

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ХЛІБОВИЧ ІЛЛЯ ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 355:796.05:796.8

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**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)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ І. В. Хлібович

Науковий керівник: Пронтенко Василь Віталійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Хлібович І. В.* *Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання.* – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 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 (ССО) Збройних Сил (ЗС) 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 – майбутніх фахівців ССО ЗС України 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. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України. Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби розвитку рухових та вольових якостей курсантів у процесі занять рукопашним боєм.

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 рукопашного бою 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 рукопашним боєм. 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 до занять рукопашним боєм у процесі фізичного виховання; досліджено рівень розвитку рухових та вольових якостей у курсантів у процесі занять рукопашним боєм 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 вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ); визначено взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять рукопашним боєм. За результатами проведених досліджень у рамках констатувального етапу педагогічного експерименту науково обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання. Авторська методика містить три компоненти: організаційно-цільовий, який включає мету, завдання, концептуальні підходи, принципи, організаційно-педагогічні умови; змістовно-реалізаційний, який включає етапи, форми, засоби і методи; результативно-корегувальний, який включає попередні очікувані результати (теоретична, методична, практична, рухова та психологічна види готовності випускників до професійно-бойової діяльності) та кінцевий результат – інтегральна готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності. 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 рукопашним боєм у процесі фізичного виховання та представлено результати оцінювання методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання у рамках формувального етапу педагогічного експерименту. Технологія оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності включає методику оцінювання інтегральної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України та розроблене програмне забезпечення (комп'ютерну програму «Інтегральна готовність») для оперативного визначення рівня інтегральної готовності курсантів.

Наукова новизна одержаних результатів. *Уперше:* 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 роботи 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 чотирьох ВВНЗ України. 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.

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

#### ANNOTATION

*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. – Qualifying scientific work as a manuscripts.

The thesis on getting the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences in specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health). – 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. For this, a theoretical analysis of the foundations of the development of motor and volitional qualities of cadets i.e. future specialists of the SOF of the AF of Ukraine by means of hand-to-hand combat in the process of physical education was carried out; motivational priorities, motor and volitional qualities of cadets during hand-to-hand combat

classes were investigated, the relationship between the level of development of motor and volitional qualities of cadets was determined; developed and substantiated 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 and experimentally verified its effectiveness; 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. The object of the study is the process of physical training of cadets i.e. future specialists of the SOF of the AF of Ukraine. The subject of the study is 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.

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 i.e. future specialists of the SOF of the AF of Ukraine in the process of training in hand-to-hand combat are revealed. 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 motivational priorities for engaging in hand-to-hand combat in the process of physical education are given; the level of development of motor and volitional qualities of cadets in the process of hand-to-hand combat was investigated and a comparative analysis of the obtained data with the results of cadets who were engaged in other sports during training and the results of cadets who were engaged in physical exercises in accordance with the traditional methodology of physical

education was carried out in a higher military educational institution (HMEI); 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. 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.

Scientific novelty of the obtained results is that for the first time: 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 was

theoretically substantiated and developed; 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; the relationship between the level of development of motor and volitional qualities of cadets i.e. future specialists of the SOF of the AF of Ukraine during training in hand-to-hand combat was established. The process of physical training of cadets i.e. future specialists of the SOF of the AF of Ukraine was improved. Scientific data on the peculiarities of the physical and psychological preparedness of cadets during hand-to-hand combat classes, as well as scientific and methodological provisions on improving the methodology of conducting physical education forms at HMEI were further developed.

The practical significance of the work consists in the development 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 and the confirmation of its effectiveness as a result of the introduction of physical education of cadets into the educational process of four HMEI. The theoretical and methodological provisions and practical results of the research can be used during the teaching of educational disciplines at the HMEI: “Physical education, special physical training”, “Warrior’s combat survival system”, “Specialized physical training”. The developed methodology can be adapted to the educational process of physical education of cadets of higher education institutions with specific learning conditions. The materials of the dissertation can be used in the development of military standards for physical training for specialists of the SOF of the AF of Ukraine, as well as methodological recommendations for the use of elements of hand-to-hand combat in various forms of physical training.

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



## Список публікацій здобувача

*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., Serhiienko 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., Підпригора 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>.

*наукові 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., Khlibovych 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. Częstochowa, 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.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	12
1.1. Специфіка професійно-бойової діяльності фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України та вимоги до розвитку їх рухових та вольових якостей.....	12
1.2. Роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.....	22
1.3. Розвиток рухових та виховання вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України у процесі занять рукопашним боєм.....	31
Висновки до першого розділу.....	43
Список використаних джерел у першому розділі.....	46
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	70
2.1. Методи та організація дослідження.....	70
2.2. Мотиваційні пріоритети курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до занять рукопашним боєм у процесі фізичного виховання.....	78
2.3. Характеристика рухової підготовленості курсантів у процесі фізичного виховання.....	93
2.4. Характеристика розвитку вольових якостей у курсантів у процесі фізичного виховання .....	107

2.5. Взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять рукопашним боєм.....	125
2.6. Наукове обґрунтування методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання .....	135
Висновки до другого розділу.....	176
Список використаних джерел у другому розділі.....	181
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	194
3.1. Технологія оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання.....	194
3.2. Оцінювання результативності методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання.....	207
Висновки до третього розділу.....	223
Список використаних джерел у третьому розділі.....	227
ВИСНОВКИ.....	230
ДОДАТКИ.....	234

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТО	–	Антитерористична операція;
БАрС	–	Бойова армійська система;
ВА	–	Військова академія (м. Одеса);
ВВНЗ	–	вищий військовий навчальний заклад;
ЕГ	–	експериментальна група;
ЗС	–	Збройні сили;
КГ	–	контрольна група;
НФП-97	–	Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України 1997 року;
НФП-09	–	Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2009 року;
ООС	–	Операція Об'єднаних сил;
ПБД	–	професійно-бойова діяльність;
РБ	–	рукопашний бій;
СО	–	спеціальна операція;
ССО	–	Сили спеціальних операцій;
ТНФП-14	–	Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2014 року;
ФП	–	фізична підготовка;
ЦНС	–	центральна нервова система.

## ВСТУП

**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. Гапеєва, 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. Єрємін, 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. Lejbkowitz, 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. Кузнєцов; 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. Mینenko, 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 досягнення мети і вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**, а саме:

- *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; (формувальний 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.** Автором визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, проведено аналіз літературних джерел, здійснено збір та обробку первинної документації, організовано та проведено дослідження на констатувальному та формуальному етапах педагогічного експерименту, обґрунтовано та розроблено методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання, перевірено її ефективність, проведено статистичну обробку отриманих результатів, здійснено їх інтерпретацію, сформульовано основні положення наукової новизни та висновки, оформлено дисертаційну роботу. Наукові результати, що виходять за межі дисертації, у роботі не використовувалися. У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок 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]. Результати досліджень співавторів наукових публікацій у дисертації не використовувалися.

**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 сторінок, із яких 194 сторінки основного тексту. Дисертація містить 45 рисунків та 27 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 1.1. Специфіка професійно-бойової діяльності фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України та вимоги до розвитку їх рухових та вольових якостей

Як стверджують фахівці [10, 31, 141], світові соціально-економічні та суспільно-політичні зміни другої половині ХХ сторіччя разом з науково-технічним прогресом, що їх супроводжував, призвели до кардинальних змін у безпековому середовищі, у тому числі у поглядах і принципах ведення війн. Збройна боротьба вже не розглядається як основна форма ведення війни, а військова могутність – як необхідна умова перемоги. До характерних рис воєнних конфліктів нового покоління вчені А. П. Герасимов та О. І. Куплевацька [31] відносять: зміну мети війни з фізичного знищення супротивника на досягнення його внутрішнього колапсу і системорушення; перенесення поля бою на все суспільство супротивника, а вибір цілей – не за їх військовим значенням, а за важливістю об'єкта для організації відсічі супротивнику; участь у війні військових формувань, підконтрольних субнаціональним, релігійним, політичним та іншим організаціям; різке зростання маневреності, коли концентрація живої сили і техніки стає недоліком; зниження залежності частин і підрозділів від централізованої системи забезпечення; акцент на підготовці окремого бійця-професіонала. За даними А. Антонова, Є. Жиліна [6], О. Скіпальського, С. Груздя [110], у воєнних конфліктах нового покоління (гібридних війнах) ключову роль відіграє новий рід військ (сил) – Сили спеціальних операцій.

Сили спеціальних операцій (ССО) – це особливий рід сил ЗС України. Експерти [17, 141, 146] вважають ССО могутнім і найчастіше вирішальним

компонентом опору ворожій агресії. До їх складу входять підрозділи інформаційно-психологічних спеціальних операцій і частини спеціального призначення, які комплектують спеціально навченими фахівцями з особливими можливостями у сферах розвідки, військової підтримки та прямих акцій для виконання небезпечних, складних, інколи політично чутливих операцій, що проводить командування ССО [23, 63].

Як вказують Д. В. Веденєєв, О. Л. Гапєєва, А. В. Слюсаренко [22], ССО – це сучасний засіб асиметричних дій, 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 протидіє в принципово новій системі координат; відсутністю звичної лінії фронту; приховуванням політичних цілей; застосуванням нових, неочікуваних засобів і форм насильства.

ССО ЗС України свій початок беруть 2007 року, коли була видана одна з останніх Директив міністра оборони України А. Гриценка щодо формування Управління ССО як окремого структурного підрозділу Генерального штабу ЗС України [47, 146]. У 2011 році начальник генерального штабу ЗС України на зустрічі з головнокомандувачем ЗС НАТО в Європі оголосив про наміри створення в рамках концепції розвитку ЗС України окремого роду військ – Сил спеціальних операцій. У межах партнерства з НАТО розвиток ССО в ЗС України було віднесено до пріоритетних напрямів. У 2016 році у Концепції розвитку сектора безпеки і оборони ССО як новий рід військ було виділено у напрямках розвитку ЗС України. У стратегічному оборонному бюлетені створення ССО за стандартами НАТО було визначене як окрема оперативна ціль. ССО були офіційно створені рішенням Верховної Ради України 16 червня 2016 року [92]. У загальному значенні ССО – це спеціально створені, навчені й оснащені з'єднання, частини та підрозділи ЗС держав, призначені для



ведення диверсійно-розвідувальних дій, організації повстанської діяльності і збройних нападів, включаючи надання допомоги іноземним державам у забезпеченні їх внутрішньої безпеки. Вони підтримують постійну готовність для вирішення завдань в мирний час, у конфліктних ситуаціях і в ході війни, діючи як у складі різномірних сил, так і самостійно. Проведені ними операції носять таємний характер і перебувають під безпосереднім контролем вищого військового керівництва або головнокомандувача ЗС на театрі війни [31].

В. Ясенчук [146], А. Рингис [102] зазначають, що ССО є особливим родом військ, який включає як висококласну підготовку бійців, оснащених найсучаснішим озброєнням, так і великий аналітичний апарат, який працює на випередження конфліктів. Серед основних завдань ССО вчені [24, 109, 113, 158 та ін.] виділяють: виконання точкових операцій у «гарячих точках», у тому числі інформаційно-психологічних спецоперацій, побудова партизанських мереж та багато інших завдань, які потребують серйозної фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовки. Підрозділи і частини ССО також призначені для боротьби з терористичними формуваннями, для проведення спеціальних операцій, організації партизанської війни, диверсійних актів у глибокому тилу противника і виконання інших складних бойових завдань [23, 84, 111]. Військовослужбовці ССО підготовлені за особливою програмою вишколу, мають високий рівень бойової, вогневої, фізичної та психологічної підготовленості [21, 51, 61]. До їх обов'язків входить вирішення специфічних бойових завдань силовими методами в надзвичайно екстремальних умовах із застосуванням спеціальної тактики і засобів [26, 60].

У Законі України «Про Збройні Сили України» вказано, що органи військового управління розвідки та військові частини розвідки ЗС України, ССО ЗС України можуть залучатися до заходів добування розвідувальної інформації з метою підготовки держави до оборони, підготовки та проведення спеціальних операцій або спеціальних дій, забезпечення готовності ЗС України до оборони держави. ССО ЗС України здійснюють спеціальну розвідку [97]. У цьому ж законі визначено, що спеціальною

операцією (СО) є сукупність узгоджених і взаємопов'язаних за метою, завданнями, місцем та часом спеціальних дій підрозділів ССО ЗС України, спрямованих на створення умов для досягнення стратегічних (оперативних) цілей, які проводяться за єдиним задумом самостійно або у взаємодії з військовими частинами, іншими підрозділами ЗС України, інших військових формувань, правоохоронних органів України та інших складових сил оборони для виконання завдань [97].

Згідно з положеннями Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо вдосконалення засад організації та ведення руху опору» № 7180 ССО повинні здійснювати розвідувальні дії на тимчасово захоплених територіях, що має велике значення для успішного планування та виконання упереджувальних заходів в організації рішучої протидії збройній агресії російських окупаційних військ [93].

У арміях держав-членів НАТО ССО були створені ще наприкінці минулого століття [114]. До 2008 року ССО були запроваджені у 25 з 26 держав-членів НАТО [158]. Найпершими серед могутніх у економічному, військово-політичному плані держав, ССО були утворені у США у 1987 році [117]. Однак і сьогодні курс військово-політичного керівництва США спрямований на посилення особливої військової та геополітичної ролі сил швидкого реагування, ядро яких і становлять ССО. Статистичні дані підтверджують вище зазначене: ССО США зросли з 32 000 чол. у 2001 р. до більш ніж 70 000 до початку 2019 р. Їхній бюджет у 2019 р. становив \$ 13,6 млрд., запит на 2020 р. – \$ 165 млрд. У 2016 р. американські елітні війська діяли в 138 країнах світу (55 % закордонного контингенту ССО виконувало місії в регіоні Близького Сходу, 17 % – в Африці, 13 % перебувало в Європі) [6]. Сьогодні ССО складають помітну частку збройних сил багатьох держав. Лідером тут є Північна Корея, де до ССО віднесено формування у 80–120 тис. особового складу на близько мільйонні збройні сили. Великою є частка ССО у Туреччині (61 тис. або 14,5 %), Німеччині (11 тис. або 3,6 %). У

середньому по країнах НАТО (без США) частка ССО в чисельності армії становить 1,63 % [6, 109, 112].

У Франції ССО були створені у 1992 році. Командування ССО Франції об'єднало під своїм керівництвом усі частини та підрозділи спеціального призначення, які знаходилися у збройних силах, та частини їх забезпечення. Командування ССО Франції діє за чотирма напрямками: співпраця (військова допомога за кордоном), підтримка (спеціальна розвідка, диверсійні дії, пошуково-рятувальні операції), нейтралізація (боротьбу з тероризмом, визволення заручників, евакуацію французьких громадян з території інших держав, проведення спеціальних заходів у країні противника у мирний час), діяльність по впливу (психологічні операції та участь в організації роботи громадських організацій) [24, 158]. У ЗС Федеративної Республіки Німеччини (ФРН) ССО створені на початку ХХІ століття як у сухопутних військах, так і у військово-морських силах. До завдань ССО ФРН належить оперативна та стратегічна розвідка в тилу противника, у тому числі з проникненням на об'єкти, які охороняються; здійснення диверсій; усунення посадових осіб із військово-політичного керівництва противника; наведення на ціль ракет та авіації; боротьба з диверсійно-розвідувальними формуваннями противника в тилу своїх військ і в тилу противника; боротьба з іррегулярними збройними формуваннями в тилу своїх військ, врятування та визволення військовослужбовців ФРН та союзних держав; евакуація громадян ФРН із кризових районів, визволення заручників [24]. До завдань ССО Італії входять: розвідка і знищення засобів доставки зброї масового знищення, складів і пунктів його зберігання; організація диверсій на об'єктах державного та військового управління, військово-промислового комплексу країни, життєзабезпечення населення; фізичне усунення представників вищого керівництва; проведення психологічних операцій з метою деморалізації населення і військ противника; участь в пошукових і рятувальних операціях [24]. ССО інших країн НАТО (Нідерланди, Бельгія,

Данія, Норвегія, Греція, Італія, Іспанія, Португалія, Туреччина) призначені переважно тільки для вирішення завдань оперативно-тактичного значення.

Під спеціальними операціями у ЗС США розуміють рейдові операції; стратегічну розвідку; організацію партизанських дій; надання допомоги іноземним державам у забезпеченні їх внутрішньої безпеки; боротьбу з тероризмом; роботу з цивільним населенням; пошуково-рятувальні операції; іншу діяльність, класифіковану президентом або міністром оборони як спеціальні операції [109, 117]. У США ССО призначені і спеціально підготовлені проводити операції на території противника або в непростій політичній обстановці для досягнення військових, дипломатичних, інформаційних та економічних цілей [111]. Маючи великий досвід бойового застосування в різних регіонах світу, вони здатні виконувати поставлені завдання у віддалених кутках планети. По суті, вони перетворилися за бойовими можливостями на інструмент вирішення великодержавних геополітичних та воєнно-політичних завдань у планетарному масштабі [160]. Командування ССО США приділяє постійну увагу вдосконаленню тактичних прийомів і дій з урахуванням виникаючих на сучасному етапі загроз, особливо в ході боротьби з міжнародним тероризмом [167]. У Литві до завдань ССО, крім вище зазначених, входять операції зі звільнення заручників [85]. У Польщі завдання ССО узагальнені як «завдання спецназу» [84]. У росії, де активне формування ССО почалося у 2009 році, СО класифікується як сукупність погоджених за цілями, завданнями, місцем і часом спеціальних дій військ (сил), що проводяться за єдиним задумом і планом для досягнення певних цілей [83]. Спеціальні дії визначаються, як заходи, що здійснюються спеціально призначеними, організованими, підготовленими і оснащеними силами, які застосовують нехарактерні для звичайних сил методи і способи дій: розвідувально-диверсійні; підривні; контртерористичні; контрдиверсійні; контррозвідувальні; партизанські; анти партизанські та інші дії [106]. До специфічних завдань ССО у ЗС провідних країн світу входять також інформаційно-психологічні операції (ІПСО) [166].

Вчені [113, 141] розглядають ПСО, як вплив на групи людей та окремих осіб за допомогою засобів масової інформації, різного роду аудіо- або відеопродукції, а також особистого спілкування з метою схилити їх до сприяння досягненню визначених цілей. До завдань цих підрозділів входить також дезінформація, зниження морально-бойового потенціалу супротивника, створення стану непевності та занепокоєння серед його особового складу, спонукання до здачі в полон та ін. [165].

Таким чином, СО відрізняються не тільки своїми завданнями, а передусім практикою їх виконання, основними характеристиками якої є: значно вищий фізичний, політичний та військовий ризик при проведенні, ніж для операцій інших родів військ; здатність СО впливати на перебіг протистояння не лише на тактичному чи оперативному рівнях, а й на стратегічному, у т.ч. за рахунок несподіваності та зосередженості ударів на життєво важливих ділянках, що перетворює СО в інструмент воєнно-політичної стратегії; залучення до СО компактних, високомобільних підрозділів, мала чисельність яких компенсується можливістю скритної підготовки та блискавичного здійснення операції, високим професіоналізмом та автономними бойовими можливостями; використання нетрадиційних оперативно-військових методів та способів дій, які проводяться як у мирний час, так і під час кризи чи війни незалежно від звичайних операцій або в координації з ними; різноплановість ознак характеру (призначення) СО: розвідувально-диверсійна; військово-політична спрямованість (проведення диверсій, нейтралізація політичних і військових діячів); інформаційно-психологічна (проведення психологічних і інформаційних операцій); повстансько-партизанська (створення повстанських рухів); антитерористична тощо [23, 61].

У глибинному трактуванні призначення і завдань ССО вчені [31] виділяють: не реагування на проблеми, а створення їх; визначення центрів ваги в системі ворога і нанесення по них адресного розгрому в неочікуваний спосіб; превентивне і преємптивне досягнення геополітичних цілей; тіньові

операції синхронно в усіх сферах громадського життя; нанесення стратегічного паралічу системі воєнної організації супротивника шляхом ерозії опорних елементів її конструкції «тими, кого нема»; вербування агентур, обладнання схованок з подальшою організацією й очоленням опору в тилу ворога. При цьому, одним із фундаментальних завдань стратегічних ССО є формування (нав'язування) планів і намірів через механізми маніпулювання елітою і масами супротивника (сила без насильства) [17].

Стосовно вимог до бойової, фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців ССО, фахівці [28, 99, 119] ототожнюють їхню специфічну професійно-бойову діяльність з діяльністю спецпризначенців, серед вимог до яких основне місце посідає здатність виконувати завдання автономно в екстремальних умовах. Зважаючи на необхідність здобуття розвідувальних даних про противника, найефективнішим способом є закидання груп спеціального призначення у глибокий тил противника, де розташовані найбільш важливі об'єкти інфраструктури супротивника, а отже містять найбільш повну і цінну інформацію про об'єкт чи подію, що цікавить командування. Оскільки транспортування груп спеціального призначення безпосередньо до необхідного місця на теренах противника ускладнена і зважаючи на посилену охорону, значну відстань від лінії фронту, групи спеціального призначення вимушені часто долати відстань від своєї території до об'єктів завдання пішки, пересуваючись вдалині від населених пунктів, доріг і ліній оборони. В результаті чого, захід може тривати довший час, що передбачає доставку всього екіпірування і спорядження на собі з провізією. Велика автономність груп спеціального призначення та їх навички діяти в екстремальних ситуаціях необхідні їм при проведенні диверсій. Зважаючи на малочисельність груп спеціального призначення, вони зобов'язані вміти битися з набагато більшою ефективністю, ніж звичайні військовослужбовці регулярних частин, оскільки військовослужбовці спеціальних формувань у більшості випадків не мають можливості викликати підкріплення або відійти до укріплених позицій через їх відсутність у глибокому тилу противника.

Також екстремальність умов виконання ними завдань обумовлена підвищенням активності сил противника після проведення диверсій, в результаті чого спецпризначенці змушені шукати способи і засоби повернення у свій тил, перебуваючи у дуже вузьких часових рамках. Узагальнюючи дані низки вчених, до завдань спецпризначенців належать: розвідка, контррозвідка, диверсійна, протидиверсійна діяльність, антитерористична діяльність, пошук, захоплення (арешт) або знищення діючих терористів (ліквідація, нейтралізація), звільнення заручників, охорона особливо важливих об'єктів, будь-які екстремально складні завдання [60, 133]. Усе це обумовлює високі вимоги до психологічної, фізичної та бойової підготовки особового складу ССО.

Можливості ССО вести нетрадиційні бойові дії забезпечують виконання багатьох оперативних завдань, які не під силу звичайним бойовим підрозділам. Тому до кандидатів у ССО ставляться дуже високі вимоги щодо їх фізичної і психологічної підготовки [61]. Крім того, під час підготовки в спеціальних центрах військовослужбовців ССО дуже ретельно тренують володіти зброєю, бути фахівцями в інженерній справі, зв'язку, тактичній медицині. За досвідом США, спецпризначенців, у першу чергу, навчають бути воїном, а в другу – інструктором, щоб вони могли тренувати свою команду, а також своїх союзників під час операцій внутрішньої оборони або нетрадиційних бойових дій [111].

Узагальнюючи дані літературних джерел, можна виділити типові завдання ССО, серед яких: сучасні бойові дії та рейди; психологічні операції; робота «цивільної адміністрації»; здобуття розвідувальної інформації за лінією фронту; створення агентурних мереж; медична допомога; 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; виявлення, ідентифікація, визначення цілей для власних засобів ураження.

Аналіз досвіду застосування ССО провідних країн НАТО свідчить, що найменший підрозділ таких сил, діючи самостійно, здатний за добу розкрити (виявити і визначити координати) три-п'ять об'єктів, уразити один великий стаціонарний об'єкт і знищити до трьох рухомих цілей, а один спецпризначенець-диверсант, діючи із засідки, може знищити до 20 військовослужбовців противника. Крім того, підрозділи ССО призначені для створення рубежів руйнувань, затоплень, встановлення мін-сюрпризів, застосування малогабаритних ядерних боєприпасів, зараження ділянок місцевості і джерел води. За оцінкою експертів НАТО, ймовірність виконання бойового завдання диверсійно-розвідувальним формуванням зі знищення типового об'єкта становить 0,7-0,8, що можна порівняти з ударними можливостями високоточної зброї [158, 167].

Таким чином, як слушно зазначають фахівці у даній галузі, якщо армію порівнюють з молотом, то ССО – це скальпель або лазер, що діє з максимальною ефективністю при мінімальних втратах [31]. Завдання ССО є дуже різноманітними; вони можуть застосовуватися як інструмент політики і сучасної війни; точкових операцій зі стратегічними (довгостроковими) наслідками; протидії гібридній війні та асиметричним ударам; протидії агресії та ін. Недарма вчені [24] розглядають ССО як «третю силу», поряд з ядерними та звичайними військами. Проведений аналіз специфіки професійної діяльності військовослужбовців ССО ЗС України та провідних країн НАТО, а також їх завдань у мирний та воєнний час свідчить про необхідність формування високого рівня як фізичної, так і психологічної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі навчально-бойової діяльності. Одним із ефективних засобів формування фізичної та психологічної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі їх навчання у ВВНЗ є рукопашний бій.



## **1.2. Роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України**

Під поняттям «рукопашний бій» (РБ) спеціалісти розуміють різновид ближнього бою, метою якого є знищення або виведення з ладу противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та боротьби без зброї [2, 16]. Знищення чи виведення з ладу противника досягається пострілом в упор, нанесенням уколів (ударів) багнетом, прикладом або магазином автомату, лопаткою, рукою або ногою, підручними засобами, застосуванням задушливих захватів [1, 18]. Захоплення противника в полон здійснюється погрозою зброєю, застосуванням ударів рукою або ногою, кидків, больових прийомів з подальшим зв'язуванням і конвоюванням його [16]. У військовій практиці РБ є контактним зіткненням (індивідуальним або груповим) з використанням зброї (холодної, вогнепальної), підручних засобів та способів ведення бою без зброї [50].

Як зазначає Є. Д. Анохін [3], умовами виникнення рукопашних сутичок у сучасних бойових діях є:

- зростання ролі диверсійних, розвідувальних, десантних і партизанських підрозділів у веденні бойових дій;
- ведення бойових дій в населених пунктах (перш за все в містах), в горах, лісах, на обмежених майданчиках, в траншеях.

Ю. І. Бичихін, О. О. Мальцев, А. С. Бутенко [12] виділяють такі чинники виникнення ближнього бою у сучасних воєнних конфліктах:

- постійна загроза застосування ядерної зброї навіть в умовах загальновійськового бою, що сприяє зближенню підрозділів та військових частин із супротивником;
- підвищення ролі дрібних диверсійно-розвідувальних, десантних і партизанських підрозділів у знищенні стратегічних об'єктів, штабів, а також полонення противника;

- проведення бойових дій переважно у темний час;
- широке будівництво оборонних споруд, у тому числі підземних, при оволодінні яких будуть постійно виникати рукопашні сутички між військовослужбовцями обох сторін та найрізноманітніших військових спеціалістів.

За даними О. М. Радкевича та О. О. Старчука [100], РБ може виникнути на завершальному етапі загальновійськового бою, коли протилежні сторони зближаються та можуть знищити один одного особистою вогнепальною та холодною зброєю, а також підручними засобами і прийомами єдиноборства. І. Л. Шлямар, В. Б. Добровольський [142] вказують, що у сучасних умовах РБ є характерним для механізованих, аеромобільних та розвідувальних підрозділів, що діють в пішому порядку, переважно при знищенні противника в опорних пунктах; при раптовому нападі невеликих підрозділів на групи ворога в оборонних спорудах, при штурмі окремих будівель тощо. С. Ф. Костів [57] указує, що, враховуючи те, що бійці виконують різні завдання з своїм призначенням, будь то в тилу ворога, в бліндажі чи окопі поблизу лінії розмежування ворогуючих сторін, на блокпосту чи опорному пункті, ймовірність виникнення рукопашних сутичок між підрозділами, групами чи окремими військовослужбовцями ЗС України та ворогом є досить високою.

У мирний час, за даними вчених [139], РБ може виникати під час:

- припинення військовослужбовцями протиправних дій у процесі несення гарнізонної, вартової служб та ін.;
- знищення диверсійних підрозділів противника (терористів).

А. В. Безверхій, М. В. Корчагін, А. І. Полтавець [11], відмічають у своїх дослідженнях, що протягом існування ЗС України рукопашному бою в системі підготовки військ не надавалася належна увага через те, що в умовах сучасних високотехнічних бойових дій навички РБ військовослужбовцю не знадобляться. Однак, як далі зазначають автори, досвід бойових дій на Сході України з 2014 року довів зворотнє: підрозділи ЗС України вступали в РБ з

ворогом у боях за термінал Донецького аеропорту, при виході з оточення в Іловайську та Дебальцево, під час штурму позицій сепаратистів у населених пунктах Пески, Мар'їнка, Красногорівка, Широкіно, під час несення служби на блокпостах [11]. Тому завчасна підготовка військовослужбовців та підрозділів до ведення РБ у теперішній час має актуальне значення для формування боєздатності військ.

Як указують С. А. Антоненко [5], Г. О. Волохова, О. А. Кащенко [27], РБ, будучи ефективним засобом підготовки військовослужбовців до дій у ближньому бою, є також ефективним засобом розвитку і удосконалення їх фізичної і психологічної підготовленості, формування у них різноманітних рухових навичок, виховання впевненості у власних силах. Саме тому, за даними В. М. Кирпенка, Ф. І. Попова, Р. В. Куцевола та інших вчених [52], в ЗС більшості країн НАТО РБ (або Рукопашна підготовка) є самостійним розділом бойової підготовки, на який виділяється окремий час і який регламентується спеціальними документами.

Прийоми РБ фахівці [2, 7 та ін.] часто називають зброєю, яку неможливо бачити, але яка завжди з собою. Це ствердження в першу чергу стосується особового кладу ССО ЗС України, для яких уміння володіти прийомами РБ при певних обставинах може стати єдиною умовою одержання перемоги в бою, збереження життя собі та своїм побратимам.

В. І. Гурковський та О. Л. Іванов [36] переконані, що кожен військовослужбовець повинен бути бійцем з рівнем рукопашної підготовки, який дозволяє ефективно виконати поставлене завдання. Саме у рукопашній підготовці, на думку авторів, неабиякого значення набуває антиципація, яка базується на вірогіднісному прогнозуванні та упередженні дій противника, а також емоційна стійкість, яка повинна забезпечити орієнтування військовослужбовця в просторі та часі, оптимальне підвищення його психічних та функціональних можливостей.

Рукопашний бій у ЗС України є одним із розділів фізичної підготовки [96]. Підготовка військовослужбовців до РБ здійснюється з урахуванням їх

військово-професійної діяльності, ступеня вірогідності безпосереднього контакту з противником при виконанні службових обов'язків у бойових умовах. Заняття з РБ спрямовані на оволодіння військовослужбовцями прийомами рукопашної сутички, озброєними холодною або вогнепальною зброєю, а також на розвиток швидкості в діях, виховання сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, ініціативи і кмітливості [1]. Мета підготовки військовослужбовців до РБ визначається особливостями бойової діяльності, вимогами сучасної війни, які сформульовані в бойових статутах ЗС України, настановах, наказах і директивах і полягає у формуванні у них готовності до бойової діяльності при безпосередньому зіткненні з противником [1].

За даними А. С. Демківа, В. І. Пірожкова [42], в основі РБ сучасних ЗС України лежить система «САМБО» – самооборона без зброї, яка почалась формуватись наприкінці 20-х років минулого століття. Вона складалася з різноманітних національних видів боротьби багатьох країн світу, боксу, карате, джиу-джитсу, дзюдо. У 1938 році, у зв'язку з підвищенням значення індивідуальних, самостійних дій легких підрозділів і окремих груп піхоти у веденні ближнього бою, здатних вміло поєднувати вогонь з швидким маневром і штиковим (багнетним) боєм, було розроблено та видано Настанову з підготовки до рукопашного бою [67], в якій було викладено навчання різним способам пересування, подолання перешкод, кидання гранат і ведення РБ. У зміст підготовки до РБ, як виду ФП, входили такі розділи: володіння холодною зброєю, способи пересування, подолання перешкод, кидання гранат. За даними О. М. Лойка та І. Р. Лотоцького [67], у період II Світової війни у зв'язку з короткою тривалістю підготовки особового складу до бойових дій у змісті ФП усі вищеперераховані військово-прикладні дії склали основні обов'язкові розділи, на базі яких здійснювалося відпрацювання у військовослужбовців прикладних навичок, фізичних та морально-вольових якостей.

В ЗС України підготовка військовослужбовців з РБ почала здійснюватися з урахуванням їх військово-професійної діяльності, ступеня вірогідності безпосереднього контакту з противником при виконанні службових обов'язків у бойових умовах [58]. Виходячи з аналізу особливостей бойової діяльності визначалася мета, завдання та зміст навчання РБ для військовослужбовців різних родів військ. Так, у Настанові з фізичної підготовки у ЗС України 1997 року (НФП-97) [94] для військовослужбовців частин і підрозділів, бойова діяльність яких проходила поза безпосереднім контактом з противником, було визначено комплекс прийомів РБ-1, який містив 10 прийомів зі зброєю та без зброї. Метою підготовки військовослужбовців до РБ за комплексом РБ-1 було формування у них готовності до знищення противника при будь-якій раптовій зустрічі. Серед основних завдань навчання було оволодіння мінімумом прийомів РБ та формування впевненості у своїх силах. Для військовослужбовців аеромобільних військ, морської піхоти, механізованих підрозділів, метою підготовки яких до РБ було формування готовності до знищення противника на полі бою і самозахисту від його нападу, у НФП-97 було розроблено комплекс РБ-2, який містив прийоми комплексу РБ-1 та додаткові спеціальні прийоми (усього комплекс включав 26 прийомів РБ). Для військовослужбовців розвідувальних підрозділів, метою підготовки яких до РБ було визначено формування готовності до знищення противника або захоплення його в полон, виховання впевненості у своїх силах при діях у найбільш складних ситуаціях, в тому числі з переважаючим противником, у НФП-97 було розроблено комплекс РБ-3, який містив прийоми комплексів РБ-1, РБ-2 і додаткові прийоми (усього 30 прийомів) [94]. У Настанові з фізичної підготовки у ЗС України 2009 року (НФП-09) [95] розділ «РБ» представлено вправами 43-49, які містять прийоми бою з автоматом; з піхотною лопаткою; з ножем; прийоми бою без зброї; больові прийоми; кидки; спеціальні прийоми РБ для розвідувальних підрозділів. Додатково розроблено комплекси прийомів умовного бою на 16 рахунків (з автоматом, з

піхотною лопаткою, з ножем та без зброї). До спеціальних прийомів РБ для спеціальних і розвідувальних підрозділів було додатково включено: обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет, при загрозі пістолетом, зв'язування противника. Згідно з НФП-09 для курсантів ВВНЗ тактичного рівня у розподілі практичних занять з фізичної підготовки за розділами від загального обсягу навчального часу на РБ передбачено 15%. У Тимчасовій настанові з фізичної підготовки у ЗС України 2014 року (ТНФП-14) РБ представлено розділом «Рукопашна підготовка», що включає вправи 21-27 (прийоми бою без зброї; з автоматом; з піхотною лопаткою; з ножем; больові прийоми; кидки; спеціальні прийоми РБ для розвідувальних підрозділів) [96].

В. М. Афонін та М. О. Єна [8] стверджують, що засоби і методи РБ мають велике прикладне значення та можливості для навчання та виховання військовослужбовців. Це пояснюється тим, що в процесі занять РБ не тільки відпрацьовуються певні прийоми і дії, але й постійно створюються ситуації прямого протиборства сам на сам з противником, які вимагають від військовослужбовця високої психічної стійкості. Як стверджують О. М. Радкевич і О. О. Старчук [100], основне завдання занять з РБ полягає у формуванні навичок володіння прийомами РБ, виховання психологічних якостей, необхідних для досягнення перемоги бою; розвиток у військовослужбовців сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, прагнення зблизитись з противником і перемогти його. За даними Ю. І. Бичихіна, О. О. Мальцева, А. С. Бутенка [12], розділ «Рукопашний бій» виходить за рамки забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, так як заняття спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення зі строю або полонення противника, самозахисту від його нападу, на виховання впевненості у своїх силах, які пов'язані з бойовою підготовкою до ближнього бою. Однак, як далі зазначають фахівці, причинами незадовільного стану в організації та проведенні заходів з РБ є:

- недостатня кількість часу на заняттях з фізичної підготовки, що не дає можливості вирішувати задачі якісного засвоєння програми з РБ;
- відсутність фахівців з РБ, що значно знижує рівень підготовки військовослужбовців;
- низька методична підготовленість командирів підрозділів, які проводять заняття з підлеглими: у навчанні є ряд істотних недоліків, пов'язаних, у першу чергу, з певними спрощеннями, які значно знижують їх ефективність;
- недосконалість або взагалі відсутність навчально-матеріальної бази з РБ, а також забезпечення спеціальним інвентарем;
- відсутність у військах методичної літератури, посібників та методичних рекомендацій з РБ;
- навчальні програми, які розробляються для проведення занять з РБ, не відповідають меті та завданням;
- певним недоліком у проведенні спортивно-масової роботи є те, що недостатньо або взагалі не приділяється увага РБ.

До основних проблемних питань рукопашної підготовки, які існують у ЗС України на сучасному етапі, Т. В. Юхименко [144], також відносить:

- відсутність диференційованого підходу до змісту та системи контролю РБ;
- несформованість потребово-мотиваційної сфери до занять РБ;
- відсутність спеціалізованої навчально-матеріальної бази для занять РБ;
- відсутність системи підготовки позаштатних інструкторів з РБ, низький рівень особистої підготовленості з РБ керівників фізичної підготовки.

Для покращання навчання військовослужбовців РБ вчені [12, 33, 54, ] рекомендують:

- винести розділ «Рукопашна підготовка» в окремий предмет підготовки військ, як це здійснено в арміях країн НАТО;
- ввести «інститут» інструкторів з РБ;
- шляхом розробки посібників та методичної літератури застосувати передові засоби і методику навчання військовослужбовців прийомам та діям РБ, ведення рукопашних сутичок з противником;
- забезпечити заняття з РБ сучасною навчально-матеріальною базою та інвентарем;
- заняття з РБ планувати: у підрозділах розвідки, спеціального призначення, аеромобільних військ та ВВНЗ – не менше 2-3 годин на тиждень; в інших підрозділах – не менше 1-2 годин на тиждень;
- з метою вдосконалення володіння прийомами та діями РБ включати їх до змісту ранкової фізичної зарядки (прості прийоми і дії), спортивно-масової роботи, комплексних занять та занять з бойової підготовки, які проводяться в польових умовах.

С. Ф. Костів [57], вивчивши роль і місце рукопашної підготовки у системі особистої безпеки військовослужбовців, рекомендує: переглянути прийоми, передбачені для різних категорій військовослужбовців; звернути увагу на зміст і методику розучування прийомів; вилучити прийоми, які не є актуальними при веденні сучасних бойових дій; звернути увагу на вразливі місця противника під час відпрацювання прийомів, оскільки сучасний воїн має на собі індивідуальні засоби захисту передових технологій; розробити вправи та прийоми, які підвищили б військовослужбовців психологічну стійкість, впевненість у власних силах та адекватну поведінку при перебуванні в бойовій обстановці; викладати рукопашну підготовку, як окрему дисципліну.



О. М. Лойко, І. В. Романів та інші вчені [68], вивчаючи характерні риси ведення загальновійськового бою, відзначають, що сучасна бойова діяльність, як правило, відбувається в екстремальних умовах, що вимагають повної віддачі фізичних і моральних сил. Нерегламентований в бойовій обстановці активний руховий режим; постійна загроза обстрілу або нападу противника, вірогідність безпосереднього зіткнення з ним; дії вдень і вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; тривалі піші переходи і марш-кідки; перенесення на собі зброї, спорядження, боєприпасів; накопичення нервової і фізичної втоми – це далеко не повний перелік тих труднощів, з якими доводиться стикатися військовослужбовцям під час виконання реальних бойових завдань. Усі перераховані чинники, які, за даними вчених, вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичних, психологічних якостей, міцного здоров'я, уміння правильно використовувати можливості свого організму в пристосуванні до різних навантажень, больових відчуттів, всіляких обмежень, обумовлюють доцільність та необхідність занять фізичною підготовкою в цілому і РБ зокрема [68].

Як стверджує Г. В. Новодерьожкін [78], успішне формування відповідних психологічних якостей під час занять РБ дає найбільший ефект у тому випадку, якщо навчання проводиться в умовах, наближених до бойової діяльності. Цим умовам, за даними автора, найкраще відповідає польова виучка військ і, насамперед, тактичні навчання, бойові стрільби, практичні тренування на спеціально обладнаних навчальних полях, а також фізичні тренування, що проводяться в польових умовах. Тому автор рекомендує проводити заняття (супутні тренування) з РБ під час заходів бойової підготовки.

Вчені І.С. Овчарук та С.В. Іванов [80] наголошують, що досвід участі ЗС України в АТО показав зниження ефективності виконання бойових завдань у зв'язку з недостатнім розвитком у військовослужбовців фізичних якостей, а також недостатньої психологічної стійкості. В той же час, за даними вчених, володіння прийомами РБ формує у них необхідний руховий

запас прикладних навичок, створює відчуття впевненості у своїх силах, забезпечує психічну стійкість, а також формує готовність до дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою їхньому життю. Д. О. Логінов та А. А. Балдецький у своїх дослідженнях [64] зазначають, що, незалежно від військової спеціальності, особовий склад, який відмінно навчений прийомам РБ, відрізняється високою фізичною підготовленістю, впевненістю у своїх силах, постійною активністю та якісним виконанням службових обов'язків на всіх етапах бою. Ю. А. Радченко [101] вказує, що в екстремальних умовах ефективно можуть діяти тільки всебічно підготовлені військовослужбовці з різноманітними фізичними здібностями, які досконало володіють навичками РБ та мають високий рівень самовладання. За даними Р. М. Нізова [77], у рукопашному поєдинку перемаже той військовослужбовець, який вміє управляти своїм психологічним станом, емоційно врівноважений, обережний, кмітливий, спостережливий, який володіє витримкою та холоднокрівністю.

Усе вищезазначене дає нам право вважати РБ одним із найдієвіших і незамінних засобів фізичної і психологічної підготовки майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань бойової діяльності, виховання у них впевненості у власних силах.

### **1.3. Розвиток рухових та виховання вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій у процесі занять рукопашним боєм**

Вдосконалення бойової техніки, зброї та засобів ведення бойових дій, відповідальність, важкість та багатозначність завдань, які вирішуються, специфічні труднощі військової служби, висувають підвищені вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців, які є основними компонентами їх боєздатності та підрозділів у цілому.

Вчені [15, 122] стверджують, що основними компонентами боєздатності військовослужбовців є: військово-спеціальна, фізична та морально-психологічна готовність. Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок із предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої, технічної, водіння бойових машин тощо), на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки, а також уміле і тактично грамотне ведення бойових дій [37]. Фізична готовність до бойової діяльності виявляється у такому фізичному стані військовослужбовців, який забезпечує успішне виконання завдань за призначенням у бойових умовах. Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку їх рухових якостей, умінь і навичок (рухова готовність), а також функціональними можливостями організму (функціональна готовність) [44, 53]. Морально-психологічна готовність є таким станом моральної вихованості, розумових, волевих та емоційних елементів психіки військовослужбовців, який забезпечує найвищу ефективність та надійність їх діяльності в умовах бойової обстановки [75, 116]. Усі компоненти боєздатності військовослужбовців взаємопов'язані між собою. Боєздатність військовослужбовців може бути забезпечена тільки за умови достатньо високої їх підготовленості за всіма компонентами. Жодні окремі компоненти, навіть за максимального ступеня їх розвитку, не можуть компенсувати низького рівня інших складових бойової готовності [20, 115].

Результати досліджень багатьох вчених [71, 103, 125] переконливо свідчать, що військовослужбовці, які краще фізично підготовлені, швидше оволодівають знаннями, навичками та вміннями з тактичної, вогневої, спеціальної, технічної, медичної та інших предметів бойової підготовки. Високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців дозволяє їм більш швидко і точно виконувати різні бойові прийоми та дії, що складають сутність їхньої професійно-бойової діяльності (ПБД).

Сучасна бойова діяльність військовослужбовців більшості військових спеціальностей, яка характеризується впливом низки несприятливих

чинників, висуває високі вимоги не тільки до їх фізичної готовності, а й до їх психіки і, насамперед, до її емоційно-вольового компоненту [72, 89, 130].

Як стверджують вчені [59, 65], більшість чинників, які супроводжують бойову діяльність військовослужбовців, за своєю природою є стресовими (або психотравмуючими). Вони негативно впливають на психіку військовослужбовців, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому. Серед визначальних психотравмуючих чинників бойової діяльності вчені [81, 116] виділяють постійну небезпеку і загрозу життю та надзвичайно високі фізичні навантаження. Так, за даними вчених [65, 127], основними психотравмуючими чинниками бойової діяльності є: усвідомлене відчуття загрози власному життю, так званого біологічного страху смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність убити людину; дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна (чинники бойової ситуації); відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни, харчування тощо. Сукупний вплив психотравмуючих чинників на військовослужбовців визначається поняттям «бойовий стрес», який суттєво змінює психіку людини [59]. Бойовий стрес фахівці характеризують процесом мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання загрозової для життя ситуації. За даними В. І. Осьодло, О. Ф. Хміляра [82], бойовий стрес переживають усі без винятку військовослужбовці, які перебувають у небезпечній бойовій обстановці; а участь у бойових діях розглядається як стресор, що є травмуючим практично для будь-якої людини.

Статистика свідчить, що втрати особового складу у бойових діях внаслідок «бойового стресу» мають стійку тенденцію до зростання. В часи Першої світової війни втрати особового складу через психічні розлади становили 6–10 випадків на 1 тис. осіб; в часи Другої світової війни ці втрати становили вже 5–7% усіх втрат. У сучасних воєнних конфліктах із застосуванням звичайних видів озброєння бойові психічні травми становлять

у середньому 20%. В основі такої тенденції лежать два основних чинники – швидкоплинність і напруженість сучасних бойових дій, а також зниження стресостійкості сучасної людини [75].

В. В. Стасюк [116] вказує, що ступінь впливу стрес-чинників на психіку кожного військовослужбовця залежить від його психологічної підготовленості, яка визначається індивідуальними психічними властивостями та морально-вольовими якостями. У разі відповідності рівня психологічної підготовленості військовослужбовця рівню небезпеки він зберігає здатність виконувати свої обов'язки за бойовим призначенням, а за невідповідності – страх, як природна реакція людини на небезпеку, стає більш вираженим. Це відбивається як на психічних, так і фізіологічних функціях людини.

Г. В. Ложкін [65] зазначає, що стрес виявляється в прискоренні пульсу, дихання, підвищенні температури тіла військовослужбовця, почервонінні або зблідненні шкіри, інтенсивному потовиділенні, сухості в роті, тремтінні м'язів, зміні зовнішньої активності (кількості, частоти й амплітуди рухів), посиленні тривоги, пильності тощо. Як указує В. М. Крайнюк [59], всі перераховані симптоми – це нормальна реакція людини на психотравмуючі чинники бойової діяльності. У стані сильного страху відбуваються значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців; вони починають виконувати дії нерационально, зі значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями. Залежно від сили стрес-чинника та індивідуальної психологічної підготовленості військовослужбовця, його дії можуть стати загальмованими, немотивованими, або можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Військовослужбовець починає припускати значно більше помилок під час виконання тих чи інших професійно-бойових завдань. Значне перевищення рівня небезпеки над рівнем психічної підготовленості військовослужбовця може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією і навіть рухатися. Під впливом сильного страху

військовослужбовець може забути застосовувати в бою зброю. За таких умов страх може стати причиною повної небоєздатності військовослужбовця, а іноді й єдиною причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу.

За даними Г. О. Волохової та О. А. Кащенко [27], одним із найпотужніших психогенних чинників, що пригнічує психіку людини, є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців великих фізичних навантажень, якими супроводжується бойова діяльність. Під впливом втоми у військовослужбовців відбуваються суттєві зміни і в психіці.

На думку О. Д. Гусака [37], реальна обстановка сучасного бою найкращим чином відтворюється під час проведення занять у темний час доби, в негоду, а також за рахунок застосування на заняттях різноманітних засобів імітації і натуралізації бойової обстановки: стрільба, вибухи, задимлення, пожежі, голосні крики, запах крові тощо. Імітаційні засоби мають сильний емоційний вплив (як позитивний, так і негативний) на психіку військовослужбовців. Тому систематичне проведення занять із застосуванням імітаційних засобів найкращим чином сприяє вирішенню різноманітних завдань психологічної підготовки [59].

Узагальнення даних літературних джерел [69, 91, 107 та ін.] дозволяє стверджувати, що важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах бойової діяльності, підвищення їх психологічної стійкості до бойового стресу відіграє фізична підготовка (ФП). Це обумовлено тим, що засоби ФП забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини [120]. В разі правильного їх застосування засоби ФП дозволяють значно покращувати всі складові морально-психологічної готовності військовослужбовців: моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумові здібності [127, 132]. Фахівці доводять, що засобами ФП можна підвищити стійкість організму до впливу психотравмуючих чинників бойової діяльності на 30–40 % [2].

За даними В. М. Романчука та ін. [131], найбільший вплив фізичні вправи здійснюють на волю та емоційну стійкість військовослужбовців

(емоційно-вольовий компонент психологічної підготовленості). Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у екстремальних ситуаціях, фахівці [59, 65] виділяють: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, винахідливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, впевненість у власних силах. Сміливість і рішучість виховуються під час виконання фізичних вправ, які містять елементи новизни, ризику і небезпеки; ініціативність, кмітливість і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються в ході використання вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень; наполегливість і завзяття виховуються шляхом застосування фізичних вправ, під час виконання яких військовослужбовці зазнають значних і тривалих фізичних навантажень та психічних напружень; витримка та самовладання відпрацьовуються в ході виконання вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень, які постійно змінюються та ускладнюються.

Як указує Ю. С. Фіногенов [72], створення психологічних труднощів досягається завдяки застосуванню на заняттях різноманітних прийомів і дій, виконання яких пов'язане з небезпекою та ризиком. Такі дії викликають у військовослужбовців напруженість, хвилювання та страх. Їхнє подолання примушує їх пересилувати себе і таким чином зміцнювати свою емоційно-вольову сферу. Під час проведення занять із використанням емоціогенних дій основна увага має бути зосереджена на формуванні у військовослужбовців здатності свідомо діяти в напружених ситуаціях, мобілізувати волю з метою досягнення максимально можливого успіху у виконанні поставлених завдань.

За даними Є. Д. Анохіна [4], морально-психологічній підготовці військовослужбовців ЗС країн НАТО надається особливе значення. Військові фахівці ЗС країн НАТО вважають, що психологічне загартування особового складу є фактором, який компенсує недостатність спеціальної підготовки. Основним засобом психологічного загартування військовослужбовців ЗС країн НАТО є фізичні вправи, які виконуються в умовах стресу, підвищеної небезпеки та ризику. Метою ФП військовослужбовців країн НАТО є

сприяння ефективному оволодінню особовим складом професійно-бойовою діяльністю й психофізичною підготовкою його до участі у бойових діях [35].

Основними якостями, що забезпечують стійкість особового складу до «бойового стресу», в ЗС країн НАТО вважаються: впевненість у собі, агресивність, фізична та психологічна витривалість і почуття групової згуртованості. У формуванні цих якостей значна роль відводиться фізичній підготовці та спорту [35, 66, 121]. Під упевненістю розуміється інтегральна властивість особистості, яка передбачає наявність у людини сміливості, рішучості, настирливості, цілеспрямованості тощо. Відмінними засобами виховання впевненості у собі вважаються подолання перешкод, рукопашний бій, а також інші дії в умовах небезпеки та ризику [90, 143].

Цікаво, що однією з необхідних вольових якостей, за допомогою яких військові спеціалісти НАТО намагаються вирішити завдання виховання військовослужбовців, є агресивність [4, 20]. Для пояснення природи агресивності і насилля вони використовують численні теорії, з-поміж них і ті, в яких агресія є невід'ємною рисою спортивної діяльності. На їх думку, спорт є засобом не тільки визволення військової агресії, але і підготовки до війни. Індивідуальна та групова агресивна поведінка розглядається як результат внутрішнього пробудження особистості, реакція на оточуючу дійсність. При цьому внутрішня напруга, яка постійно накопичується в особистості і групі, знаходить вихід в адекватній дії. Наприклад, війна є агресивною дією, яка викликана «акумуляованою агресивною поведінкою», тому військово-спортивна діяльність може стати добрим прототипом військових дій. Разом із тим, військові психологи розглядають спорт як засіб виходу агресивної напруги, запобігання можливим конфліктам між військовослужбовцями [59, 65]. На думку фахівців і командування армій провідних країн НАТО, формуванню агресивності військовослужбовців сприяють заняття РБ, різними видами єдиноборств [46, 87, 90].

Враховуючи усе вищезазначене, можна дійти висновку, що одним із найбільш ефективних засобів ФП майбутніх фахівців ССО ЗС України, які



сприяють одночасному розвитку їх рухових та вольових якостей, може бути РБ. Як указують вчені [2, 38, 90], в арсеналі цього розділу ФП є велика кількість засобів для розвитку фізичних якостей та виховання вольових якостей, що визначають психологічну підготовленість військовослужбовців до ефективних дій в екстремальних ситуаціях професійно-бойової діяльності.

І. Л. Шлямар, В. Б. Добровольський [142] вважають, що РБ як різновид єдиноборств належить до фізичних вправ змінної інтенсивності, ациклічного ситуаційного характеру з безперервним реагуванням на дії противника. РБ пов'язаний зі значною руховою активністю і, залежно від її інтенсивності та дій противника, робота може бути в окремі моменти помірною, великою і субмаксимальною фізичною навантаження. При цьому, енергетичні витрати під час РБ можуть сягати значних величин. С. Романчук, М. Кузнєцов [104] зазначають, що у РБ робота виконується у змішаній аеробно-анаеробній зоні, кисневий запит і кисневий борг обумовлені важкістю роботи, високим нервово-психічним напруженням, характерним для єдиноборств, пов'язаних із ризиком для життя та можливістю отримання травм. Автори, досліджуючи показники проби Руф'є, індексу Кердо, рівень фізичної працездатності і максимального споживання кисню, встановили, що курсанти Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, які систематично займаються РБ, мають високий рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем [104]. Вчені стверджують, що РБ впливає на всі сфери функціонального стану організму (вегетативну, соматичну, психофізіологічну). У процесі занять РБ у військовослужбовців ефективно розвиваються швидкісні якості, координаційні здібності, спритність, вибухова сила, швидкісно-силові якості, витривалість [9, 14, 29, 48]. Багаторазове виконання у процесі занять РБ різних дій зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, мала лопатка тощо) і без зброї (удари рукою, ногою, больові прийоми, кидки, задушення тощо), у першу чергу, сприяє розвитку фізичних якостей, де головна роль належить психомоториці як способу рухового реагування зовнішні подразники. При

цьому особливе місце займає складний просторово-часовий умовний рефлекс – у військовослужбовців розвивається реакція на рухомий об'єкт. Необхідність постійно тримати дистанцію під час РБ, порівнювати момент прикладання сили з переміщенням противника вимагає високого стану аналізаторів (зорового, рухового, вестибулярного), вміння аналізувати та оцінювати відстань, швидкість пересування, місцезнаходження противника. Застосування больових прийомів благотворно впливає і на больовий аналізатор, підвищуючи пороги больової чутливості [56, 150]. Миттєве переключення уваги, її стійкість, розподіл і концентрація, швидка переробка інформації, самостійність і правильність прийняття рішень, уміння будувати програми дій при прийнятті рішень і вносити до них корективи з урахуванням протидії противника, уміння зберігати працездатність та оптимальний емоційний стан в екстремальній обстановці, вміння взаємодіяти з партнерами (побратимами, товаришами) – складові успішних дій військовослужбовців у результаті занять РБ [149, 168].

Як указують фахівці [16, 147], систематичні заняття РБ ефективно впливають на центральну нервову систему: постійне подразнення ряду нервових центрів у процесі рукопашної сутички забезпечує формування навичок у виконанні різноманітних рухів, що вимагають прояву значної швидкості, сили і витривалості.

За даними С. С. Федака та А. М. Одерова [126], у провідних країнах НАТО РБ розглядається як засіб військово-прикладної підготовки і незамінний засіб психологічного загартування військовослужбовців, виховання у них впевненості у собі, сміливості і стійкості до впливу бойового стресу. О. Д. Гусак [38] та інші вчені [138] вказують, що в ЗС України зміст занять з розділу «РБ» спрямований переважно на формування фізичних якостей. Це, на думку авторів, недооцінює значущості занять з РБ, як ефективного засобу формування психофізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

Досліджуючи вплив РБ на формування психологічної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності вчені [1, 19, 27] встановили, що вивчення прийомів РБ неодмінно пов'язане з певним страхом: страхом болю внаслідок пропущених ударів противника, невдалого падіння після кидка тощо. Долання цього страху потребує прояву таких вольових якостей як сміливість та рішучість. Вдосконалення техніки прийомів і дій передбачає багаторазове їх повторення, а це також вимагає від курсантів прояву дисциплінованості та самостійності. Постійна зміна ситуацій, в яких удосконалюються прийоми РБ, виховують у курсантів винахідливість та кмітливість. Особливу цінність, на думку М. М. Данилюка, В. В. Дзями, щодо підвищення психологічної підготовленості курсантів мають навчальні сутички – обумовлені, напівобумовлені й, особливо, не обумовлені (вільні), оскільки їх проведення вимагає прояву, а значить і виховання, всього спектру вольових якостей, які складають їх психологічну підготовленість [41].

За даними О. А. Зарічанського [46], вольові якості, що виховуються на заняттях з РБ внаслідок прояву явища переносу, будуть виявлятися і у ході виконання завдань професійно-бойової діяльності. На думку вченого, специфіка РБ саме і полягає в тому, що активізує внутрішню мотивацію, а це, у свою чергу, веде до самовдосконалення, самовиховання. У військовослужбовців створюється досвід долання психологічних труднощів, удосконалюється оцінка реального ризику, що є достатньо важливим і цінним у небезпечних ситуаціях бойової діяльності. В небезпечній ситуації під час РБ військовослужбовцю необхідно, перш за все, оцінити обстановку та намагатися правильно прийняти рішення, тобто вміти керувати своєю поведінкою. Як указують фахівці [45, 49, 70], оцінка обстановки та прийняття рішення – це не просто мислення, це важка психічна діяльність, яка визначається спрямованістю особистості, її характером, знаннями, вміннями, волею. Ю. В. Муштатов, О. Д. Корнієнко, В.І. Барков [76] додають, що прийняття рішення в бою і його реалізація супроводжуються значними

вольовими зусиллями і вимагають використання вольових якостей. Так, за даними авторів, здійснення тактичних намірів вимагає цілеспрямованості, активності та наполегливості; швидкий перехід від помилкових дій до атаки, а від неї до захисту і контратаки вимагає рішучості та ініціативності; протидія чужій манері ведення бою і нав'язування своєї активності, виклик на атаку і подальша контратака – сміливості.

М. М. Данилюк і В. В. Дзяма [41] вказують, що в РБ військовослужбовець діє помірковано або імпульсивно. В першому випадку він контролює ситуацію, а в іншому – його поведінка зумовлюється самою ситуацією. Небезпечна обстановка РБ здатна активізувати у військовослужбовця інстинкт самозбереження та оборонну потребу. Перш за все це виявляється як переляк, який гальмує реакцію соціальної поведінки, викликає схильність до невмотивованих мало цільових дій або заціпеніння, що в умовах бою може коштувати життя. Залежно від подальшого розвитку небезпечної ситуації, переляк може перейти в страх, жах або паніку. Страх – це тривожний стан, який характеризується відчуттям розгубленості, зниженням стійкості психічних процесів, зниженням часу мислення. Жах – це найсильніша біологічна реакція психіки на небезпечну ситуацію, в результаті якої пригнічується свідоме мислення. Паніка – це тимчасовий стан гіпертрофованого страху, що передбачає некеровану поведінку, інколи з повною втратою самоконтролю, без здатності реагувати на призови до свідомості, почуття відповідальності. За даними вчених [41], ці форми реакції на небезпеку негативно впливають на бойову діяльність військовослужбовців.

Як доводять результати досліджень вчених [65, 116], внутрішня напруга у емоційно неврівноважених військовослужбовців може переходити в стан напруженості, тобто тимчасового зниження рівноваги психічних та психомоторних процесів, фізіологічним механізмом якого є або пасивно оборонний рефлекс, або неадекватні реакції. Напруженість виявляється у скованості рухів або необґрунтованих різких та некоординованих рухах.

Протилежним до стану напруженості є стан бойового збудження, бойової готовності, пов'язаний з активною свідомою діяльністю, прагненням досягнути мети та подолати страх. Бойове збудження визначається психічними процесами, в яких концентровано виражається ідейна впевненість, майстерність, досвід, вольові якості. Почуття відповідальності, гнів, радість перемоги, сум поразки, ненависть до ворога, допомога товаришу, страх та збудження – все це покращує бойову діяльність та ефективно формується, розвивається і виховується у процесі занять РБ [2].

О. В. Фігура [128], В. А. Сухих [118] зазначають, що найзначніших подразнень під час занять РБ отримують опорно-руховий апарат, центральна нервова та серцево-судинна системи організму військовослужбовців. Різні удари зброєю або рукою, ногою по різних частинах тіла вимагають спеціальної тренувальної роботи і, у свою чергу, викликають пошкодження опорно-рухового апарату як при нанесенні, так і при отриманні ударів. Усе це призводить до накопичення втоми (фізичної та нервово-психічної) в організмі військовослужбовців та викликає велике нервово-емоційне напруження під час занять РБ, що в результаті позитивно впливає на формування психічної стійкості військовослужбовців до негативних чинників бойової обстановки.

О. Первачук зі співавторами [86], А. П. Петрук, М. М. Данилюк [90] виділяють такі основні характеристики РБ: безпосередній контакт з противником; агресивність супротивника, його активне протидіювання; дефіцит часу й інформації та необхідність швидко приймати відповідальні рішення, від яких залежить безпека і життя як самого бійця, так і його побратимів; переживання негативних емоційних станів, перш за все почуття страху тощо.

За даними А. В. Чудика [140], О. В. Татаріна [120], особовий склад, добре навчений прийомам РБ, відрізняється самовладанням, почуттям фізичної та психологічної переваги над противником, постійною функціональною активністю.

О. В. Хацаюк [134], П. І. Тюпа, О. І. Тюпа [123] зазначають, що на заняттях з РБ необхідно планувати умови і обстановку, максимально наближені до бойових, створювати непередбачувані ситуації. На переконання авторів, це дозволяє розвивати не тільки фізичні якості, але й психологічну стійкість, ініціативність, здатність до експромту, впливати на мотиваційний компонент.

С. С.Тюрін та І. В. Діуца [124] стверджують, що успіх у РБ з противником не може бути досягнутий, якщо дії вивчені, але не доведені до автоматизму в процесі багаторазових тренувань. Це обумовлено тим, що сформована, але не закріплена, навичка в екстремальній ситуації погіршується. І таке порушення стосується не тільки вивчених окремих рухів, але й комбінації рухових дій.

Таким чином, з'ясовано, що заняття РБ позитивно впливають на розвиток рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України, що в цілому сприятиме покращанню ефективності виконанню специфічних завдань їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

Результати досліджень, що висвітлені у першому розділі, опубліковані у працях [73, 135, 136, 137, 145].

## **Висновки до розділу 1**

1. Розкрито специфіку та основні завдання професійно-бойової діяльності фахівців ССО ЗС України. 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 серйозної 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 бойових завдань силовими методами в надзвичайно екстремальних умовах. Стосовно вимог до розвитку рухових і вольових якостей військовослужбовців ССО, то їхню специфічну професійно-бойову діяльність ототожнюють з діяльністю спецпризначенців, серед вимог до яких основне місце посідає здатність виконувати завдання автономно в екстремальних умовах.

2. Охарактеризовано роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців ССО ЗС України. З'ясовано, що рукопашний бій у ЗС України є одним із розділів фізичної підготовки. Доведено, що рукопашний бій, будучи ефективним засобом підготовки військовослужбовців 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. Розкрито основні причини незадовільного стану в організації та проведенні заходів з рукопашного бою в ЗС України на сучасному етапі.

3. Досліджено вплив занять рукопашним боєм на розвиток рухових та виховання вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України. Встановлено, що рукопашний бій як різновид єдиноборств належить до фізичних вправ змінної інтенсивності, ациклічного ситуаційного характеру з безперервним реагуванням на дії противника. Рукопашний бій

пов'язаний зі значною руховою активністю і, залежно від її інтенсивності та дій противника, робота може бути в окремі моменти помірною, великою і субмаксимальною фізичною навантаження. Виявлено, що у процесі занять рукопашним боєм у військовослужбовців ефективно розвиваються швидкісні якості, координаційні здібності, спритність, вибухова сила, швидкісно-силові якості, витривалість. Курсанти, які систематично займаються рукопашним боєм, мають високий рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. З'ясовано, що у провідних країнах НАТО рукопашний бій 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.

Таким чином, рухові та вольові якості, що розвиваються на заняттях з рукопашного бою будуть виявлятися у ході виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності майбутніх фахівців ССО ЗС України.



## Список використаних джерел у першому розділі

1. Анохін Є. Д., Боринський І. О., Єрьомін С. А., Климович Б. В., Логінов Д. О. Зміст та методика проведення занять з рукопашного бою: навч.-метод. посібник. К. : Друкарня ГШ ЗСУ, 2008. 173 с.
2. Анохін Є. Д., Єрьомін С. А., Климович Б. В., Логінов Д. О., Томашук С. К. Рукопашний бій: навч.-метод. посібник. Львів: ЛВІ, 2004. 221 с.
3. Анохін Є. Д. Проблемні аспекти удосконалення системи підготовки військовослужбовців з рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 8–15.
4. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
5. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 2005. 21 с.
6. Антонов А., Жилін Є. Ворог як система. Еволюція збройного протиборства в сучасній війні // Defense Express. 2014. №10. С.36–43.
7. Арсененко О. А., Ополонська І. Р. Рукопашний бій як форма самозахисту // Матеріали III Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 236–238.
8. Афонін В. М., Єна М. О. Зміст підготовки фахівців рукопашного бою в системі фізичної підготовки збройних сил // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського

- рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 15–22.
9. Ашкинази С. М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен. Материалы к лекциям. СПб.: ВИФК, 1998. 39 с.
  10. Барынькин В. М. Силы специальных операций и способы борьбы с ними // Военная мысль. 2001. № 2. С. 12–15.
  11. Безверхій А. В., Корчагін М. В., Полтавець А. І. Армі́йський рукопашний бій в сучасних Збройних Силах України // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армі́йського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 22–23.
  12. Бичіхін Ю. І., Мальцев О. О., Бутенко А. С. Шляхи вдосконалення рукопашної підготовки в Збройних Силах України // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армі́йського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 23–26.
  13. Біла книга 2019–2020. Збройні сили України, Держспецтрансслужба. Міністерство оборони України : ФОП Мишалов Д. В., 2021. 196 с.
  14. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Чернігів, 2019. 44 с.
  15. Бондарович О. П., Міщук Т. М. Концептуальні засади організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-

- правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 236–241.
16. Булачек В. Р., Флуд О. В., Тьорло О. І. Рукопашний бій. Навч. посібник. Львів: Місіонер, 2000. 197 с.
  17. Бутусов Ю. Силы специальных операций – реформа закрепляется законом [Электронный ресурс]. Режим доступа : [https://censor.net/ru/resonance/391271/sily\\_spetsialnyh\\_operatsiyi\\_reforma\\_zakreplyaetsya\\_zakonoproektom](https://censor.net/ru/resonance/391271/sily_spetsialnyh_operatsiyi_reforma_zakreplyaetsya_zakonoproektom)
  18. Вако І. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур : навч. посіб. Riga, 2020. 201 с.
  19. Вако І. І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» :зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62) 15. С. 17–20.
  20. Ванденко В. В. Дослідження передового досвіду організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 58–62.
  21. Василенко В. А., Фатальчук А. В. Огляд нормативів з фізичної підготовки для кандидатів на вступ у підрозділи спеціального призначення збройних сил провідних країн світу // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 90–91.

22. Веденєєв Д. В., Гапєєва О. Л., Слюсаренко А. В. «Гібридні війни» – новітня форма асиметричного протистояння // Воєнно-історичний вісник. 2015. Вип.3. С.103–109.
23. Веденєєв Д., Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій: провідна сила війн майбутнього // Defense Express. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://shieldandsword.mozohin.ru/kgb5491/specnaz.htm>
24. Веденєєв Д., Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій. як це виглядає в провідних країнах НАТО // Оборонно-промисловий курс. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://opk.com.ua>
25. Вечерок С. В. Щодо вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців частин військової розвідки і спеціального призначення // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 26.
26. Візія Генерального штабу Збройних сил України щодо розвитку Збройних Сил України на найближчі 10 років [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ukrmilitary.com/2020/01/new-army.html>.
27. Волохова Г. О., Кащенко О. А. Психологічна підготовка курсантів як необхідний процес в умовах сучасної війни // Матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 120–123.
28. Воронцов О. С. Вимоги до рівня фізичної підготовленості кандидатів до підрозділів спеціальних служб країн Європи // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 92–93.

29. Гавриленко В. В., Кириченко О. В. Розвиток функціональної симетрії при навчанні студентів прийомам рукопашного бою // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 80–83.
30. Гапоненко Г. М., Гапоненко С. Г., Семененко В. П. Особливості організації процесу фізичної підготовки у ВВНЗ України та провідних країн світу // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 31–35.
31. Герасимов А. П., Куплевацька О. І. Формування Сил спеціальних операцій. Аналітична записка. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/nacionalna-bezpeka/formuvannya-sil-specialnikh-operaciy-analitichna-zapiska>
32. Глущенко Д. В. Прикладна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ для виконання оперативно-службових завдань у надзвичайних обставинах та ситуаціях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. ЛДУФК. Львів, 2014. 160 с.
33. Голь Р. М. Навчання веденню тактичних дій в армійському рукопашному бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 33–35.
34. Гоманюк С. В., Зонов О. В. Елементи нижньої акробатики в системі армійського рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 36–37.

35. Гром В. У країнах НАТО особливу увагу приділяють фізичній підготовці військовослужбовців // Армія України. 2005. 12 бер. С. 3–4.
36. Гурковський В. І., Іванов О. Л. Бойовий кікбоксинг – основа рукопашного бою і базова складова фізичної підготовки військовослужбовців для зони АТО // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 203–204.
37. Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2012. 20 с.
38. Гусак О. Д. Формування психологічної підготовки військовослужбовців на заняттях з рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 37–39.
39. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 20 с.
40. Данильченко В. А. Навчання техніки рукопашного бою на основі використання можливостей інформаційно-методичної програми «Правозахисник». Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2012. № 6. С. 7-11.
41. Данилюк М.М., Дзяма В.В. Армійський рукопашний бій в системі психологічної підготовки військовослужбовців // Матеріали доповідей

- учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 39–46.
42. Демків А.С., Пірошков В.І. Боротьба Самбо – основа підготовки до рукопашного бою курсантів вищих військових навчальних закладів // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 46–49.
43. Добреєв І. О. Бойова армійська система – призначення та зміст // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 49–52.
44. Жембровський С. М. Вимоги бойової діяльності військовослужбовців до змісту спеціальної спрямованості фізичної підготовки // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку», 26-28 листопада 2014 р. К. : НУОУ, 2014. С. 252–257.
45. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2001. 18 с.
46. Зарічанський А. О. Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей військовослужбовців військової служби правопорядку. Матеріали II Міжн. наук.-практ. on-line конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил

- України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 151–153.
47. История отечественных спецслужб и правоохранительных органов. Спецназ. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://shieldandsword.mozohin.ru/kgb5491/specnaz.htm>
  48. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2013. 16 с.
  49. Іванов О. Л. Модель формування готовності студентів – майбутніх офіцерів до рукопашного бою на основі бойового кікбоксінгу [Електронний ресурс]. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 2. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_2_6)
  50. Іванов С. А. Техніка рукопашного бою. М. : Терра, 1993, кн. 1. 300 с.
  51. Інструкція з підготовки до вступу на курс спецпризначенців ССО ЗС України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://sof.mil.gov.ua/ready>
  52. Кирпенко В. М., Попов Ф. І., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки з рукопашної підготовки військовослужбовців армій провідних країн світу // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 49–52.
  53. Кирпенко В. М., Романчук В. М., Романчук С. В., Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 4(22). С. 12–18.
  54. Колесніков В. В. Методичні засади підвищення ефективності процесу навчання курсантів прийомам рукопашного бою. Фізичне виховання



- студентів творчих спеціальностей. 2007. № 6. С. 108-112.
55. Коновалов В. В. Управління фізичною підготовкою військовослужбовців в умовах реформування Служби безпеки України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2011. 18 с.
  56. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2020. 168 с.
  57. Костів С. Ф. Деякі особливості рукопашної підготовки військовослужбовців враховуючи сучасні бойові дії // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 106–108.
  58. Кочергін А. Н. Інтеграція техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки до рукопашного бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : СГПУ імені А. С. Макаренка. Суми, 2011. 20 с.
  59. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
  60. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2018. 21 с.
  61. Кузнецов М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій // Спортивна наука України. 2016, №5 (75). С. 13–19.
  62. Лаврентьев А. Н. Условия проведения рукопашного боя при экстремальных ситуациях // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. № 4. С 48–54.
  63. Липкан В. О законодательном регулировании деятельности ССО

- [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://sensor.net.ua/blogs/2867/>
64. Логінов Д. О., Балдецький А. А. Місце армійського рукопашного бою в формуванні військових професіоналів // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 62–65.
  65. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. К. : МОУ, 2003. 218 с.
  66. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 360–365.
  67. Лойко О. М., Лотоцький І. Р. Розвиток рукопашного бою у Радянській армії на передодні та під час II Світової війни // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 65–69.
  68. Лойко О. М., Романів І. В. Рукопашний бій у системі фізичної підготовки ВВНЗ МО України // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 69–74.
  69. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.
  70. Мартиненко О. М., Гунченко В. О., Ширяєв В. П. Застосування методів навчання та шляхи формування навичок та умінь в підготовці з рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ.

семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 75–76.

71. Мельніков А. І. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2020. 40 с.
72. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ, 2015. 68 с.
73. 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.
74. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних Силах України // Вісник Національної академії оборони України. 2009. №1 (9). С. 39–47.
75. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч.1. / колектив авторів; за заг. ред. В. В. Стасюка. К. : НУОУ, 2012. 682 с.
76. Муштатов Ю. В., Корнієнко О. Д., Барков В.І. Рукопашний бій як основа психологічної підготовки до бою у Збройних Силах України. Матеріали II Міжн. наук.-практ. on-line конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 173–175.
77. Нізов Р. М. Психологічна підготовка в системі армійського рукопашного

- бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 76–78.
78. Новодерьожкін Г. В. Проведення супутніх тренувань з армійського рукопашного бою під час заходів бойової підготовки // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 78–79.
79. Номеровський С. В., Попавдїн В. В., Бондарєв Д. В., Бурень Н. В. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2010. № 4, С. 169-172.
80. Овчарук І. С., Іванов С. В. Сучасні аспекти рукопашної підготовки військовослужбовців ЗС України за Бойовою армійською системою (БАрС) // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 80–82.
81. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : методичні рекомендації / підг. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
82. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна структура фізичних властивостей офіцера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2002. №6. С. 22–23.
83. Паливада В. Російські спецпризначенці у гібридній війні в Україні: Крим, Донбас, ... . Аналітика від експерта НІСД. [Електронний ресурс]. Режим доступу : [https://niss.gov.ua/news/statti/rosiyski-specpriznachenci-u-](https://niss.gov.ua/news/statti/rosiyski-specpriznachenci-u)

gibridniy-viyni-v-ukraini-analitika-vid-eksperta-nisd

84. Паливада В. Сили спеціальних операцій Збройних сил Республіки Польща: опора на власні можливості. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://niss.gov.ua/news/statti/sili-specialnikh-operaciy-zbroynikh-sil-respubliki-polscha-opora-na-vlasni-mozhливosti>
85. Паливада В. Стійкість і опір: запорука оборони держав Балтії. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/stiykist-i-opir-zaporuka-oboroni-derzhav-baltii>
86. Первачук О., Панькевич Я., Небожук О., Арабський А., Мельніков А., Боярчук О., Петрук А., Діденко О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 27. С. 174–182. doi: [doi:10.32626/2309-8082.2022-27.174-182](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182).
87. Первачук О.І., Панькевич Я.А., Діденко О.В. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та провідних країн НАТО // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 100–105. doi: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).22).
88. Первачук О., Одеров А., Мітова О. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 105–109. doi: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).23).

89. Петрачков О. В. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в особливий період // Матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 13–19.
90. Петрук А. П., Данилюк М. М. Психологічна підготовка курсантів на заняттях з рукопашного бою // Матеріали V Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 314–316.
91. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04. НаПН України Ін-тут виховання. Київ, 2004. 45 с.
92. «Про внесення змін до деяких законів України щодо Сил спеціальних операцій Збройних Сил України», Закон України від 07.07.2016 №1437-VIII (зі змінами).
93. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо вдосконалення засад організації та ведення руху опору», Закон України від 19.03.2022 №7180.
94. «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», Наказ Міністра оборони України від 05.11.1997 №400.
95. «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», Наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 №85.
96. «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», Наказ ГШ ЗС України від 11.02.2014 №35.
97. «Про Збройні Сили України», Закон України від 06.12.1991 №1934-XII (зі змінами).

98. Пронтенко К. В., Радкевич О. М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку», 26-28 листопада 2014 р. К. : НУОУ, 2014. С. 79–83.
99. Пугачов О. С. Методика спеціальної підготовки особового складу сил спеціального призначення США // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців», 17 березня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 138–139.
100. Радкевич О. М., Старчук О. О. Рукопашний бій у Збройних Силах України та шляхи його вдосконалення на сучасному етапі // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 89–92.
101. Радченко Ю. А. Рукопашний бій як прикладний вид спорту та частина фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 75–76.
102. Рингис А. Силы специальных операций. В плену интриг и амбиций [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.pravda.com.ua/rus/articles/2015/12/16/7092684/>
103. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з

- фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 39 с.
104. Романчук С., Кузнецов М. та ін. Армійський рукопашний бій : навч.-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 221 с.
  105. Романюк О. А., Кравченко С. А. Комплекс фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості при підготовці підрозділів військової розвідки // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців», 17 березня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 107–109.
  106. Россия решила создать силы специальных операций. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://ria.ru/20130306/926091973.html>
  107. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 17 с.
  108. Сергієнко Ю., Бондаренко В., Решко С. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективної діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014. № 16. С. 70-74.
  109. Силы специальных операций США [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.zakon-grif.ru/swat/articles/view/157-0.htm>
  110. Скіпальський О., Груздь С. Сили спеціальних операцій Міноборони України в контексті українських реалій // Виклики і ризики. 15 вересня 2016. С. 29–43.
  111. Слюсаренко А. Сили спеціальних операцій сухопутних військ США: склад, функції, особливості комплектування, бойові можливості // Вісник Львівського університету. Серія історична. Спецвипуск. 2017. С. 728–744.
  112. Слюсаренко А. Становлення та розвиток Сил спеціальних операцій



- сухопутних військ збройних сил Німеччини // Наукові зошити історичного факультету Львівського університету. 2017. Випуск 18. С. 70–82.
113. Слюсаренко А. В. Становлення, організація та функції підрозділів інформаційно-психологічних операцій Сил спецоперацій Сухопутних військ (середина ХХ – початок ХХІ ст.) // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Історія. 2017. Вип. 1. Ч.2. С. 65–72.
114. Слюсаренко А. В. Функції Сил спеціальних операцій в алгоритмі «гібридного» протистояння // Міжнародна наукова конференція «Відродження Українського війська сучасність та історична ретроспектива», 1-2 грудня 2016 р., НУОУ. 2016. С. 143–145.
115. Старчук О. О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія і методика навчання (загальновійськові та військово-спеціальні дисципліни)». Хмельницький, 2011. 22 с.
116. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : монографія. К. : НАОУ, 2006. 570 с.
117. Стрижевський В. В. Розвиток Сил спеціальних операцій Сухопутних військ США // Труды академії. К. : НАОУ. 2002. № 41. С. 28–35.
118. Сухих В. А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 10 (51). С. 113–116.
119. Сухорада Г. І., Грищенко Д. С. Фізична підготовка військовослужбовців спеціальних підрозділів // Матеріали наук.-метод. конф. «Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців у системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових

- структур України». К. : НУОУ, 2013. С. 116–122.
120. Татарін О. В. Формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2019. 20 с.
  121. Твардовський Н. О., Месь А. В. Сучасний досвід організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 242–245.
  122. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підруч. / Є. Д. Анохін та ін. Львів, 2002. 316 с.
  123. Тюпа П. І., Тюпа О. І. Технічний арсенал спортсменів, які займаються рукопашним боєм та його ефективність. Вісник РГУ ім. І. Канта. Педагогічні та психологічні науки. 2008. Вип. 5. С. 90-92.
  124. Тюрін С. С., Діуца І. В. Теоретико-методологічні засади розвитку рукопашного бою курсантів Збройних Сил України // Матеріали III Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 225–227.
  125. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Львів, 2015. 20 с.
  126. Федак С. С., Одеров А. М. Рукопашний бій як засіб підготовки

- військовослужбовців провідних країн світу // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 106–110.
127. Федак С. С., Правдюк С. О. Фізична підготовка як засіб підвищення ефективності бойової діяльності військовослужбовців в умовах проведення АТО // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 63–65.
128. Фігура О. В. Рукопашний бій : навчально-методичний посібник. Хмельницький : Вид-во. НАДПСУ, 2004. 131 с.
129. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
130. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. К. : НУОУ, 2012. 284 с.
131. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності : навч. посіб. / В. М. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2012. 320 с.
132. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
133. Фіногенов Ю. С., Галашевський Г. О. Відбір та підготовка фахівців до підрозділів спецпризначення на курсах виживання в провідних країнах світу // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців», 17 березня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 125–130.
134. Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій // Вісник

- Чернігівського державного педагогічного університету. 2008. Вип. 54. С. 326–331.
135. Хлібович І. В. Специфіка професійно-бойової діяльності фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова (Серія педагогічні науки), 2022. Вип. CLIV (154). С. 93–99.
136. Хлібович І. В. Роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова (Серія педагогічні науки), 2023. Вип. CLV (155). С. 35–43. doi: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.04>
137. 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.
138. Чеховська Л. Український рукопаш (гопак) та рукопашний бій: сутність і особливості // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 15. С. 130–136.
139. Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Кмицяк М. М. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті // Матеріали IV Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020

- р. К. : НУОУ, 2020. С. 123–126.
140. Чудик А. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2015. 20 с.
  141. Шклярская О. Силы спецопераций – универсальное оружие в гибридной войне [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://racurs.ua/1031-sily-spetsoperaciy-universalnoe-oruzhie-v-gibridnoy-voyne>
  142. Шлямар І. Л., Добровольський В. Б. Характеристика прийомів армійського рукопашного бою в системі підготовки військ // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 117–121.
  143. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 19 с.
  144. Юхименко Т. В. Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Військово-морських сил Збройних Сил України // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 121–131.
  145. 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.

146. Ясенчук В. Фізична підготовка військовослужбовців ССО в умовах українсько-російського протистояння // *Humanitarium*. 2018. Том 40. Вип. 2. С. 143–154.
147. Adamovich, R. G., Kurasa, G. A., Minenko, A. V., Brylev, A. O. (2018). Features of the Vestibular System State in Athletes Practicing Full Contact Hand-to-Hand Combat. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*, 3 (6), 328–333. doi: 10.26693/jmbs03.06.328.
148. Chatterjee, S., Chatterjee, T., Bhattacharyya, D., Sen, S., Pal, M. (2018). Effect of heavy load carriage on cardiorespiratory responses with varying gradients and modes of carriage. *Military Medical Research*, 26 (5), 1–7. doi:<https://doi.org/10.1186/s40779-018-0171-8>.
149. Chernozub, A., Kochina, M., Kochin, O., Adamovych, R., Shtefiuk, I., Horban, A. (2020). The Impact of Training Load on the State of the Vestibular System of Athletes specializing in Hand-to-Hand Combat. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1328–1636. doi: 10.7752/jpes.2020.03222.
150. Farkash, U., Dreyfuss, D., Funk, S., & Dreyfuss, U. (2017). Prevalence and Patterns of Injury Sustained During Military Hand-to-Hand Combat Training (Krav-Maga). *Military medicine*, 182(11), e2005–e2009. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00015>.
151. James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(10), 1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>.
152. Jamro, D., Zurek, G., Lachowicz, M., Lenart, D., & Dulnik, M. (2022). Alternating Attention and Physical Fitness in Relation to the Level of Combat

- Training. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 10(2), 241.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare10020241>
153. Jensen, P. (2014). Hand-to-Hand combat and the use of combatives skills: An Analysis of United States Army post-combat surveys from 2004-2008. <https://www.researchgate.net/publication/271703433>.
  154. Jensen, P. R., & Simpson, D. (2014). A qualitative analysis of the experience and impact of killing in hand-to-hand combat. *Journal of Traumatic Stress*, 27(4), 468–473. <https://doi.org/10.1002/jts.21938>.
  155. Lejbkowicz, F., Samet, L., Belavsky, L., & Bitterman-Deutsch, O. (2005). Impetigo in soldiers after hand-to-hand combat training. *Military medicine*, 170(11), 972–974. <https://doi.org/10.7205/milmed.170.11.972>.
  156. Kostorz, K., Cynarski, W. J., & Polechoński, J. (2022). Exercise dependence in practitioners of martial arts and combat sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16782. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416782>.
  157. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.
  158. North Atlantic Treaty Organization (13 December 2013). «Allied Joint Doctrine for Special Operations». NATO Standard Allied Joint Publication. Brussels: NATO Standardization Agency. AJP-3.5 (Edition A, Version 1): 1-1.
  159. Okhrimenko I., Shtykh V., Boiko H., Novytskyi Yu., Pasko O., Prudka L., Matiienko T. (2022). Cadets' physical health and psycho-emotional state during combat sport training. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6), 1500-1505. doi: 10.36740/WLek202206113.
  160. Robinson L. (2013). *The Future of U.S. Special Operation Forces // Council Special Report*, 66, 51.
  161. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V.,

- Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 132-135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.
162. Romero, D. V., Treston, J., & O'Sullivan, A. L. (2006). Hand-to-hand combat: preventing MRSA. *The Nurse Practitioner*, 31(3), 16–25. <https://doi.org/10.1097/00006205-200603000-00006>.
163. Siedlik, J. A., Deckert, J. A., Clopton, A. W., Herda, T. J., Weir, J. P., Gallagher, P. M., & Phillip Vardiman, J. (2022). Change in measures of moral function following acute bouts of Marine Corps Martial Arts Training. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 38(3), 534–543. <https://doi.org/10.1002/smi.3109>.
164. Slimani, M., Davis, P., Franchini, E., & Moalla, W. (2017). Rating of Perceived Exertion for Quantification of Training and Combat Loads During Combat Sport-Specific Activities: A Short Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2889–2902. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002047>.
165. Special Operations Forces Center. Military. Com. <https://www.military.com/special-operations>
166. Top 10 Things to Know Prior to Army Special Forces Training. Military. Com. <https://www.military.com/military-fitness/army-special-operations/top-10-things-to-know-prior-to-army-special-forces-training>
167. United States special operations command. History. USSOCOM/SOCS-HO 7701 Tampa Point Boulevard MacDill AFB, 2007. 142 p.
168. Vasconcelos, B. B., Protzen, G. V., Galliano, L. M., Kirk, C., & Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of High-Intensity Interval Training in Combat Sports: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 888–900. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003255>.



## РОЗДІЛ 2

### ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 2.1. Методи та організація дослідження

Виходячи із мети дослідження, яка полягає у розробці, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання, ми можемо сформулювати провідну ідею нашого дисертаційного дослідження – цілеспрямоване формування інтегральної (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної) готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України до професійно-бойової діяльності засобами РБ у процесі фізичного виховання. Формування інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України передбачало: набуття курсантами теоретичних знань та формування у них організаторсько-методичних умінь з РБ для забезпечення їх готовності до навчання РБ підпорядкованого особового складу у майбутньому (формування їх теоретичної і методичної готовності); формування у курсантів основного фонду військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ і засвоєння основних дій з РБ, завдяки яким здійснюється діяльність у різних видах РБ (формування їх практичної готовності); розвиток і вдосконалення у курсантів рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником (формування їх рухової готовності); виховання у курсантів вольових якостей, необхідних для дій у ближньому бою, в тому числі і з чисельно переважаючим противником, впевненості у власних силах, а також формування їх психічної стійкості до впливу несприятливих чинників ближнього бою (формування їх психологічної готовності).

Здійснення наукового пошуку забезпечено постановкою і вирішенням таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз основ розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити мотиваційні пріоритети, рухові та вольові якості курсантів під час занять РБ.

3. Розробити, обґрунтувати методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

4. Обґрунтувати технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ у процесі фізичного виховання.

*Методи дослідження.* Для досягнення мети дослідження і вирішення поставлених завдань використано комплекс загальноприйнятих та апробованих сучасних теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження, застосування яких у практиці педагогіки, теорії і методики фізичного виховання і спорту підтвердило їх об'єктивність, інформативність, надійність та валідність:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел, даних мережі Інтернет);
- соціологічні (бесіди, опитування, анкетування);
- педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- методи математичної (параметричної) статистики.

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. Ретроспектива пошуку літературних джерел була спрямована на вивчення специфіки професійно-бойової діяльності фахівців ССО ЗС України та вимог до розвитку їх рухових та вольових якостей; з'ясування ролі та місця РБ у фізичному вихованні майбутніх фахівців ССО ЗС України; дослідженні особливостей розвитку рухових та виховання вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ. Загалом було опрацьовано понад 200 літературних джерел, більшість з яких входить до вітчизняних та міжнародних наукометричних баз.

Анкетування, бесіди, опитування використовувалися для вивчення мотиваційних пріоритетів курсантів у процесі занять РБ та їх ставлення до удосконалення традиційної методики навчання РБ під час різних форм ФП у ВВНЗ. Сутність анкетування полягає у зборі даних у вигляді письмових відповідей респондентів на запитання анкети, які стосуються визначеної теми, сформульовані відповідно до мети дослідження та розміщені у продуманій послідовності. Анкетування проводилося у 2016-2017 роках. До анкетування було залучено 352 курсанти (чоловічої статі) Військової академії (м. Одеса) різних років навчання (1 курс – 91 особа, 2 курс – 87 осіб, 3 курс – 90 осіб, 4 курс – 84 особи), які навчалися на факультеті підготовки спеціалістів розвідки та ССО. Анкетування здійснювалося за авторською анкетною, що містила 14 запитань (прямих, опосередкованих, закритих та відкритих), спрямованих на вивчення мотивації курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ під час навчання у ВВНЗ (додаток А). Мета анкетування – вивчення напрямів удосконалення методики навчання РБ курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України під час проведення різних форм ФП, покращання рівня розвитку їх рухових якостей, виховання вольових якостей та формування військово-прикладних рухових умінь та навичок, необхідних для ефективного виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності.

Під спостереженням розуміють цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною систематизацією фактів і здійсненням висновків. Наукове спостереження в педагогіці є цілеспрямованим і організованим сприйманням предметів, явищ і процесів виховання, навчання і розвитку людини в процесі її загальноосвітньої, трудової і професійної діяльності [70]. Педагогічне спостереження застосовувалося для виявлення якісних характеристик досліджуваних явищ, об'єкта, предмета. У нашому дослідженні педагогічне спостереження застосовувалося для вивчення чинного стану організації і проведення форм ФП у ВВНЗ; обсягів занять з РБ та змісту навчання РБ курсантів за традиційною методикою; під час дослідження впливу занять РБ та розвиток рухових і вольових якостей курсантів; під час впровадження авторської методики до форм ФП у ВВНЗ та дотриманням методики навчання РБ курсантів; за дотриманням раціонального дозування фізичного навантаження під час занять за авторською програмою та реакцією курсантів на навантаження; за співвідношення засобів на заняттях РБ з курсантами з різним рівнем фізичної підготовленості; за якістю засвоєння ними техніки виконання прийомів і дій з РБ; за ставленням курсантів до навчального матеріалу відповідно до авторської методики; для перевірки адекватності обґрунтованих нами теоретичних положень на практиці.

Педагогічне тестування використовувалося для визначення та оцінювання рівня рухових та вольових якостей курсантів.

Для дослідження рівня розвитку рухових якостей курсантів під час занять РБ (під час констатувального етапу педагогічного експерименту) ми, за результатами проведеного анкетування, сформували три групи курсантів: група РБ (n=54) включала курсантів, які під час навчання у ВВНЗ, окрім відвідування обов'язкових основних форм ФП, додатково систематично займалися у спортивній секції з РБ (1-й курс – 14 осіб, 2-й курс – 16 осіб, 3-й курс – 13 осіб, 4-й курс – 11 осіб); група С (n=91) містила курсантів, які, як і курсанти групи РБ, додатково займалися спортом у різних секціях ВВНЗ з

армспорту, гирьового спорту, військового п'ятиборства, кросфіту, багатоборства ВСК, спортивного орієнтування, спортивних ігор, паверліфтингу (1-й курс – 24 особи, 2-й курс – 26 осіб, 3-й курс – 23 особи, 4-й курс – 18 осіб); група К (n=207) включала курсантів, які під час навчання у ВВНЗ, відвідували лише обов'язкові форми ФП та додатково не займалися спортом (1-й курс – 53 особи, 2-й курс – 45 осіб, 3-й курс – 54 особи, 4-й курс – 55 осіб). Було проаналізовано результати виконання курсантами таких фізичних вправ у парних (2-й, 4-й, 6-й, 8-й) семестрах навчання під час екзаменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»: біг на 100 м (оцінювалися швидкісні якості); вправи на перекладині (1-й курс – підтягування, 2-й курс – підйом переворотом, 3-й і 4-й курси – підйом силою) (оцінювалися силові якості); біг на 3 км (оцінювалася загальна витривалість); човниковий біг 6x100 м (оцінювалися у комплексі швидкісні якості, витривалість, спритність та військово-прикладні рухові уміння і навички у прискореному пересуванні); 5 прийомів РБ (оцінювалися військово-прикладні рухові навички з РБ). Також визначалася загальна сума балів за виконання 5 фізичних вправ (з урахуванням балів за виконання прийомів РБ). Під час формувального етапу педагогічного експерименту рівень розвитку рухових якостей перевірявся у курсантів експериментальної (ЕГ, n=36) та контрольної (КГ, n=36) груп за тими ж фізичними вправами. Оцінювання рівня розвитку рухових якостей курсантів проводилося відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗС України [45]. Опис фізичних вправ, порядок оцінювання курсантів з РБ і ФП та нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей курсантів наведено у додатку Б.

Для дослідження рівня сформованості вольових якостей курсантів у процесі занять РБ ми застосували низку психодіагностичних методик, які найбільш точно характеризують емоційно-вольову сферу та ступінь сформованості тих чи інших вольових якостей особистості. На констатувальному етапі педагогічного експерименту застосовувалися такі

методики: «Дослідження сили волі» (за М. М. Обозовим); «Чи рішучі Ви?» (за Е. Берном); «Дослідження імпульсивності» (за В. А. Лосенковим); «Дослідження вольової саморегуляції» (за А. В. Зверьковим і Є. В. Ейдманом); «Самооцінювання терпіння» (за Є. П. Ільїним і Е. К. Фещенком); «Дослідження локусу суб'єктивного контролю» (за Дж. Роттером, у інтерпретації Є. Ф. Бажіна) [21, 24, 25, 36]. Були дослідженні вольові якості курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207). На формувальному етапі перевірка рівня вольових якостей курсантів ЕГ і КГ здійснювалося за методикою «Дослідження вольових якостей» (за Г. П. Грибаном) [15]. Опис, призначення, порядок тестування та оцінювання вольових якостей курсантів за кожною методикою наведено у додатку В.

Педагогічний експеримент включав два етапи: констатувальний та формувальний. На констатувальному етапі було вивчено мотиваційні пріоритети курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ у процесі фізичного виховання; досліджено вплив занять РБ на рівень рухових та вольових якостей курсантів, які займалися у секції з РБ, у порівнянні з аналогічними показниками курсантів, які займалися іншими видами спорту, та курсантами, які додатково крім обов'язкових форм ФП не відвідували жодну із спортивних секцій ВВНЗ; визначено кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять рукопашним боєм; науково обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання.

Формувальний етап педагогічного експерименту включав впровадження авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання до системи фізичної підготовки Військової академії (м. Одеса). На даному етапі було розроблено технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ у процесі фізичного виховання. Технологія містить методику оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ та

комп'ютерну програму для оперативного визначення як окремо кожного компоненту інтегральної готовності (теоретичної, методичної, практичної, рухової, психологічної), так і рівнів інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до професійно-бойової діяльності (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький). На цьому етапі педагогічного експерименту було здійснено оцінювання результативності авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів ЕГ засобами РБ, порівняно із курсантами КГ.

Методи математичної статистики використовувалися для перевірки, систематизації, обробки, підсумовування отриманих даних і представлення їх у табличній та графічній формах [13]. Було використано вибіркового метод та кореляційний аналіз. Вибірковий метод передбачав обчислення середнього арифметичного ( $M$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\sigma$ ), стандартної похибка ( $m$ ), достовірності різниці ( $p$ ) за  $t$ -критерієм Стьюдента ( $t$ ). Для цього вибірки перевірялися на нормальність розподілу за допомогою Шапіро-Вілка  $W$ -тесту [13]. Достовірність для всіх досліджень була встановлена на рівні не нижче  $p < 0.05$ . Усі результати в таблицях були представлені у вигляді ( $M \pm m$ ). Кореляційний аналіз передбачав визначення лінійного коефіцієнту кореляції Пірсона ( $\rho$ ) між показниками розвитку рухових і вольових якостей курсантів у процесі занять РБ. Дані оброблялися за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Excel та STATISTICA 6.1 (StatSoft Inc., США, № AGAR909E415822FA).

Це дослідження відповідає етичним нормам Закону України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 та Листа МОН України «Про запобігання академічному плагіату» № 1/11-8681 від 15.08.2018. Крім того, це дослідження відповідає положенням Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації – етичним принципам медичних досліджень за участю людей. Інформована згода була отримана від усіх осіб, які брали участь у цьому дослідженні.

*Організація дослідження.* Дослідження було проведене у Військовій академії (м. Одеса) у 2014–2023 рр. (на факультеті підготовки спеціалістів військової розвідки та Сил спеціальних операцій) з курсантами чоловічої статі. Дисертаційне дослідження містило чотири етапи.

На *першому етапі* (вересень 2014 р. – серпень 2015 р.) було здійснено: пошук і вивчення наукової і методичної літератури, даних мережі Інтернет за темою дослідження. На даному етапі було обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано та визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та наукові методи дослідження.

На *другому етапі* (вересень 2015 р. – серпень 2017 р.) було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. На цьому етапі було вивчено мотиваційні пріоритети курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ у процесі фізичного виховання; досліджено вплив занять РБ на рівень рухових та вольових якостей курсантів, які займалися у секції з РБ (група РБ, n=54), порівняно з аналогічними показниками курсантів, які займалися іншими видами спорту (група С, n=91) та курсантами, які додатково, крім обов'язкових форм ФП, не відвідували жодну із спортивних секцій ВВНЗ (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.) було проведено формувальний етап педагогічного експерименту, який передбачав впровадження авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ до системи фізичної підготовки Військової академії (м. Одеса). Було сформовано дві групи курсантів: експериментальну (ЕГ, n=36) та контрольну (КГ, n=36). Експериментальна група формувалася із курсантів набору 2017 року (віком 18-20 років), які за результатами вступного анкетування виявили бажання додатково відвідувати заняття у секції академії з РБ (у години спортивно-масової роботи) за авторською



методикою. Контрольна група формувалася із курсантів того ж року набору, які, крім обов'язкових форм ФП, додатково не відвідували жодну із 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 ФП на тиждень, у курсантів ЕГ і КГ був однаковим. На даному етапі було розроблено технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ у процесі фізичного виховання. Технологія містить методику оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ та комп'ютерну програму (І-готовність) для оперативного визначення рівня інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до професійно-бойової діяльності (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) за традиційною 100-бальною шкалою, за її компонентами (теоретична, методична, практична, рухова, психологічна готовність). На цьому етапі педагогічного експерименту було здійснено оцінювання результативності авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів ЕГ засобами РБ, порівняно із курсантами КГ.

На *четвертому етапі* (липень 2021 р. – квітень 2023 р.) було здійснено остаточну обробку, аналіз та узагальнення результатів дослідження, визначено достовірність різниці між результатами курсантів ЕГ та КГ, сформульовано висновки, оформлено дисертаційну роботу, здійснено апробацію авторської методики в інших ВВНЗ.

## **2.2. Мотиваційні пріоритети курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до занять рукопашним боєм у процесі фізичного виховання**

Як указують вчені [14, 18, 61, 69], на теперішній час рівень

сформованості військово-прикладних рухових умінь та навичок курсантів ВВНЗ з РБ є недостатнім для ефективного виконання завдань за призначенням та не відповідає вимогам керівних документів. Серед причин такого рівня фахівці виділяють: зниження рівня фізичної підготовленості та здоров'я абітурієнтів; недосконалість навчально-матеріальної бази для занять РБ; недостатня кількість часу, що відводиться на РБ на практичних заняттях з ФП; нерегулярність проведення занять з РБ, що призводить до послаблення формування умінь та навичок та втрати інтересу у курсантів до РБ; відсутність якісно підготовлених фахівців (тренерів, інструкторів) з РБ; недооцінювання ролі та місця РБ окремими керівниками підрозділів у підготовці особового складу до виконання професійно-бойових завдань у сучасній війні; низький рівень їх теоретичної, практичної та методичної підготовленості до проведення занять з РБ; відсутність мотивації у курсантів до опанування РБ у традиційній формі його викладання на заняттях; недостатнє наукове опрацювання питань удосконалення методики навчання РБ курсантів та покращання їх мотивації до систематичних занять РБ та інші. Вищезазначене обумовило вивчення мотиваційних пріоритетів курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ у процесі навчання у ВВНЗ. Дослідження мотивації курсантів до занять РБ здійснювалося за допомогою методу анкетування у 2016-2017 роках. До анкетування було залучено 352 курсанти (чоловічої статі) Військової академії (м. Одеса) різних років навчання (1 курс – 91 особа, 2 курс – 87 осіб, 3 курс – 90 осіб, 4 курс – 84 особи), які навчалися на факультеті підготовки спеціалістів розвідки та ССО. Анкетування здійснювалося за авторською анкетною, що містила 14 запитань, спрямованих на вивчення мотивації курсантів – майбутніх спецпризначенців до занять РБ під час навчання у ВВНЗ. Мета анкетування – вдосконалення методики навчання рукопашного бою курсантів – майбутніх фахівців ССО під час проведення різних форм фізичної підготовки, покращання рівня розвитку їх рухових якостей, виховання вольових якостей та формування військово-прикладних рухових умінь та навичок, необхідних

для ефективного виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності.

Традиційно під час щорічного вступного анкетування курсантів з приводу їхніх уподобань і бажань займатися тим або іншим видом спорту або рухової активності під час навчання ми з'ясуємо, що велика кількість курсантів до вступу займалася різними видами спорту, але найбільша кількість різними видами бойових мистецтв, східних єдиноборств тощо (дзюдо, самбо, рукопашний бій, карате, тхеквондо, різні види боротьби). Тому перше питання анкети було спрямоване на те, щоб з'ясувати, чи займалися курсанти, які беруть участь у дослідженні, яким-небудь бойовим єдиноборством до вступу у ВВНЗ. З'ясовано, що серед опитаних курсантів, які вступають на факультет підготовки спеціалістів розвідки та ССО Військової академії (м. Одеса), понад 50% до вступу займалися бойовими єдиноборствами (191 особа, що становить 54,3%); 138 курсантів (39,2%) не займалися бойовими єдиноборствами або займалися іншими видами спорту; 23 курсанти (6,5%) вказали свій варіант відповіді (рис. 2.1).

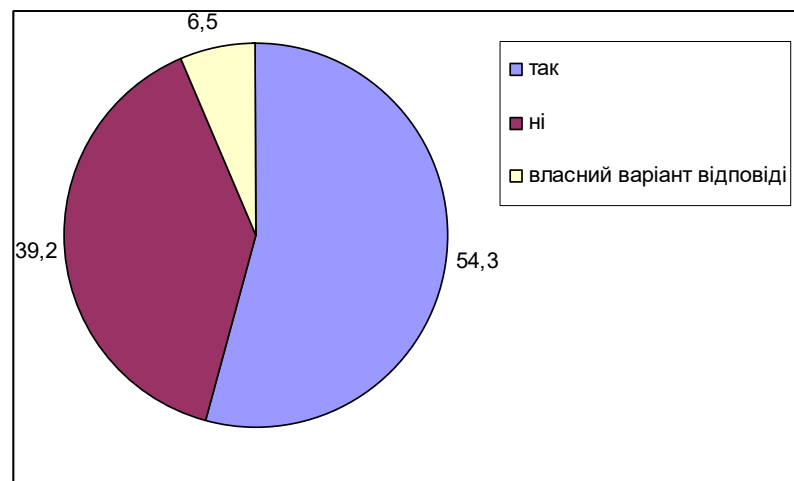


Рис. 2.1. Кількість курсантів, які займалися до вступу у ВВНЗ бойовими єдиноборствами (n=352, у %)

За видами бойових єдиноборств, якими курсанти займалися до вступу, вони розподілилися так: бокс – 13 осіб (6,8%), рукопашний бій – 12 осіб (6,3%), самбо – 8 осіб (4,2%), бойове самбо – 19 осіб (9,9%), змішані

єдиноборства (ММА) – 20 осіб (10,5%), дзюдо – 14 осіб (7,3%), кікбоксінг – 11 осіб (5,8%), карате (різні види) – 31 особа (16,2%), тхеквондо – 8 осіб (4,2%), айкідо – 16 осіб (8,4%), боротьба (класична, вільна) – 25 осіб (13,1%), інші види єдиноборств (панкратіон, ушу, сайн-да та ін.) – 13 осіб (6,8%) (рис. 2.2).

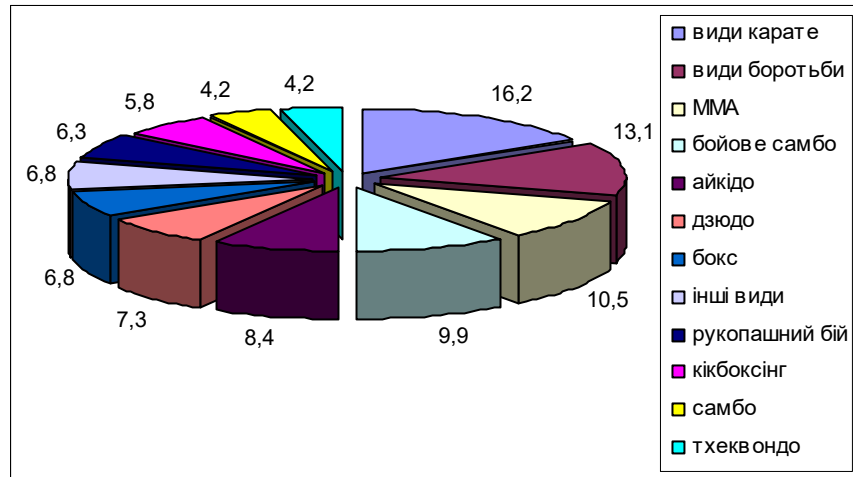


Рис. 2.2. Види бойових єдиноборств, якими курсанти займалися до вступу у ВВНЗ (n=191, у %)

Залежно від тривалості занять бойовими єдиноборствами розподіл курсантів виглядає так: 5 і більше років спортом займалися 19 осіб (9,9%), 3-5 років – 26 осіб (13,6%), 2-3 роки – 35 осіб (18,3%), 1-2 роки – 63 особи (33,0%), менше 1 року – 48 осіб (25,2%). Спортивне звання «Майстер спорту України» у процесі занять бойовими єдиноборствами до вступу у ВВНЗ отримали 3 особи (1,6%), розряд «Кандидат у майстри спорту» виявлено у 7 осіб (3,7%), масові розряди (ІІІ, ІІ, І) – у 49 осіб (25,6%); без розряду виявилось 132 особи (69,1%). Серед досягнень курсантів: чемпіонами / призерами чемпіонатів світу з видів бойових єдиноборств ставали 4 особи (2,1%), чемпіонами / призерами чемпіонатів Європи / міжнародних змагань – 9 осіб (4,7%), чемпіонами / призерами чемпіонатів / кубків України / всеукраїнських змагань – 15 осіб (7,9%), чемпіонами / призерами чемпіонатів області / району / міста – 79 осіб (41,4%), не мають спортивних досягнень – 84 особи (43,9%). Проведений аналіз свідчить, що, по перше, великий

відсоток курсантів, які вступили на навчання у ВВНЗ, займалися спортом та бойовими єдиноборствами, зокрема, а по друге, що молодь, яка вступає на навчання у ВВНЗ на факультет підготовки спеціалістів військової розвідки та ССО, має досвід та сформовані певні уміння й навички у бойових єдиноборствах, що сприятиме успішності опанування ними їх майбутньої професійної діяльності.

Виявлено, що серед тих курсантів, які займалися до вступу у ВВНЗ бойовими єдиноборствами (n=191), немає жодного, хто вказав би, що знання, уміння і навички, отримані під час занять спортом, виявилися йому непотрібними у повсякденному житті, навчанні у ВВНЗ тощо: 172 курсанти (90,1%) зазначили, що здобутий досвід під час занять бойовими єдиноборствами не раз ставав їм у нагоді; 19 курсантів (9,9%) вказали власний варіант відповіді; негативних відповідей не виявлено. Тому, враховуючи особливості і специфіку їх майбутньої професійно-бойової діяльності як фахівців ССО ЗС України, можна стверджувати, що знання, уміння і навички, отримані під час занять бойовими єдиноборствами сприятимуть ефективності виконання специфічних завдань за призначення та збереженню свого життя і здоров'я та оточуючих.

У процесі анкетування виявлено, що на даний момент систематично займаються бойовими єдиноборствами 96 курсантів (27,3%): із них у секції РБ – 54 особи (15,3%), у секціях боксу та боротьби – 22 особи (6,3%) та самостійно («для себе») – 20 осіб (5,7%). Виявлено також, що, нажаль, 240 опитаних курсантів (68,2%) з різних причин не займаються бойовими єдиноборствами; 16 курсантів (4,5%) зазначили власну відповідь на це питання (рис. 2.3). Результати оцінювання відповідей на це питання свідчать, великий відсоток (49,7%) припинив тренування бойовими єдиноборствами у ході навчання у ВВНЗ, вказавши різні причини, які будуть розкриті нижче: із 191 продовжили заняття лише 96 курсантів. Це вказує на певні недоліки у організації та методиці проведення занять з РБ у ВВНЗ, які вимагають наукового вивчення та практичного розв'язання.

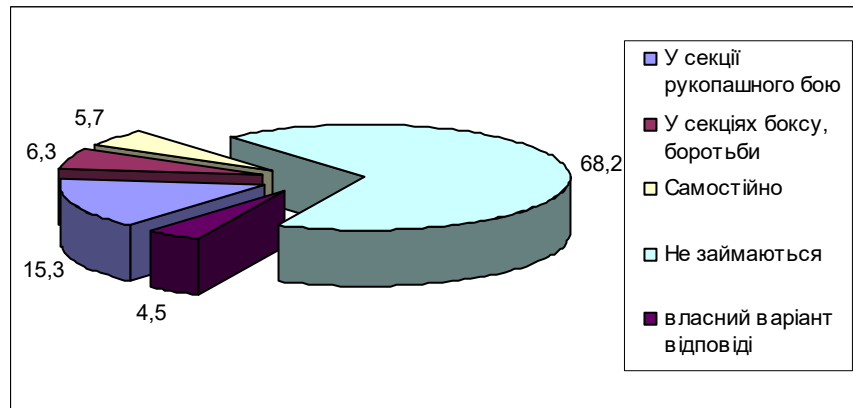


Рис. 2.3. Залученість курсантів до систематично займаються бойовими єдиноборствами під час навчання у ВВНЗ (n=352, у %)

Аналіз низки наукових праць з проблем мотивації молоді (курсантів, студентів) до занять фізичними вправами та спортом [12, 21, 52] свідчить, що будь-яка діяльність людини здійснюється завдяки мотивам. Мотиви, потреби, цінності, цілі є складовими мотиваційно-ціннісної сфери людини. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами. [25, 82]. Основними мотивами до занять фізичними вправами під час навчання у ВВНЗ можуть бути: оздоровчі (зміцнення здоров'я та профілактика захворювань), рухово-діяльнісні (підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності), змагально-конкурентні (покращання спортивних результатів), естетичні (покращання зовнішнього вигляду, вдосконалення статури), комунікативні (реалізація прагнення до спілкування), пізнавально-розвиваючі (реалізація прагнення пізнати свій організм, можливості), творчі (сприяння у розвитку пізнавальних процесів), професійно-орієнтовані (покращання навчальної або професійної діяльності), виховні (сприяння у вихованні особистості), культурологічні (розширення світогляду), адміністративні (реалізація вимог викладача, керівника) та психолого-значущі (виховання вольових якостей,

психічної стійкості) [52]. За даними вчених, кількість мотивацій, їх зміст багато в чому залежить від виду стимулів, під впливом яких починає розгортатися процес формування наміру як кінцевого етапу мотивації. Стимули можуть бути фізичними (зовнішніми подразники, сигнали) та внутрішні (відчуття). Також стимулами можуть бути вимоги, прохання, почуття боргу та інші соціальні чинники. На питання, що стимулює курсантів (n=54) до занять РБ, відповіді розподілилися таким чином: підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності – 13 осіб (24,1%) – більшість курсантів, які надали цю відповідь навчаються на 3-му та 4-му курсах; самореалізація: досягнення високих результатів на змаганнях з РБ, виконання спортивних розрядів / отримання спортивних звань – 18 осіб (33,3%) – цей варіант відповіді притаманний курсантам молодших курсів; можливість захистити себе, рідних, близьких, побратимів у небезпечних ситуаціях – 11 осіб (20,4%) – ця відповідь має рівномірний розподіл між курсантами різних курсів; виховання вольових якостей, психологічної стійкості – 5 осіб (9,3%); отримання високої оцінки під час здачі перевірочних нормативів – 2 особи (3,6%). Власний варіант відповіді вказали 5 осіб (9,3%) (рис. 2.4). Аналіз відповідей на це питання свідчить, що більшість курсантів, які продовжили заняття у секції РБ після вступу ВВНЗ, займаються не для отримання позитивної оцінки з ФП, а для саморозвитку, самореалізації, самозахисту та захисту оточуючих, формування готовності (фізичної та психологічної) до майбутньої життєдіяльності та професійно-бойової діяльності.

Вивчаючи причини, які заважають курсантам (n=298) займатися / продовжувати займатися РБ під час навчання у ВВНЗ, ми з'ясували, що 91 особа (30,5%) вказали, що займаються іншими видами спорту (за інтересами); 51 особа (17,1%) не займається через відсутність професійного тренера / інструктора; 39 осіб (13,1%) серед причин обрали відсутність вільного часу для занять РБ, надаючи перевагу іншим видам діяльності; 37 осіб (12,4%) вбачають причину у відсутності сучасного інвентарю та навчально-матеріальної бази для занять РБ в академії.

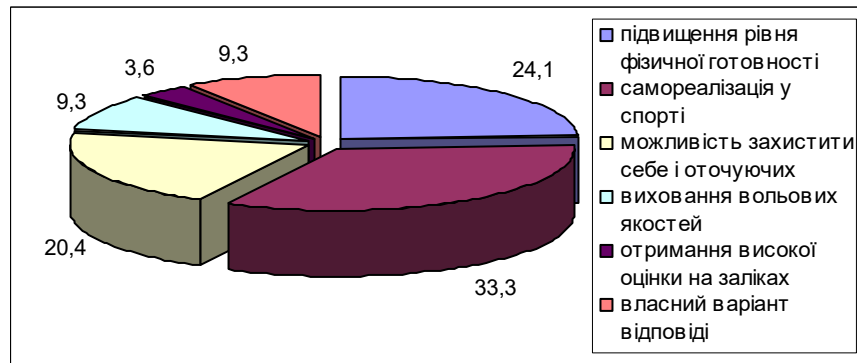


Рис. 2.4. Характеристика стимулів до систематичних занять РБ у курсантів під час навчання у ВВНЗ (n=54, у %)

Варто зазначити, що виявлено велику частину курсантів (здебільшого молодших курсів), які ще не усвідомили важливість та необхідність занять ФП, у цілому, та РБ, зокрема, для формування психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності: 29 осіб (9,7%) серед запропонованих варіантів відповідей обрали «Відсутність бажання, лінощі». 25 осіб (8,4%) посилаються на недостатнє мотивування з боку командирів та викладачів з фізичної підготовки; 19 осіб (6,4%) бояться отримати травму у процесі занять РБ; 7 осіб (2,4%) висловили власну думку (рис. 2.5). Натомість, не зважаючи на великий відсоток курсантів, які не займаються РБ через відсутність бажання, інтересу, через лінощі тощо, необхідно підкреслити, що в процесі анкетування не виявлено жодного курсанта, який би не мав / не розумів потреби у заняттях РБ для формування необхідних умінь та навичок.

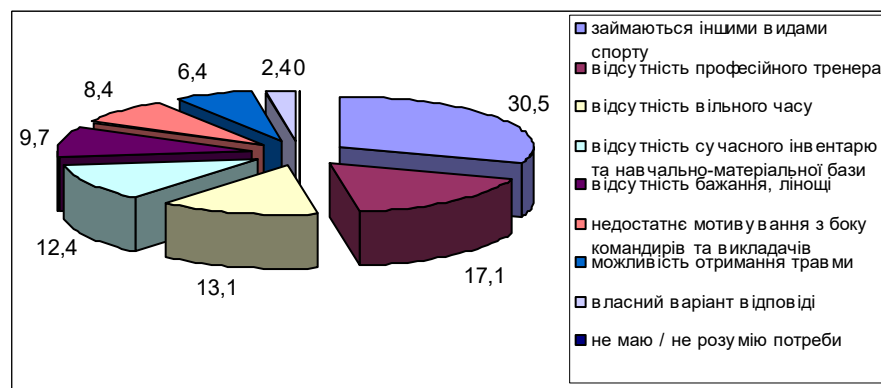


Рис. 2.5. Причини, які заважають курсантам займатися РБ під час навчання у ВВНЗ (n=298, у %)



За результатами проведеного анкетування виявлено, що на даний момент свій рівень готовності до ведення РБ із невідомим супротивником оцінюють як відмінний 5 осіб (1,4%; усі курсанти навчаються на 4-му курсі), як добрий – 16 осіб (4,5%; усі курсанти навчаються на 3-му та 4-му курсах), як задовільний – 27 осіб (7,7%), як незадовільний – 283 особи (80,4%), власний варіант відповіді зазначила 21 особа (6,0%) (рис. 2.6), Відповіді на це запитання свідчать, що у переважної більшості курсантів (понад 90%) не сформовані рухові уміння, навички та готовність до ведення РБ із супротивником.

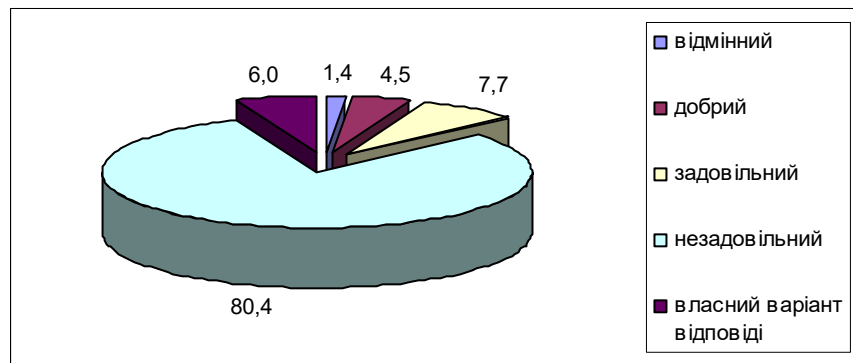


Рис. 2.6. Оцінювання курсантами власного рівня готовності до ведення РБ із невідомим супротивником (n=352, у %)

На питання, чи хотіли б курсанти навчитися / підвищити свій рівень у веденні РБ, переважна більшість курсантів надала позитивну відповідь (260 осіб, 73,9%); 73 (20,7%) особи вказали, що не хочуть вдосконалюватися у РБ, оскільки зацікавлені у вдосконаленні у інших видах спорту під час навчання у ВВНЗ; 19 осіб (5,4%) зазначили власний варіант відповіді (рис. 2.7).

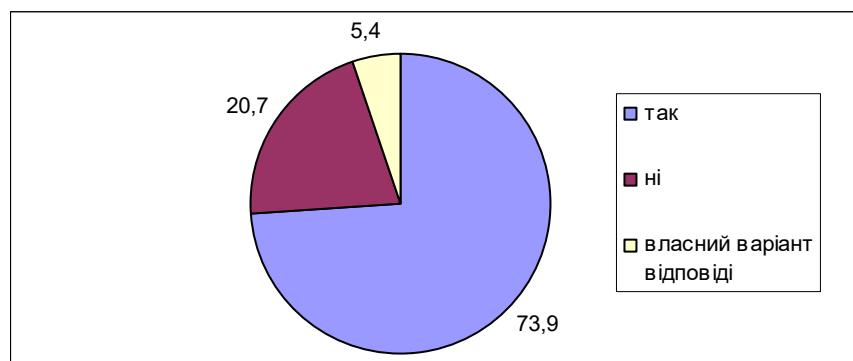


Рис. 2.7. Ставлення курсантів до можливості навчитися / підвищити свій рівень у веденні РБ (n=352, у %)

З'ясовано також, що 333 особи (94,6%) бажають під час навчання у ВВНЗ опанувати поглибленими теоретичними знаннями і методичними вміннями і навичками для навчання РБ підлеглого особового складу у майбутньому; 11 осіб (3,1%) вказали власний варіант відповіді; 8 осіб (2,3%) надали негативну відповідь (рис. 2.8). Співвідношення відповідей на це запитання ще раз підкреслює, що більшість курсантів, які навчаються на факультеті підготовки спеціалістів військової розвідки і ССО, свідомо обрали свою майбутню професію та вмотивовані на здобуття нових знань, умінь та навичок під час навчання у ВВНЗ, що є необхідними та професійно важливими у майбутній професійно-бойовій діяльності.

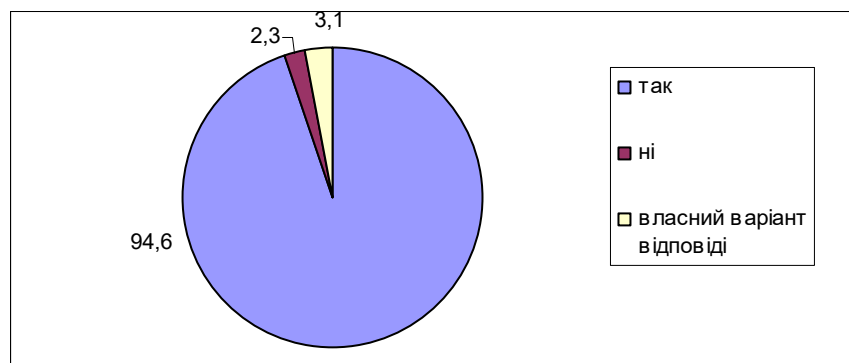


Рис. 2.8. Ставлення курсантів до можливості опанувати поглибленими теоретичними знаннями і методичними вміннями і навичками для навчання РБ підлеглого особового складу у майбутньому (n=352, у %)

Як було нами вказано раніше, розповсюдженим зауваженням до підготовки військових фахівців у ВВНЗ за результатами державних екзаменаційних комісій є недостатній рівень умінь та навичок з РБ, а також методичної підготовленості випускників до організації та проведення занять з РБ (навчання особового складу прийомам РБ та веденню поєдинків із супротивником). На запитання анкети, у якій курсанти повинні були оцінити свій рівень знань, умінь та навичок з РБ, які вони отримують на навчальних заняттях з фізичної підготовки, відповіді розподілилися так: власний рівень знань, умінь та навичок з РБ оцінили, як достатній 42 особи (11,9%), як недостатній – 293 особи (83,3%), свій варіант відповіді надали 17 осіб (4,8%)

(рис. 2.9). Серед курсантів, які вважають свій рівень знань, умінь та навичок з РБ достатнім, понад 90% систематично займаються у секції ВВНЗ з РБ. Результати оцінювання відповідей курсантів на це запитання свідчать, що, маючи низку недоліків (недостатня кількість занять, неефективна методика навчання, застаріла або відсутність навчально-матеріальної бази та інші) чинна система ФП є недостатньо ефективною щодо забезпечення теоретичної, методичної та практичної готовності курсантів-випускників до застосування засобів РБ у майбутній професійно-бойовій діяльності та під час навчання РБ підлеглого особового складу.

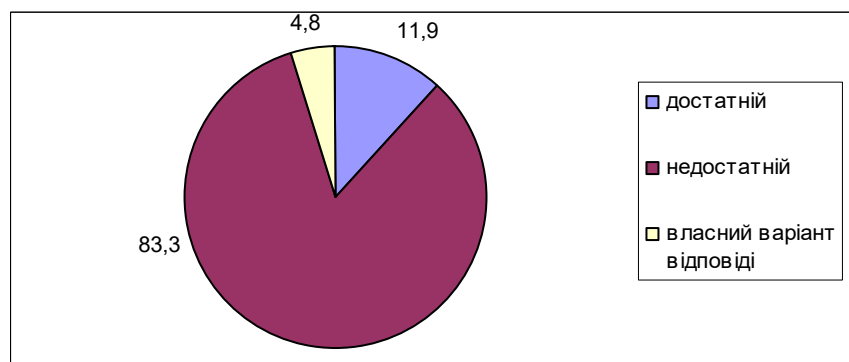


Рис. 2.9. Рівень знань, умінь та навичок з РБ, які курсанти отримують на навчальних заняттях з фізичної підготовки (n=352, у %)

Варто вказати, що багатьох курсантів не задовольняє традиційна методика навчання РБ на заняттях з фізичної підготовки. Так негативну відповідь вказали 303 особи (86,1%), позитивну – усього 38 осіб (10,8%), власний варіант запропонували 11 осіб (3,1%) (рис. 2.10). Це обумовлює пошук ефективних шляхів удосконалення методики навчання РБ курсантів – майбутніх фахівців ССО.

Спортивно-масова робота (СМР) є однією з основних форм фізичної підготовки та спрямована на залучення військовослужбовців та членів їх сімей до активних занять військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту, підвищення спортивної майстерності та фізичної підготовленості, організацію змістовного дозвілля, пропаганду здорового способу життя [1, 59]. Порядок організації та проведення СМР визначається

щорічним наказом командира військової частини та відображається в розпорядку дня, в якому зазначаються: завдання та зміст СМР; тренери і склад збірних команд військової частини (ВВНЗ) із видів спорту; спортивні організатори підрозділів; графік проведення навчально-тренувальних занять у збірних командах (секціях) з видів спорту. До СМР у військовій частині входить: виконання вправ і норм ВСК; спортивні змагання (спортивні свята, вечори) на першість військової частини; підготовка збірних команд до участі в змаганнях вищого рангу; секційна робота з військово-прикладних та інших видів спорту [45].

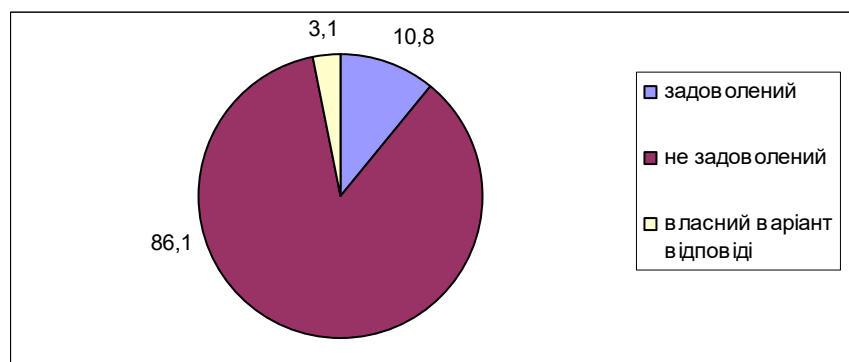


Рис. 2.10. Задоволеність курсантів традиційною методикою навчання РБ на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» (n=352, у %)

СМР успішно поєднує розвивальну функцію, зокрема сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів, та виховну – надає можливість організувати дозвілля особового складу. Завдяки участі курсантів у СМР формується більш підготовлена у питаннях здорового способу життя, спортивного тренування особистість курсанта. Участь курсантів у СМР дає їм позитивний досвід, який вони можуть успішно використовувати у своїй подальшій професійній діяльності та у майбутньому передавати своїм підлеглим. СМР є ефективним засобом виховання у курсантів прагнення до перемоги та стійкості в умовах підвищених фізичних навантажень і психічних напружень [64, 65].

Виявлено великий відсоток курсантів, які виявили інтерес до занять РБ

під час СМР під керівництвом досвідченого тренера / інструктора: 214 осіб (60,8%) вказали позитивну відповідь, 107 осіб (30,4%) – негативну (як правило, ті курсанти, які виявили бажання займатися або вже займаються іншими видами спорту під час СМР), 31 особа (8,8%) – надали свій варіант відповіді. (рис. 2.11).

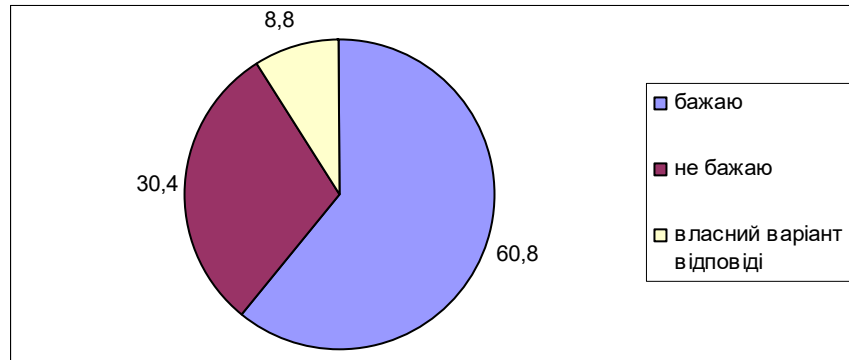


Рис. 2.11. Інтерес курсантів до занять РБ під час СМР під керівництвом досвідченого тренера / інструктора (n=352, у %)

Вивчення думок курсантів з приводу можливості внесення змін та коректив до традиційної методики для вдосконалення процесу їх навчання РБ показало, що 128 осіб (36,4%) вважають, що потрібно залучити до занять досвідчених професійних тренерів / інструкторів з РБ; 122 особи (34,7%) переконані, що РБ потрібно зробити окремою навчальною дисципліною кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ (пояснюючи недостатньою кількістю годин для вивчення теми «РБ»); 42 особи (11,9%) вважають, що ефективним буде змінити методику, залежно від конкретних цілей підготовки фахівців ССО; на думку 34 осіб (9,7%) ефект виявиться у підвищенні теоретичної, методичної та практичної підготовленості командирів та викладачів кафедри фізичного виховання з питань РБ; для 19 осіб (5,4%) ефективним вважається вдосконалення навчально-матеріальної бази для занять РБ; 4 особи (1,1%) висловили власну думку; 3 особи (0,8%) вважають, що підвищення вимогливості командирів підрозділів до успішності курсантів у РБ сприятиме покращанню процесу навчання РБ курсантів (рис. 2.12).

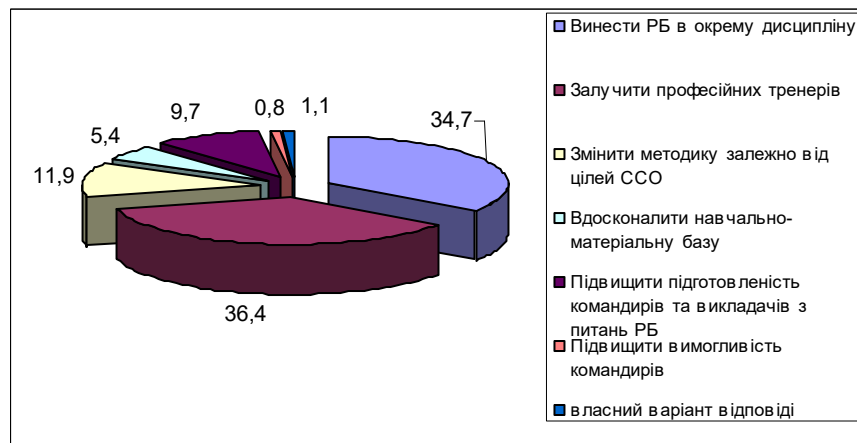


Рис. 2.12. Напрямки удосконалення традиційної методики навчання РБ курсантів (n=352, у %)

Аналіз відповідей курсантів на запитання, для чого потрібні знання, уміння і навички з РБ майбутньому фахівцю ССО, свідчить, що більшість опитаних курсантів вважають, що вони потрібні для того, щоб бути готовим у будь-який час виконати поставлене завдання, знищити противника або захистити себе та оточуючих у небезпечних ситуаціях (139 осіб, 39,5%) та мати високий рівень фізичної та психологічної готовності до несприятливих чинників професійно-бойової діяльності (113 осіб, 32,1%). Частина курсантів (41 особа, 11,6%) вважає, що знання, уміння і навички з РБ потрібні майбутньому фахівцю ССО для виховання лідерських якостей, особистим прикладом мотивуючи підлеглий особовий склад до систематичних занять фізичними вправами, а також для того, щоб бути готовим до навчання РБ підлеглого особового складу (53 особи, 15,1%) (рис. 2.13). Результати анкетування підтверджують наші попередні висновки про те, що переважна більшість курсантів свідомо ставиться до вимог майбутньої професійно-бойової діяльності, вважаючи РБ важливим засобом розвитку рухових якостей та виховання волевих якостей фахівців ССО ЗС України.

Варто додати, що практично усі курсанти, які взяли участь в анкетуванні (348 осіб, 98,9%) переконані у тому, що заняття РБ сприяють розвитку рухових якостей та вихованню волевих якостей майбутніх фахівців ССО; 4 осіб (1,1%) вказали власний варіант відповіді. При цьому жоден курсант не сумнівається в

позитивному впливі занять РБ на розвиток рухових якостей та виховання вольових якостей фахівців ССО ЗС України.

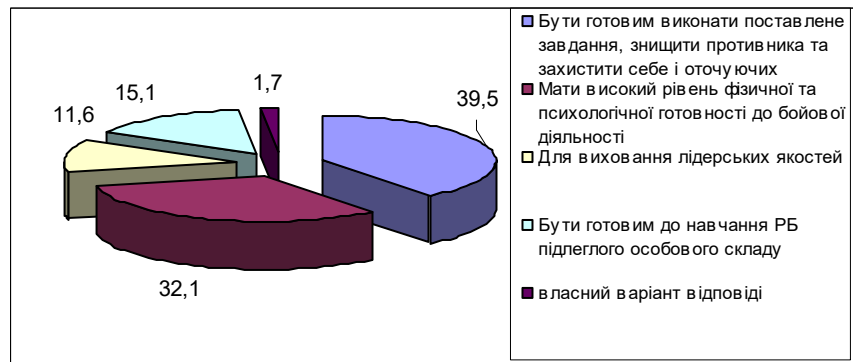


Рис. 2.13. Розуміння курсантами важливості володіння фахівцями ССО знаннями, уміннями і навичками з РБ (n=352, у %)

Отже, результати проведеного анкетування дозволили з'ясувати, що понад 50% курсантів до вступу тривалий час займалися різними видами бойових єдиноборств, мали певні спортивні досягнення, розряди звання; при цьому серед них майже усі (понад 90%) стверджують, що здобутий досвід під час занять бойовими єдиноборствами не раз ставав їм у нагоді. Однак, після вступу у ВВНЗ відсоток курсантів, які продовжили заняття бойовими єдиноборствами скоротився до 27,3%, що вказує на певні недоліки у організації та методиці проведення занять з РБ у ВВНЗ. Серед чинників, які стимулюють курсантів до занять РБ, виявлено: підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності – 24,1%; самореалізація: досягнення високих результатів на змаганнях з РБ, виконання спортивних розрядів та отримання спортивних звань 33,3%; можливість захистити себе, рідних, близьких, побратимів у небезпечних ситуаціях – 20,4%; виховання вольових якостей, психологічної стійкості – 9,3%. До причини, які заважають курсантам займатися або продовжувати займатися РБ під час навчання у ВВНЗ, належать: відсутність професійного тренера / інструктора (17,1%), відсутність вільного часу (13,1%), відсутність сучасного інвентарю та навчально-матеріальної бази для занять РБ (12,4%), відсутність бажання (9,7%), страх отримати травму (6,4%) та інші. Виявлено, що більшість опитаних

курсантів (80,4%) визнали свій рівень готовності до ведення РБ незадовільним, а рівень знань, умінь та навичок з РБ, які вони отримують на навчальних заняттях з фізичної підготовки, як недостатній 83,3%. 94,6% курсантів бажають опанувати теоретичними знаннями і методичними вміннями і навичками з РБ для навчання у майбутньому підлеглого особового складу, особливо високий інтерес виявлено до занять під керівництвом досвідченого тренера (інструктора) (60,8%). Натомість, багатьох курсантів (86,1%) не задовольняє традиційна методика навчання РБ на заняттях з фізичної підготовки. Серед перспективних змін до традиційної методики навчання РБ курсанти бачать залучення до занять досвідчених професійних тренерів / інструкторів з РБ (36,4%), винесення РБ до окремої навчальної дисципліни (34,7%) та зміну методики, залежно від конкретних цілей підготовки фахівців ССО (11,9%). Це обумовлює необхідність удосконалення традиційної методики навчання РБ курсантів – майбутніх фахівців ССО для формування теоретичної, методичної та фізичної готовності курсантів до застосування знань, умінь та навичок з РБ у подальшій професійно-бойовій діяльності, а також для підвищення їх мотивації до систематичних занять РБ під час навчання у ВВНЗ.

### **2.3. Характеристика рухової підготовленості курсантів у процесі фізичного виховання**

Для дослідження рівня розвитку рухових якостей курсантів під час занять РБ ми, за результатами проведеного анкетування, сформували три групи курсантів: група РБ (n=54) включала курсантів, які під час навчання у ВВНЗ, окрім відвідування обов'язкових основних форм ФП (навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, тренування у процесі навчально-бойової діяльності), додатково систематично займалися у спортивній секції з РБ у години СМР та під час самостійної підготовки (1-й курс – 14 осіб, 2-й курс – 16 осіб, 3-й курс – 13 осіб, 4-й курс – 11 осіб); група С (n=91) містила курсантів, які, як і курсанти групи РБ, додатково займалися спортом у різних



секціях ВВНЗ з армспорту, гирьового спорту, військового п'ятиборства, кросфіту, багатоборства ВСК, спортивного орієнтування, спортивних ігор, паверліфтингу (1-й курс – 24 особи, 2-й курс – 26 осіб, 3-й курс – 23 особи, 4-й курс – 18 осіб); група К (n=207) включала курсантів, які під час навчання у ВВНЗ, відвідували лише обов'язкові форми ФП (навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу, тренування у процесі навчально-бойової діяльності) та додатково не займалися спортом (1-й курс – 53 особи, 2-й курс – 45 осіб, 3-й курс – 54 особи, 4-й курс – 55 осіб). Нами було проаналізовано результати виконання курсантами таких фізичних вправ у парних (2-й, 4-й, 6-й, 8-й) семестрах навчання під час екзаменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»: біг на 100 м (оцінювалися швидкісні якості); вправи на перекладині (1-й курс – підтягування, 2-й курс – підйом переворотом, 3-й і 4-й курси – підйом силою) (оцінювалися силові якості); біг на 3 км (оцінювалася загальна витривалість); човниковий біг 6x100 м (оцінювалися у комплексі швидкісні якості, витривалість, спритність та військово-прикладні рухові уміння і навички у прискореному пересуванні); 5 прийомів РБ (оцінювалися військово-прикладні рухові навички з РБ). Крім того, визначалася загальна сума балів за виконання 5 фізичних вправ (з урахуванням балів за виконання прийомів РБ). Оцінювання рухових якостей курсантів здійснювалося відповідно до нормативів, визначених у ТНФП-14 (додаток Б). Результати тестування наведені у табл. 2.1–2.6.

Аналіз рівня розвитку швидкісних якостей курсантів за результатами бігу на 100 м показав, що на 1-му курсі результати курсантів усіх трьох досліджуваних груп є достовірно однаковими ( $p>0,05$ ). На 2-му та 3-му курсах найкращі показники виявлено у курсантів групи С (13,9 та 13,7 с відповідно), однак, вони достовірно не відрізнялися від показників курсантів груп РБ і К ( $p>0,05$ ). На 4-му курсі результати з бігу на 100 м у курсантів групи С виявилися достовірно кращими, ніж у курсантів групи К, на 0,4 с ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ). Однак достовірної різниці між показниками груп РБ і С, а

також РБ і К не виявлено ( $p>0,05$ ) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень розвитку швидкісних якостей курсантів під час занять РБ (група РБ,  $n=54$ ), порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С,  $n=91$ ), та які додатково не займалися спортом (група К,  $n=207$ ),  $M\pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	14,2±0,17	24	14,1±0,15	53	14,4±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	14,0±0,15	26	13,9±0,13	45	14,2±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	13,8±0,16	23	13,7±0,13	54	13,9±0,11	>0,05	>0,05	>0,05
8-й	11	13,5±0,18	18	13,3±0,14	55	13,7±0,11	>0,05	>0,05	<0,05
Середнє значення	54	13,9±0,14	91	13,8±0,10	207	14,1±0,08	>0,05	>0,05	<0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Виявлено також достовірне покращання результатів з бігу на 100 м у курсантів усіх трьох груп під час навчання у ВВНЗ ( $p<0,01$ ;  $p<0,001$ ). Так, різниця між показниками курсантів 1-го і 4-го курсів у групі РБ становить 0,7 с; у групі С – 0,8 с; у групі К – 0,7 с (рис. 2.14). При цьому рівень розвитку рухових якостей у даному тесті у курсантів усіх трьох досліджуваних груп оцінюється на відмінно.

Найкращий середній результат з бігу на 100 м виявлено у групі курсантів, які додатково займалися різними видами спорту у процесі навчання у ВВНЗ (група С: 13,8 с). Це значення є достовірно однаковим із середнім значенням групи РБ (13,9 с;  $p>0,05$ ) та достовірно кращим, ніж у групі К (14,1 с;  $p<0,05$ ). У групі РБ середній результат з бігу на 100 м є також кращим, ніж у групі К, на 0,2 с, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $p>0,05$ ).

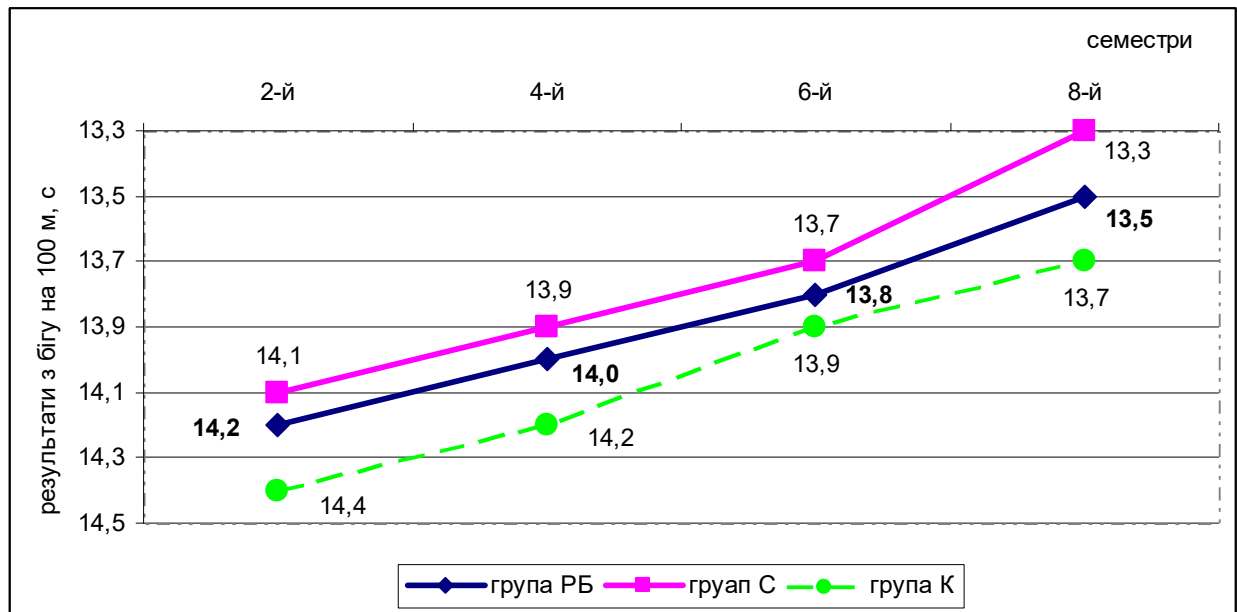


Рис. 2.14. Рівень розвитку швидкісних якостей курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ, у с

Проведений аналіз показав, що і традиційна методика проведення форм ФП у ВВНЗ, і, особливо, додаткові заняття різними видами спорту мають позитивний ефект щодо розвитку швидкісних якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

Аналіз результатів курсантів у силових вправах на перекладині показав, що на 1-му курсі у підтягуванні достовірної різниці між показниками курсантів усіх трьох груп не виявлено ( $p > 0,05$ ), хоча у групах РБ і С показники є кращими, ніж у групі К, на 0,3 та 0,6 разів. У підйомі переворотом на 2-му курсі співвідношення результатів між досліджуваними групами не змінилося: найкращі результати виявлено у групі С (11,3 рази), найгірші – у групі К (8,8 разів). При цьому результати курсантів групи РБ і С є достовірно ( $t=2,06$ ;  $t=2,34$ ;  $p < 0,05$ ) кращими, ніж у курсантів групи К, на 1,1 та 1,5 разів відповідно; різниця між групами РБ і С є недостовірною ( $p > 0,05$ ) (Табл. 2.2, рис. 2.15).

На 3-му і 4-му курсах у результатах з підйому силою у курсантів груп РБ і С показники виявилися також достовірно ( $t=2,07-3,61$ ;  $p < 0,05$ – $p < 0,01$ ) кращими, ніж у групі К, що свідчить про позитивний ефект від додаткових

систематичних занять спортом (РБ або іншим) щодо розвитку рухових якостей майбутніх фахівців.

Таблиця 2.2

Рівень розвитку силових якостей курсантів під час занять РБ (група РБ, n=54), порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С, n=91), та які додатково не займалися спортом (група К, n=207),  $M \pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, p		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	14,2±0,58	24	14,5±0,71	53	13,9±0,38	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	10,9±0,85	26	11,3±0,92	45	8,8±0,54	>0,05	<0,05	<0,05
6-й	13	8,9±0,79	23	9,1±0,63	54	7,5±0,49	>0,05	>0,05	<0,05
8-й	11	10,2±0,82	18	10,3±0,68	55	8,2±0,43	>0,05	<0,05	<0,05
Середнє значення	54	9,6±0,65	91	9,7±0,37	207	7,9±0,19	>0,05	<0,05	<0,001

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

Порівняння середніх результатів курсантів у підйомі силою на перекладині на старших курсах підтвердило попередні висновки: у курсантів груп РБ і С показники достовірно однакові ( $p > 0,05$ ), а у курсантів групи К силові показники достовірно гірші, ніж у групах РБ і С на 1,7 ( $t = 2,51$ ;  $p < 0,05$ ) та 1,8 ( $t = 4,33$ ;  $p < 0,001$ ) разів. Натомість, оцінювання силових якостей курсантів засвідчило, що у курсантів усіх трьох груп результати у силових вправах на всіх курсах навчання оцінюються на відмінно. Це говорить про якість та високий рівень організації і проведення усіх форм ФП у ВВНЗ, що й сприяє високому рівню розвитку рухових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

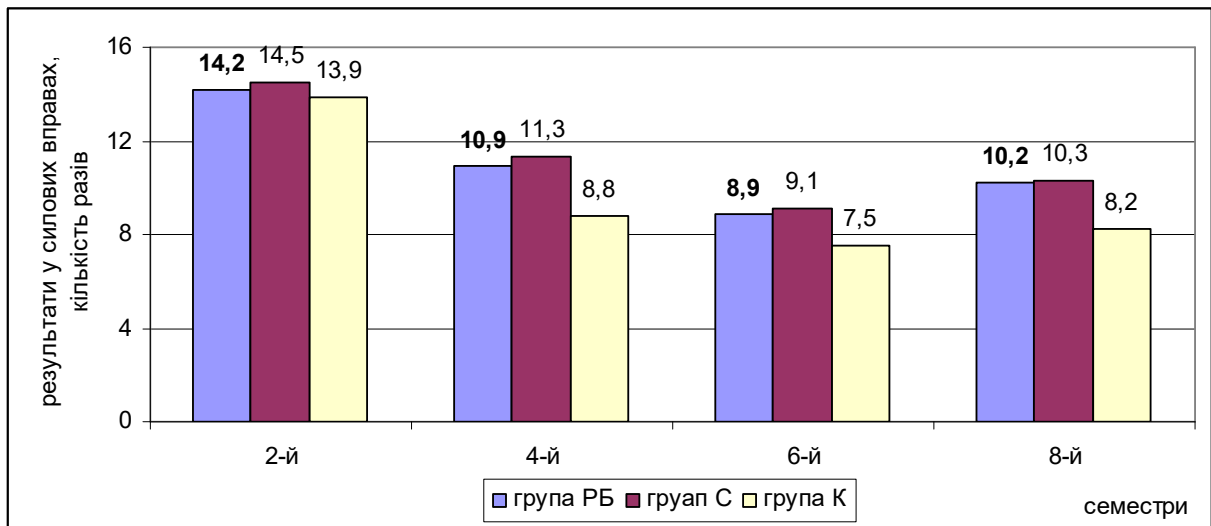


Рис. 2.15. Рівень розвитку силових якостей курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ (1-й курс – підтягування, 2-й курс – підйом переворотом, 3-й–4-й курси – підйом силою на перекладині), кількість разів

Дослідження показників розвитку витривалості у курсантів трьох груп свідчить, що на 1-му курсі результати з бігу на 3 км у курсантів усіх досліджуваних груп між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Однак у групах РБ і С рівень розвитку витривалості оцінювався на добре, а у групі К – на задовільно. На 2-му курсі у курсантів групи С (12 хв 17,2 с) результати з бігу на 3 км виявилися достовірно ( $t=2,01$ ;  $p < 0,05$ ) кращими, ніж у курсантів групи К (12 хв 36,5 с), на 19,3 с та достовірно однаковими із результатами курсантів групи РБ (12 хв 22,9 с) ( $p > 0,05$ ). На 2-му курсі рівень витривалості курсантів груп РБ і К оцінювався на добре, а групи С – на відмінно. На 3-му курсі як у групі С (11 хв 58,6 с), так і групі РБ (12 хв 05,2 с), результати виявлено кращими, ніж у групі К (12 хв 23,2 с), на 24,6 с та 18 с відповідно, але достовірна різниця виявлена лише між показниками груп С і К ( $t=2,53$ ;  $p < 0,05$ ). На 4-му курсі достовірну різницю вже виявлено і між групами РБ і К (26,4 с;  $t=2,30$ ;  $p < 0,05$ ), і між групами С і К (37,1 с;  $t=3,80$ ;  $p < 0,01$ ), при цьому між групами РБ і С достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ) (табл. 2.3). На старших курсах рівень розвитку витривалості курсантів груп РБ і С

оцінюється на відмінно, а групи К – на добре, що дозволяє стверджувати, що додаткові заняття РБ та іншими видами спорту мають більший вплив на розвиток витривалості майбутніх фахівців ССО, ніж заняття за традиційними формами ФП у ВВНЗ.

Таблиця 2.3

Рівень розвитку витривалості у курсантів під час занять РБ (група РБ, n=54), порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С, n=91), та які додатково не займалися спортом (група К, n=207),  $M \pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, p		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	767,8±9,06 (12 хв 48 с)	24	761,9±7,85 (12 хв 42 с)	53	774,1±5,97 (12 хв 54 с)	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	742,9±8,81 (12 хв 23 с)	26	737,2±7,42 (12 хв 17 с)	45	756,5±6,13 (12 хв 37 с)	>0,05	>0,05	<0,05
6-й	13	725,2±9,23 (12 хв 05 с)	23	718,6±7,61 (11 хв 59 с)	54	743,2±6,04 (12 хв 23 с)	>0,05	>0,05	<0,05
8-й	11	707,4±9,85 (11 хв 47 с)	18	696,7±7,79 (11 хв 37 с)	55	733,8±5,87 (12 хв 14 с)	>0,05	<0,05	<0,01
Середнє значення	54	735,8±6,21 (12 хв 16 с)	91	727,9±4,46 (12 хв 08 с)	207	751,9±2,75 (12 хв 32 с)	>0,05	<0,05	<0,001

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Порівнюючи середні результати кожної з груп з бігу на 3 км, необхідно зазначити, що найкращі показники продемонстрували курсанти групи С (12 хв 07,9 с); у групі РБ (12 хв 15,8 с) результати хоч і гірші, ніж у групі С, на 7,9 с, однак різниця між ними є недостовірною ( $p > 0,05$ ); у групі К результати з бігу на 3 км (12 хв 31,9 с) виявилися достовірно гіршими, ніж у групі С ( $t=4,58$ ;  $p < 0,001$ ) та групі РБ ( $t=2,37$ ;  $p < 0,05$ ) на 24 с та 16,1 с відповідно. Досліджуючи зміни між показниками курсантів 4-го і 1-го курсів

усіх досліджуваних груп, ми виявили, що у всіх групах результати достовірно покращилися: у групі РБ – на 1 хв 04,0 с ( $t=4,51$ ;  $p<0,001$ ); у групі С – на 1 хв 5,2 с ( $t=5,30$ ;  $p<0,001$ ); у групі К – на 40,3 с ( $t=4,81$ ;  $p<0,001$ ) (рис. 2.16).

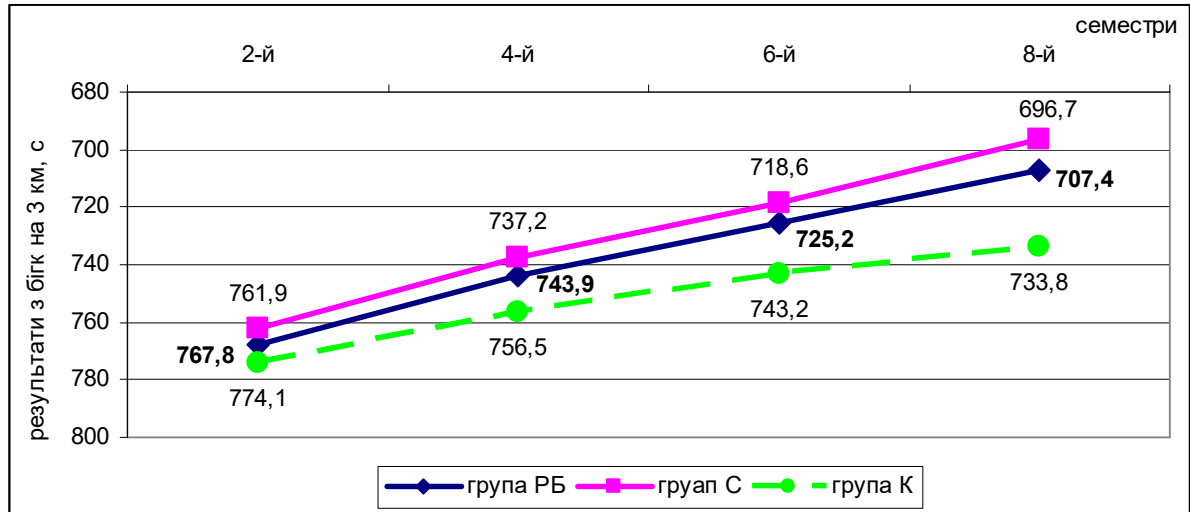


Рис. 2.15. Рівень розвитку витривалості у курсантів груп РБ ( $n=54$ ), С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ) на різних курсах навчання у ВВНЗ, у с

Найбільш виражене покращення виявлено у групах С і РБ, що підтвердило наші попередні висновки, що усвідомлена мотивація курсантів до додаткових систематичних занять фізичними вправами і спортом, окрім обов'язкових форм ФП, позитивно впливає на розвиток їх рухових якостей.

Оцінювання результатів курсантів з човникового бігу 6х100 м свідчить, що, так само як і під час аналізу показників розвитку інших рухових якостей курсантів, на 1-му курсі достовірної різниці між показниками розвитку військово-прикладних рухових умінь та навичок усіх трьох досліджуваних груп не виявлено ( $p>0,05$ ). На другому курсі достовірну різницю виявлено між результатами курсантів груп С (2 хв 05,1 с) та К (2 хв 09,1 с) – 4 с ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ). Між групами РБ і С на 2-му курсі достовірної різниці не виявлено ( $p>0,05$ ). На 3-му курсі співвідношення результатів з човникового бігу 6х100 м між досліджуваними групами не змінилося – найкращі показники виявлено у курсантів групи С (2 хв 00,9 с); вони є достовірно кращими, ніж у

курсантів групи К (2 хв 06,3 с) на 5,4 с ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ) та достовірно однаковими із показниками групи РБ (2 хв 02,3 с). На 4-му курсі результати курсантів групи К (2 хв 03,9 с) виявилися достовірно гіршими, порівняно і з групою С, і з групою РБ, на 7,5 с ( $t=4,48$ ;  $p<0,001$ ) та 4,6 с ( $t=2,11$ ;  $p<0,05$ ) відповідно (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати курсантів групи РБ ( $n=54$ ) з човникового бігу 6х100 м, порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С,  $n=91$ ), та які додатково не займалися спортом (група К,  $n=207$ ),  $M\pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	130,3±1,76 (2 хв 10 с)	24	128,7±1,39 (2 хв 09 с)	53	131,4±1,14 (2 хв 11 с)	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	125,8±1,68 (2 хв 06 с)	26	125,1±1,33 (2 хв 05 с)	45	129,1±1,22 (2 хв 09 с)	>0,05	>0,05	<0,05
6-й	13	122,3±1,72 (2 хв 02 с)	23	120,9±1,35 (2 хв 01 с)	54	126,3±1,07 (2 хв 06 с)	>0,05	>0,05	<0,01
8-й	11	119,3±1,82 (1 хв 59 с)	18	116,4±1,31 (1 хв 56 с)	55	123,9±1,04 (2 хв 04 с)	>0,05	<0,05	<0,001
Середнє значення	54	124,4±1,27 (2 хв 04 с)	91	122,8±0,94 (2 хв 03 с)	207	127,7±0,66 (2 хв 08 с)	>0,05	<0,05	<0,001

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Різниця між результатами курсантів груп С і РБ на 4-му курсі є недостовірною ( $p>0,05$ ), що свідчить про ефективність додаткових занять спортом (РБ та іншими видами) на формування і вдосконалення військово-прикладних рухових умінь та навичок майбутніх фахівців ССО ЗС України. Зазначені висновки підтверджуються середніми показниками курсантів трьох груп: у курсантів груп С і РБ середні результати з човникового бігу 6х100 м



між собою достовірно не відрізняються ( $p>0,05$ ), однак є достовірно кращими, ніж у групі К, на 4,9 с ( $t=4,27$ ;  $p<0,001$ ) та 3,3 с ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ) відповідно. Натомість, необхідно вказати, що результати курсантів із човникового бігу 6х100 м усіх трьох досліджуваних груп на всіх курсах навчання оцінюються на відмінно.

Аналіз динаміки результатів з човникового бігу 6х100 м свідчить, що у всіх групах вони достовірно покращуються у процесі навчання у ВВНЗ ( $p<0,001$ ), однак різниця між показниками курсантів 1-го і 4-го курсів у групі РБ становить 11 с ( $t=4,34$ ), у групі С – 12,3 с ( $t=6,44$ ), а в групі К – 7,5 с ( $t=4,86$ ) (рис. 2.16).

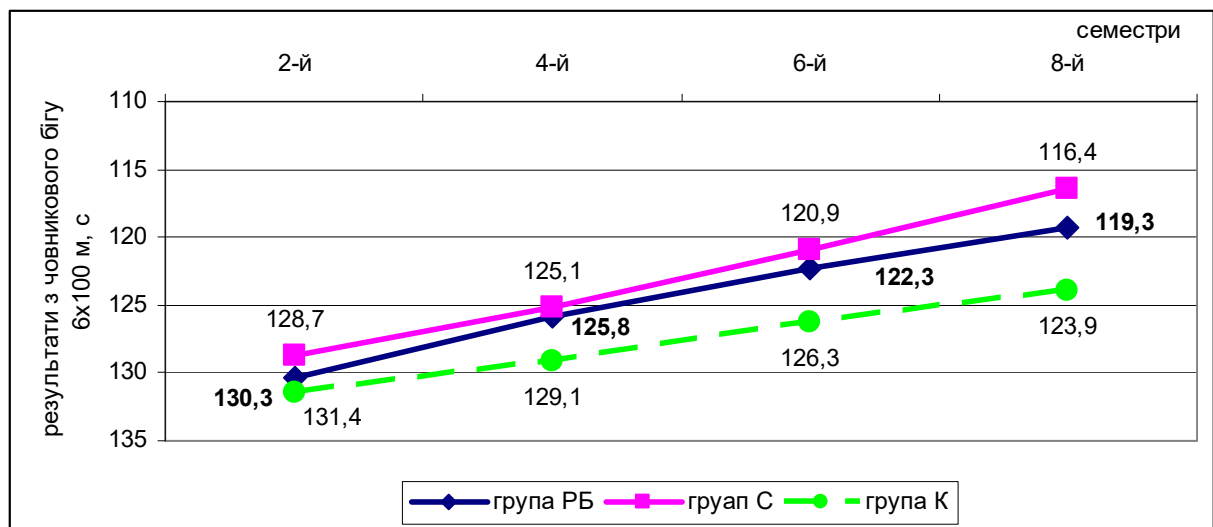


Рис. 2.16. Рівень сформованості військово-прикладних навичок з човникового бігу 6х100 м у курсантів груп РБ ( $n=54$ ), С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ) на різних курсах навчання у ВВНЗ, у с

Рівень сформованості військово-прикладних умінь та навичок з РБ оцінювався за результатами виконання курсантами 5 прийомів РБ, вивчення яких здійснювалося протягом поточного року (прийоми нападу; прийоми захисту; прийоми обеззброєння; больові прийоми; кидки). Оцінювання здійснювалося в балах таким чином: якщо курсант виконав (провів відповідно до опису, швидко і впевнено) 5 прийомів, він отримував 35 балів; 4 прийоми – 30 балів; 3 прийоми – 25 балів; 2 прийоми – 12, 13, 14 або 15

балів, залежно від курсу навчання, на 1-му, 2-му, 3-му та 4-му курсах відповідно. Результати оцінювання навичок курсантів трьох досліджуваних груп з РБ наведені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати курсантів групи РБ (n=54) з виконання 5 прийомів РБ, порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С, n=91), та які додатково не займалися спортом (група К, n=207),  $M \pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, p		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	32,9±0,61	24	29,2±1,07	53	27,9±0,89	<0,01	<0,001	>0,05
4-й	16	33,6±0,46	26	30,1±1,21	45	29,1±0,67	<0,01	<0,001	>0,05
6-й	13	34,2±0,49	23	30,6±0,92	54	29,8±0,65	<0,001	<0,001	>0,05
8-й	11	34,5±0,34	18	31,4±0,79	55	30,3±0,53	<0,001	<0,001	>0,05
Середнє значення	54	33,8±0,36	91	30,3±0,54	207	29,2±0,27	<0,001	<0,001	>0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Аналіз отриманих результатів показав, що, як на 1-му, так і на всіх інших курсах навчання, найкращий рівень сформованості навичок з РБ виявлено у курсантів групи РБ (32,9 – 34,5 балів). Ці показники є достовірно кращими ( $p < 0,01-0,001$ ), ніж у групах С і К на всіх курсах. Вказане співвідношення підтвердилося і середніми значеннями балів за виконання прийомів РБ – достовірно краще значення виявлено у курсантів групи РБ. При цьому, між результатами курсантів груп С і К достовірної різниці на всіх курсах не виявлено ( $p > 0,05$ ). Це свідчить, що військово-прикладні навички з РБ, які є необхідними фахівцям ССО ЗС України, найбільш ефективно формуються під час додаткових занять з РБ.

У процесі навчання у ВВНЗ навички з РБ у всіх досліджуваних групах

достовірно ( $p < 0,05$ ) покращуються (рис. 2.17), однак у групі РБ на всіх курсах результати виконання 5 прийомів РБ оцінені на відмінно, а в групах С і К – на добре.

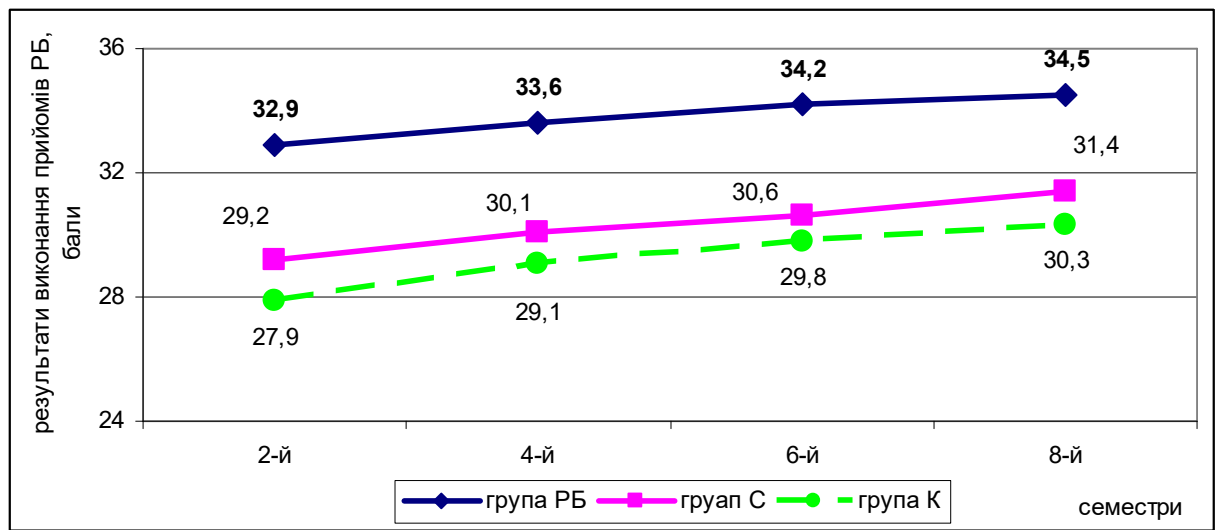


Рис. 2.17. Рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок з РБ у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ, у балах

Отримані результати свідчать про необхідність вдосконалення традиційної методики навчання РБ курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі навчання у ВВНЗ,

Рівень фізичної підготовленості курсантів оцінювався за сумою балів, які вони отримували за виконання 5 вправ (біг на 100 м, силова вправа на перекладині, човниковий біг 6x100 м, біг на 3 км, прийоми РБ). Аналіз отриманих результатів показав, що, в цілому, увесь досліджуваний контингент курсантів на всіх курсах навчання за сумою балів оцінюється на відмінно, що дозволяє стверджувати про високу якість організації і проведення усіх форм ФП у ВВНЗ, а також про високий рівень мотивації курсантів до занять фізичними вправами та їх розуміння ролі і значення ФП у професійно-бойовій діяльності фахівців ССО ЗС України. Разом із тим, у курсантів, які додатково займалися спортом під час навчання у ВВНЗ (РБ та іншими видами), на всіх курсах навчання, за винятком 1-го, рівень фізичної

підготовленості є достовірно кращим, ніж у курсантів, які додатково не займалися спортом ( $p < 0,05-0,001$ ). При цьому, показники груп РБ і С на всіх курсах навчання між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ) (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Рівень фізичної підготовленості курсантів групи РБ ( $n=54$ ), порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту (група С,  $n=91$ ), та які додатково не займалися спортом (група К,  $n=207$ ),  $M \pm m$

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	135,4 $\pm$ 3,17	24	136,7 $\pm$ 2,59	53	132,9 $\pm$ 1,88	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	146,7 $\pm$ 3,02	26	148,3 $\pm$ 2,67	45	141,2 $\pm$ 1,92	>0,05	>0,05	<0,05
6-й	13	158,1 $\pm$ 2,87	23	162,1 $\pm$ 2,32	54	153,5 $\pm$ 1,79	>0,05	>0,05	<0,01
8-й	11	171,3 $\pm$ 3,15	18	177,2 $\pm$ 2,18	55	162,1 $\pm$ 1,66	>0,05	<0,05	<0,001
Середнє значення	54	152,8 $\pm$ 1,94	91	156,1 $\pm$ 1,26	207	147,4 $\pm$ 0,58	>0,05	<0,05	<0,001

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Так, на 2-му курсі різниця між показниками груп РБ і К та С і К становить 5,5 та 7,1 балів відповідно. На старших курсах, а також за середніми значеннями, співвідношення між показниками досліджуваних груп у сумі балів залишилося незмінним: найбільшу суму балів виявлено у курсантів групи С (162,1 бали, 177,2 бали, 156,1 бали), а найгіршу – у групі К (153,5 бали, 161,2 бали, 147,4 бали відповідно); між групами С і РБ достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ). Виявлено також, що у процесі навчання у ВВНЗ у курсантів усіх груп показники достовірно ( $p < 0,001$ ) покращилися. Найбільшу суму балів виявлено на 4-му курсі у всіх досліджуваних групах; різниця між показниками 4-го і 1-го курсів становить 35,9 балів у групі РБ ( $t=8,03$ ), 40,5 балів у групі С ( $t=11,96$ ) та 29,2 балів у

групі К ( $t=11,64$ ) (рис. 2.18).

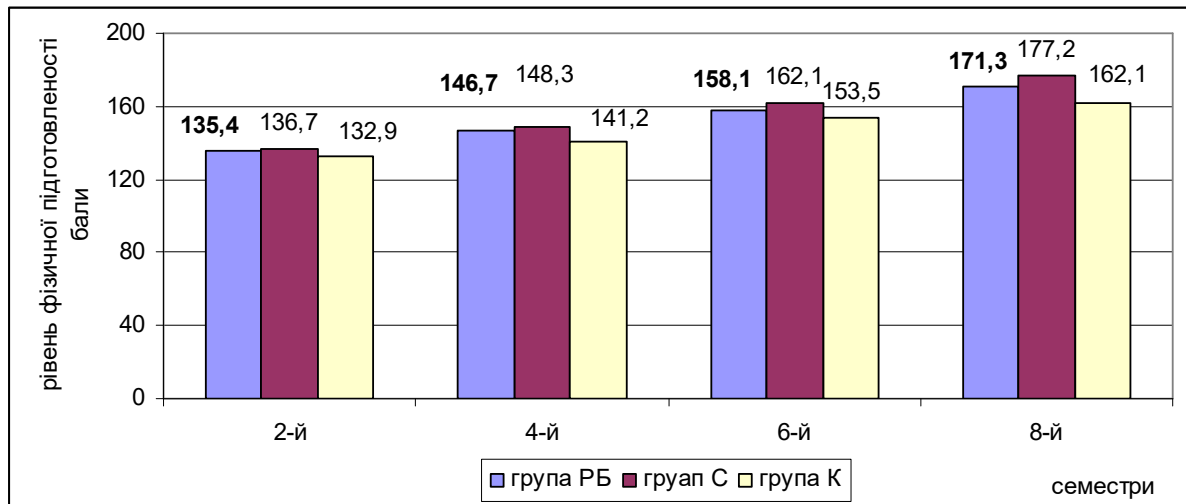


Рис. 2.18. Рівень фізичної підготовленості курсантів груп РБ ( $n=54$ ), С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ) на різних курсах навчання у ВВНЗ, у балах

Проведений аналіз засвідчив, що у курсантів, які додатково під час навчання у ВВНЗ займалися у секції з РБ, рівень розвитку усіх якостей є достовірно ( $p<0,05-0,001$ ) кращим, ніж у курсантів, які займалися за традиційними формами ФП і додатково не займалися у жодній із спортивних секцій ВВНЗ. У порівнянні із курсантами, які додатково займалися іншими видами спорту, усі досліджувані показники, за винятком результатів виконання прийомів РБ, курсантів групи РБ не мають достовірної різниці із курсантами групи С ( $p>0,05$ ). Це свідчить, що додаткові усвідомлені заняття спортом під час навчання у ВВНЗ більш ефективно сприяють розвитку рухових якостей курсантів, порівняно із традиційною методикою організації і проведення форм ФП у ВВНЗ. Найбільш виражений ефект заняття РБ мають на формування і вдосконалення військово-прикладних навичок курсантів у вченні РБ: у групі РБ рівень виконання прийомів РБ є достовірно ( $p<0,05-0,001$ ) кращим, ніж у інших досліджуваних групах на всіх курсах навчання. Все це свідчить про доцільність більш широкого впровадження РБ до форм ФП курсантів у процесі навчання у ВВНЗ з метою формування їх фізичної і психологічної готовності до виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності як фахівців ССО ЗС України.

## **2.4. Характеристика розвитку вольових якостей у курсантів у процесі фізичного виховання**

Як указувалося нами раніше, сучасна специфічна професійно-бойова діяльність військовослужбовців ССО ЗС України, яка супроводжується негативним впливом різних психотравмуючих чинників, висуває високі вимоги не тільки до фізичної готовності майбутніх фахівців, але й психологічної, оскільки саме від рівня фізичної та психологічної готовності фахівців залежить не тільки ефективність та результат діяльності, а й їх особиста безпека. О. М. Кокун, І.О. Пішко та інші вчені [24, 29, 49, 51] стверджують, що психологічна готовність, як усвідомлене відображення наявного потенціалу й актуального стану системи «особистість-діяльність», забезпечує формування особистісного змісту участі військовослужбовця у професійно-бойовій діяльності, своєчасність і доцільність поточних оперативних дій, їхню адекватність умовам бойових ситуацій, ситуативну стійкість і врегульованість дій при зростанні напруженості, відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями професійно-бойових завдань. Серед компонентів психологічної готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності вчені [3, 25, 30] виділяють вольову готовність, яка передбачає сформованість таких вольових якостей у фахівців, як цілеспрямованість, впевненість у собі, сміливість, рішучість, самоконтроль, витримка, готовність до ризику та інші.

Г. П. Грибан [15] зазначає, що, будучи діяльною стороною розуму і морального почуття, воля виявляється у довільних діях, спрямованих на досягнення поставленої мети. У кожному вольовому вияві містяться: інтелектуальні компоненти, бо воля діяльна сторона розуму; емоційні (мотиваційні), бо воля діяльна сторона моральних почуттів; операційні компоненти (вміння), бо вияви волі пов'язані із подоланням перешкод.

За даними вчених [5, 17, 22], вольові якості – це відносно стійкі,

незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До їх числа відносять: цілеспрямованість, рішучість і сміливість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо. Цілеспрямованість визначають як здатність свідомо концентруватися на певній меті. Ця якість містить у собі не тільки чітке усвідомлення мети, а й вибір найбільш ефективних шляхів її досягнення, здатність до планомірного здійснення дій для досягнення мети. Рішучість і сміливість – це індивідуальні властивості волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності. Наполегливість – це здатність до стійких, активних, енергійних дій, результативність у подоланні перешкод. Наполегливість особливо яскраво виявляється тоді, коли людина знаходиться в проблемній ситуації, коли є труднощі, перепони на шляху до досягнення мети. Терпіння виявляється у тривалій протидії несприятливим чинникам. Воля в даному випадку виявляє свою ініціюючу функцію, спонукаючи людину зберігати актуальний стан всупереч ситуації, що склалася. Ініціативність виявляється в здатності до активних дій, що викликані власними установками, уявленнями, переконаннями людини. Ініціативність виявляється в творчості, новаторстві, самостійності, стійкості до зовнішніх впливів. Самовладання (емоційна стійкість) передбачає збереження ясності думки, володіння емоціями в складній ситуації, здатність керувати своїми діями в стані стресу.

Вольовий процес проходить через ряд стадій. Вчені [21, 29, 63] виділяють такі основні стадії: 1) виникнення спонукання і постановка мети; 2) стадія обговорення і боротьба мотивів; 3) прийняття рішення; 4) виконання. На першому етапі потреба, що зароджується, відбивається в свідомості у вигляді потягу, об'єкт якого ще не усвідомлений. У міру зростання потреби і усвідомлення її об'єкта, потяг перетворюється в бажання, яке стає збудником дії. На цьому етапі нерідко стикаються несумісні мотиви, між якими повинен бути зроблений вибір. У боротьбі

мотивів виявляється воля, формулюється мета діяльності, що знаходить своє вираження в прийнятті рішення. Після прийняття рішення слабшає напруження, яке супроводжувало боротьбу мотивів, людина відчуває полегшення. У складному вольовому акті за прийняттям рішення слідує планування діяльності по досягненню поставленої мети, визначаються шляхи її досягнення. Після цього людина приступає до виконання спланованих дій. Досягнення визначеної мети може бути пов'язане з подоланням перешкод зовнішнього (предмети, люди, час, простір) і внутрішнього (втома, хвороба, нестача знань і тощо) характеру. Зовнішні і внутрішні перешкоди породжують напруження, яке розв'язується або підтримкою вольового зусилля і рухом до мети, або відмовою від дій. Аналіз складного вольового акту показує, що в ньому беруть участь багато психічних процесів. У формуванні програм вирішальне значення має мислення, у виконавчій частині – уміння, навички, здібності [5, 22].

Для дослідження рівня сформованості вольових якостей курсантів у процесі занять РБ ми застосували низку валідних методик, які найбільш точно характеризують емоційно-вольову сферу та ступінь сформованості тих чи інших вольових якостей особистості: «Дослідження сили волі» (за М. М. Обозовим); «Чи рішучі Ви?» (за Е. Берном); «Дослідження імпульсивності» (за В. А. Лосенковим); «Дослідження вольової саморегуляції» (за А. В. Зверьковим і Є. В. Ейдманом); «Самооцінювання терпіння» (за Є. П. Ільїним і Е. К. Фещенком); «Дослідження локусу суб'єктивного контролю» (за Дж. Роттером, у інтерпретації Є. Ф. Бажіна) [24, 25, 36]. Були дослідженні вольові якості курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207).

За допомогою методики «Дослідження сили волі» ми вивчали здатність курсантів до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод. Аналіз отриманих результатів свідчить, що на 1-му і 2-му курсах показники курсантів усіх трьох груп між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). На 3-му курсі рівень вольових якостей курсантів груп РБ (22,6 балів) і С (21,8 балів) виявився достовірно ( $t=2,47$ ;  $t=2,25$ ;  $p < 0,05$ ) кращим, порівняно із



групою К (19,1 балів) на 3,5 балів та 2,7 балів відповідно. При цьому показники курсантів груп РБ і С виявилися достовірно однаковими ( $p>0,05$ ). На 4-му курсі співвідношення показників не змінилося – у курсантів, які займалися РБ та іншими видами спорту, рівень вольових якостей є достовірно ( $t=2,74$ ;  $t=2,89$ ;  $p<0,05$ ) кращим, порівняно із курсантами, які відвідували традиційні форми ФП. Більше того, на 4-му у курсантів групи РБ рівень розвитку сили волі виявився найкращим – 26.1 балів. Це значення є достовірно кращим, ніж у групі К, на балів ( $t=2,74$ ;  $p<0,05$ ) та достовірно однаковим із показниками групи С ( $p>0,05$ ) (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Рівень розвитку вольових якостей курсантів групи РБ ( $n=54$ ), порівняно з курсантами груп С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ), за методикою «Дослідження сили волі»,  $M\pm m$ , у балах

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	14,5±1,43	24	15,0±1,17	53	13,6±0,79	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	18,1±1,32	26	18,9±1,08	45	16,5±0,76	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	22,6±1,24	23	21,8±0,99	54	19,1±0,68	>0,05	<0,05	<0,05
8-й	11	26,1±1,19	18	25,7±0,94	55	22,3±0,71	>0,05	<0,05	<0,05
Середнє значення	54	20,4±0,87	91	20,3±0,55	207	17,9±0,28	>0,05	<0,05	<0,01

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

Аналіз середніх значень підтвердив виявлене співвідношення – у групах РБ і С показники достовірно однакові ( $p>0,05$ ), а в групі К показники є достовірно гіршими, ніж у групах РБ ( $t=2,74$ ;  $p<0,05$ ) і С ( $t=3,89$ ;  $p<0,01$ ). Аналіз динаміки показників розвитку сили волі показав, що у всіх групах відбулося достовірне покращання вольових якостей: у групі РБ – на 11,6

балів ( $t=6,24$ ;  $p<0,001$ ), у групі С – на 10,7 балів ( $t=7,13$ ;  $p<0,001$ ), у групі С – на 8,7 балів ( $t=8,19$ ;  $p<0,001$ ). Натомість найбільших змін зазнали показники курсантів групи РБ, що підкреслює ефект від занять РБ щодо розвитку вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

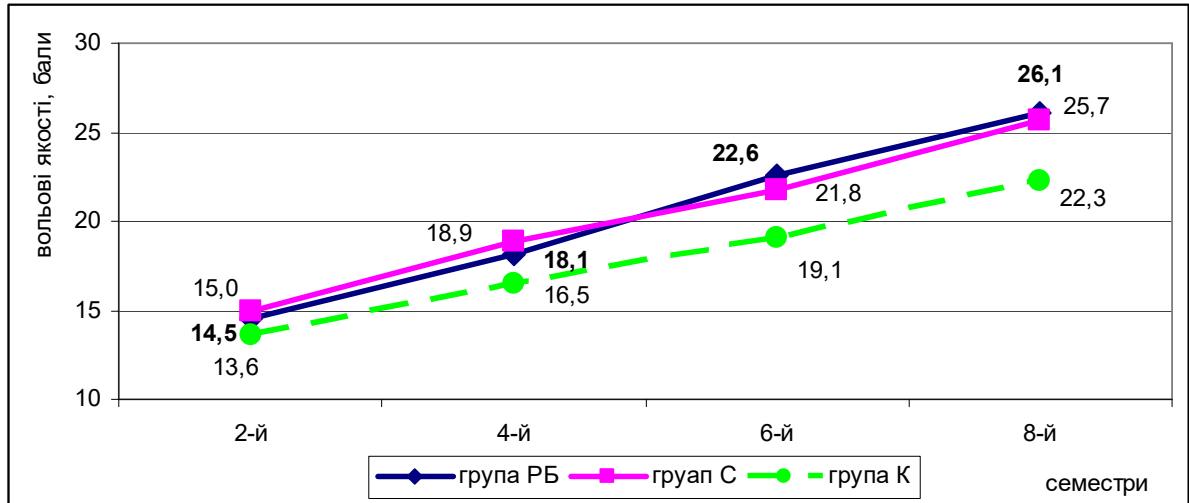


Рис. 2.19. Рівень розвитку вольових якостей курсантів груп РБ ( $n=54$ ), С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ) на різних курсах навчання у ВВНЗ (за методикою «Дослідження сили волі»), у балах

Оцінювання отриманих показників за методикою «Дослідження сили волі» свідчить, що 1-му та 2-му курсах сила волі курсантів усіх трьох груп відповідає середньому рівню, на 3-му у групі РБ виявлено високий рівень, а в інших групах – середній, а на 4-му курсі у всіх групах виявлено високий рівень. Це свідчить, що заняття фізичними вправами і спортом під час навчання у ВВНЗ сприяють формуванню вольових якостей курсантів усіх трьох груп, що дозволить їм впевнено долати труднощі навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності. Разом із тим, найбільш виражений вплив на силу волі мають заняття саме РБ,

Рішучість, як вольова якість особистості, дає їй змогу виконати прийняте рішення без зайвих вагань. Люди, позбавлені цієї якості, часто не можуть довести розпочату справу до кінця і сумніваються у правильності вибору способу виконання. Важливою умовою рішучості є сміливість, тобто готовність людини йти на виправданий ризик. Безумовно, рішучість має

ґрунтуватися на глибокій розсудливості і лише тоді вступати в дію, коли людина остаточно вирішує, що їй потрібно. Тут цілий ланцюг: обмірковування цілей, боротьба мотивів, сумніви тощо. Наявність сумнівів у цей період не свідчить про нерішучість особистості, а навпаки, бо інтенсивна боротьба мотивів характерна для людини-мислителя. Але боротьба мотивів у рішучих людей відбувається оперативно, вони вміють діяти швидко, зовні спокійно, по-діловому, незважаючи на можливу небезпеку, тим часом як нерішучі люди довго не наважуються виконати прийняте рішення. Рівень розвитку рішучості у курсантів досліджувався за методикою «Чи рішучі Ви?» (за Еріком Берном). Із запропонованих варіантів відповідей (А, Б, В, Г, І, Д) на кожне з 10 запитань курсанти повинні були обрати одну. Якщо більшість відповідей курсанта (понад 50%) відповідали літерам Б і Д, його рівень рішучості оцінювався як високий; якщо більшість відповідей курсанта (понад 50%) відповідали літерам А і Г та Б і Д, його рівень рішучості оцінювався як середній; якщо більшість відповідей курсанта (понад 50%) відповідали літерам В і Г, його рівень рішучості оцінювався як низький; Дослідження рішучості курсантів груп РБ, С і К свідчить, що впродовж навчання у ВВНЗ рівень рішучості майбутніх фахівців ССО покращується: кількість осіб у кожній групі, які обирали варіанти відповідей Б і Д збільшилася (у групі РБ з 35,0 та 17,1% до 35,8 та 28,3% відповідно; у групі С з 32,1 та 17,0% до 40,1 та 27,2% відповідно); тих, хто обирав варіанти А і Г також дещо збільшилася (у групі РБ з 9,3 та 17,8% до 9,6 та 18,2% відповідно; у групі С з 8,8 до 9,3 відповідно); а тих, хто обирав варіанти відповідей В і Г зменшилася (у групі РБ з 7,9 та 12,9% до 3,6 та 4,5% відповідно; у групі С з 9,6 та 14,6% до 5,6 та 6,1% відповідно;) (табл. 2.8).

У групах курсантів РБ і С співвідношення відповідей на всіх курсах має подібну тенденцію: більшість (понад 50%) курсантів обрали варіанти Б і Д і менше 10% обрали варіанти В і Г. У групі К спостерігається практично рівномірний розподіл варіантів відповідей на всіх курсах навчання у ВВНЗ: варіанти Б і Д обрали 31,9-34,7% курсантів; варіанти А і Г – 35,9-40,1%

курсантів; варіанти В і Г – 32,2-25,2% курсантів.

Таблиця 2.8

Рівень розвитку вольових якостей курсантів групи РБ (n=54), порівняно з курсантами груп С (n=91) та К (n=207), за методикою «Чи рішучі Ви?», у %

Семестри навчання	К-ть осіб	Можлива сума балів	Варіанти відповідей					
			А	Б	В	Г	Ґ	Д
Група РБ								
2-й	14	140	9,3	35,0	7,9	12,9	17,8	17,1
4-й	16	160	8,7	36,3	5,6	10,0	15,0	24,4
6-й	13	130	12,3	35,4	6,2	10,7	16,2	19,2
8-й	11	110	9,6	35,8	3,6	4,5	18,2	28,3
Разом	54	540	10,4	35,1	5,9	9,8	16,7	22,1
Група С								
2-й	24	240	8,8	32,1	9,6	14,6	17,9	17,0
4-й	26	260	9,6	32,7	7,3	11,2	18,1	21,1
6-й	23	230	9,1	36,1	6,5	6,9	16,5	24,9
8-й	18	180	9,3	40,1	5,6	6,1	11,7	27,2
Разом	91	910	9,9	34,4	7,4	10,0	16,4	22,0
Група К								
2-й	53	530	15,7	16,4	15,8	16,4	20,2	15,5
4-й	45	450	15,8	17,6	14,0	15,3	22,7	14,7
6-й	54	540	17,9	17,6	13,0	13,9	21,3	16,3
8-й	55	550	18,5	18,0	12,3	12,9	21,6	16,7
Разом	207	2070	17,1	17,4	13,7	14,6	21,4	15,8

Аналіз загального співвідношення варіантів відповідей курсантів підтвердив вказану вище тенденцію: у групах РБ і С більшість курсантів обрали варіанти Б і Д (35,1 та 22,1% і 34,4 і 22,0% відповідно), що свідчить про високий рівень їх рішучості. А у курсантів групи К найбільше курсантів обрали варіанти Ґ (21,4%), Б (17,4%), А (17,1%) і Д (15,8%), що свідчить про середній рівень розвитку їх рішучості (рис. 2.20).

Проведений аналіз засвідчив, що заняття спортом і РБ, зокрема, позитивно впливають на формування такої вольової якості майбутніх фахівців ССО, як рішучість. Важливо додати, що найбільша кількість курсантів, які обрали варіанти відповідей, що характеризує їх високий рівень розвитку рішучості, виявлено саме у групі РБ, що додатково підтверджує

ефективність занять РБ для розвитку вольових якостей курсантів.

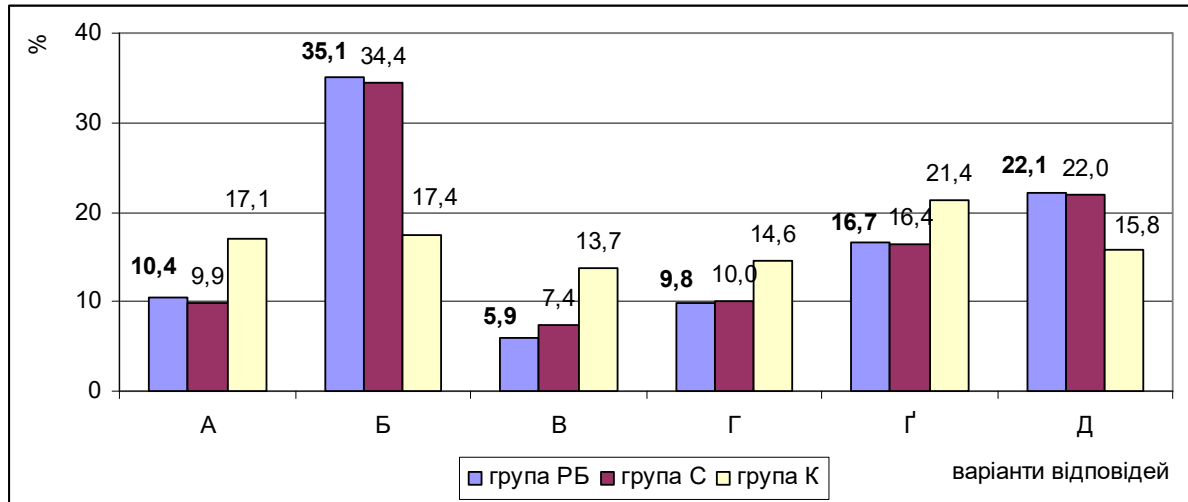


Рис. 2.20. Рівень розвитку рішучості у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) (за методикою «Чи рішучі Ви?»), у балах

За допомогою наступної методики («Дослідження імпульсивності») ми дослідили імпульсивність курсантів груп РБ, С і К. Імпульсивність – це риса, яка є протилежною до таких вольових якостей, як цілеспрямованість і наполегливість. Чим вища імпульсивність, тим нижчий рівень розвитку вольових якостей. Як стверджують вчені [15, 21], імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочату справу до кінця. Так, аналіз результатів дослідження імпульсивності курсантів, свідчить, що на 1-му та 2-му курсах навчання між досліджуваними групами курсантів не виявлено достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). На 3-му курсі у групах РБ і С рівень імпульсивності виявився нижчим, ніж у курсантів К, на 3,5 балів та 3,0 балів відповідно, однак достовірну різницю виявлено лише між групами С і К ( $t=2,24$ ;  $p < 0,05$ ). На 4-му курсі в групах РБ (38,8 балів) і С (40,3 балів) рівень імпульсивності також виявився достовірно нижчим, ніж у групі К (43,7 балів), на 4,9 балів ( $t=2,10$ ;  $p < 0,05$ ) та 3,4 балів ( $t=2,32$ ;  $p < 0,05$ ) відповідно. У групі РБ на 4-му курсі рівень імпульсивності виявився найнижчим, що

свідчить про позитивний ефект від занять РБ на показники розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО, однак, рівень імпульсивності курсантів груп РБ і С є достовірно однаковим ( $p > 0,05$ ) (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Рівень імпульсивності курсантів групи РБ ( $n=54$ ), порівняно з курсантами груп С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ), за методикою «Дослідження імпульсивності»,

$M \pm m$ , у балах

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, $p$		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	48,2±2,81	24	47,8±1,31	53	48,6±0,57	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	44,7±2,79	26	45,3±1,19	45	46,9±0,66	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	41,6±2,41	23	42,1±1,22	54	45,1±0,55	>0,05	>0,05	<0,05
8-й	11	38,8±2,28	18	40,3±1,37	55	43,7±0,52	>0,05	<0,05	<0,05
Середнє значення	54	43,3±0,74	91	43,9±0,41	207	46,1±0,25	>0,05	<0,01	<0,001

Примітка:  $M$  – середнє арифметичне;  $m$  – похибка середньоквадратичного відхилення;  $p$  – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою  $t$ -критерію Стюдента.

Аналіз середніх величин, які характеризують рівень імпульсивності курсантів незалежно від курсу навчання, свідчить, що у курсантів групи РБ середнє значення (43,3 бала) є найкращим серед трьох досліджуваних груп, проте у групах РБ і С показники імпульсивності між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ), а в групі К (46,1 балів) показники є достовірно гіршими, ніж у групах курсантів, які займалися РБ та іншими видами спорту. У процесі навчання у ВВНЗ рівень імпульсивності у курсантів усіх трьох груп достовірно знизився: у групі РБ – на 9,4 балів ( $t=2,60$ ;  $p < 0,05$ ); у групі С – на 7,5 балів ( $t=3,96$ ;  $p < 0,001$ ); у групі К – на 4,9 балів ( $t=6,35$ ;  $p < 0,001$ ) (рис. 2.21).

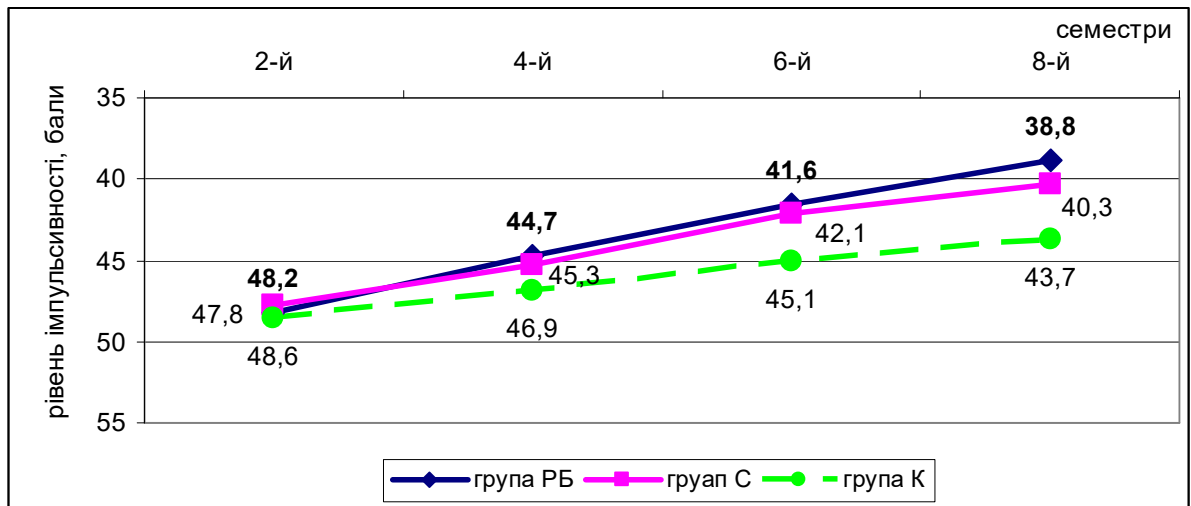


Рис. 2.21. Рівень імпульсивності курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ (за методикою «Дослідження імпульсивності»), у балах

Проведений аналіз рівня імпульсивності ще раз підтвердив ефективність від занять фізичними вправами і спортом, в цілому, і РБ, зокрема, щодо розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України. Відповідно до нормативної таблиці, рівень імпульсивності у курсантів усіх трьох досліджуваних груп на всіх курсах навчання оцінюється як середній. Зниження рівня імпульсивності у курсантів усіх трьох груп свідчить, що у процесі навчання у ВВНЗ у них відбувається покращання таких якостей, як цілеспрямованість (свідома і активна спрямованість на певний результат діяльності), наполегливість і завзяття (здатність долати зовнішні і внутрішні перешкоди при досягненні поставленої мети), самостійність (здатність до самостійних вольових виявів, до самостійної постановки цілей і самостійній організації дій, спрямованих на досягнення цих цілей), самовладання і витримка (уміння і звичка контролювати свою поведінку, володіти собою, своїми рухами, мовою, стримуватися від імпульсивних дій, необдуманих емоційних реакцій), формуються чіткі ціннісні орієнтації (спрямовані на формування готовності до виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності).

Дослідження рівня розвитку вольової саморегуляції курсантів

здійснювалося за методикою, запропонованою А. В. Зверьковим і Е. В. Ейдманом. Під рівнем вольової саморегуляції вчені [21] розуміють міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями. Високий рівень розвитку вольової саморегуляції притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Низький рівень вольової саморегуляції спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю. Максимальна кількість балів, яку можна було набрати за цією методикою, становить 24 бали. Аналіз отриманих результатів за цією методикою свідчить, що на 1-му, 2-му та 3-му курсах у групах курсантів, які додатково займалися спортом (РБ і С) рівень вольової саморегуляції хоча й вищий, ніж у групі К, однак достовірна різниця між отриманими показниками відсутня ( $p > 0,05$ ). На 4-му курсі у групі РБ рівень вольової саморегуляції виявився найкращим (20,6 балів); у групі С (19,6 балів) показники є гіршими, ніж у групі РБ, на 1,0 балів, але достовірної різниці із групою РБ не виявлено ( $p > 0,05$ ). Натомість, і в групі РБ, і в групі С, рівень вольової саморегуляції на 4-му курсі є достовірно кращим, ніж у групі К, на 3,1 балів ( $t=2,18$ ;  $p < 0,05$ ) та 2,1 балів ( $t=2,05$ ;  $p < 0,05$ ) відповідно (табл. 2.10).

Порівняння середніх значень рівня вольової саморегуляції курсантів трьох досліджуваних груп підтвердило позитивний ефект від додаткових занять спортом під час навчання у ВВНЗ і РБ зокрема, щодо формування вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України: у групах РБ (17,7



балів) і С (17,2 балів) середнє значення є достовірно кращим, ніж у групі К (15,9 балів) на 1,8 балів ( $t=2,16$ ;  $p<0,05$ ) та 1,3 балів ( $t=2,69$ ;  $p<0,05$ ) відповідно. А між групами РБ і С, не дивлячись на різницю в 0,5 балів, достовірної різниці не виявлено ( $p>0,05$ ).

Таблиця 2.10

Рівень вольової саморегуляції у курсантів групи РБ ( $n=54$ ), порівняно з курсантами груп С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ), за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»,  $M\pm m$ , у балах

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	14,8±1,34	24	15,1±1,08	53	14,6±0,73	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	16,3±1,29	26	16,3±1,04	45	15,4±0,69	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	18,9±1,22	23	17,9±1,01	54	16,3±0,67	>0,05	>0,05	>0,05
8-й	11	20,6±1,27	18	19,6±0,98	55	17,5±0,64	>0,05	<0,05	<0,05
Середнє значення	54	17,7±0,79	91	17,2±0,40	207	15,9±0,27	>0,05	<0,05	<0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

У процесі дослідження також з'ясовано, що протягом навчання у ВВНЗ у курсантів усіх трьох груп рівень вольової саморегуляції достовірно покращився: у групі РБ – на 5,8 балів ( $t=3,14$ ;  $p<0,01$ ), у групі С – 4,5 на балів ( $t=3,29$ ;  $p<0,01$ ); у групі К – на 2,9 балів ( $t=2,99$ ;  $p<0,01$ ) (рис. 2.22).

Як бачимо із отриманих результатів, найбільш виражений вплив на вольові якості мають заняття РБ, що обумовлює доцільність більш широкого впровадження РБ до форм ФП майбутніх фахівців ССО. Однак, варто також зазначити, що рівень вольової саморегуляції курсантів усіх трьох досліджуваних груп на всіх курсах оцінюється як високий, що свідчить про ефективність як додаткових занять спортом, так і традиційної методики

організації і проведення форм ФП у ВВНЗ.

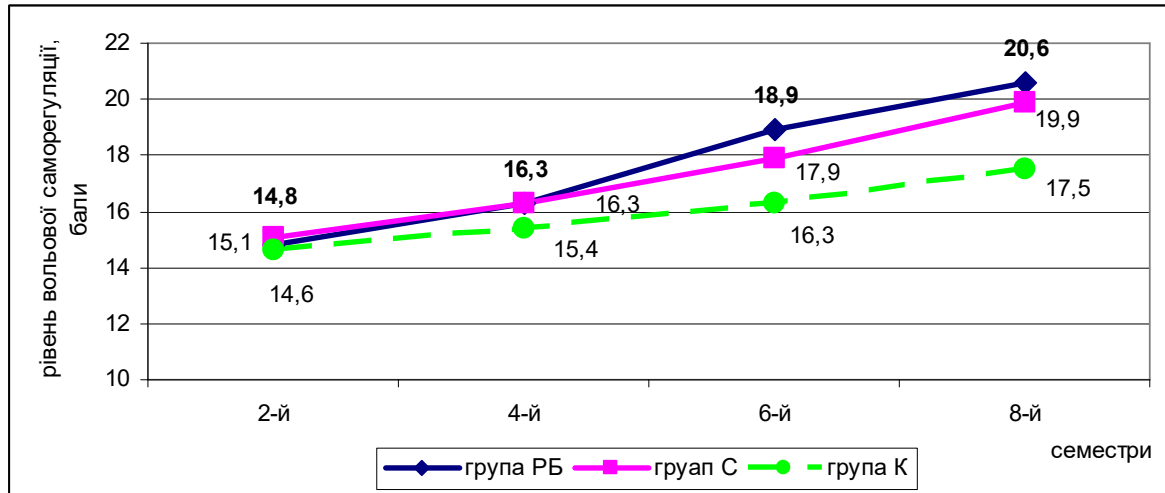


Рис. 2.22. Рівень вольової саморегуляції курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ (за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»), у балах

Рівень терпіння курсантів оцінювався за методикою самооцінювання терпіння, запропонованою Є. П. Ільїним і Є. К. Фещенком. Максимальна кількість балів, яку можна було набрати за цією методикою, становить 18 балів. Результати дослідження рівня терпіння свідчать, що на 1-му і 2-му курсах достовірної різниці між показниками курсантів усіх трьох досліджуваних груп не виявлено ( $p > 0,05$ ). На 3-му курсі у групі РБ рівень терпіння виявився найкращим (15,9 балів) та достовірно кращим, ніж у групі К, на 2,4 балів ( $t = 2,09$ ;  $p < 0,05$ ). На 4-му курсі співвідношення показників не змінилося – у групі РБ рівень терпіння (17,8 балів) є найкращим серед досліджуваних груп та достовірно кращим, ніж у групі К (14,8 балів), на 3,0 балів ( $t = 2,56$ ;  $p < 0,05$ ). У групі С (16,9 балів) на 4-му курсі рівень терпіння також виявився достовірно кращим, ніж у групі К, на 2,1 балів ( $t = 2,23$ ;  $p < 0,05$ ). Однак, між групами РБ і С на 3-му і 4-му курсах достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ) (табл. 2.11).

Аналіз середніх значень по групах курсантів показав, що найкращий рівень терпіння виявлено у курсантів групи РБ (14,6 балів), а найгірший – у курсантів групи К (12,7 балів). Різниця між групами РБ, С та К становить 1,9

балів та 1,1 балів відповідно та є достовірною ( $t=2,97$ ;  $p<0,05$ ;  $t=2,96$ ;  $p<0,05$ ).  
Різниця між середніми значеннями груп РБ і С є недостовірною ( $p>0,05$ ).

Таблиця 2.11

Рівень терпіння у курсантів групи РБ ( $n=54$ ), порівняно з курсантами груп С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ), за методикою «Самооцінювання терпіння»,  $M\pm m$ , у балах

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, р		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	11,2±1,09	24	10,9±0,79	53	10,7±0,52	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	13,5±1,04	26	12,7±0,75	45	12,1±0,59	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	15,9±1,03	23	14,8±0,73	54	13,5±0,51	>0,05	<0,05	>0,05
8-й	11	17,8±1,07	18	16,9±0,81	55	14,8±0,48	>0,05	<0,05	<0,05
Середнє значення	54	14,6±0,61	91	13,8±0,32	207	12,7±0,19	>0,05	<0,05	<0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; р – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Виявлено також, що у процесі навчання у ВВНЗ рівень терпіння у курсантів усіх трьох груп покращився, різниця між показниками курсантів 1-го та 4-го курсів в групі РБ становить 6,6 балів ( $t=4,32$ ;  $p<0,001$ ), в групі С – 6,0 балів ( $t=5,30$ ;  $p<0,001$ ), в групі К – 4,1 балів ( $t=5,79$ ;  $p<0,001$ ) (рис. 2.23).

Рівень терпіння курсантів усіх трьох груп на 1-му курсі оцінювався як середній, а на 2-му, 3-му і 4-му курсах – як високий. Однак найбільш виражений ефект від додаткових занять спортом виявлено у групі РБ. Отримані результати за даною методикою свідчать про позитивний вплив занять РБ на рівень терпіння курсантів, який у майбутньому сприятиме ефективності виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності фахівців ССО ЗС України.

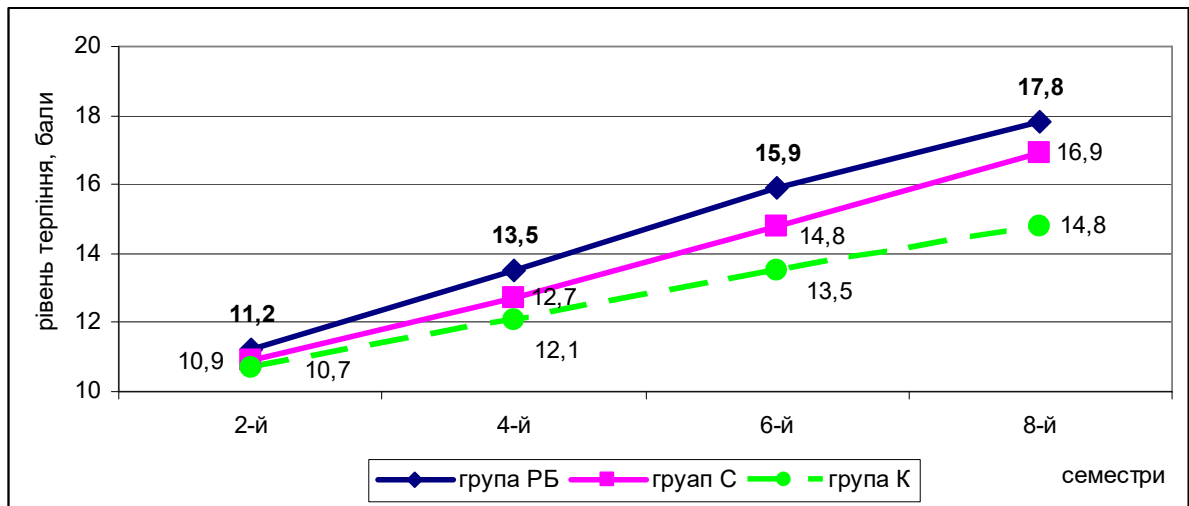


Рис. 2.23. Рівень терпіння курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) на різних курсах навчання у ВВНЗ (за методикою «Самооцінювання терпіння»), у балах

За допомогою методики «Дослідження локусу суб'єктивного контролю», запропонованої Дж. Роттером та інтерпретованою Є. Ф. Бажиним, ми визначали рівень суб'єктивного контролю курсантів, який відображає їх рівень розвитку вольових якостей. Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю [25]. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу. При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість. Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню

суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтерналі» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем, стриманістю, терпимістю. Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості [30]. Рівень суб'єктивного контролю курсантів досліджувався за показником інтернальності, який вважається низьким при 11 балах і менше, високим – при 33-44 балах. Так, аналіз отриманих показників свідчить, що на 1-му, 2-му та 3-му курсах рівень суб'єктивного контролю у курсантів усіх трьох груп є достовірно однаковим ( $p>0,05$ ) (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Рівень суб'єктивного контролю у курсантів групи РБ (n=54), порівняно з курсантами груп С (n=91) та К (n=207), за методикою «Дослідження локусу суб'єктивного контролю»,  $M\pm m$ , у балах

Семестр навчання	К-ть осіб	Група РБ	К-ть осіб	Група С	К-ть осіб	Група К	Рівень значущості, p		
							РБ-С	РБ-К	С-К
2-й	14	28,8±2,46	24	27,5±1,67	53	27,8±1,38	>0,05	>0,05	>0,05
4-й	16	31,4±1,35	26	30,8±1,42	45	30,2±1,09	>0,05	>0,05	>0,05
6-й	13	34,6±1,22	23	33,7±1,16	54	32,9±0,95	>0,05	>0,05	>0,05
8-й	11	38,5±1,15	18	37,9±1,02	55	35,6±0,78	>0,05	<0,05	>0,05
Середнє значення	54	33,3±1,28	91	32,5±0,65	207	31,6±0,44	>0,05	>0,05	>0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, яка визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

На 4-му курсі у групі РБ рівень суб'єктивного контролю є найкращим серед груп (38,5 бали), достовірно кращим, ніж у групі К (35,6 балів), на 2,9 балів ( $t=2,02$ ;  $p<0,05$ ) та достовірно однаковим із показниками групи С (37,9 балів) ( $p>0,05$ ). Аналіз середніх значень свідчить, що, не дивлячись на те, що у групах РБ і С показники є кращими, ніж у групі К, достовірної різниці між ними не виявлено ( $p>0,05$ ). Дослідження змін у показниках суб'єктивного контролю курсантів свідчить, що у всіх трьох групах відбулося достовірне покращання показників, але найбільші зміни спостерігаються у групах РБ і С. Так, різниця між показниками 1-го і 4-го курсів у групі РБ становить 9,7 балів ( $t=3,57$ ;  $p<0,001$ ), у групі С – 10,4 балів ( $t=5,23$ ;  $p<0,001$ ), у групі К – 7,8 балів ( $t=4,92$ ;  $p<0,001$ ) (рис. 2.24).

Оцінювання рівня суб'єктивного контролю курсантів досліджуваних груп дозволило виявити, що на 1-му і 2-му курсах показники курсантів усіх трьох груп відповідали середньому рівню, а на 3-ю і 4-му курсах – високому. Також виявлено, що на старших курсах у кожній з груп було виявлено понад 70% курсантів, локус суб'єктивного контролю яких був інтернальним.

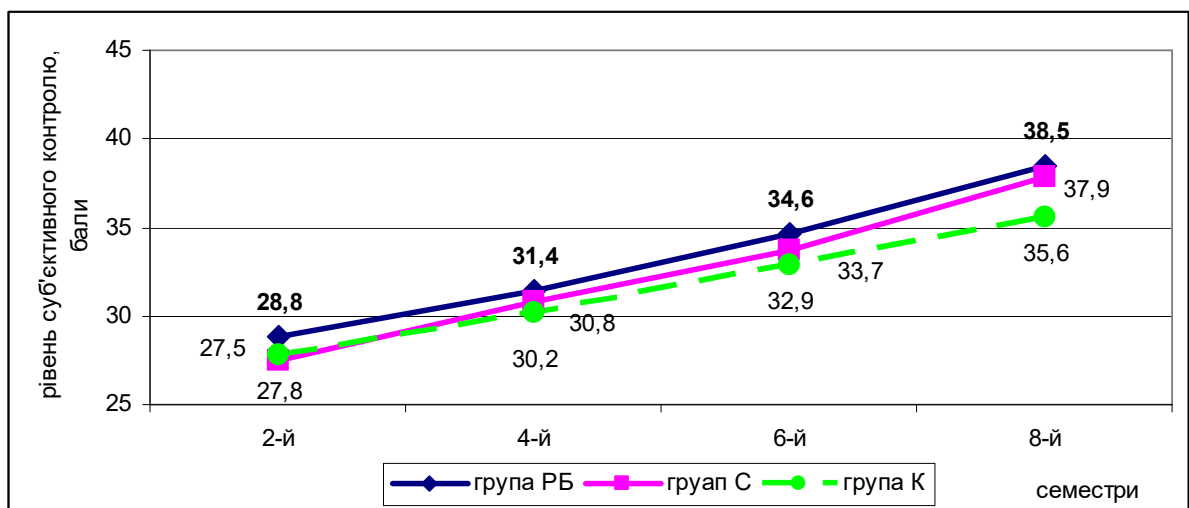


Рис. 2.24. Рівень суб'єктивного контролю курсантів груп РБ ( $n=54$ ), С ( $n=91$ ) та К ( $n=207$ ) на різних курсах навчання у ВВНЗ (за методикою «Дослідження локусу суб'єктивного контролю»), у балах

Отримані результати свідчать, що переважна більшість курсантів усіх груп, особливо на старших курсах, мають усвідомлену мотивацію на

досягнення успіхів, як у професійно-бойовій діяльності, так і особистому житті, виявляють самостійність у прийнятті рішень, відповідальність за результати діяльності, стійкість під час подолання труднощів, пов'язуючи успіхи під час навчання з досягненнями у майбутній професійній кар'єрі. Усі ці риси та якості особистості курсантів найбільш ефективно виявляється під час занять спортом, у тому числі й РБ, що підтверджує необхідність його широкого впровадження у процес з ФП майбутніх фахівців ССО ЗС України.

Таким чином, проведене дослідження рівня розвитку вольових якостей курсантів, які під час навчання у ВВНЗ додатково займалися РБ, порівняно із курсантами, які також займалися іншими видами спорту, і курсантів, які, окрім обов'язкових форм ФП, додатково не займалися спортом, свідчить, що за більшістю застосованих методик у курсантів групи РБ досліджувані показники на старших курсах є достовірно кращими, ніж у групі К, що свідчить про більш виражений ефект від занять РБ на рівень розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України, порівняно із традиційною методикою організації і проведення форм ФП у ВВНЗ. Разом із тим, за всіма методиками достовірної різниці між показниками курсантів груп РБ і С не виявлено, що дозволяє говорити про ефективність додаткових занять спортом щодо розвитку вольових якостей курсантів. Однак, такий комплексний вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок з РБ та на виховання вольових якостей, як додаткові заняття РБ, не здійснюють жодні заняття будь-якими іншими видами спорту. Це підкреслює актуальність впровадження РБ до форм ФП майбутніх фахівців ССО ЗС України під час навчання у ВВНЗ.

## **2.5. Взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять рукопашним боєм**

Для визначення взаємозв'язку між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять РБ ми застосували вибіркового

лінійний коефіцієнт кореляції (коефіцієнт кореляції Пірсона). Коефіцієнт кореляції Пірсона ( $\rho$ ) – це показник лінійної залежності між двома змінними, який набуває значень від  $-1$  до  $+1$  включно. Він дорівнює сумі добутків відхилень, поділений на добуток їх стандартних відхилень. Значення  $+1$  означає, що залежність між змінними є лінійною, і всі точки функції лежать на прямій, яка відображає зростання однієї змінної при зростанні іншої. При значеннях коефіцієнта кореляції від  $0$  до  $+1$  – кореляція позитивна (зв'язок додатній). Значення  $-1$  означає, що всі точки лежать на прямій, яка відображає зменшення однієї змінної при зростанні іншої. При значеннях коефіцієнта кореляції від  $-1$  до  $0$  – кореляція негативна (зв'язок від'ємний). Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює  $0$ , то лінійної кореляції між змінними немає. Якщо  $\rho = -0,09 - 0,0$  або  $0,0 - 0,09$ , то кореляція відсутня; якщо  $\rho = -0,3 - -0,1$  або  $0,1 - 0,3$ , кореляція низька (зв'язок слабкий); якщо  $\rho = -0,5 - -0,3$  або  $0,3 - 0,5$ , кореляція середня (зв'язок помітний); якщо  $\rho = -0,7 - -0,5$  або  $0,5 - 0,7$ , кореляція вище середнього (зв'язок помітний); якщо  $\rho = -0,9 - -0,7$  або  $0,7 - 0,9$ , кореляція висока (зв'язок тісний); якщо  $\rho = -1,0 - -0,9$  або  $0,9 - 1,0$ , кореляція дуже висока (зв'язок сильний); якщо  $\rho = -1,0$  або  $1,0$ , то характер зв'язку вважається функціональним [13].

У якості досліджуваних змінних були використані такі показники розвитку рухових та вольових якостей курсантів:

- для характеристики рухових якостей – результати курсантів з бігу на 100 м (швидкісні якості), підтягування на перекладині (силові якості), бігу на 3 км (загальна витривалість), човникового бігу 6х100 м (військово-прикладні рухові навички у прискореному пересуванні зі зброєю); виконання прийомів РБ (військово-прикладні рухові навички з РБ);

- для характеристики вольових якостей – результати тестування курсантів за методиками «Дослідження сили волі» (рівень сили волі); «Дослідження імпульсивності» (рівень імпульсивності); «Дослідження вольової саморегуляції» (рівень вольової саморегуляції, рівень наполегливості, рівень самоконтролю); «Самооцінювання терпіння» (рівень



терпіння); «Дослідження локусу суб'єктивного контролю» (рівень суб'єктивного контролю). Взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових і вольових якостей курсантів визначався у трьох групах: РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207) (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів групи РБ (n=54), С (n=91) та 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>
Військово-прикладні 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>
Військово-прикладні 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) статистичне значуще значення коефіцієнта кореляції  $r$  для групи РБ при  $p < 0,05$  становить 0,27 ум.од.; при  $p < 0,01$  становить 0,36 ум.од.; для групи С при  $p < 0,05$  становить 0,20 ум.од.; при  $p < 0,01$  становить 0,27 ум.од.; для групи К при  $p < 0,05$  становить 0,19 ум.од.; при  $p < 0,01$  становить 0,25 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.

Дослідження отриманих результатів свідчить, що взаємозв'язок між результатами з бігу на 100 м та усіма вольовими якостями курсантів усіх трьох груп є слабким ( $r$  не перевищує 0,28 ум.од.), а за такими вольовими якостями, як рівень вольової саморегуляції, рівень самоконтролю та рівень

суб'єктивного контролю, практично відсутній ( $\rho=|0,06-0,17|$  ум.од.). Достовірний вплив рівня розвитку швидкісних якостей виявлено на рівень розвитку таких вольових якостей: сила волі у курсантів групи С ( $\rho= -0,22$  ум.од. при  $p<0,05$ ); імпульсивність у курсантів груп С ( $\rho= 0,28$  ум.од. при  $p<0,05$ ) і К ( $\rho= 0,23$  ум.од. при  $p<0,05$ ); наполегливість у курсантів груп С ( $\rho= -0,26$  ум.од. при  $p<0,05$ ) і К ( $\rho= -0,20$  ум.од. при  $p<0,05$ ); терпіння у курсантів груп С ( $\rho= -0,23$  ум.од. при  $p<0,05$ ) і К ( $\rho= -0,21$  ум.од. при  $p<0,05$ ) (рис. 2.25).

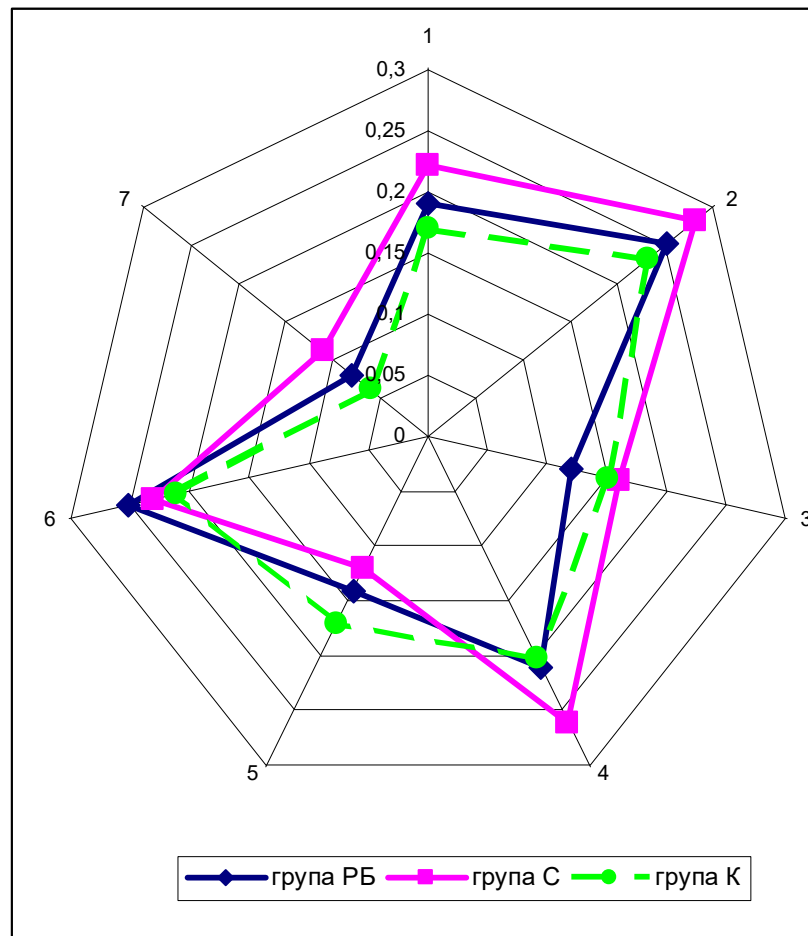


Рис. 2.25. Взаємозв'язок між рівнем розвитку швидкісних та вольових якостей у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207), ум.од.:

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

Таким чином, швидкісні якості мають незначний вплив на розвиток вольових якостей курсантів усіх трьох досліджуваних груп курсантів. Таке ж

твердження є справедливим й щодо впливу вольових якостей особистості курсантів на розвиток їх швидкісних якостей.

Аналіз взаємозв'язку між рівнем розвитку силових якостей курсантів та їх вольових якостей у процесі навчання у ВВНЗ свідчить, що за більшістю вольових якостей (сила волі, рівень вольової саморегуляції, самоконтроль, терпіння) виявлено середню кореляцію (помірний зв'язок) з результатами курсантів у силових вправах на перекладині – у всіх трьох групах коефіцієнти кореляції перебувають у межах 0,28 – 0,46 ум.од. Взаємозв'язок, вищий за середній (помітний) виявлено між результатами на перекладині і рівнем розвитку наполегливості курсантів усіх трьох груп ( $\rho = 0,31 - 0,35$  ум.од.). Слабкий зв'язок виявлено з такими вольовими якостями курсантів, як імпульсивність ( $\rho = -0,18 - -0,23$  ум.од.) та рівень суб'єктивного контролю ( $\rho = 0,13 - 0,20$  ум.од.).

Достовірний взаємозв'язок силових якостей виявлено з рівнем сили волі у курсантів груп РБ ( $\rho = 0,32$  ум.од. при  $p < 0,05$ ), С ( $\rho = 0,35$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,28$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем вольової саморегуляції у групах РБ ( $\rho = 0,34$  ум.од. при  $p < 0,05$ ), С ( $\rho = 0,28$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,29$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем наполегливості у групах РБ ( $\rho = 0,57$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,61$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,63$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем самоконтролю у групах РБ ( $\rho = 0,35$  ум.од. при  $p < 0,05$ ), С ( $\rho = 0,31$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,32$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем терпіння у групах РБ ( $\rho = 0,43$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,46$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,40$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) (рис. 2.26).

Це свідчить, що силові вправи на перекладині позитивно впливають на рівень розвитку більшості досліджуваних вольових якостей. При цьому більші коефіцієнти кореляції виявлено у групах РБ і С, що ще раз підтверджує ефект від додаткових занять спортом у процесі навчання у ВВНЗ.

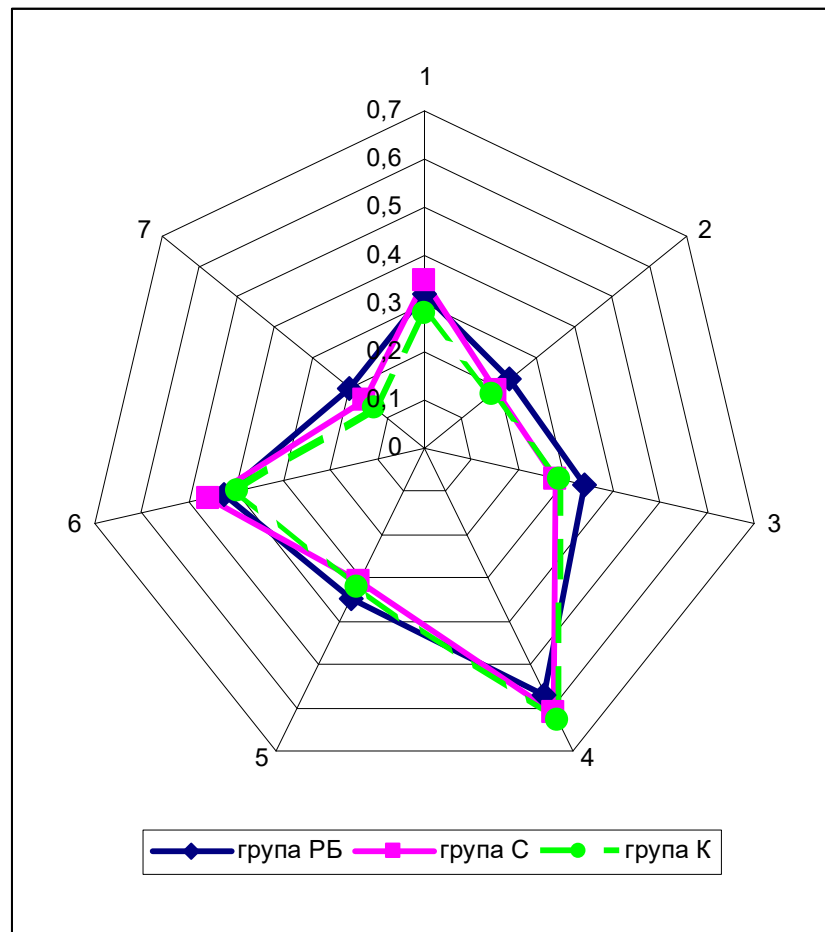


Рис. 2.26. Взаємозв'язок між рівнем розвитку силових та вольових якостей у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207), ум.од.:

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

Досліджуючи взаємозв'язок між рівнем розвитку витривалості у курсантів та рівнем їх вольових якостей, ми виявили, що за більшістю досліджуваних методик кореляція між результатами з бігу на 3 км та вольовими якостями є вищою за середню (помітний зв'язок) та високою (тісний зв'язок). Так, помітний достовірний зв'язок виявлено з: рівнем сили волі у курсантів групи РБ ( $\rho = -0,66$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,69$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,62$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем імпульсивності (чим нижча імпульсивність, тим вищі результати з бігу на 3 км) у групах РБ ( $\rho = 0,56$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,54$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,50$  ум.од. при

$p < 0,01$ ); рівнем вольової саморегуляції у групах РБ ( $\rho = -0,61$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,63$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,68$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем наполегливості у групі К ( $\rho = -0,63$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем самоконтролю у групах РБ ( $\rho = -0,51$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,49$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,44$  ум.од. при  $p < 0,01$ ); рівнем терпіння у групі К ( $\rho = -0,67$  ум.од. при  $p < 0,01$ ). Тісний достовірний зв'язок виявлено з рівнем наполегливості у групах РБ ( $\rho = -0,73$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та С ( $\rho = -0,70$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та терпіння у групах РБ ( $\rho = -0,72$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,72$  ум.од. при  $p < 0,01$ ). Слабкий але достовірний зв'язок виявлено з рівнем суб'єктивного контролю у курсантів груп РБ ( $\rho = -0,36$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,29$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,25$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) (рис. 2.27).

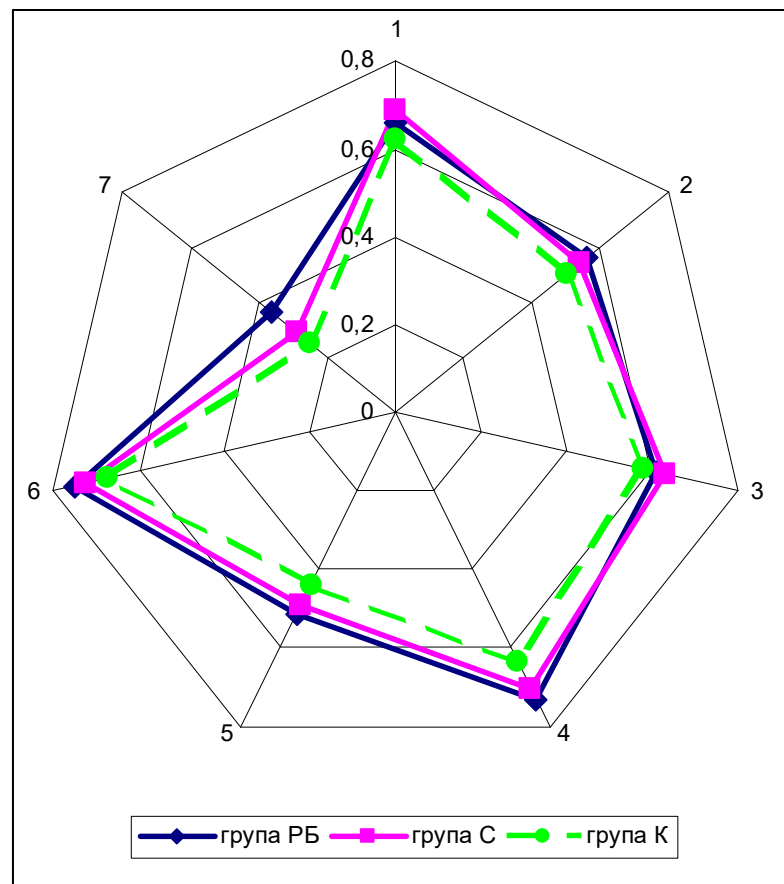


Рис. 2.27. Взаємозв'язок між рівнем розвитку витривалості та вольових якостей у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207), ум.од.:

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

Проведений аналіз взаємозв'язку між рівнем розвитку витривалості та вольових якостей у курсантів засвідчив, що вправи на витривалість, які спрямовані на розвиток у курсантів здатності до перенесення тривалих навантажень, уміння терпіти і переборювати стомлення, є одними з найефективніших щодо розвитку їх вольових якостей. Більше того, додаткові заняття спортом, що передбачають постійні фізичні і психологічні навантаження, систематична участь у змаганнях, є більш ефективними щодо розвитку вольових якостей курсантів, порівняно із традиційними заняттями фізичними вправами під час різних форм ФП. Це підтверджено вищими коефіцієнтами кореляції за більшістю досліджуваних вольових якостей у курсантів груп РБ і С, порівняно із групою К.

У процесі дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку військово-прикладних рухових навичок у прискореному пересуванні зі зброєю, які тестувалися за результатами човникового бігу 6х100 м, та вольових якостей у курсантів ми з'ясували, що співвідношення коефіцієнтів кореляції за вольовими якостями має подібну тенденцію до результатів з бігу на 3 км. Однак, кореляція між результатами човникового бігу 6х100 м та усіма вольовими якостями курсантів є слабшою, порівняно з результатами бігу на 3 км. Вищу середньої кореляцію (помітний зв'язок) у курсантів усіх трьох груп виявлено з рівнем наполегливості (у групі РБ ( $\rho = -0,65$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,68$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,62$  ум.од. при  $p < 0,01$ )) та рівнем терпіння (у групі РБ ( $\rho = -0,66$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,69$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,64$  ум.од. при  $p < 0,01$ )). Середню кореляцію (помірний зв'язок) у курсантів усіх трьох груп виявлено з рівнем сили волі (у групі РБ ( $\rho = -0,43$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,39$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,38$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем імпульсивності (у групі РБ ( $\rho = 0,47$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,45$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,41$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем вольової саморегуляції (у групі РБ ( $\rho = -0,50$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,52$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,49$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем самоконтролю (у групі РБ ( $\rho = -0,38$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,41$  ум.од. при

$p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,35$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем суб'єктивного контролю (у групі РБ ( $\rho = -0,38$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,41$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,35$  ум.од. при  $p < 0,01$ )) (рис. 2.28).

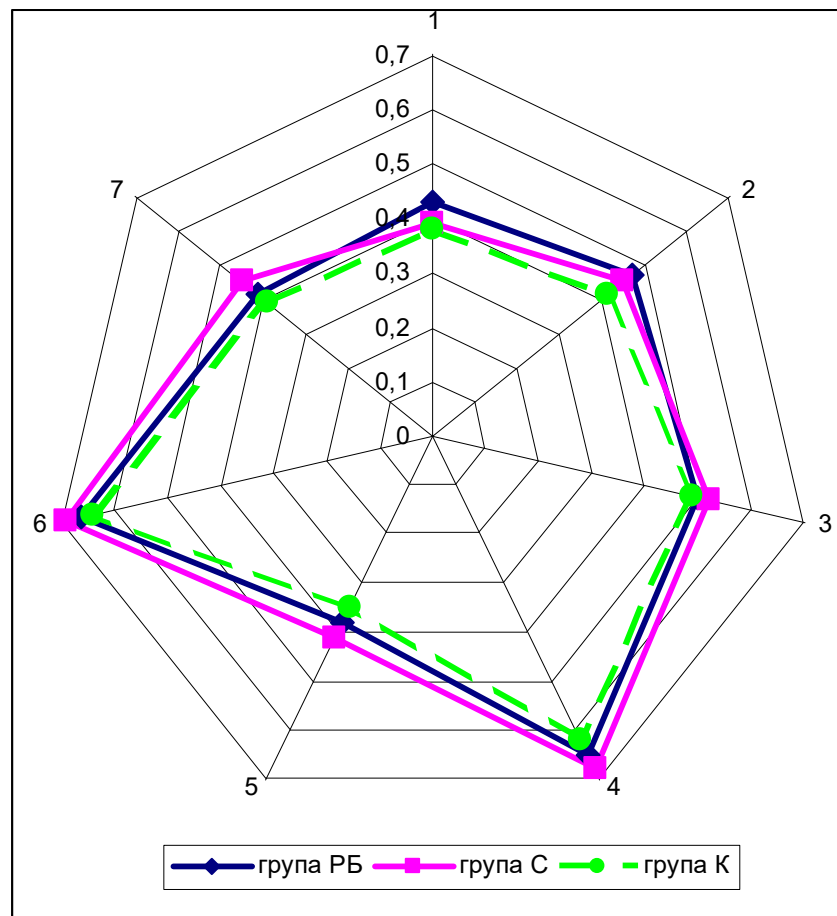


Рис. 2.28. Взаємозв'язок між рівнем розвитку військово-прикладних навичок у пересуванні зі зброєю та вольових якостей у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207), ум.од.:

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

Особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку рівня вольових якостей курсантів з результатами виконання ними прийомів РБ. Виявлено, що найвищі коефіцієнти кореляції з усіма вольовими якостями спостерігаються у курсантів групи РБ, що підкреслює ефективність занять РБ щодо розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України.

Достовірний тісний зв'язок (високу кореляцію) виявлено між показниками виконання прийомів РБ із рівнем терпіння у курсантів групи РБ ( $\rho = 0,70$  ум.од. при  $p < 0,01$ ). Вищу середньої кореляцію (помітний зв'язок) виявлено з рівнем сили волі (у групі РБ ( $\rho = 0,62$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,54$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем вольової саморегуляції (у групі РБ ( $\rho = 0,55$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,51$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем наполегливості (у групі РБ ( $\rho = 0,65$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,63$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,60$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем самоконтролю (у групі РБ ( $\rho = 0,59$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,52$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,51$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); рівнем терпіння (у групі С ( $\rho = 0,64$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,63$  ум.од. при  $p < 0,01$ )).

Середню кореляцію (помірний зв'язок) виявлено з рівнем сили волі (у групі К ( $\rho = 0,48$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); з рівнем імпульсивності (у групі РБ ( $\rho = -0,42$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = -0,38$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = -0,33$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); з рівнем вольової саморегуляції (у групі К ( $\rho = 0,44$  ум.од. при  $p < 0,01$ )); з рівнем суб'єктивного контролю (у групі РБ ( $\rho = 0,44$  ум.од. при  $p < 0,01$ ), С ( $\rho = 0,47$  ум.од. при  $p < 0,01$ ) та К ( $\rho = 0,42$  ум.од. при  $p < 0,01$ )) (рис. 2.29).

Проведений кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що усі вольові якості мають достовірний зв'язок різного ступеня з рівнем розвитку рухових якостей курсантів, що підтверджує висновки робіт багатьох вчених, таких як О. Крайнюк, О. Кочина; Л. Кізло, О. Купріненко, С. Федак та інших [15, 22, 30], які у своїх дослідженнях також виявили кореляційні зв'язки між вольовими якостями та показниками фізичної підготовленості досліджуваного контингенту. Високу і середню кореляцію рівня розвитку більшості вольових якостей курсантів усіх трьох груп 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.



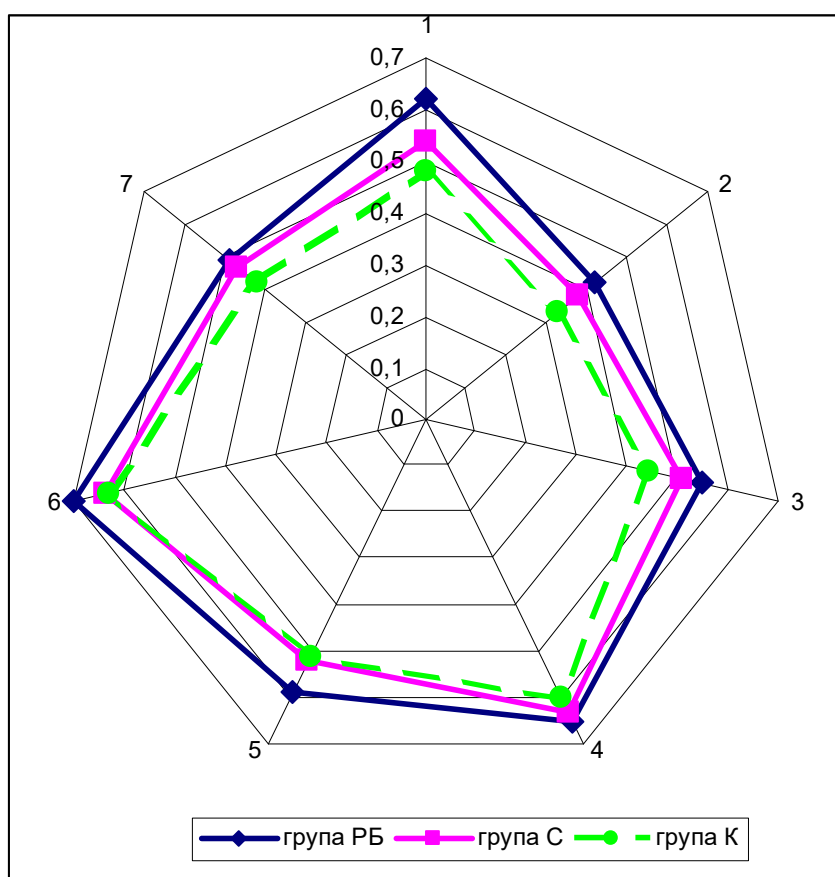


Рис. 2.29. Взаємозв'язок між рівнем розвитку військово-прикладних навичок з РБ та вольових якостей у курсантів груп РБ (n=54), С (n=91) та К (n=207), ум.од.:

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

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати про високу ефективність додаткових занять фізичними вправами і спортом, особливо РБ, для розвитку як рухових, так і вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України, що, в цілому, сприятиме виконанню специфічних завдань їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

## **2.6. Наукове обґрунтування методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання**

Сучасні тенденції розвитку формувань спеціального призначення обумовлені переосмисленням їх ролі й місця у забезпеченні безпеки та реалізації воєнно-політичної стратегії розвинутих держав. Початок ХХІ століття характеризується переходом до такого типу збройного протиборства, в якому вирішальна роль належить високоточній зброї та іншим нетрадиційним для війн п'ятого покоління засобам, в тому числі – військам спеціального призначення, котрі реформуються в ССО як самостійний компонент воєнної організації держави та її збройних сил.

Основними завданнями ССО є:

у мирний час: організація антиурядових виступів, повстанських та партизанських рухів з метою дестабілізації обстановки у відповідній країні; захоплення або вбивство видних політичних, державних і військових діячів; проведення диверсій і актів саботажу; збір розвідувальних даних політичного, економічного і військово-стратегічного характеру; підготовка і формування партизанських і повстанських загонів; накопичення, розподіл і розміщення в певних районах (майбутніх партизанських базах) зброї та засобів матеріально-технічного забезпечення, що плануються на воєнний час для забезпечення проведення спеціальних операцій; підготовка військовослужбовців і цивільного персоналу країни перебування в рамках надання їй військової допомоги, а також підтримки в інтересах її внутрішньої безпеки; захоплення заручників або звільнення своїх громадян; охорона громадян та майна, що знаходяться на території іншої країни, вивезення їх з країни при необхідності; ведення психологічних операцій, дії сил цивільної адміністрації в інтересах виконання вище перелічених завдань; надання сприяння і допомоги в боротьбі з терористами, виявлення і організація нападів на штаб-квартири і бази терористичних організацій;

у воєнний час: збір розвідувальних відомостей в інтересах дій угруповань своїх військ на театрі воєнних дій; виведення з ладу або захоплення важливих військових і промислових об'єктів у тилу противника із застосуванням як звичайної, так і ядерної, хімічної і бактеріологічної зброї; здійснення рейдів і влаштування засідок у тилу противника; порушення комунікацій, системи державного та військового управління та тилового забезпечення; наведення на об'єкти противника своєї авіації, коригування ударів по ним ракетами і вогнем артилерії; диверсії, акти саботажу і психологічні операції в інтересах ослаблення тилу, деморалізації особового складу та населення противника; виявлення і викрадення ядерної зброї, зразків техніки і озброєння, секретних документів; організація втечі з полону своїх військовослужбовців і цивільного персоналу [77].

За результатами проведеного нами аналізу масиву літературних джерел встановлено, що ефективним засобом розвитку рухових та вольових якостей військовослужбовців ССО ЗС України є РБ. У збройних силах провідних країн НАТО РБ є самостійним розділом (предметом) бойової підготовки, що передбачає вдосконалення навичок РБ у військовослужбовців, у першу чергу підрозділів спеціального призначення (ССО), не тільки на заняттях з РБ, а й у ході занять з тактичної, вогневої та інших видів бойової підготовки [19, 77]. Як зазначають С. С. Федак, А. М. Одеров та інші вчені [63], навчання військовослужбовців РБ у кожній країні НАТО має свої особливості, пов'язані з традиціями, бойовим досвідом, системою комплектування та підготовки військ. Так, зокрема, у армії США методика навчання РБ базується на «інстинктивному методі», в основі якого лежить припущення, що в бою свідомість людини певною мірою блокується і її дії визначаються вродженими інстинктами агресивності та самозбереження. Тому техніка і тактика РБ мають ґрунтуватися на інстинктивних реакціях. Навчання РБ в армії США поділяється на три етапи: курс початкового навчання (містить прийоми бою з багнетом, удари рукою і ногою, прийоми захисту і вивчається в період початкової підготовки у навчальних центрах), курс удосконалення

(проводиться в період індивідуальної підготовки і містить прийоми самострахування, звалювання, кидки, обеззброєння, прийоми бою з ножем), курс спеціальних прийомів (містить прийоми без зброї, прийоми обшуку, зв'язування і конвоювання полонених). Курси удосконалення і спеціальних прийомів містять також долання штурмової смуги і єдиноборства у захисному спорядженні [63]. В арміях Англії та Франції РБ є також окремим предметом бойової підготовки і передбачає навчання військовослужбовців швидкісній стрільбі, застосування холодної зброї та прийомам бою без зброї. У Франції РБ, як окремий елемент «Бій у населеному пункті» (перебіжки, переповзання, метання гранат, стрільба, власне РБ) входить до змісту курсу «Командо» [63]. У навчанні РБ військовослужбовців різних видів і родів військ країн НАТО спільною є спрямованість занять на формування у них навичок знищення противника, виведення його з ладу або захоплення в полон, виховання психологічної стійкості, вольових якостей і впевненості у своїх силах.

С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов [26] вважають, що навчання військовослужбовців РБ повинно будуватися як системний неперервний процес, заснований на сучасних перевірених методиках з урахуванням досвіду контактних спортивних двоборств. Автори стверджують, що всі способи ведення РБ (за допомогою автомату, багнету, ножа, саперної лопатки або голіруч), тактичне пересування на полі бою або самострахування при падіннях повинні базуватися на єдиній та простій руховій моделі, що надасть можливість у всіх епізодах РБ діяти, спираючись на цю єдину модель, змінюючи її з урахуванням уражуючих факторів та тактико-технічних характеристик зброї. На думку авторів, це значно спростить процес навчання та підвищить надійність набуття навичок РБ.

Ф. І. Попов, О. К. Одінаєв, О. В. Сіяноко [44] стверджують, що для формування в особового складу стійких навичок у веденні РБ і досягнення мети навчання РБ військовослужбовців, їх вдосконалення в прийомах та діях РБ повинно здійснюватися не тільки на навчальних заняттях з фізичної

підготовки, а й у процесі тактичної і спеціальної підготовки (у ході комплексних польових занять і польових виходів), супутнього фізичного тренування, спортивно-масової роботи. За даними низки вчених [34], ці форми фізичної підготовки є надзвичайно ефективними для навчання РБ військовослужбовців, у тому числі й курсантів ВВНЗ. Але, як свідчить практика, вони не використовуються належним чином. Як стверджують фахівці [7, 54, 58], у ВВНЗ методика навчання РБ зводиться до вивчення курсантами обмеженої кількості прийомів, з яких і проводиться їх перевірка під час заліків та екзаменів, зокрема: уколи багнетом (з випадом, без випаду), удари автоматом (прикладом збоку, знизу, затильником прикладу), обеззброєння противника при уколi багнетом (з відходом вліво або вправо), при ударі ножем (важіль руки назовні), душіння ззаду, загин руки за спину та деякі інші [45]. Навчання цим прийомам, переважно зводиться до багаторазового їх повторення на партнері, який, як правило, не чинить опору. Навчальні сутички (обумовлені, напівобумовлені, вільні) здебільшого не проводяться з метою уникнення порушень заходів безпеки та отримання травм курсантами. Такий підхід до навчання РБ забезпечує мінімально необхідний рівень підготовленості курсантів до РБ, який дозволяє їм отримати лише позитивну оцінку під час перевірки (виконати 5 прийомів РБ), але зовсім не сприяє розвитку їх рухових та вольових якостей та їх підготовці до ведення рукопашної сутички у ході майбутньої професійно-бойової діяльності. Серед причин недостатньої ефективності існуючої методики навчання РБ у ВВНЗ фахівці [2] також виділяють недостатнє розуміння окремими командирами курсантських підрозділів та командирів вищої ланки значення РБ для розвитку рухових якостей курсантів, формування їх військово-прикладних рухових умінь та навичок у веденні РБ, виховання вольових якостей майбутніх офіцерів ЗС України. Крім того, до причин, які не дозволяють повною мірою застосовувати засоби РБ у ВВНЗ є також недостатній рівень практичної, методичної та теоретичної підготовленості керівників форм фізичної підготовки (в першу чергу

командирів курсантських підрозділів, які є керівниками СМР, супутнього фізичного тренування, керівниками на навчальних місцях під час комплексних занять у польових умовах) до проведення навчання та тренування РБ курсантів. І.С. Овчарук та С.В. Іванов [37] стверджують, що сьогодні в ЗС України немає єдиного погляду, а отже і єдиного підходу в здійсненні навчання особового складу за введеним ТНФП-14 розділом «Рукопашна підготовка». Далі автори вказують, що існуючі методи з підготовки військовослужбовців з РБ показали свою безперспективність, але за часи незалежності фахівцями ФП для покращання ситуації нічого не було зроблено. Те, що вимагалось попередніми Настановами в частині РБ, а саме у методиці навчання прийомам підходить під визначення «Як не можна виконувати прийоми РБ». С. М. Жембровський та С. В. Сьомик [19] здійснили ретроспективний аналіз змісту керівних документів щодо розвитку системи РБ у ЗС України та дійшли висновку, що система незмінна, окрім підходів щодо контролю, але потребує суттєвого удосконалення методика проведення та організації занять з РБ. В.В. Пронтенко та інші вчені [43, 46, 53], провівши аналіз існуючої системи підготовки курсантів ВВНЗ з РБ, зазначають про її не досить високу ефективність та акцентують увагу на необхідності суттєвих змін, які б забезпечили необхідний рівень підготовленості курсантів з РБ та їх психологічної стійкості до екстремальних чинників бойової обстановки.

Враховуючи, що РБ є ефективним засобом розвитку рухових і вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України, вдосконалення їх фізичної готовності до виконання у майбутньому специфічних бойових завдань, підвищення психічної стійкості до бойового стресу, вважаємо, що існуюча методика навчання РБ курсантів потребує покращання. Тому ми розробили і обґрунтували авторську методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання. Авторська методика базується на існуючій методиці підготовки військовослужбовців з РБ [2, 26, 45, 64], а також на

розробках фахівців кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса), в основу яких покладена підготовка майбутніх спецпризначенців з РБ за Бойовою армійською системою (БАрС) [4, 33, 37]. За даними вчених [38, 66], БАрС є основним розділом спеціальної фізичної підготовки і поряд з іншими складовими містить рукопашну підготовку. Заняття за БАрС базуються на цілісній концепції, побудованій на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності військовослужбовців ЗС України. Крім того, БАрС враховує: нові напрямки бойової підготовки підрозділів ЗС України; сучасні вимоги до змісту, обсягу і завдань навчання майбутніх фахівців; досвід бойових дій і підготовки підрозділів у районах збройних конфліктів і локальних війн; завдання бойового призначення підрозділів. За час навчання у військовослужбовців формуються спеціальні навички, які дозволять ефективно пересуватися на полі бою, вміло використовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести РБ та контролювати перебіг будь-якої нештатної ситуації. Заняття з РБ за БАрС дозволяють отримати унікальний комплекс знань, умінь та навичок у підготовці військовослужбовців до ведення ближнього бою і знищення противника; оволодіти специфічним технічним арсеналом прийомів РБ, а також спеціальною прикладною підготовкою зі зброєю. Заняття з РБ за БАрС спрямовані на формування й удосконалення навичок у військовослужбовців здатності захистити своє життя і здоров'я, швидкого відбиття нападу диверсійно-розвідувальних груп противника, а також виконання бойових завдань з метою обеззброєння і захоплення противника. Значна увага приділяється навчанню базових прийомів без зброї та зі зброєю, а також із застосуванням спеціальних і підручних засобів. Все зазначене виконується на основі здійснення постійного психологічного та фізичного впливу на військовослужбовців, формування у них необхідних вольових якостей: наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в своїх силах та ін.

Рукопашна підготовка за БАРС передбачає опанування: компонентами ударної техніки та самострахування (стійки та пересування, прийоми самострахування, техніка ударів руками та ногами, техніка серій ударів та комбінованих ударів); спеціальними прийомами та діями (кидки, захоплення, больові прийоми та контр дії, зв'язування та конвоювання; прийомами зі зброєю (відбір автомату, пістолету та інших засобів нападу).

Як стверджують фахівці [40, 56, 66], особливість РБ за БАРС полягає в його прикладній спрямованості, що відрізняє його від інших видів єдиноборств. Обстановка бою суттєво відрізняється від спортивного поєдинку, і дуже часто засвоєні в звичайних школах єдиноборств принципи спортивного стилю поведінки, виявляються на війні марними і, навіть, шкідливими. У бою, на відміну від спортивного поєдинку, немає «періоду очікування», тобто часу, щоб оцінити противника, визначити його слабкі і сильні місця; обрати правильну тактику потрібно за лічені секунди. Мета бойової сутички відрізняється від спортивної. Вона не полягає в тому, щоб «переграти» противника з дотриманням певних правил і застосуванням певних прийомів, а в тому, щоб якомога швидше будь-яким чином знищити його або вивести з ладу, зберігши при цьому максимум власних сил. При цьому військовослужбовець повинен бути максимально підготовлений, перебуваючи в тісному просторі, у воді, будучи, можливо, пораненим, фізично знесиленим, хворим. На війні часто неможливо заздалегідь передбачити кількість супротивників і загальну тривалість бою. Важливим є також і психологічний стан бійця у сутичці, зокрема, здатність пригнічувати інстинкт самозбереження. Причина в тому, що спортивні поєдинки не готують до того, що противник в реальному бою прагне тебе знищити. Складно, застосовуючи спортивні стилі та правила єдиноборств, підготувати людину до того, що в бою їй доведеться зіткнутися з сильним боєм, противником, який переважає за ваговими і ростовими параметрами, а також бути психологічно готовим до ситуації, коли бій ніхто не зупинить і можливо, це останні хвилини життя. Це тоді, коли, наприклад, з усієї сили



б'ють, а не позначають удар, застосовують заборонені прийоми, на кшталт ураження очей та ін. Відпрацьовані в тренувальному залі технічні прийоми виявляються дещо відірваними від реальних умов бою і в екстремальній ситуації не завжди зможуть допомогти.

Прийоми РБ за БАрС відпрацьовуються з будь-яких положень, вибір найбільш раціональних способів вирішення конкретного бойового завдання, чергування технічних дій залежно від реакції супротивника на них. Це стає можливим тому, що відсутні жорсткі послідовності технічних елементів. Техніка прийомів РБ заснована на базових рухах, які при правильному застосуванні єдиних методологічних принципів і дають практично нескінченну різноманітність дій, адекватних конкретній ситуації ближнього бою. Завдяки цьому військовослужбовці освоюють не тільки РБ без зброї, але і роботу з холодною та вогнепальною зброєю, як при вогневому контакті, так і в рукопашній сутичці. При цьому використовуються будь-які підручні засоби: ремінь автомата, особливості конструкції конкретного пістолета, будь-який інший підручний матеріал в ситуації, що загрожує життю. Відпрацьовуються такі ситуації, як: бій у приміщенні; бій з декількома супротивниками; протидія ножу і палиці; поєдинок в темряві; лежачи на підлозі. Ударна техніка прийомів РБ за БАрС поєднується з невисокими, легко виконуваними кидками і виведенням з рівноваги. Відволікаючі удари чергуються з нокаутуючими, а больовий вплив на суглоби противника дозволяє ним керувати. Прийоми багатофункціональні і поєднують в собі удар і захист, кидок і больовий прийом, обеззброєння і виведення з рівноваги. В окремих випадках оволодіння технікою прийомів і дій не вимагає тривалого механічного заучування, для цього необхідна відповідна мотивація, правильний психологічний настрій, що дозволить адекватно реагувати на будь-яку ситуацію. Тих, хто займається РБ за БАрС, з перших днів навчають специфіці «бойового мислення», формуванню навичок постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення. Система розрахована на те, щоб сформувати у

військовослужбовців специфічну культуру пізнання, засновану на принципах психофізичної цілісності особистості. Останнє особливо важливо, так як в бойових умовах, навантаження на психіку наростає лавиноподібно, час на обдумування практично відсутній, або дуже обмежений. Тому негайно забуваються всі не відпрацьовані до автоматизму прийоми. У тому випадку, коли навчання РБ зводилося, власне, до засвоєння безлічі різнопланових прийомів, тоді, сформованих таким чином рухових навичок буде завжди замало, щоб в потрібний момент ефективно зреагувати і вчасно застосувати необхідний прийом з переліку завчених [67, 76]. Вищезазначене суттєво відрізняє РБ за БАрС від традиційної методики навчання з РБ. Це дає змогу для набуття специфічного комплексу знань, умінь, навичок у ході психофізичної підготовки військовослужбовців, які безпосередньо спрямовані на виконання спеціальних бойових завдань при веденні ближнього бою та рукопашної сутички з противником. Оволодіння спеціалізованими вправами, прийомами і діями РБ за БАрС дозволить набути військовослужбовцям необхідного рівня готовності до виконання спеціальних завдань, надасть можливість вдосконалити навички та уміння в діях зі зброєю, спеціальним спорядженням, в умовах фізичних та психологічних навантажень, що є важливим для підготовки особового складу ССО ЗС України до успішних дій в умовах сучасного ближнього бою та рукопашної сутички з противником.

Модель розробленої нами методики містить три компоненти, які взаємопов'язані між собою: організаційно-цільовий, змістовно-реалізаційний та результативно-корегувальний (рис. 2.30).

Організаційно-цільовий компонент містить мету, завдання, концептуальні (методологічні) підходи, принципи та організаційно-педагогічні умови, які забезпечують реалізацію розробленої методики.

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

Метою методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання є 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.

Завданнями авторської методики є:

- набуття курсантами теоретичних знань та формування у них організаторсько-методичних умінь з РБ для забезпечення їх готовності до навчання РБ підпорядкованого особового складу у майбутньому (формування їх теоретичної і методичної готовності);

- формування у курсантів основного фонду військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ і засвоєння основних дій з РБ, завдяки яким здійснюється діяльність у різних видах РБ (формування їх практичної готовності);

- розвиток і вдосконалення у курсантів рухових якостей (силових, швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей (спритності), гнучкості), необхідних для досягнення перемоги над противником (формування їх рухової готовності);

- виховання у курсантів вольових якостей, необхідних для дій у ближньому бою, в тому числі і з чисельно переважаючим противником, впевненості у власних силах, а також формування їх психічної стійкості до впливу несприятливих чинників ближнього бою (формування їх психологічної готовності);

- підвищення мотивації курсантів до систематичних занять фізичними вправами і спортом упродовж навчання у ВВНЗ та всієї військової служби на офіцерських посадах у ЗС України.

Концептуальними основами розробленої методики є: компетентнісний, контекстний, суб'єктно-діяльнісний та аксіологічний підходи [8, 68, 73]. Компетентнісний підхід передбачає спрямованість освітнього процесу на досягнення інтегральних результатів у навчанні, якими є загальні і спеціальні

(професійні (пов'язані із спеціальністю) та фахові (пов'язані із спеціалізацією) компетентності майбутніх фахівців. Компетентнісний підхід розглядається як єдність таких провідних положень: спрямованість на досягнення інтегральних показників підготовки майбутнього фахівця; системність набуття основних груп компетентностей – загальних, професійних і фахових; залежність системи компетентностей від рівня і ступеня вищої освіти, її поступове ускладнення, оновлення і збагачення; зорієнтованість на соціалізацію і професіоналізацію особистості, постійне поглиблення (вдосконалення) компетентностей в умовах неперервної освіти. Компетентнісний підхід органічно поєднується і доповнюється іншими методологічними підходами (системним, діяльнісним, розвивальним, суб'єкт-суб'єктним тощо), створюючи таким чином підґрунтя для посилення навчальної мотивації, інтеграції видів освітньої, професійної діяльності. Компетентнісний підхід дозволяє сформулювати компетентності (здатність адаптуватись до фізичних навантажень, нервово-психологічних напружень в екстремальних умовах та дій в новій ситуації; здатність підтримувати належний рівень здоров'я та фізичної працездатності, управляти процесом фізичного вдосконалення особового складу підпорядкованих підрозділів; здатність працювати в команді) та результати навчання за розробленою нами методикою (кожен майбутній фахівець ССО ЗС України повинен уміти продемонструвати техніку виконання вправ, прийомів і дій РБ, володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять, виконувати фізичні вправи, прийоми та дії за нормативними вимогами; мати навички керування процесом фізичного вдосконалення підлеглих військовослужбовців та організовувати форми фізичної підготовки в підпорядкованих підрозділах).

Контекстний підхід передбачає створення на заняттях умов, що максимально наближені до реальних, а також відтворення ситуацій майбутньої професійної діяльності, враховує індивідуальний рівень знань, умінь та навичок курсантів. Суб'єктно-діяльнісний підхід передбачає вивчення особливостей майбутньої професійної (бойової) діяльності фахівців

ССО ЗС України. Аксіологічний підхід ґрунтується на ідеї пріоритету загальнолюдських цінностей і самоцінності кожної особистості. Впровадження зазначеного підходу в освітній процес ВВНЗ дозволяє перенести акцент на опанування курсантами освітніх і специфічних цінностей майбутньої професійної діяльності як провідних її пріоритетів, а також на формування в майбутніх фахівців (офіцерів, командирів) соціально значущих ціннісних потенціалів як необхідної передумови того, щоб у майбутньому вони були здатні прийняти унікальність аксіологічної сфери кожного підлеглого й забезпечити на цій основі успішну суб'єкт-суб'єктну взаємодію з ним.

До функцій, які забезпечує розроблена нами методика належать: освітня, виховна, тренувальна.

До принципів, на яких ґрунтується розробка і реалізація авторської методики, належать такі: системності, контекстності, науковості, прогностичності, дидактичності, розвитку рухових якостей [31, 62]. Принцип системності передбачає дослідження об'єкта, з одного боку, як єдиного цілого, а з іншого боку, як частини більшої системи, в якій аналізований об'єкт перебуває з рештою системами в певних відносинах. Принцип системності дозволяє охопити всі сторони об'єкта і предмета нашого дослідження. Принцип контекстності або контекстного навчання полягає в тому, що в освітньому процесі здійснюється організація активності курсантів у відповідності до майбутньої професійної діяльності: замість орієнтації лише на засвоєння продуктів минулого досвіду реалізується установка на майбутню професійну діяльність. Метою діяльності курсантів є оволодіння основами наук, представлених системою інформації, а формування здібностей до виконання майбутньої професійної діяльності на основі розвиненої практики застосування інформації в якості засобу регуляції діяльності, дедалі більше набуває рис професійної. Принцип науковості означає, що зміст навчання курсантів РБ за авторською методикою відповідає чинному стану розвитку відповідних наук та теорій (теорія та

методика фізичного виховання, теорія спортивного тренування та ін.). Цей принцип передбачає розкриття причинно-наслідкових зв'язків явищ, процесів, подій, включення в засоби навчання науково перевірених знань, які відповідають сучасному рівню розвитку науки. Одними із важливих вмінь майбутніх фахівців ССО є вміння прогнозувати події, планувати діяльність груп людей, на основі аналізу ситуації приймати відповідальні рішення. Фахівець повинен бути готовим до побудови прогнозів як результатів діяльності передбачення подій, при тому чи іншому збігу обставин, виділенню головного і другорядного. Принцип прогностичності сприяє оволодіння прогностичними вміннями майбутньому фахівцю та дозволить у своїй професійній діяльності моделювати можливі зміни, цілеспрямовано вносити своєчасні корективи, формулювати мету, урахувавши наявні можливості та отримані попередні результати, планувати подальшу роботу. Серед дидактичних принципів авторської методики застосовувалися такі принципи: свідомості, систематичності та послідовності, наочності, доступності. Принцип свідомості передбачає позитивне, відповідальне ставлення курсантів до опанування РБ за авторською методикою. Відповідно до вимог цього принципу, навчання буде ефективним тоді, коли курсанти проявляють пізнавальну активність, є суб'єктами навчальної діяльності. Принцип систематичності та послідовності передбачає дотримання наступності у вивченні окремих тем, забезпечення логічних зв'язків між засвоєнням способів дій і знань, між формами і методами навчання та формами і методами контролю (самоконтролю) за навчально-пізнавальною діяльністю курсантів, передбачає безперервний перехід від нижчого до вищого ступеня викладання. За такої умови курсанти засвоюють більший обсяг навчального матеріалу із значною економією часу. Реалізація цього принципу передбачає забезпечення регулярності занять за авторською методикою. Відповідно до принципу наочності процес навчання будується на конкретних образах, що безпосередньо сприймаються курсантами. Принцип наочності передбачає формування у курсантів конкретного уявлення про

вправу, дію, рух. За принципом доступності методи і засоби навчання добираються відповідно до рівня фізичної та психологічної підготовленості курсантів. Проте це не означає, що зміст навчального матеріалу має бути спрощеним, елементарним. Навчальні завдання повинні перевищувати рівень фізичних можливостей курсантів, спонукати їх до напруження зусиль, долаття посильних труднощів. Регулювання міри складності завдань, здійснюється на основі результатів попереднього й поточного контролю за рівнем підготовленості курсантів. Серед принципів розвитку рухових якостей принципи: регулярності, поступового збільшення фізичних навантажень, раціонального поєднання фізичного навантаження й відпочинку, комплексного розвитку фізичних якостей [62, 83]. В основі принципу регулярності педагогічних впливів лежить закономірність про вплив повторної дії рухів на організм курсантів, чергування роботи й відпочинку на тлі різних фаз відновлення працездатності та зворотність розвитку рухових якостей у разі тривалих перерв між заняттями. Принцип поступового збільшення фізичних навантажень передбачає постійне збільшення величин тренувальних завдань з урахуванням особливостей організму курсантів. Принцип раціонального поєднання фізичного навантаження та відпочинку передбачає правильне визначення тривалості і характеру відпочинку між повтореннями, підходами, серіями, вправами, заняттями. Принцип комплексного розвитку рухових якостей передбачає використання навантаження комплексної спрямованості, які різнобічно впливають на організм курсантів.

І. С. Овчарук, К. М. Сидорченко, С. В. Іванов [38] під час систематизації рухових дій і прийомів виокремили такі основні базові принципи РБ, а саме: принцип достатнього впливу – за оцінюванням обставин, прикладати оптимальну або достатню кількість сил для досягнення того ж результату, що й при максимальних зусиллях; принцип контролю – здійснення постійного контролю (контактного, безконтактного, візуального, відео); принцип оптимальної стійки – навіть при раптовій атаці противника



необхідно встигнути прийняти стійку позицію на оптимальній дистанції; принцип впливу «сильним» на «слабке» – створення переваги під час застосування технічних дій; принцип багатьох рівнів – захист зон тіла бійця, в т.ч. зброї; принцип випередження зусиль противника особистими діями, спрямованими в тому ж напрямку – своїми діями перехопити ініціативу противника за траєкторією атаки, і потім перевести рух у необхідному напрямку; принцип використання біомеханічних законів – спрямовувати зусилля відповідно до площини рухливості суглобів, положень тіла у просторі та больових зон і точок; принцип впливу на розслаблені вразливі частини тіла (пах, очі, шия); принцип розчленованої вправи – більш складні комбіновані дії розділяються на частини і вивчаються поетапно; принцип контратаки – своїми діями заставити противника думати не про напад, а про захист; принцип одночасної атаки з захисними діями – забезпечити свій захист від контр атакуючих дій противника чи його дій у відповідь; принцип прогнозованої реакції – знання характерних реакцій на ті чи інші дії дає змогу спрогнозувати розвиток подій у часі і просторі, що, в свою чергу, уможливорює використовувати комбінації прийомів, які найбільше підходять для цього в даний момент; принцип перекриття кінцівок, що використовуються противником для захисту – позбавлення противника можливості здійснювати захист надає більше переваг; принцип координованої і пластичної техніки пересувань – використовувати переваги володіння своїм тілом для зближення з противником і уникнення його атакуючих дій.

Серед організаційно-педагогічних умов, які забезпечують досягнення мети авторської методики та успішне виконання визначених завдань, такі [16, 20, 32, 42]:

- готовність (теоретична, методична та практична) керівників занять з РБ (командирів курсантських підрозділів, викладачів, тренерів, інструкторів, спортивних організаторів) у ВВНЗ до навчання курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України РБ під час різних форм фізичного виховання

(навчальних занять, спортивно-масової роботи, навчально-тренувальних занять у спортивних секціях, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності (супутнього фізичного тренування), самостійної підготовки (індивідуального фізичного тренування));

- наявність навчально-матеріальної бази та відповідного інвентарю для занять з РБ;

- готовність (фізична, психологічна) курсантів до занять з РБ.

Теоретична готовність передбачає наявність у керівника заняття певних теоретичних знань з РБ, перш за все, про роль і місце РБ у фізичній підготовці військовослужбовців ЗС України загалом та ССО зокрема, а також про значення РБ для забезпечення їх готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності. Ці знання необхідні керівнику заняття для правильної постановки завдань майбутнім фахівцям ССО ЗС України з метою підвищення їх мотивації до навчання РБ, а також якісної організації процесу навчання РБ.

Методична готовність передбачає наявність у керівника заняття твердих знань з основ РБ, специфічної термінології РБ, назв та призначення прийомів та дій з РБ, методів і методичних прийомів, які застосовуються під час навчання курсантів, етапів та принципів навчання, командних навичок.

Практична готовність керівника заняття вимагає від нього знання і зразкового володіння усіма прийомами і діями РБ, які передбачені для навчання підлеглого особового складу. Це дозволить керівнику заняття бути для курсантів прикладом для наслідування, сприятиме у підвищенні їх мотивації до навчання під час проведення занять з РБ.

Наявність сучасної навчально-матеріальної бази та необхідного інвентарю для занять РБ є однією з головних умов для підвищення інтересу курсантів до занять з РБ, а також підвищення ефективності самого процесу навчання РБ курсантів. Навчально-матеріальна база Військової академії (м.Одеса) містить усе необхідне для занять РБ як у літній, так і в зимовий період та забезпечує одночасне навчання РБ великої кількості курсантів:

спеціально обладнані спортивні зали з напівтвердим покриттям, вуличні спеціальні тренажерні комплекси і майданчики, спеціалізований інвентар, макети зброї тощо. Усе це сприяє покращанню мотивації курсантів до занять з РБ та більш широкому їх залученню до занять РБ під час різних форм ФП.

Щодо фізичної і психологічної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ, то оволодіння прийомами й діями РБ вимагає певного рівня розвитку рухових та вольових якостей у курсантів. Розвитку рухових якостей, за даними багатьох вчених [55, 57, 60, 75, 80], необхідно надавати велику увагу як перед, так і в процесі навчання РБ. Крім того, швидкість та якість оволодіння прийомами і діями РБ залежить від наявності у курсантів попереднього рухового досвіду. В основі психологічної готовності курсантів лежить їх мотивація до занять РБ, яка базується на переконаннях, сформованих у свідомості курсантів, в необхідності оволодіння прийомами і діями РБ для покращання ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності, а за певних умов, і збереження життя собі і своїм побратимам. Формування мотивації курсантів до занять РБ відбувається шляхом доведення до них специфіки та особливостей їх майбутньої професійно-бойової діяльності, як фахівців ССО ЗС України, значення РБ у забезпеченні виконання завдань за призначенням.

Змістовно-реалізаційний компонент містить етапи розробленої методики, форми, методи та засоби реалізації методики.

Серед етапів – підготовчий, реалізаційний, заключний.

Підготовчий етап розробленої методики включав: вивчення вимог нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України та Генерального штабу ЗС України щодо підготовки фахівців ССО ЗС України до майбутньої професійно-бойової діяльності; аналіз результатів наукових досліджень та передового досвіду щодо підготовки фахівців ССО ЗС України у ВВНЗ з урахуванням специфіки їх майбутньої професійно-бойової діяльності; вивчення вимог сучасної військової практики та бойового досвіду до підготовки фахівців ССО ЗС

України; вивчення досвіду організації підготовки вказаних фахівців у арміях провідних країн світу та НАТО; аналіз та узагальнення наявної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури за тематикою РБ та БАрС.

Реалізаційний етап розробленої методики включав: визначення основних напрямів вдосконалення існуючої методики підготовки майбутніх фахівців ССО ЗС України до професійно-бойової діяльності; планування етапів проведення педагогічного експерименту у Військовій академії (м. Одеса) та підготовка плануючих документів; підготовка керівників занять за авторською методикою (викладачів, інструкторів) – формування їх теоретичної, методичної і практичної готовності до проведення занять з РБ; підготовка навчально-матеріальної бази до проведення занять з РБ за авторською методикою; відбір курсантів до експериментальної групи, а також формування та перевірка їх фізичної та психологічної готовності до проведення занять з РБ за авторською методикою; розробка, обґрунтування та впровадження методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ до процесу фізичного виховання у Військовій академії (м. Одеса). Впровадження авторської методики здійснювалося під час навчання курсантів впродовж першого – четвертого курсів. На першому 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 другому 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 фізичної підготовки з курсантами молодших курсів (першого і другого).

Заключний етап розробленої методики включав контроль (підсумковий): рівня володіння курсантами ЕГ теоретичними основами з РБ, БАрС та фізичної підготовки в цілому (теоретична готовність); якості виконання методичних завдань з організації і проведення занять з РБ (методична готовність); рівня розвитку рухових якостей курсантів (рухова готовність), їх вольових якостей (психологічна готовність); рівня сформованості у них військово-прикладних рухових навичок з РБ (практична готовність); рівня сформованості у них інтегральної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності; облік отриманих результатів; розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання з метою формування їх інтегральної готовності до професійно-бойової діяльності.

У процесі впровадження авторської методики застосовувалися такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий. Вхідний контроль проводився перед початком занять РБ за розробленою методикою (на початку першого курсу) з метою визначення рівня розвитку рухових і вольових якостей курсантів, а також сформованості рухових навичок з РБ перед початком педагогічного експерименту. Результати вхідного контролю використовувалися для коригування процесу проведення занять з РБ за авторською методикою відповідно до рівня підготовки курсантів ЕГ. Поточний контроль проводився з метою встановлення ступеня засвоєння навчального матеріалу, управління навчальною мотивацією курсантів, забезпечення зворотного зв'язку та коригування процесу проведення занять за авторською методикою. Підсумковий контроль проводився наприкінці навчання в академії (наприкінці четвертого курсу) з метою перевірки ефективності розробленої програми та рівня сформованості інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до професійно-бойової діяльності.

Формами фізичної підготовки, під час яких здійснювалося впровадження розробленої методики, були; навчальні заняття з навчальних дисциплін кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту («Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовки» (двічі на тиждень по 2 години кожне) та «Спеціалізована фізична підготовка» (одне заняття на тиждень тривалістю 2 години)); ранкова фізична зарядка (щодня, крім вихідних і святкових днів, тривалістю 30–50 хв); спортивно-масова робота, яка також містить навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях (тричі на тиждень по 1–2 години), фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності (періодично під час польових виходів та польових занять), самостійна підготовка (у формі індивідуального фізичного тренування (періодично за необхідністю)). Основною формою, яка суттєво відрізняла заняття курсантів ЕГ від КГ, була спортивно-масова робота, під час якої курсанти ЕГ відвідували секцію РБ академії, а курсанти КГ займалися за традиційною методикою або відвідували інші спортивні секції. Усі форми фізичної підготовки проводилися згідно з розпорядком дня Військової академії (м. Одеса).

Спираючись на класифікацію методів, що застосовуються при навчанні рухових дій і розвитку рухових якостей, запропоновану Т. Ю. Круцевич [62], за авторською методикою ми застосовували три основні групи методів навчання:

- методи, спрямовані на оволодіння знаннями;
- методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками;
- методи, спрямовані переважно на вдосконалення рухових навичок, розвиток рухових якостей, здібностей.

Групу методів, спрямованих на здобуття знань, становлять:

- методи, що передбачають сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація рисунків, плакатів, фото та відеоматеріалів та ін.);

- методи, що передбачають друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією – книгами, підручниками, посібниками, методичними рекомендаціями та ін.);

- методи, що передбачають усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення, розповідь та ін.).

До групи методів, які спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками, належать:

- методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісної вправи або цілісного навчання – застосовувався, коли прийом РБ або вправа не складна або її виконання за елементами (частинами) неможливе);

- методи, що передбачають формування цілісної рухової навички по частинах із наступним їх поєднанням в одне ціле (розчленованої вправи: за частинами, коли вправа (прийом, дія) складна та її можна розділити на окремі елементи; за розділами, коли вправа (прийом, дія) складна та її можна виконати із зупинками; за допомогою підготовчих вправ, коли вправу (прийом, дію) виконати в цілому не можливо через її складність, а розділити на частини не можливо).

До групи методів, спрямованих на вдосконалення рухових навичок і розвиток рухових якостей, належать:

- методи, що передбачають точне нормування та регулювання у ході виконання завдання (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий);

- методи, що передбачають створення ігрової та змагальної обстановки у ході виконання завдання (ігровий, контрольний, змагальний).

Рівномірний метод характеризується виконанням прийомів та дій РБ з однаковою інтенсивністю та поступовим збільшенням тривалості роботи. Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням певних прийомів (дій) у визначений проміжок часу. Повторення можуть виконуватись з перервами на відпочинок та без них. Перемінний метод

полягає в послідовній зміні інтенсивності і тривалості виконуючих прийомів (дій) РБ. Інтервальний метод полягає у виконанні обумовлених та не обумовлених сутичок з точним дозуванням тривалості поєдинків та часу на відпочинок між ними. Контрольний метод полягає в систематичності перевірки підготовленості курсантів у виконанні прийомів РБ. Змагальний метод (бойові сутички, поєдинки) характеризується виконанням прийомів (дій) РБ в умовах, наближених до бойових. В процесі тренування на різних етапах навчання, а також і протягом одного заняття можуть використовуватись різні методи. Їх різноманіття дозволяє розвивати та вдосконалювати різні рухові якості та навички з РБ.

За авторською методикою застосовувалися такі методи організації курсантів: односторонній груповий метод і двосторонній груповий метод. Односторонній груповий метод полягає в одночасному навчанні всіх курсантів групи (секції) одному і тому ж прийому РБ під наглядом керівника заняття. Односторонній груповий метод організації використовується для вивчення простих прийомів РБ (вихідних положень і положень до бою, прийомів самострахування, ударів ногами, руками, ножем, лопатою), а також більшість вправ підготовчої частини заняття. Застосовуючи односторонній груповий метод, використовувалися наступні шиккування курсантів на навчальному місці: одно шеренговий розімкнутий (2-3 кроки) стрій; одно шеренговий стрій по периметру залу (майданчика) РБ; одно шеренговий стрій, шеренги – обличчям один до одного, на дистанції 6-8 м, з інтервалом – 2-3 кроки. Двосторонній груповий метод організації полягає в тому, що курсанти, знаходячись в двошеренговому строю на збільшених інтервалах обличчям один до одного, виконують прийоми РБ. При цьому, одна шеренга виконує прийом, а друга – забезпечує успішне виконання прийому курсантом першої шеренги, виконуючи роль противника. Зміна ролей відбувається за командою керівника занять. Керівник повинен чітко визначати дії партнерів у парах, дозування силових і бойових можливостей, вихідне і кінцеве положення партнера. Різновидом двостороннього групового методу



організації є навчальні сутички, які проводяться з метою вдосконалення вивчених прийомів та дій ситуації, наближеної до бойової. Навчальні сутички спочатку проводилися за: обумовленими (заздалегідь визначеними завданнями керівника) умовами (прийомами), коли партнери знають, хто, що і як повинен виконувати в сутичці; напівобумовленими умовами, коли керівник вказував лише групи прийомів, а партнери самостійно вибирали прийоми для застосування в сутичці. У вільних навчальних сутичках партнери самостійно вибирали прийоми для застосування. Навчальні сутички потребують високої дисципліни курсантів і контролю з боку керівника заняття. Неможливо допускати, щоб емоції керували діями підлеглих. Неконтрольовані єдиноборства призводять до травм, порушення техніки прийомів і не сприяють вдосконаленню навичок з РБ [6, 81].

Основними методами організації занять з РБ, залежно від навчальних завдань, є: фронтальний, груповий та індивідуальний. Фронтальний метод передбачає виконання прийому (дії) на одному навчальному місці з усіма курсантами одночасно. Груповий метод передбачає виконання завдання у складі груп з усіма курсантами одночасно на декількох навчальних місцях з послідуною їх заміною. Індивідуальний метод передбачає почергове виконання прийомів (дій) усіма курсантами індивідуально відповідно з поставленим завданням [2].

За авторською методикою навчання прийомів, рухових дій та формування навичок з РБ будується на основі фізіологічних, біомеханічних і психологічних закономірностей формування рухових навичок паралельно з розвитком рухових якостей у курсантів.

Формування рухових навичок передбачає інформованість центральної нервової системи (ЦНС) від м'язів залежно від складності рухових завдань. Для розуміння цього положення необхідно усвідомити універсальну схему послідовності формування рухової навички М. О. Бернштейна. Початкова фаза – характеризується надмірним м'язовим напруженням, що значно змінює задану траєкторію руху. Рухи в цілому напружені, загальмовані у

наслідок надмірної іррадіації збудження ЦНС і включення непотрібних м'язових груп. Проміжна фаза – характеризується поступовою концентрацією нервових імпульсів, що сприяє формуванню зовнішньої форми руху. Заклучна фаза – характеризується досконалою формою рухів на основі використання не тільки м'язових зусиль, а й реактивних сил.

За даними вчених [62, 83], процес формування рухових навичок включає декілька етапів, які різняться особливостями виконання дій і механізмами нейрорегуляції. Попередній етап – початок усвідомлення навичок, чітке розуміння мети, але недостатнє уявлення про способи її досягнення; при виконанні дій мають місце значні помилки. Аналітичний етап – оволодіння окремими елементами дій, чітке розуміння того, як потрібно виконувати дії, поєднується з неточним, нестабільним їх виконанням, зайвими рухами при інтенсивній концентрації довільної уваги. Синтетичний етап – формування цілісної системи рухів, дій, автоматизація навичок, коли виконання вправи стає все більш якісним, зникають зайві рухи, послаблюється довільна увага. Етап закріплення і високої автоматизації дій. Точне, економне, стабільне виконання дій поєднується з виконанням інших більш складних дій під контролем свідомості.

На основі фізіологічних, психологічних, методичних концепцій вчені [18, 26] стверджують, що процес формування рухових навичок з РБ проходить декілька послідовних етапів:

- формування уявлення про рухові дії на основі розповіді, показу і осмислення;

- початкове формування техніки рухів. Спочатку рухи виконуються скуто і напружено. Основне завдання – оволодіти основами техніки і загальним ритмом рухових дій. Увага акцентується на виконанні рухів вільно, без зайвих м'язових напружень, з широкою амплітудою. Необхідно дотримуватися нетривалих перерв у навчанні, тому що тривала перерва в заняттях приводить до згасання слідових процесів збудження у ЦНС, яке утворюється в наслідок виконання вправ;

- удосконалення техніки рухів. Під час навчання концентрується увага на точному виконанні рухів, за рахунок усвідомленої корекції на основі термінових зворотних зв'язків. Методика навчання повинна бути спрямована на удосконалення окремих елементів техніки, необхідне збільшення повторень елементів в одному занятті;

- закріплення рухових навичок – здійснюється за рахунок зниження контролю за виконанням елементів техніки. Формування ритмічно-часових відношень цілісного виконання вправ забезпечує автоматизм і стабільність виконання рухів. Необхідно багаторазово виконувати рухи із високою швидкістю.

- удосконалення майстерності – підвищення варіативності рухових навичок. Виконання елементів техніки і різних комбінацій елементів надає можливість використовувати їх в різних ситуаціях. Необхідно досягти не тільки стійкості рухових навичок, а й пластичності, тобто здібності ЦНС швидко змінювати рухові акти залежно від обставин. У наслідок цього, у курсантів утворюються специфічні сенсорні відчуття: відчуття часу, відчуття рівноваги, відчуття дистанції, відчуття ступеня напруження м'язів тощо. На цьому етапі необхідно застосовувати сформовані рухи, в умовах, що постійно змінюються, з урахуванням індивідуальних особливостей. Застосовувалися також ускладненні умови: виконання технічних елементів у сутичці (спарингу), після значного навантаження силового характеру або на витривалість, застосування спаринг-партнерів значно вищої вагової категорії тощо. Наведені закономірності сприяють підвищенню ефективності формування рухових навичок РБ у курсантів.

Враховуючи вказані закономірності, процес навчання прийомів та дій з РБ, а також і фізичних вправ за авторською методикою включає три самостійних етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Вони відрізняються один від одного як завданнями, так і способами їхнього досягнення.

Ознайомлення з прийомом РБ спрямоване на формування у курсантів правильної та цілісної уяви про прийом, що вивчається, та більш раціональні способи його виконання. Під час ознайомлення керівник заняття повинен: назвати прийом; зразково його показати в бойовому темпі (в один і другий бік); пояснити його призначення; показати прийом ще раз у повільному темпі (по розділах) з одночасним роз'ясненням техніки виконання; вказати головні елементи в техніці прийому. Показ повинен бути зразковим, формувати чітку зорову уяву, закріплювати зацікавленість до навчання прийому. Прийом необхідно показувати так, щоб дії керівника бачили всі курсанти. До показу найбільш зручний зімкнутий одношеренговий або двошеренговий стрій, коли шеренги знаходяться обличчям одна до одної (відстань між ними 6-8 м), а керівник знаходиться між шеренгами посередині строю. Під час ознайомлення з прийомом РБ важливо вказати на те, у яких випадках він повинен бути застосований у рукопашній сутичці з противником, а також вимоги до розвитку фізичних якостей, необхідних для опанування конкретного прийому.

Розучування спрямоване на формування у курсантів нових рухових навичок для ведення рукопашної сутички з противником. Залежно від рівня підготовленості курсантів та складності прийому РБ розучування може здійснюватись трьома основними методами, про які вже було вказано вище: цілісним виконанням прийому, виконанням його за розділами або частинами, за допомогою підготовчих вправ. Розучування в цілому проводиться в тому разі, коли прийом є простим або коли його неможливо поділити на елементи (розучування стійок, положень до бою, удари рукою і ногою, захисти). В разі цілісного розучування вправи для полегшення самоконтролю за рухами по ходу виконання рухової дії доцільно заздалегідь визначити необхідні основні моменти: на які слід звернути увагу, яке положення тіла повинне бути взяте під контроль у визначений момент дії тощо. У ході перших спроб увага звертається тільки на головні, вирішальні стадії рухових дій. У разі виконання вправ у цілому курсанту необхідно надавати допомогу, у тому

числі здійснювати супроводження в русі. Число повторень рухових дій та інтервали відпочинку між ними визначаються можливостями курсантів. Прийом вивчається шляхом багаторазового його виконання у повільному темпі, в простих умовах, а потім із поступовим прискоренням темпу, доводячи його до бойового, в різних умовах. Розучування прийому за розділами (частинами) проводиться шляхом послідовної фіксації окремих прийомів, не порушуючи основної структури прийому. Це забезпечує, з одного боку, правильну уяву курсантів про положення частин тіла в даний момент, з іншого – дозволяє керівнику заняття здійснювати постійний контроль за діями курсантів, своєчасно виправляти помилки й уточнювати деталі техніки прийому. Також це полегшує діяльність центральної нервової системи, зменшує витрати фізичних сил, сприяє попередженню істотних помилок та травматизму. Практичним методом у даному випадку буде метод роздільно-конструктивної вправи. Розподіляти прийом (дію) на окремі елементи потрібно на основі кваліфікованого аналізу його техніки так, щоб виділити відносно самостійні частини, стосовно яких можна було б опрацювати логічно завершені рухові завдання (навчальні завдання). У результаті повинна вийти система конкретних рухових завдань із можливою суворогою послідовністю виконання навчальних завдань. Виділені частини повинні з'єднуватися одна з одною в ході формування конкретної навички і можливості правильного відтворення в поєднанні з іншими рухами. У міру засвоєння техніки прийому за розділами (частинами, елементами), кількість частин, на які був поділений прийом, зменшується шляхом їх об'єднання. Виконавши прийом 2-3 рази за розділами, розучування продовжують на два рахунки. На перший рахунок виконується основна група елементів, на другий рахунок – заключна частина прийому. Потім прийом виконується в цілому, в повільному темпі і в темпі, що прискорюється. Метод розучування прийому за допомогою підготовчих вправ застосовується у тому разі, коли прийом виконати в цілому неможливо через його складність, поділ на частини також неможливий, або прийом складний і виникає необхідність

попередньо відпрацьовувати підготовчі вправи, а потім приступити до розучування прийому в цілому. Дуже важливо, щоб підготовчі вправи в максимальному ступені відповідали характеру дій, які розучуються. Доводити ступінь виконання підготовчих вправ до стадії отримання міцних навичок, як правило, недоцільно, тому що вони є лише засобом, що дозволяє розучити основну рухову дію. Розучування більшості прийомів РБ здійснюється у такій послідовності: спочатку – за розділами або в цілому (в повільному темпі, у полегшених умовах), потім – із поступовим збільшенням темпу до бойового, після чого прийом виконується самостійно під наглядом керівника заняття, який своєчасно виправляє помилки в техніці прийому.

Основним етапом навчання є вдосконалення рухових навичок (тренування у виконанні прийому). Основна мета вдосконалення полягає в багаторазовому виконанні прийому в умовах, що поступово ускладнюються, із завданням довести якість його виконання до автоматизму. На вказаному етапі навчання досягається якісне оволодіння руховими навичками до такого рівня, який забезпечує його застосування в реальних умовах рукопашної сутички, а також високий рівень розвитку рухових і вольових якостей. Вдосконалення забезпечується систематичним безперервним фізичним тренуванням і, крім того, сприяє: зміцненню рухових сформованих стереотипів, які лежать в основі навичок; розширенню діапазону варіативності техніки рухових дій для доцільного виконання їх у різних умовах, зокрема в разі максимальних проявів фізичних якостей; завершенню індивідуалізації техніки вправ відповідно до доступного ступеня розвитку індивідуальних здібностей; можливості перебудови, в разі потреби, техніки рухових дій і її подальшому вдосконаленню. Вдосконалення (тренування), як правило, проводяться потоком або у вигляді навчальної сутички на обумовлені або напівобумовлені дії «противника». Під час тренування повинні постійно ускладнюватись умови виконання прийомів. Це досягається шляхом: зміни вихідних положень; виконання прийому у різному темпі; збільшення кількості повторень прийому; виконання прийому в інший бік

(незручний), на іншу руку (ногу); ведення сутички з різними партнерами (за зростом, вагою); виконання раніше вивчених прийомів зі значним фізичним навантаженням; раптової зміни ситуації (дії за сигналами і командами залежно від поведінки «противника»).

Для якісного і швидкого засвоєння прийому, що вивчається, велике значення має попередження помилок. Основними причинами виникнення помилок при навчанні прийомів і дій РБ, особливо на етапі розучування, є: недосконала методика навчання; недотримання керівником заняття принципів і методів навчання; невідповідність керівника до заняття; недостатнє матеріальне забезпечення; низький стан військової дисципліни; неврахування індивідуальних властивостей курсантів (швидка втома, недостатній самоконтроль, погана координація рухів тощо), неправильне розуміння курсантом техніки виконання вправ через неуважне сприйняття інформації; недостатня фізична підготовленість курсантів; страх виконання вправи; стомлення, що розвивається в процесі виконання рухових дій; несприятливі кліматичні та метеорологічні умови. Практика свідчить, що виправляти помилки складніше, ніж їх попередити. Тому необхідно ліквідувати причини, які спричиняють помилки в ході навчання. Основними методичними прийомами, що забезпечують попередження помилок у ході навчання, є: чіткий показ і пояснення техніки виконання вправ; правильне початкове розучування вправ; використання підготовчих вправ; якісна й своєчасна допомога та страхування. Помилки потрібно усувати в міру важливості, спочатку – загальні, значні, потім другорядні, часткові (характерні для всіх), згодом – індивідуальні. Особлива увага в ході розучування прийомів і дій РБ приділялася попередженню й виправленню помилок, що можуть призвести до травм курсантів.

Навчально-тренувальне заняття з РБ за розробленою методикою, яке проводилося в години спортивно-масової роботи, є основною формою навчання. Кожне із занять має свою мету, зміст, особливості в методиці проведення й вирішує конкретні завдання залежно від етапу (курсу)

навчання. Основною особливістю методики проведення навчально-тренувальних занять на етапі вдосконалення навичок у курсантів (третьої-четвертій курси) є безперервність виконання рухових дій з РБ різної складності та інтенсивності. Усі заняття за авторською методикою складаються з підготовчої, основної та заключної частин.

Заняття починається з підготовчої частини, у ході якої вирішуються такі завдання: організація курсантів, шикування, перевірка наявності особового складу, його зовнішнього вигляду й коротке пояснення змісту заняття; підготовка організму курсантів до подальшого фізичного навантаження в основній частині, що досягається за рахунок виконання вправ у ходьбі та під час бігу, вправ для окремих груп м'язів, спеціальних підготовчих вправ, прийомів самострахування, елементів прийомів РБ, а також вправ у парах. У колоні по одному або по двоє (інтервал і дистанція встановлюються 2-3 кроки) в обхід майданчика (залу) за командою керівника заняття курсанти послідовно виконують: ходьбу, ходьбу у швидкому темпі, біг у повільному й середньому темпі, спеціальні вправи в пересуваннях, вправи вдвох, удари рукою й ногою, прийоми самострахування, найпростіші єдиноборства, прийоми РБ, дії за раптовими сигналами і командами. Керівник повинен увесь час рухатися назустріч строю, бачити курсантів, своєчасними короткими вказівками й зауваженнями виправляти помилки, стежити за чітким виконанням команд і розпоряджень. Після 1,5-2 хв, що відводять на ходьбу й біг, особовий склад приступає до виконання загальнорозвиваючих вправ на місці для різних груп м'язів та виконання спеціальних вправ, перекидів, перекатів, подолання завчасно встановлених перешкод та інших вправ. Під час виконання підготовчих та спеціальних вправ можливе використання зброї, спорядження та засобів захисту. Навантаження збільшується поступово.

Зміст основної частини навчального заняття включає в себе: вивчення нових прийомів і дій РБ; удосконалення раніше вивчених прийомів і дій РБ; комплексне тренування з обов'язковим включенням прийомів і дій РБ,



вивчених на даному занятті, й виконання їх разом із раніше вивченими прийомами й діями. Завданнями основної частини заняття є: навчання основ техніки прийомів РБ, навчання основ тактики РБ, розвиток рухових і вольових якостей, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників, що виникають у процесі навчально-бойової діяльності (тактична обстановка, що швидко змінюється, зміна погодних умов, дії при пораненні), розвиток умінь використовувати засвоєні прийоми і дії, а також способи ведення рукопашних сутичок у ході ведення ближнього бою. Основна частина заняття проводиться в такій послідовності. На початку основної частини протягом 10-15 хв проводиться повторення (тренування) прийомів, вивчених на попередньому занятті, потім протягом 50-60 хв розучуються нові прийоми. Методикою передбачається, що під час проведення практичного заняття максимальне навантаження на організм курсантів досягається наприкінці основної частини. Закріпивши навички у виконанні вивчених прийомів багаторазовим їхнім повторенням у різних умовах, керівник заняття переходить до комплексного тренування, основний зміст якого становлять прийоми, вивчені на даному занятті, у поєднанні з раніше освоєними. Комплексне тренування проводиться двома основними способами. Перший – поточний, коли курсанти просуваються потоком і виконують на визначених місцях обумовлені прийоми й дії, а також короткочасні навчальні сутички (використовують 4-5 начальних місць). Другий – єдиноборство в парах у вигляді навчальної обумовленої, напівобумовленої або вільної сутички.

Закінчується заняття проведенням заключної частини, яка вирішує такі завдання: приведення місць занять у порядок, приведення організму курсантів у відносно спокійний стан, використовуючи повільний біг, ходьбу, виконуючи вправи на розслаблення м'язів у поєднанні із глибоким диханням, підбиттям підсумків. У ході його керівник нагадує, які прийоми були відпрацьовані, оцінює якість засвоєного матеріалу, відзначає курсантів, які

виявили старання. Наприкінці керівник дає вказівки про підготовку до наступних занять.

Під час занять за авторською методикою керівниками занять здійснювався постійний контроль і підтримувалася активність, наполегливість курсантів у вивченні прийомів та дій РБ. Навчання прийомів і дій РБ було побудоване у певній логічній послідовності, що передбачало систематичність в удосконаленні навичок оволодіння прийомами та досягалося безперервністю навчально-тренувального процесу. При цьому навчання здійснювалося з урахуванням індивідуальних можливостей курсантів (рівня розвитку їх рухових та вольових якостей, а також ступеня сформованості рухових навичок з РБ).

Засобами, що становлять зміст розробленої методики, є: дії, прийоми і фізичні вправи. Практичні завдання в РБ вирішуються за допомогою різноманітних дій, які є структурними компонентами діяльності курсантів. Дії в РБ будуються відповідно до знань, вмінь і навичок курсантів, їх технічної і фізичної підготовленості. Дії в РБ складають основу тактики ведення РБ та класифікуються так: підготовчі дії (розвідка, маскування, маневрування); дії у нападі (атака, контратака, груповий напад); оборонні дії (захисні дії, зворотні дії, дії при відбитті групового нападу) [2]. Підготовчі дії призначені для створення умов успішного проведення нападу і оборони. Розвідка виконується з метою визначення наміру і задуму противника, його підготовленості до бою, розуміння його психологічної готовності, а також правильного вибору способу ведення бою з ним. Різновидами маскування є: виклики, омани, відволікання уваги противника. Маневрування включає в себе: дистанції, зближення, відхід, ухилення. Дистанції бувають: дальніми, середніми і ближніми. Дальніми вважаються дистанції, при котрих відстань до противника складає один крок або стрибок; середніми – коли відстань до противника дозволяє нанести удар рукою або ногою без додаткового пересування; ближніми – коли противники знаходяться впритул один до одного. Дії нападу забезпечують перемогу над противником. Структурними

компонентами дій нападу є атаки, контратаки і груповий напад. Атаки бувають простими, складними і повторними. Прості атаки складаються з одного прийому, яким можна завдати шкоди противнику, відвернути увагу або вивести його із ладу. Складні атаки складаються з першої атакуючої дії, розвитку атаки, завершення або виходу з неї. Повторні атаки здійснюються зразу після невдалої атаки. Різновидом атаки є контратака. Ефективність групових дій залежить від їх координованості. Координація дій здійснюється шляхом пристосування до дій командира або чергуванням ролей лідерів у підрозділі. Оборонні дії застосовуються для відбиття нападу противника у поєднанні з наступним зворотнім нападом на нього. Оборонні дії включають у себе захисні дії, зворотні дії та дії противника, дії при відбитті групового нападу. Захисні дії є активними та пасивними. Активними захисними діями вважаються ті, за якими проводяться відповідні атаки, пасивними – ті, що виконуються тільки для захисту. Дії при відбитті групового нападу є найбільш складним видом дій у РБ. Вони включають в себе: відбиття першого нападу, оцінку ситуації, маневрування з поєднанням з відповідними атаками [2].

Прийоми РБ, які застосовувалися у ході впровадження авторської методики, включають: прийоми забезпечення, прийоми бою зі зброєю, прийоми бою без зброї. Прийоми забезпечення РБ розраховані на створення сприятливих умов для застосування прийомів і проведення дій у РБ. Вони поділяються на: положення до бою, пересування, захоплення і виведення з рівноваги, прийоми самострахування, прийоми за. Прийоми бою зі зброєю призначені для знищення противника в РБ, а також для оборони від його нападу. Вони містять: прийоми бою з автоматом, з ножом, з піхотною лопаткою, з підручними засобами (палицею, ремнем тощо). Прийоми бою без зброї призначені для знищення противника або його травмування з метою виведення з ладу, а також його затримання і конвоювання, звільнення від захватів і обеззброєння. Вони включають: удари руками і ногами, больові прийоми, кидки, задушення, звільнення від захоплень, обеззброєння. Перелік

прийомів РБ, які застосовувалися за методикою розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України та були використані із ТНФП-14, наведено у додатку Г. Перелік прийомів РБ за БАрС, які застосовувалися за авторською методикою, наведено у додатку Д.

Фізичні вправи, які застосовувалися за авторською методикою, класифікувалися за різними ознаками. За переважною цільовою спрямованістю використання фізичних вправ вони поділялися на загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи сприяють забезпеченню усебічного розвитку організму, розвитку основних рухових якостей курсантів. Спеціальні вправи включають окремі частини й елементи дії та прийомів з РБ, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву рухових якостей та діяльності функціональних систем організму. Основне їх призначення – сприяти правильному формуванню рухових навичок, вибірково впливати на окремі параметри фізичного навантаження. За переважним впливом на розвиток окремих рухових якостей фізичні вправи поділялися на вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості. За структурою рухів фізичні вправи за авторською методикою поділялися на циклічні, ациклічні і змішані. За переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп фізичні вправи поділялися на вправи для м'язів ніг, рук, плечового поясу, тулуба, спини. За відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності фізичні вправи поділялися на вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок окислювальних реакцій; анаеробного характеру, виконання яких відбувається у безкисневих умовах (гліколіз); змішаного характеру. За інтенсивністю фізичні вправи поділялися на вправи максимальної, великої, середньої, малої та помірної інтенсивності (інтенсивність визначалася за ЧСС курсантів).

Фізичне навантаження, яке отримували курсанти під час занять РБ за авторською методикою, характеризувалося обсягом та інтенсивністю

(зовнішня сторона навантаження), а також функціональними змінами в організмі курсантів (внутрішня сторона навантаження), які відбувалися під дією зовнішньої сторони навантаження. Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає величину і спрямованість дії конкретної вправи на організм курсанта. За авторською методикою 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 (наприклад, виконання ударів руками із гантелями вагою 0,5-2 кг; виконання прийомів РБ з партнерами з різною масою тіла тощо). Важливою умовою регулювання інтенсивності було те, що рівень інтенсивності повинен був бути таким, що дозволяв забезпечити технічно якісне виконання прийому, дії, вправи. Обсяг фізичного навантаження під час занять за авторською методикою 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 курсантів 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 першої вікової групи (до 25 років) навантаження є малим, якщо ЧСС під час виконання вправи не досягає 130 уд./хв., середнім – при 135-155 уд./хв., високим – 156-185 уд./хв., максимальним – понад 186 уд./хв. Так, 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 у курсантів, які ми застосовували за авторською програмою, належать ті ж самі прийоми, дії та вправи, які вивчалися на заняттях, але виконувалися вони із варіативною швидкістю (великою, майже граничною, граничною) та у варіативних умовах (стандартних, полегшених, ускладнених). Передумовою розвитку бистроти 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 бистроти 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 бистроти реакції вибору у курсантів за авторською методикою 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 у курсантів здатності до передбачення рухових дій партнера або суперника. Це досягалося формуванням реагування не скільки на сам рух суперника, скільки на його підготовчі дії до руху. На початковому етапі авторської методики 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 бистроти складних реакцій застосовувалися на початку основної частини заняття, коли організм курсантів перебував у стані високої оперативної працездатності.

Здебільшого розвиток основних рухових якостей курсантів ЕГ здійснювався під час навчальних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» та інших форм ФП (ранкової фізичної зарядки, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності). На заняттях за авторською методикою під час спортивно-масової

роботи переважно здійснювалось навчання і тренування курсантів прийомам, діям РБ та проведенню обумовлених, напівобумовлених та вільних сутичок.

До основних вольових якостей курсантів, які є необхідними для ефективного опанування РБ, є сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціатива і винахідливість, витримка і самовладання, психологічна та емоційна стійкість. У процесі занять РБ за авторською методикою вольові якості курсантів формувалися шляхом поступового ускладнення завдань, прийомів і дій, підвищення фізичного навантаження, застосування навчальних (напівобумовлених, вільних) сутичок. Щодо ведення сутичок (поєдинків, двобоїв), то багато фахівців [43] акцентує увагу на застосуванні саме вільних сутичок, як ефективного засобу формування психологічної стійкості військовослужбовців. Ведення вільних боїв з установкою на різноманітне технічне і тактичне єдиноборство з противником без фіксування результату бою, відсутність підрахунку отриманих і нанесених ударів і кидків створює вільний психологічний фон поведінки військовослужбовця в поєдинку, дає змогу концентрувати увагу на технічних, тактичних та вольових діях, розширює діапазон дій, насичує бої сміливими рішеннями. Має значення і підбір партнерів для формування вольових якостей під час тренувальних боїв. Бої зі слабшим умовним противником дають можливість контролювати техніко-тактичні деталі бойових дій, підвищувати вимоги до швидкості і точності реакції, створювати у супротивника налаштованість застосовувати конкретні дії, зав'язувати за бажанням наступальний чи оборонний бій. У тренувальних боях із сильнішим противником має сенс застосовувати більш широкий арсенал вже освоєних дій, прагнути до самостійності дій і рішень. Увага зверталася, в основному, на тактичну боротьбу і вольове єдиноборство. У тренувальних вільних боях завдання не були категоричними, рекомендації давалися на перевагу будь-яких дій у певних ситуаціях. Серед методичних прийомів розвитку вольових якостей курсантів та підвищення їх психічної



стійкості засобами РБ, які застосовувалися за авторською методикою, виділено [2, 43]:

- введення в заняття дій за несподіваними сигналами і командами;
- створення ситуацій, які потребують негайного переходу до сміливих, самостійних і активних дій;
- постановка завдань для самостійного вибору дій з декількох варіантів;
- збільшення темпу виконання прийомів РБ;
- проведення навчальних сутичок і вправ у парах з партнером більшої ваги, зросту, з вищим рівнем фізичної підготовленості, більшим руховим досвідом тощо;
- проведення обумовлених, напівобумовлених та, особливо, вільних сутичок (поєдинків, боїв, спарингів);
- проведення поєдинків (спарингів) з декількома противниками;
- виконання прийомів та дій РБ на тлі великих фізичних навантажень.

Принципи розвитку вольових якостей за авторською методикою: реалізм у навчанні; поступове та безперервне підвищення психічних і фізичних навантажень; диференційований підхід до курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості.

РБ може супроводжуватися травмами та пошкодженнями курсантів [6]. Але постійна увага керівника заняття, спрямована на профілактику травматизму, високу організацію заняття, раціональну методику навчання, якісну підготовку навчальних місць та обладнання, дозволяє попередити травмування. З цією метою керівник заняття зобов'язаний: постійно підтримувати високу військову дисципліну та організованість на заняттях; суворо дотримуватися послідовності виконання вправ курсантами як у підготовчій, так і в основній частині, їх дозування, темпу та амплітуди рухів; під час виконання прийомів і дій зі зброєю встановлювати інтервали і дистанції між курсантами, уникати падіння один на одного, травм під час дій зі зброєю; слідкувати за правильним виконанням прийомів страхування і самострахування під час кидків і падінь; вимагати, щоб больові прийоми

починалися швидко, а закінчувалися повільно, без застосування значної сили, і за першим сигналом партнера закінчувати прийом; удари рукою, ногою, ножем, уколи багнетом відпрацьовувати на мішенях, а в разі виконання з партнером – тільки позначати.

Результативно-корегувальний компонент авторської методики містить очікувані результати: попередній – теоретична, методична, практична, рухова та психологічна готовність випускників до професійно-бойової діяльності; кінцевий – 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.

Основними відмінностями авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання від традиційної методики навчання РБ є:

- вперше у авторській методиці поєднано традиційні підходи до навчання РБ курсантів із новітніми підходами рукопашної підготовки за БАрС;

- сутність авторської методики полягає у формуванні 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;

- заняття з РБ за авторською методикою проводяться з курсантами, які самостійно свідомо здійснили вибір секції для занять у години спортивно-масової роботи, що свідчить про їхню мотивацію до якісної підготовки до майбутньої професійно-бойової діяльності та сприяє досягненню високого рівня кінцевого результату;

- авторська методика, завдяки широкому застосуванню навчальних сутичок (напівобумовлених, вільних), сприяє більш ефективному, порівняно із традиційною методикою, розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України, при цьому рівень розвитку їх основних рухових якостей залишається на високому рівні;

- авторська методика спрямована на формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності, яка містить такі компоненти: теоретична, методична, практична, рухова, психологічна види готовності.

Таким чином упровадження науково обґрунтованої авторської методики сприятиме: набуттю курсантами знань та формуванню у них методичних умінь з РБ для забезпечення їх теоретичної і методичної готовності до навчання підпорядкованого особового складу; формуванню у курсантів військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ (формуванню їх практичної готовності); розвитку і вдосконаленню рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником (формуванню їх рухової готовності); вихованню у курсантів волевих якостей, необхідних для ведення РБ (формуванню їх психологічної готовності); формуванню у майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності.

Результати досліджень, що висвітлені у другому розділі, опубліковані у працях [35, 47, 48, 71, 72, 78, 79].

### **Висновки до другого розділу**

1. Вивчення мотиваційних пріоритетів курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ свідчить, що під час навчання систематично продовжили займатися бойовими єдиноборствами (у тому числі й РБ) усього 27,3% курсантів, а 68,2% курсантів з різних причин припинили тренування бойовими єдиноборствами. До причин, які призвели до припинення курсантами занять РБ, належать: займаються 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%). Більшість курсантів (понад 80%), які продовжили заняття у секції РБ, займаються для саморозвитку, самореалізації, самозахисту, формування готовності до майбутньої життєдіяльності та 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, маючи низку недоліків (недостатня кількість занять, неефективна методика навчання, застаріла або відсутність навчально-матеріальної бази та інші) чинна система ФП є недостатньо ефективною щодо забезпечення теоретичної, методичної та практичної готовності курсантів-випускників до застосування засобів РБ у майбутній професійно-бойовій діяльності. Варто вказати, що багатьох курсантів (86,1%) не задовольняє традиційна методика навчання РБ на заняттях з фізичного виховання.

2. Аналіз рівня розвитку рухових якостей курсантів у процесі занять РБ засвідчив, що у курсантів, які додатково під час навчання у ВВНЗ займалися у секції з РБ, рівень розвитку усіх якостей є достовірно ( $p < 0,05-0,001$ ) кращим, ніж у курсантів, які займалися за традиційними формами ФП і додатково не займалися у жодній із спортивних секцій ВВНЗ. У порівнянні із курсантами, які додатково 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 організації і проведення форм ФП у ВВНЗ. Найбільш виражений ефект заняття РБ мають на формування і вдосконалення військово-прикладних навичок курсантів у веденні РБ. Це свідчить про доцільність більш широкого впровадження РБ до форм ФП курсантів у процесі навчання у ВВНЗ з метою формування їх фізичної і психологічної готовності до виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності.

3. Дослідження вольових якостей курсантів свідчить, що за більшістю

застосованих методик у курсантів, які під час навчання додатково займалися РБ, досліджувані показники на старших курсах є достовірно кращими, ніж у курсантів, які, окрім обов'язкових форм ФП, додатково не займалися спортом. Разом із тим, за всіма методиками достовірної різниці між показниками курсантів груп 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, такий комплексний вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок з РБ та на виховання вольових якостей, як додаткові заняття РБ, не здійснюють жодні заняття будь-якими іншими видами спорту. Це підкреслює актуальність впровадження РБ до форм ФП майбутніх фахівців ССО ЗС України під час навчання у ВВНЗ.

4. 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 усіх трьох груп було виявлено із показниками розвитку витривалості та військово-прикладними руховими навичками з РБ та прискороного 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. Усе це дозволяє стверджувати про високу ефективність додаткових занять фізичними вправами і спортом, особливо РБ, для розвитку як рухових, так і вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України.

5. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання. Авторська методика базується на існуючій 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. 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.

Основними відмінностями авторської методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання від традиційної методики навчання РБ є: вперше у авторській методиці поєднано традиційні підходи до навчання РБ курсантів із новітніми підходами рукопашної підготовки за БАрС; сутність авторської методики полягає у формуванні 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; заняття з РБ за авторською методикою проводяться з курсантами, які самостійно свідомо здійснили вибір секції для занять у години спортивно-масової роботи, що свідчить про їхню мотивацію до якісної підготовки до майбутньої професійно-бойової діяльності та сприяє досягненню високого рівня кінцевого результату; авторська методика, завдяки широкому застосуванню навчальних сутичок (напівобумовлених, вільних), сприяє більш ефективному, порівняно із традиційною методикою, розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України, при цьому рівень розвитку їх основних рухових якостей залишається на високому рівні; авторська методика спрямована на формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності, яка містить такі компоненти: теоретична, методична, практична, рухова, психологічна види готовності.

Таким чином упровадження науково обґрунтованої авторської методики сприятиме: набуттю курсантами знань та формуванню у них методичних умінь з РБ для забезпечення їх теоретичної і методичної готовності до навчання підпорядкованого особового складу; формуванню у

курсантів військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ (формуванню їх практичної готовності); розвитку і вдосконаленню рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником (формуванню їх рухової готовності); вихованню у курсантів волевих якостей, необхідних для ведення РБ (формуванню їх психологічної готовності); формуванню у майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності.

### Список використаних джерел у другому розділі

1. Анохін Є. Д. Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах Збройних сил України в інтересах військово-професійного становлення майбутніх офіцерів // Матеріали III Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 57–60.
2. Анохін Є. Д., Боринський І. О., Єрьомін С. А., Климович Б. В., Логінов Д. О. Зміст та методика проведення занять з рукопашного бою: навч.-метод. посібник. К. : Друкарня ГШ ЗСУ, 2008. 173 с.
3. Афонін В., Кізло Л., Федак С. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 10–14.
4. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). Частина 1 / за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. 95 с.
5. Білошицький В. В., Фідчунов В. В. Формування у майбутніх офіцерів вольових якостей в процесі фізичного виховання // Матеріали IV Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 324–326.
6. Богуславський В. В., Пожидаєв М. Ю. Проблематика травматизму в змішаних єдиноборствах // Матеріали III Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки



- та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 348–351.
7. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кримець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2019. Вип. 2. С. 80-88. doi: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88>).
  8. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. № 1. С. 96-102.
  9. Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук С. В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ : навч. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2007. 164 с.
  10. Вербин Н. Б. Розвиток професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління у процесі оперативно-тактичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2018. 20 с.
  11. Волков В. Л. Диференційована оцінка фізичної підготовленості юних спортсменів 11–14 років, які навчаються рукопашному бою на базових етапах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126). С. 37–40. doi: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).09.
  12. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. К. : Освіта України, 2011. 420 с.
  13. Герич М. С., Синявська О. О. Математична статистика : навч. посіб. Ужгород : Говерла, 2021. 146 с.

14. Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення : автореф. дис. ... пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2015. 20 с.
15. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
16. Діденко О. В. Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутніх офіцерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2003. 13 с.
17. Дудник І. Формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 2. С. 11–16.
18. Єсипович О. М., Попович О. І. Підготовка військовослужбовців засобами рукопашного бою // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 184–188.
19. Жембровський С. М., Сьомик С. В. Концептуальні аспекти рукопашного бою в керівних документах з фізичної підготовки Збройних Сил України // Матеріали V Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 49–51.
20. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2002. 20 с.
21. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2009. 368 с

22. Кізло Л., Купріненко О., Федак С. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 2. С. 83–89.
23. Климович В. Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2016. 20 с.
24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Метод. посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
25. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Ріпа Л. А, Толубко В. Б. Психофізіологічні особливості військово-професійної діяльності. К. : НАОУ, 2005. 420 с.
26. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2020. 168 с.
27. Костів С. Ф., Жембровський С. М. Комплекси кросфіту у рукопашній підготовці військовослужбовців Збройних Сил України // Матеріали V Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 108–111.
28. Корчагін М. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних сил у циклі бойового чергування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних

- груп населення». Дніпро, 2018. 19 с.
29. Коханець П. Взаємозв'язок вольових якостей та фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 167–170.
  30. Крайнюк О., Кочина О. Морально-вольові якості студентів-допризовників у процесі фізичного виховання // Спортивна наука України. 2014. № 6 (64). С. 43–49.
  31. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Хмельницький, 2005. 16 с.
  32. Литвин А. В. Методологічні засади поняття «педагогічні умови» : на допомогу здобувачам наукового ступеня. Львів : СПОЛОМ, 2014. 76 с.
  33. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини / під заг. ред. Овчарука І. С. Одеса : Військова академія, 2017. 134 с.
  34. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки : метод. посібник / С. А. Єршомін та ін. Київ, 2008. 236 с.
  35. 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.
  36. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАВС, 2016, 181.

37. Овчарук І. С., Іванов С. В. Сучасні аспекти рукопашної підготовки військовослужбовців ЗС України за Бойовою армійською системою (БАрС) // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 80–82.
38. Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Іванов С. В. Принципи рукопашної підготовки в бойовій армійській системі // Матеріали V Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 51–52.
39. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів – керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005. 22 с.
40. «Основні напрямки впровадження Бойової армійської системи в систему підготовки Збройних Сил України». Наказ ГШ ЗС України від 28.02.2019 № 86.
41. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2012. 20 с.
42. Пелипенко М. М. Формування готовності майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби до самозбереження в екстремальних умовах професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Черкаси, 2015. 20 с.
43. Петрук А. П., Данилюк М. М. Психологічна підготовка курсантів на заняттях з рукопашного бою // Матеріали V Міжнародної наук.-метод.

- конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 314–316.
44. Попов Ф. І., Одінаєв О. К., Сіяноко О. В. Парні вправи в підготовці до рукопашного бою // Матеріали III Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 216–220.
45. «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», Наказ ГШ ЗС України від 11.02.2014 №35.
46. Пронтенко В. В. Формування психологічної стійкості військовослужбовців засобами армійського рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 85–87.
47. 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.
48. 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.

49. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2016. 22 с.
50. Романчук В. М. Аналіз динаміки фізичної підготовленості курсантів під час навчання у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 8 (35) С. 65–71.
51. Романчук В. М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
52. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 22 с.
53. Романчук С. В., Лесько О. М., Петрук А. П. Функціональний стан військовослужбовців, які займаються армійським рукопашним боєм // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 92–96.
54. Романчук С. В., Одеров А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П.

- Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 286–292.
55. Саламаха О. Е. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 2 (55). С. 85–90.
56. Сидорченко К. М. Особливості прояву мотивів до занять рукопашним боєм за системою «БАРС» у курсантів спеціальності «Фізичне виховання і спорт» // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 96–98.
57. Сичов С. О., Попадюха Ю. А. Основи силових видів спорту та єдиноборств : навч. посібник. Київ : ІВЦ Вид-во «Політехніка», 2007. 156 с.
58. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Дятел А. В., Грибан С. П. Вплив занять бойовою армійською системою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів // Матеріали V Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 138–140.
59. Сухорода Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.
60. Счастливец В. І. Використання сучасних технологій у навчанні прийомів рукопашного бою здобувачів вищої освіти // Матеріали V



- Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 246–248.
61. Татарін О. В. Методи навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2017. № 2(9). С. 325–338.
  62. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2017.
  63. Федак С. С., Одеров А. М. Рукопашний бій як засіб підготовки військовослужбовців провідних країн світу // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 106–110.
  64. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
  65. Фізичне підготовка у військах. Практичні рекомендації / В. М. Барков, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський та інші; за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-ге видання. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
  66. Фьодоров О. О. Бойова армійська система – засіб спеціальної фізичної підготовки // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015.

- С. 131–133.
67. Чернявський О. А. Впровадження бойової армійської системи (БАРС) в систему підготовки ЗС України як основи базової загальновійськової підготовки // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 263–265.
  68. Чернявський О. А. Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних сил України із спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2014. 16 с.
  69. Чернявський О. А. Підготовка керівників занять до армійського рукопашного бою // Матеріали доповідей учасників наук.-практ. семінару «Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», 29-31 березня 2016 р. Львів : НАСВ, 2016. С. 112–117.
  70. Шиян Б. М., Вацеба О. М.. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
  71. 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.
  72. 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.
73. Ягупов В. В. Педагогіка : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 560 с.
74. Blacker, S. D., Horner, F. L., Brown, P. I., Linnane, D. M., Wilkinson, D. M., Wright, A. et al. (2011). Health, fitness, and responses to military training of officer cadets in a Gulf Cooperation Council country. *Military Medicine*, 176(2), 1376-1381. doi:10.7205/milmed-d-11-00166.
75. Kashuba V., Litvinenko Yu., Vako I. (2017). Biomechanical analysis of hook technique at close reach of athletes specializing in hand-to-hand combat. *Journal of Education, Health and Sport*. 7(4):1030-1041. eISSN 2391-8306. doi:http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4546535.
76. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovyk, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. (2021). Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 22. С. 5-10. doi:10.32626/2309-8082.2021-22.15-10.
77. North Atlantic Treaty Organization (13 December 2013). «Allied Joint Doctrine for Special Operations». NATO Standard Allied Joint Publication. Brussels: NATO Standardization Agency. AJP-3.5 (Edition A, Version 1): 1-1.
78. Prontenko V. V., Suspo V. V., Khlibovych 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. Częstochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing»,

2022. 99–103. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-23>
79. Rebryna A., Kytrar V., Koshel A., Petrovych O., Bondar T., Bosniuk P., Stasiuk R., Serhiienko 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.
  80. Shtefiuk, I. K., Radchenko, Yu. A., Ermakova, A. O., Dovgan, O. V., Abramov, K. V., Briliiov, A. O., Tkachenko, M. P. (2018). Results of the Functional State Assessment in Athletes engaged in Hand-to-Hand Combat with Semi Contact according to the Parameters of Heart Rate Variability and Static and Dynamic Stability. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*, 3(7), 283–288. doi: 10.26693/jmbs03.07.283.
  81. Vako, I., Kashuba, V., Lytvynenko, Yu, et al. (2021). Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Sup15), 2835–2841. doi: 10.7752/jpes.2021.s5377.
  82. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Third Edition. Human Kinetics, 2003. 586 p.
  83. Wilmore, J. H., Costill, D. L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois, 2004, 726 p.

## РОЗДІЛ 3

### ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### **3.1. Технологія оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання**

Перш ніж приступити до обґрунтування авторської педагогічної технології оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання, необхідно з'ясувати сутність, основні складові та особливості створення педагогічних технологій. Як стверджують вчені [1, 9], поняття «педагогічна технологія» відоме з 20-х років ХХ ст., однак вже тоді воно трактувалося по-різному. В одних випадках – як сукупність прийомів і засобів, спрямованих на чітку й ефективну організацію навчальних занять, що нагадує виробничу технологію; в інших – як уміння оперувати навчальним і лабораторним обладнанням, використовувати наочні посібники. Наукові пошуки в напрямку оптимізації та вдосконалення організації освітнього процесу на різних рівнях освіти, в тому числі й вищої освіти, свідчать про суттєву трансформацію терміну «педагогічна технологія» – від «технології в освіті» до «технологічної освіти», а потім до «педагогічної технології» [1]. Аналіз літературних джерел [1, 8, 17] дозволяє нарахувати понад 300 визначень «педагогічна технологія». Найбільш близькими до нашого розуміння є наступні визначення. Педагогічна технологія – це продумана у всіх деталях модель педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення освітнього процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів та вчителя. Педагогічна технологія – це

системний метод створення, застосування і визначення усього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів в їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм навчання. Педагогічна технологія означає системну сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічної мети. Педагогічна технологія – це створена адекватно до потреб і можливостей особистості і суспільства теоретично обґрунтована навчально-виховна система соціалізації, особистісного і професійного розвитку і саморозвитку людини в освітній установі, яка, внаслідок упорядкованих професійних дій педагога при оптимальності ресурсів і зусиль всіх учасників освітнього процесу, гарантовано забезпечує ефективну реалізацію свідомо визначеної освітньої мети та можливість оптимального відтворення процесу на рівні, який відповідає рівню педагогічної майстерності педагога. Таким чином педагогічна технологія функціонує в якості науки, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і в якості системи принципів, прийомів і способів, що застосовуються у навчанні і в якості реального процесу навчання. Таким чином, теоретичний аналіз проблеми свідчить, що під педагогічною технологією, насамперед, розуміється система найбільш раціональних способів досягнення педагогічної мети, наукова організація освітнього процесу, що визначає найбільш раціональні й ефективні способи досягнення кінцевих освітніх цілей [16]. Етимологія слова «технологія» означає «знання обробки матеріалу» (від грецької *techne* – мистецтво, майстерність і *logos* – учіння). Технологічний процес завжди передбачає певну послідовність операцій з використанням необхідних засобів (матеріалів, інструментів) і умов. У процесуальному розумінні технологія відповідає на питання: «Як зробити (з чого і якими способами)» [17].

До важливих ознак педагогічних технологій належать: системність (гармонізація цілей, змісту та діалектичного процесу); відтворюваність та гарантованість результату; система зворотного зв'язку [23]. Вчені

деталізують ознаки педагогічних технологій: концептуальність (передбачає опору технології на конкретну наукову концепцію цілей і результативності (полягає в гарантованому досягненні цілей, ефективних результатів за оптимальних затрат для досягнення певного стандарту навчання); економічність (виражає якість, яка забезпечує резерв навчального часу, оптимізація праці педагога і досягнення запланованих результатів у стислі строки); алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі). Кожний етап і прийом роботи повинен обумовлюватися математично точно і передбачати можливість заміни іншим. Керованість пов'язана з можливістю чіткого визначення мети. Планування, проєктування педагогічного процесу, поетапної діагностики; коригованість (можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно організованого на чітко визначені цілі). У цьому плані ознаки коригованості, діагностичного визначення мети і результативності тісно взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Система контролю та оцінювання розвитку має забезпечувати щоденну фіксацію динаміки зміни стану навичок, знань, тобто кожна дія педагога повинна обумовлюватися точною діагностикою стану об'єкта; візуалізація (характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів і оригінальних наочних посібників); декомпозиція педагогічного процесу на взаємопов'язані етапи (чим більш відповідним є опис етапу педагогічної технології реальному етапу певного процесу, тим вища ймовірність досягнення успіху при її розробленні й реалізації); координованість і поетапність дій, спрямованих на досягнення запланованого результату (послідовність і порядок виконання дій повинні базуватися на внутрішній логіці процесу); однозначність виконання передбачених процедур і операцій (необхідна умова досягнення адекватних поставлених меті результатів: чим значніші відхилення в діях суб'єкта від приписаних технологією параметрів,

тим реальніша і серйозніша небезпека деформувати весь процес і одержати результат, що не відповідає очікуваному [25]. Як зазначають вчені [1, 8], будь-яка педагогічна технологія – це інформаційна технологія, оскільки основу технологічного процесу навчання складає інформація та її рух (перетворення). Тому більш точним було б визначення для цих технологій – технічні інформаційні технології. Технічні інформаційні технології – це процеси підготовки і передачі інформації, засобом якої є комп'ютер та інші технічні засоби. Вони розвивають ідею програмованого навчання і відкривають дійсно нові, ще не досліджені варіанти навчання, пов'язані з унікальними можливостями сучасних комп'ютерів і телекомунікацій. Комп'ютерні технології спрямовані на: підготовку особистості інформаційного суспільства; формування умінь працювати з інформацією; розвиток комунікативних здібностей; формування дослідницьких умінь та умінь вибору оптимальних рішень; забезпечення великим об'ємом якісної інформації. Викладач у комп'ютерній технології виконує такі функції: організація освітнього процесу на рівні предмету, групи; організація внутрішньо-групової активності і координації; індивідуальне спостереження за студентами, надання допомоги; індивідуальне навчання; підготовка компонентів інформаційного середовища [1]. Оскільки технологія направлена на ефективне досягнення поставленої мети, то і процес розробки технології починається з визначення (уточнення, вибору) мети (кінцевого результату) навчання, потім йде організація (структуризація) відповідно до кінцевої мети навчального матеріалу програми і, нарешті, вибір організаційних форм, методів і засобів навчання. При виборі (розробці) технології виходять зазвичай з: пріоритетності цілей навчання; специфіки змісту навчання (навчального матеріалу); складу студентів (вік, рівень підготовленості, фізичний стан, кількість тих, що навчаються); рівня розвитку технічної оснащеності освітнього процесу.

До специфічних рис педагогічних технологій, фахівці [8, 17] відносять: розробка діагностично поставлених цілей навчання і виховання; орієнтація



всіх процедур на гарантовані досягнення поставлених цілей; оперативний зворотний зв'язок, оцінка поточних і підсумкових результатів; відтворюваність педагогічних процедур. Ознаками педагогічної технології є: змістовність – наявність педагогічної концепції, що має технологічну реалізацію у вигляді педагогічної моделі, алгоритму, правила; керованість і ефективність – гарантоване досягнення результату; економічність – оптимізація праці вчителя; відтворюваність – можливість відтворення в широких масштабах без втрати результативності; коректована – можливість використання в процесі викладання зворотного зв'язку у вигляді контролю, рефлексії, тренінгів [1].

Враховуючи вищезазначене та висновки вчених [3, 4, 7, 13, 14, 15, 18], нами було обґрунтовано авторську технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання. Вона 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.

Теоретична готовність курсантів з РБ передбачає наявність у них необхідних теоретичних знань з РБ, БАрС, ФП, що сприятиме ефективному навчанню підпорядкованого особового складу РБ у майбутньому. Перш за все, тверді теоретичні знання майбутньому фахівцю ССО ЗС України потрібні для розуміння значення РБ у забезпеченні бойової готовності фахівців ССО ЗС України, а також ролі та місця РБ в системі бойової підготовки військ. Ці знання необхідні командирів для правильної

постановки завдань підлеглим з метою підвищення мотивації до навчання РБ. Оцінювання теоретичної готовності курсантів здійснювалося за результатами їх письмового опитування на 5 теоретичних запитань із розробленого нами переліку запитань (додаток Ж) та визначалося таким чином: якщо курсант відповів правильно на 5 запитань, він отримував 20 балів; 4 правильні відповіді – 16 балів; 3 правильні відповіді – 12 балів; 2 правильні відповіді – 8 балів; 1 правильна відповідь – 4 бали (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

### Оцінювання теоретичної готовності курсантів, бали

Кількість правильних відповідей	Кількість балів	Рівень теоретичної готовності
5	20	Високий
4	16	Достатній
3	12	Середній
2	8	Задовільний
1	4	Низький
0	0	Незадовільний

Методична готовність передбачає наявність у майбутніх фахівців ССО ЗС України твердих знань термінології РБ, бойового призначення прийомів; методів і методичних прийомів, принципів навчання і командних навичок. Оцінювання методичної готовності курсантів здійснювалося за результатами практичного виконання ними методичних завдань, які включали порядок навчання підлеглих 5 прийомів РБ, як за існуючою методикою навчання РБ, так і за методикою РБ за БАрС (додаток З). Виконання методичного завдання з навчання конкретного прийому з РБ оцінювалося як: «виконане» – якщо курсант, як керівник заняття, має охайний зовнішній вигляд, підтримує стройову виправку, називає прийоми згідно з встановленою термінологією, чітко показує вправи, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається (підтримує дисципліну, попереджає і виправляє помилки), організовує страхування і надання допомоги, визначає стан тих, хто навчається, і правильно визначає фізичне навантаження, досягнув мети заняття; «не виконане» – якщо керівник нечітко показує прийоми і фізичні

вправи, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети заняття. У додатку 3 наведено приклад навчання 5 прийомів РБ та організаційно-методичні вказівки щодо критеріїв оцінки якості виконання курсантами методичного завдання. Методична готовність оцінювалася таким чином: якщо курсант правильно виконував навчання 5 прийомів РБ, він отримував 20 балів; 4 прийомів – 16 балів; 3 прийомів – 12 балів; 2 прийомів – 8 балів; 1 прийому – 4 бали (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

### Оцінювання методичної готовності курсантів, бали

Кількість прийомів РБ, навчання яких здійснено без помилок	Кількість балів	Рівень методичної готовності
5	20	Високий
4	16	Достатній
3	12	Середній
2	8	Задовільний
1	4	Низький
0	0	Незадовільний

Практична готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України до навчання своїх підлеглих РБ передбачає формування у курсантів основного фонду військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ, засвоєння основних прийомів і дій з РБ, завдяки яким здійснюється діяльність у різних видах РБ, а також відмінне володіння курсантами усіма прийомами РБ та РБ за БАрС. Це дозволить майбутнім фахівцям ССО ЗС України бути для підлеглого особового складу прикладом для наслідування, що значно підвищує мотивацію особового складу до навчання. Оцінювання практичної готовності курсантів здійснювалося за результатами практичного виконання ними 5 прийомів РБ із додатків Г і Д. У перевірочні комплекси включаються прийоми, що характеризують різні дії в такій послідовності: прийоми нападу; прийоми захисту; прийоми обеззброєння; больові прийоми; кидки; спеціальні

прийоми. Виконання прийомів оцінюється так: «прийом виконано» – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко і впевнено; «не виконано» – якщо прийом проведено не відповідно до опису або були зроблені грубі помилки чи зупинка під час його проведення. Прийоми, що проводяться в парах, виконуються тільки за командою того, хто перевіряє. Завдання можуть бути обумовлені і необумовлені, коли тому, хто виконує, не оголошується характер атакуючих дій умовного противника. Крім того, умови виконання прийомів можуть бути ускладнені (стоячи спиною до противника, лежачи на підлозі, після деяких дій за раптовими командами тощо). У додатку К наведено приклад порядку виконання 5 прийомів РБ під час оцінювання практичної готовності курсантів. Практична готовність оцінювалася таким чином: якщо курсант виконував 5 прийомів РБ, він отримував 20 балів; 4 прийоми – 16 балів; 3 прийоми – 12 балів; 2 прийоми – 8 балів; 1 прийом – 4 бали (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

### Оцінювання практичної готовності курсантів, бали

Кількість виконаних прийомів РБ	Кількість балів	Рівень практичної готовності
5	20	Високий
4	16	Достатній
3	12	Середній
2	8	Задовільний
1	4	Низький
0	0	Незадовільний

Рухова готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України оцінювалася за результатами виконання ними 4 фізичних вправ, які дозволяли оцінити рівень розвитку основних рухових якостей (швидкісних, силових, витривалості), військово-прикладних рухових навичок та загальний рівень фізичної підготовленості курсантів. Швидкість та якість оволодіння прийомами та діями РБ залежить від рівня розвитку рухових якостей курсантів: чим вищий рівень фізичної підготовленості курсанта, тим скоріше у нього формуються нові рухові вміння і навички, тим скоріше він засвоює

прийоми та дії РБ. Швидкісні якості курсантів оцінювалися за їх результатами з бігу на 100 м; силові якості – у підтягуванні на перекладині; витривалість – за результатами з біг на 3 км; військово-прикладні рухові уміння і навички у прискореному пересуванні – за результатами виконання човникового бігу 6x100 м. Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів визначався за сумою балів за виконання ними 4 фізичних вправ. Опис фізичних вправ, за якими здійснювалося оцінювання рухової готовності курсантів, а також нормативи для оцінювання рівня розвитку їх рухових якостей та загальної фізичної підготовленості, наведено у додатку Б. Рухова готовність курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України оцінювалася таким чином: якщо курсант за виконання 4 вправ отримував оцінку «відмінно», він отримував 20 балів; за оцінку «добре» – 15 балів; за оцінку «задовільно» – 10 балів; за оцінку «незадовільно» – 0 балів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

#### Оцінювання рухової готовності курсантів, бали

Оцінка за рівень загальної фізичної підготовленості	Кількість балів	Рівень практичної готовності
5	20	Високий
4	15	Достатній
3	10	Задовільний
2	0	Незадовільний

Психологічна готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України передбачає сформованість у курсантів вольових якостей, необхідних для дій у РБ, впевненості у власних силах, а також їх психічної стійкості до впливу несприятливих чинників РБ. Оцінювання психологічної готовності курсантів здійснювалося за методикою «Дослідження вольових якостей», запропонованою Г. П. Грибаном [2], яка базується на тому, що кожній вольовій якості людини притаманні певні ознаки прояву (додаток Л). Так, цілеспрямованість оцінювалася за 13 ознаками; наполегливість і завзятість – 11; витримка і самовладання – 6; рішучість і сміливість – 8 ознаками. Сутність оцінки вольових якостей курсантів за ознаками полягала в тому, що

моделюючи відповідні умови і ситуації для прояву досліджуваних якостей або спостерігаючи за діями курсанта в процесі занять з РБ, можна оцінити якісні прояви кожної ознаки. Всі ознаки оцінювалися за 5-бальною шкалою при кожному спостереженні. За повний і чітко виражений прояв ознаки курсант отримував 5 балів; повний і чітко виражений прояв ознаки, але за допомогою товаришів чи викладача, оцінювався у 4 бала; частково виявлена ознака – 3 бала; дуже мало виявлена ознака – 2 бала; зовсім не виявлена ознака – 1 бал. Автором методики виділено три рівні вольового розвитку: у курсантів з високим рівнем вольового розвитку середній бал за всіма ознаками за всіма вольовими якостями становив 4,3 бали і більше, середній – 3,7–4,2 бали, низький – 3,6 балів і менше (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

#### Оцінювання психологічної готовності курсантів, бали

Середній бал за ознаки прояву вольових якостей	Кількість балів	Рівень психологічної готовності
4,3 і більше	20	Високий
3,7–4,2	10	Достатній
3,6 і менше	0	Низький

Інтегральна готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності визначалася як сума балів, отриманих за кожен окремих компонент готовності (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної). Інтегральна готовність курсантів оцінювалася за рівнями (високим, вищим за середній, середнім, нижчим за середній, низьким) за традиційною 100-бальною шкалою (табл. 3.6).

Для оперативного оцінювання рівня інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності та для полегшення розрахунків нами було розроблено комп'ютерну програму «Інтегральна готовність (І-Готовність)» (рис. 3.1). Файл має розширення .EXE (скор. англ. executable) та призначений

для використання у системі Microsoft Windows. Розмір програми «І-Готовність» - 36,9 МБ.

Таблиця 3.6

### Оцінювання інтегральної готовності курсантів, бали

Сума балів за усі компоненти інтегральної готовності	Рівень інтегральної готовності
90-100	Високий
65-89	Вищий за середній
50-64	Середній
35-49	Нижчий за середній
0-34	Низький

Рис. 3.1. Загальний вигляд програмного забезпечення «Інтегральна готовність»

Програма має сучасний інтерфейс та дозволяє вводити (в лівій частині екрану) дані про підрозділ, навчальну групу курсанта, його прізвище, ім'я та

по батькові, вік, а також (у правій частині) бали, які отримав курсант за кожен компонент інтегральної готовності (теоретичну, методичну, практичну, рухову та психологічну). Під час введення даних перехід між вікнами можна здійснювати за допомогою клавіші «Enter». Ввівши усі необхідні дані, ми отримуємо суму балів та рівень інтегральної готовності курсанта (рис. 3.2).

І-Готовність

## Інтегральна готовність

Підрозділ 4 курс	Теоретична готовність 20
Група 41	Методична готовність 20
П.І.Б. Стельмах Олександр Вікторович	Практична готовність 16
Вік 21	Рухова готовність 15
	Психологічна готовність 20

**91**  
Високий

Відміна    Зберегти

Рис. 3.2. Визначення суми балів та рівня інтегральної готовності конкретного курсанта

Крім того, за допомогою даного програмного забезпечення можна накопичувати дані усієї навчальної групи курсантів або підрозділу, а також їх доповнювати, змінювати або видаляти; розраховувати інтегральну готовність групи чи підрозділу; здійснювати сортування отриманих даних за рівнем готовності (від більшої суми балів до меншої або навпаки) або за групою чи підрозділом; зберігати усі введені дані, редагувати їх або передавати



отримані дані на іншій носій інформації; здійснювати пошук необхідної інформації за ключовими словами (рис. 3.3). Програма є зручною та достатньо простою у користуванні, не вимагає ніякої додаткової підготовки для тих, хто нею буде користуватися. Розроблене програмне забезпечення суттєво полегшило та прискорило опрацювання даних курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

The screenshot shows a web application window titled 'І-Готовність'. At the top, there is a search bar with the text 'Пошук' and a magnifying glass icon. Below the search bar are three filters: 'Курс: всі', 'Група: всі', and 'Сортувати за: готовністю'. The main content is a table with four rows of student data. Each row includes course and group information, the student's name, their readiness level, and an edit icon. At the bottom of the table, there is a summary text: 'Середній рівень: 67.0 - Вищий середнього'.

Курс:	Група:	Ім'я	Рівень	Дія
Курс: 4 курс	Група: 41	Стельмах Олександр Вікторович	Високий - 91	✎
Курс: 3 курс	Група: 32	Іваненко Роман Олександрович	Вищий середнього - 77	✎
Курс: 2 курс	Група: 23	Свиридюк Олег Іванович	Середній - 64	✎
Курс: 1 курс	Група: 11	Антоненко Володимир Петрович	Нижчий середнього - 36	✎

Середній рівень: 67.0 - Вищий середнього

Рис. 3.3. Можливості програмного забезпечення «Інтегральна ГОТОВНІСТЬ»

Оцінювання окремих компонентів інтегральної готовності та власне інтегральної готовності курсантів ЕГ і КГ здійснювалося на початку (кінець 1-го семестру навчання у Військовій академії (м. Одеса)) та наприкінці формульального етапу педагогічного експерименту (кінець 8-го семестру навчання).

### 3.2. Оцінювання результативності методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання

Теоретична готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ оцінювалася за результатами їх письмового опитування на 5 теоретичних запитань із розробленого нами переліку запитань. Результати дослідження динаміки сформованості теоретичної готовності курсантів ЕГ і КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту наведено у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

#### Динаміка сформованості теоретичної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %

Рівні теоретичної готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	0	0	7 / 19,4	3 / 8,3	+19,4	+8,3
Достатній	1 / 2,8	0	13 / 36,1	6 / 16,7	+33,3	+16,7
Середній	2 / 5,6	3 / 8,3	11 / 30,6	13 / 36,1	+25,0	+27,8
Задовільний	4 / 11,1	5 / 13,9	3 / 8,3	7 / 19,4	-2,8	+5,5
Низький	12 / 33,3	13 / 36,1	2 / 5,6	5 / 13,9	-27,7	-22,2
Незадовільний	17 / 47,2	15 / 41,7	0	2 / 5,6	-47,2	-36,1

Аналіз отриманих результатів оцінювання теоретичної готовності курсантів ЕГ і КГ показав, що на початку формувального етапу педагогічного експерименту більшість курсантів обох груп мали незадовільний та низький рівні теоретичної готовності (в ЕГ – 47,2 % та 33,3 %; в КГ – 41,7 % та 36,1 % відповідно). При цьому, кількість курсантів, у яких було виявлено достатній, середній та задовільний рівні готовності на початку експерименту, в обох групах перебувала у межах 2,8 – 13,9 % (табл. 3.7). За період експерименту в обох групах відбулося зростання рівня теоретичної готовності курсантів, однак більш якісне покращання володіння

теоретичними основами РБ і ФП відбулося в ЕГ, що свідчить про ефективність занять за авторською методикою. Так, в ЕГ кількість курсантів із високим рівнем теоретичної готовності зростає на 19,4 %, із достатнім – на 33,3 %, із середнім – на 25,0 %. При цьому, відбулося зменшення кількості курсантів із задовільним, низьким та незадовільним рівнем теоретичної готовності – на 2,8 %, 27,7 % та 47,2 % відповідно (рис. 3.4).

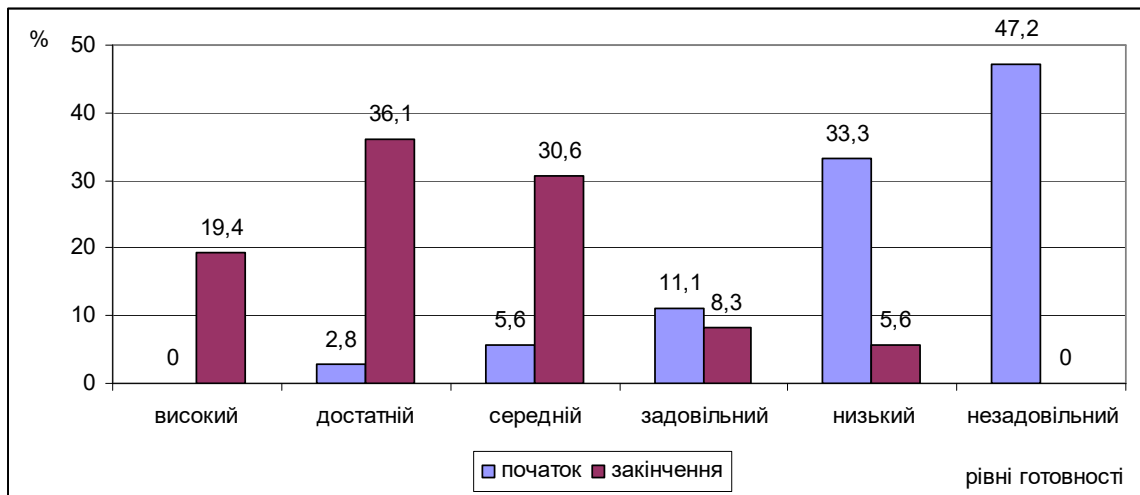


Рис. 3.4. Динаміка сформованості теоретичної готовності у курсантів ЕГ у процесі формуального етапу педагогічного експерименту, %

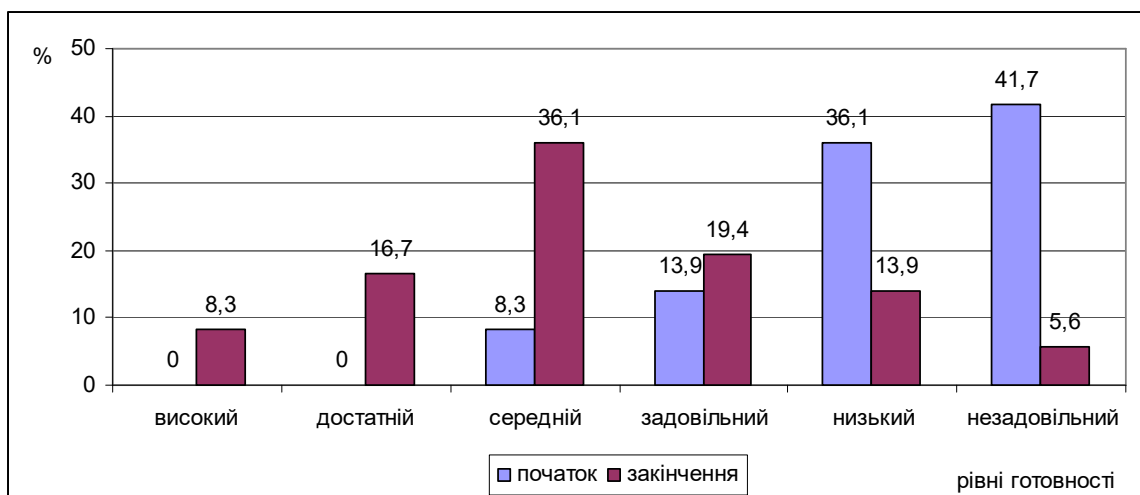


Рис. 3.5. Динаміка сформованості теоретичної готовності у курсантів КГ у процесі формуального етапу педагогічного експерименту, %

В КГ також відбулися позитивні зміни, однак у відсотковому співвідношенні ці зміни не були такими вираженими, як в ЕГ. Найбільше

зростання кількості курсантів виявлено із середнім рівнем теоретичної готовності (на 27,8 %), а найбільше зменшення відбулося у кількості курсантів із незадовільним рівнем готовності (на 36,1 %) (рис. 3.5).

Аналіз динаміки сформованості методичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності та готовності до навчання РБ підпорядкованого особового складу показав, що на початку формувального етапу педагогічного експерименту переважна більшість курсантів ЕГ і КГ мали незадовільний рівень методичної готовності до навчання прийомів РБ (72,2 % та 69,4 % відповідно) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Динаміка сформованості методичної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %**

Рівні методичної готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	0	0	6 / 16,7	2 / 5,6	+16,7	+5,6
Достатній	0	0	10 / 27,8	3 / 8,3	+27,8	+8,3
Середній	1 / 2,8	2 / 5,6	17 / 47,2	4 / 11,1	+44,4	+5,5
Задовільний	3 / 8,3	2 / 5,6	2 / 5,6	18 / 50,0	-2,7	+44,4
Низький	6 / 16,7	7 / 19,4	1 / 2,8	5 / 13,9	-13,9	-5,5
Незадовільний	26 / 72,2	25 / 69,4	0	4 / 11,1	-72,2	-58,3

За період експерименту відбулися певні зміни у рівні сформованості методичної готовності курсантів, однак якісні зміни спостерігаються більшою мірою лише в ЕГ. Так, в ЕГ кількість курсантів із високим, достатнім і середнім рівнем готовності зросла на 16,7 %, 27,8 % та 44,4 % відповідно; із задовільним, низьким та незадовільним рівнем – зменшилася на 2,7 %, 13,9 % та 72,2 % відповідно. Найбільше зростання в ЕГ спостерігається серед курсантів із середнім рівнем методичної готовності (+44,4 %), а найбільше зменшення – із незадовільним рівнем (-72,2 %), що свідчить про позитивний ефект від занять за авторською методикою (рис. 3.6).

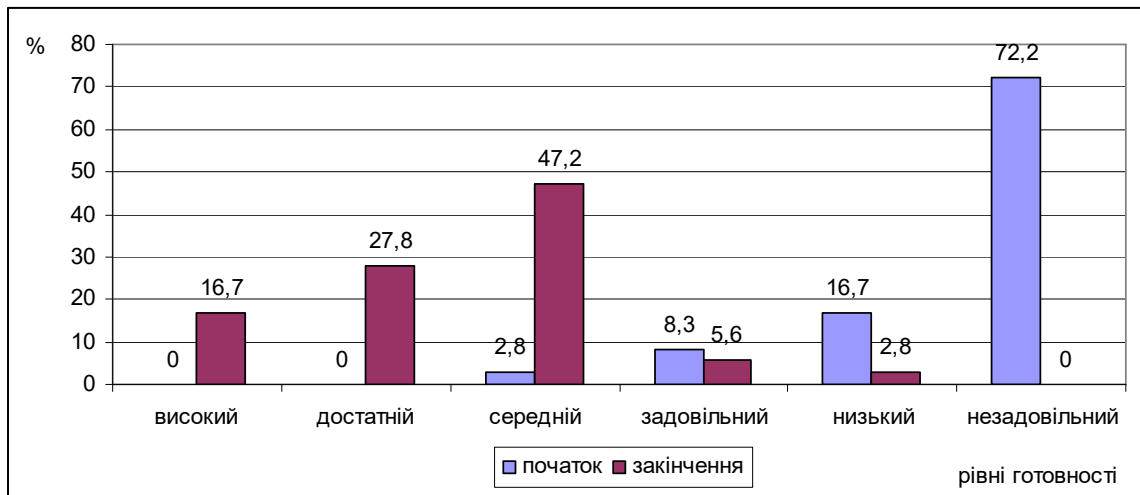


Рис. 3.6. Динаміка сформованості методичної готовності у курсантів ЕГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

У КГ наприкінці експерименту найбільший відсоток склали курсанти із задовільним та низькими рівнями методичної готовності (50,0 % та 13,9 %). При цьому, збільшення кількості курсантів із високим, достатнім і середніми рівнями методичної готовності за період експерименту становить усього 5,6 %, 8,3 % та 5,5 % відповідно. Найбільші зміни спостерігаються серед курсантів із задовільним (+44,4 %) та незадовільним (-58,3 %) рівнями методичної готовності (рис. 3.7).

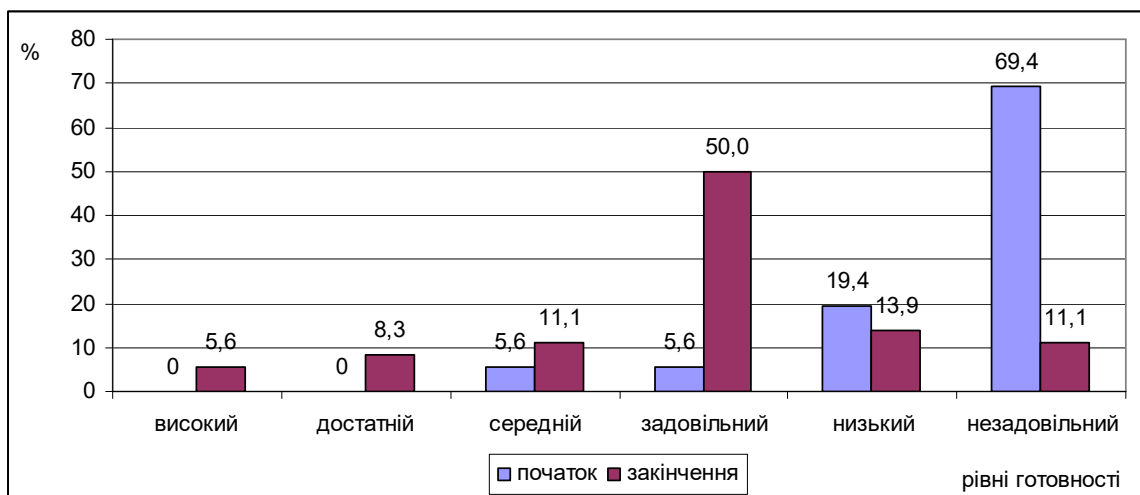


Рис. 3.7. Динаміка сформованості методичної готовності у курсантів КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

Отримані результати оцінювання методичної готовності курсантів КГ підтверджують наші попередні висновки про недостатній рівень методичної підготовленості випускників усіх ВВНЗ з питань як РБ, так і ФП у цілому, що щорічно зазначається в актах державних екзаменаційних комісій. На відміну від КГ, в ЕГ спостерігається позитивна динаміка сформованості методичної готовності курсантів до навчання прийомів РБ підлеглого особового складу у майбутньому.

Аналіз результатів сформованості практичної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України, яка оцінювалася за результатами практичного виконання курсантами 5 прийомів РБ, свідчить, що вже на початку формувального етапу педагогічного експерименту у курсантів ЕГ відмічався значно вищий рівень володіння практичними вміннями і навичками РБ, порівняно із КГ. Так, на початку експерименту в ЕГ виявлено 16,7 % курсантів з високим рівнем практичної готовності, 22,2 % – з достатнім, 33,3 % – з середнім (табл. 3.9). Це свідчить, що до ЕГ за власним бажанням було включено курсантів, які мають певний попередній досвід занять РБ або іншими бойовими єдиноборствами.

Таблиця 3.9

**Динаміка сформованості практичної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %**

Рівні практичної готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	6 / 16,7	0	19 / 52,8	4 / 11,1	+36,1	+11,1
Достатній	8 / 22,2	1 / 2,8	14 / 38,9	6 / 16,7	+16,7	+13,9
Середній	12 / 33,3	4 / 11,1	3 / 8,3	8 / 22,2	-25,0	+11,1
Задовільний	5 / 13,9	9 / 25,0	0	10 / 27,8	-13,9	+2,8
Низький	3 / 8,3	12 / 33,3	0	5 / 13,9	-8,3	-19,4
Незадовільний	2 / 5,6	10 / 27,8	0	3 / 8,3	-5,6	-19,5

У КГ, на відміну від ЕГ, більшість курсантів мали задовільний, низький та незадовільний рівень практичної готовності на початку експерименту (25,0 %, 33,3 % та 27,8 % відповідно).

За період експерименту в обох групах відбулося покращання рівня практичної готовності курсантів, однак суттєво більші зміни відбулися в ЕГ. Так, кількість курсантів із високим рівнем готовності зросла з 16,7 % до 52,8 % (+36,1 %), з достатнім – з 22,2 % до 38,9 % (+16,7 %). Кількість курсантів із середнім рівнем зменшилася з 33,3 % до 8,3 % (-25,0 %). Важливо вказати, що наприкінці експерименту в ЕГ не виявлено жодного курсанта задовільним, низьким і незадовільним рівнями практичної готовності (рис. 3.8). Це підкреслює ефективність авторської програми.

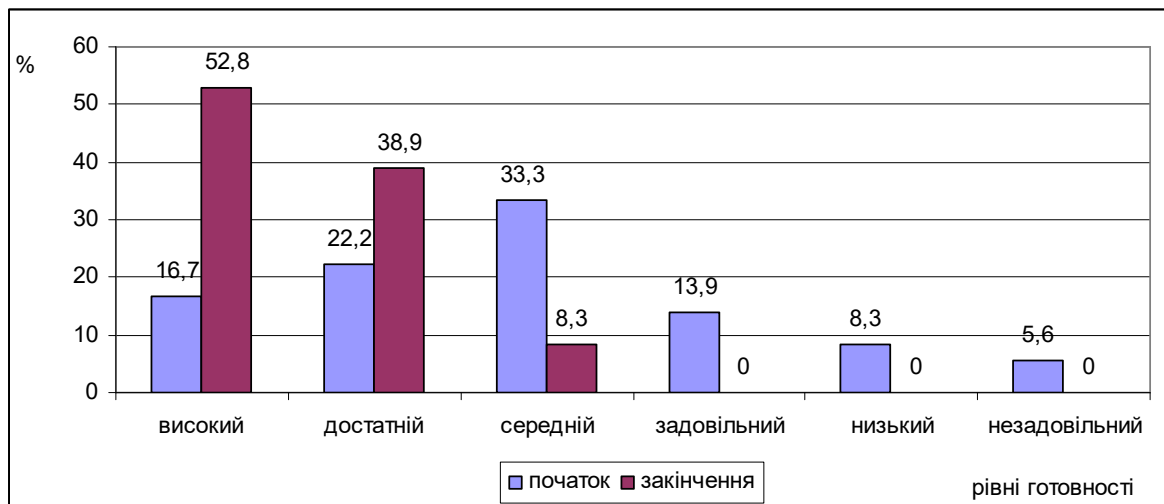


Рис. 3.8. Динаміка сформованості практичної готовності у курсантів ЕГ у процесі формульовального етапу педагогічного експерименту, %

У КГ також відбулися певні позитивні зрушення, однак вони не є такими вираженими, як в ЕГ. Наприкінці експерименту кількість курсантів із високим рівнем практичної готовності зросла на 11,1 %, із достатнім – на 13,9 %, із середнім – на 11,1 %. Кількість курсантів із низьким рівнем готовності зменшилася на 19,4 %, а з незадовільним – на 19,5 % (рис. 3.9).

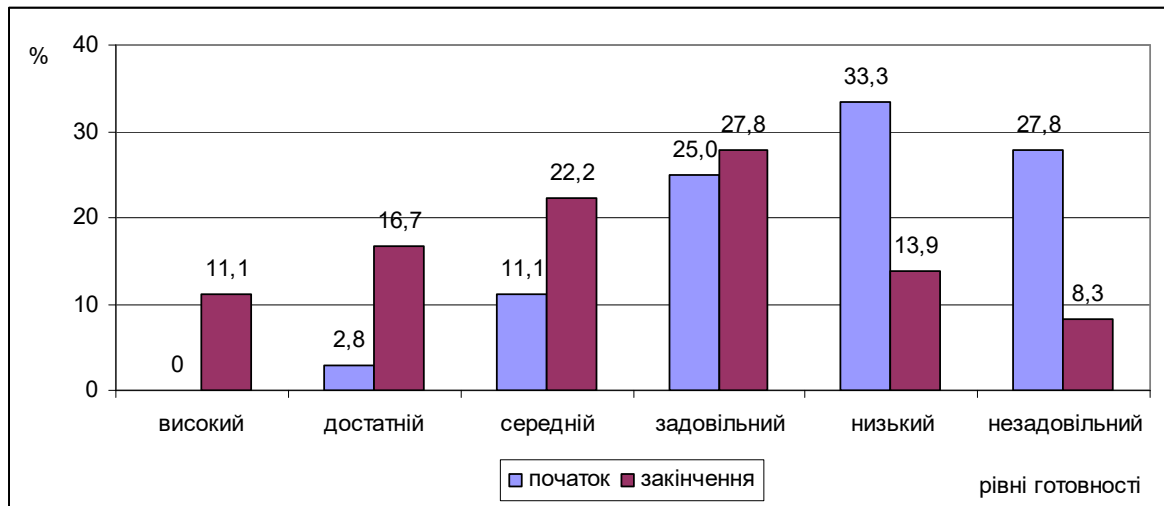


Рис. 3.9. Динаміка сформованості практичної готовності у курсантів КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

Рухова готовність курсантів оцінювалася за результатами виконання ними 4 фізичних вправ: біг на 100 м; підтягування на перекладині; біг на 3 км; човниковий біг 6х100 м. Визначався рівень розвитку рухових якостей за кожною вправою та загальний рівень фізичної підготовленості курсантів (табл. 3.10). На основі оцінки загального рівня фізичної підготовленості курсантів визначався рівень їх рухової готовності. Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що на початку експерименту рівень розвитку швидкісних якостей у курсантів ЕГ і КГ достовірно не відрізнявся ( $p > 0,05$ ). За період експерименту в обох групах відбулося достовірне покращання результатів з бігу на 100 м: в ЕГ – на 0,7 с ( $p < 0,001$ ), в КГ на 0,5 с ( $p < 0,01$ ). Порівняльний аналіз результатів курсантів ЕГ і КГ після закінчення експерименту показав, що в курсантів ЕГ показники розвитку швидкісних якостей виявилися достовірно кращими, ніж в КГ, на 0,3 с ( $p < 0,05$ ). Це дозволяє говорити про позитивний ефект від занять РБ за авторською методикою щодо розвитку швидкісних якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України. Відповідно до ТНФП-14, рівень розвитку швидкісних якостей у курсантів обох груп на всіх етапах педагогічного експерименту оцінюється на «відмінно».



**Динаміка розвитку рухових якостей у курсантів ЕГ і КГ у процесі  
формульованого етапу педагогічного експерименту ( $M \pm m$ )**

Етап експерименту	ЕГ (n=36)	КГ (n=36)	Достовірність різниці	
			t	p
Біг на 100 м, с				
Початок	14,2±0,12	14,3±0,13	0,57	>0,05
Закінчення	13,5±0,10	13,8±0,11	2,02	<0,05
Підтягування на перекладині, рази				
Початок	14,0±0,49	14,1±0,52	0,14	>0,05
Закінчення	18,2±0,48	16,7±0,50	2,16	<0,05
Човниковий біг 6x100 м, с				
Початок	126,8±1,37	128,2±1,40	0,71	>0,05
Закінчення	118,4±1,34	122,5±1,36	2,15	<0,05
Біг на 3 км, с				
Початок	778,9±7,24	783,4±7,39	0,43	>0,05
Закінчення	716,3±7,08	728,1±7,17	1,17	>0,05
Рівень загальної фізичної підготовленості, бали				
Початок	106,4±1,94	105,7±1,90	0,26	>0,05
Закінчення	141,8±1,99	132,5±1,93	3,35	<0,01

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів ЕГ і КГ; t – значення t-критерію Стюдента.

Динаміка розвитку силових якостей курсантів має подібну тенденцію, як і динаміка розвитку швидкісних якостей: на початку показники ЕГ і КГ достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ), а після закінчення – в ЕГ результати з підтягування виявилися достовірно кращими, ніж у КГ, на 1,5 разів ( $p < 0,05$ ). До того ж, за час експерименту в обох групах курсантів показники розвитку силових якостей достовірно ( $p < 0,001$ ) покращилися і оцінюються на «відмінно». У показниках човникового бігу 6x100 м тенденція збереглася – показники у кожній з груп достовірно ( $p < 0,01-0,001$ ) покращилися за час проведення педагогічного експерименту, а після його закінчення в ЕГ рівень розвитку військово-прикладних рухових навичок з прискореного пересування виявився достовірно ( $p < 0,05$ ) кращим, ніж в КГ, на 4,1 с. Результати з човникового бігу 6x100 м у курсантів обох груп оцінюються на

«відмінно», як на початку, так і після закінчення формувального етапу педагогічного експерименту. За результатами з бігу на 3 км спостерігається позитивна динаміка в курсантів обох груп за час проведення експерименту – показники розвитку витривалості достовірно ( $p < 0,001$ ) покращилися. Однак, не дивлячись, що наприкінці дослідження в ЕГ показники з бігу на 3 км є кращими, ніж у КГ, на 11,8 с, і на початку експерименту, і після його закінчення достовірної різниці між групами не виявлено ( $p > 0,05$ ). На початку експерименту рівень розвитку витривалості у курсантів обох груп оцінювався на «задовільно», а після його закінчення – в КГ на «добре», а в ЕГ на «відмінно». Порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ і КГ за сумою балів, які вони отримали за виконання 4 вправ, показав, що на початку експерименту достовірної різниці між показниками груп не виявлено ( $p > 0,05$ ), а після його закінчення в ЕГ сума балів виявилася достовірно ( $p < 0,01$ ) більшою, ніж у КГ, на 9,3 бали, що підтверджує ефективність занять РБ за авторською методикою щодо розвитку рухових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України. Важливо зазначити, що на початку експерименту рівень фізичної підготовленості курсантів обох груп за сумою балів оцінювався на «добре», а після закінчення експерименту – на «відмінно», що дозволяє говорити про якість організації і проведення усіх форм ФП у ВВНЗ, а також про високий рівень мотивації курсантів до занять фізичними вправами та їх розуміння ролі і значення ФП у професійно-бойовій діяльності фахівців ССО ЗС України.

Результати оцінювання рухової готовності курсантів у процесі формувального етапу педагогічного експерименту наведено у табл. 3.11. Так, на початку експерименту більшість курсантів обох груп мали достатній рівень рухової готовності: в ЕГ – 52,8 %, в КГ – 47,2 %. При цьому, високий рівень виявлено у 36,1 % курсантів ЕГ та у 33,3 % курсантів КГ. Після закінчення експерименту в ЕГ кількість курсантів з високим рівнем готовності зростає до 69,4 % (+33,3 %), а з достатнім зменшилася до 30,6 % (-22,2 %). Більше того, в ЕГ після закінчення експерименту не виявлено

жодного курсанта із задовільним та незадовільним рівнем рухової готовності (рис. 3.10), що вкотре підкреслює ефективність авторської методики розвитку рухових та волевих якостей курсантів у процесі занять РБ.

Таблиця 3.11

**Динаміка сформованості рухової готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %**

Рівні рухової готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	13 / 36,1	12 / 33,3	25 / 69,4	19 / 52,8	+33,3	+19,5
Достатній	19 / 52,8	17 / 47,2	11 / 30,6	14 / 38,9	-22,2	-8,3
Задовільний	4 / 11,1	7 / 19,5	0	3 / 8,3	-11,1	-11,2
Незадовільний	0	0	0	0	0	0

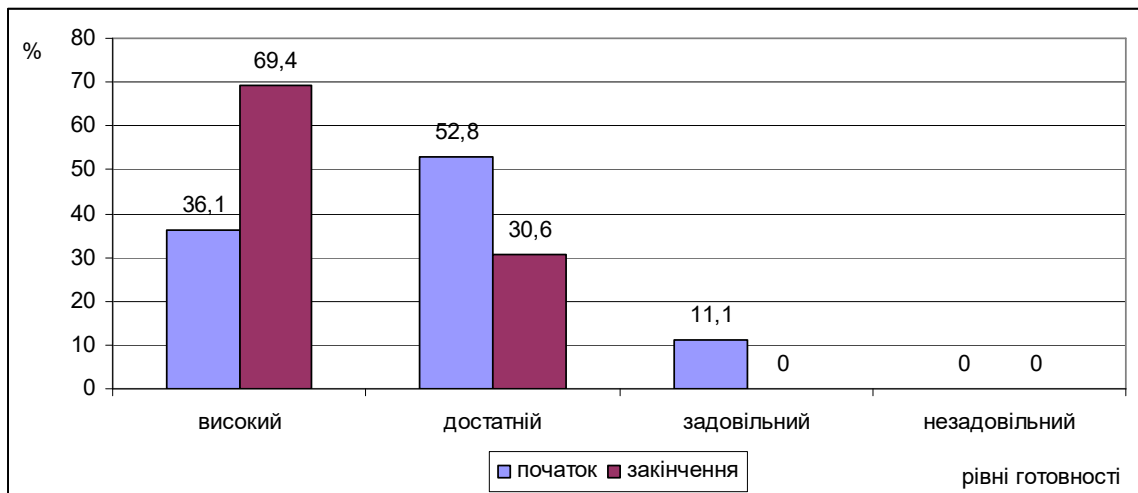


Рис. 3.10. Динаміка сформованості рухової готовності у курсантів ЕГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

В КГ також відбулося зростання кількості курсантів з високим рівнем готовності до 52,8 % (+19,5 %) та зменшення кількості з достатнім (-8,3 %) та задовільним рівнями (-11,2 %) (рис. 3.11).

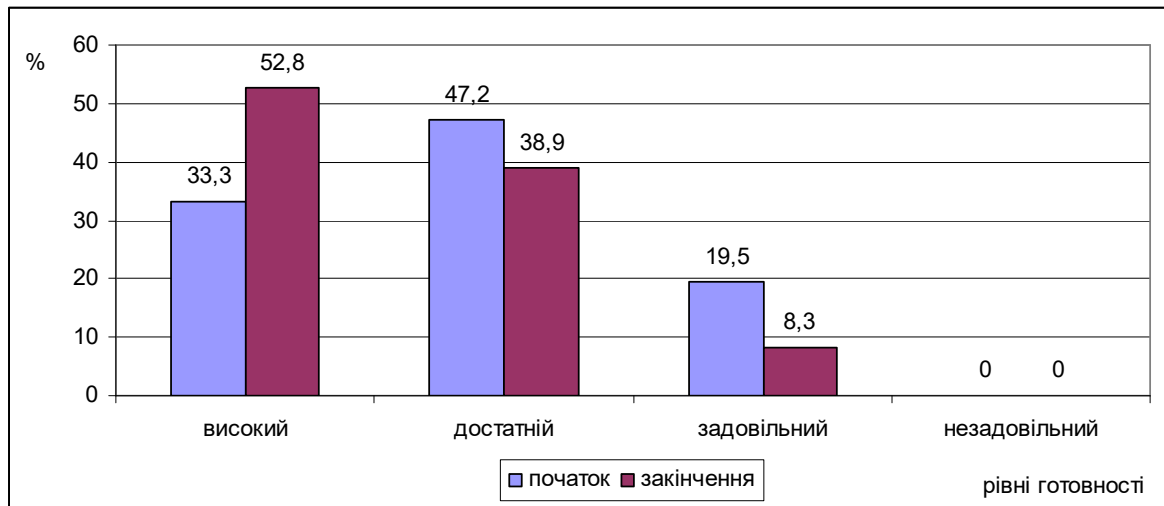


Рис. 3.11. Динаміка сформованості рухової готовності у курсантів КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

Психологічна готовність курсантів оцінювалася за методикою «Дослідження вольових якостей», яка включала дослідження прояву таких вольових якостей курсантів: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість. Кожна вольова якість оцінювалася за ознаками її прояву за 5-бальною шкалою. Після цього визначався середній бал за всіма вольовими якостями та оцінювався рівень сформованості психологічної готовності курсантів (високий, достатній або низький). Результати дослідження динаміки розвитку вольових якостей курсантів ЕГ і КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту наведено у табл. 3.12.

Аналіз розвитку вольових якостей курсантів ЕГ і КГ показав, що на початку експерименту за всіма якостями показники курсантів обох груп між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). У процесі експерименту в обох групах відбулося покращання рівня усіх вольових якостей, однак в ЕГ різниця між показниками на початку експерименту і після його закінчення за всіма якостями є достовірною ( $p < 0,01-0,001$ ), а в КГ достовірне покращання виявлено тільки в показниках цілеспрямованості ( $p < 0,01$ ). Порівнюючи показники рівня розвитку вольових якостей у курсантів ЕГ і КГ після закінчення експерименту, ми виявили, що за всіма вольовими якостями у

курсантів ЕГ показники є достовірно кращим, ніж у КГ, на 0,41 бал за показниками цілеспрямованості ( $p < 0,05$ ); на 0,42 бали за показниками наполегливості і завзятості ( $p < 0,05$ ); на 0,45 балів за показниками витримки і самовладання ( $p < 0,05$ ); на 0,63 бали за показниками рішучості і сміливості ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.12

**Динаміка розвитку вольових якостей у курсантів ЕГ і КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту ( $M \pm m$ , бали)**

Етап експерименту	ЕГ (n=36)	КГ (n=36)	Достовірність різниці	
			t	p
<b>Цілеспрямованість</b>				
Початок	3,82±0,16	3,59±0,14	1,08	>0,05
Закінчення	4,56±0,14	4,15±0,13	2,15	<0,05
<b>Наполегливість і завзятість</b>				
Початок	3,77±0,15	3,60±0,15	0,80	>0,05
Закінчення	4,37±0,13	3,95±0,16	2,04	<0,05
<b>Витримка і самовладання</b>				
Початок	3,54±0,17	3,48±0,16	0,26	>0,05
Закінчення	4,32±0,15	3,87±0,16	2,05	<0,05
<b>Рішучість і сміливість</b>				
Початок	4,15±0,14	3,79±0,16	1,69	>0,05
Закінчення	4,71±0,13	4,08±0,15	3,17	<0,01

Примітка: М – середнє арифметичне; m – похибка середньоквадратичного відхилення; p – достовірність різниці між показниками курсантів ЕГ і КГ; t – значення t-критерію Стюдента.

Варто також вказати, що наприкінці експерименту в ЕГ рівень усіх вольових якостей оцінювався як «високий», а в КГ – як «лостатній». Усе це свідчить про ефективність занять РБ за авторською методикою щодо розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України, порівняно із традиційною методикою проведення форм ФП у ВВНЗ.

Оцінювання психологічної готовності курсантів ЕГ і КГ свідчить, що на початку експерименту переважна більшість курсантів обох груп мала достатній рівень готовності (ЕГ – 69,4 %; КГ – 66,7 %). Низький рівень

психологічної готовності виявлено у 16,7 % ЕГ та у 25,0 % КГ; високий рівень – лише у 13,9 % ЕГ та у 8,3 % КГ (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Динаміка сформованості психологічної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %**

Рівні психологічної готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	5 / 13,9	3 / 8,3	24 / 66,7	8 / 22,2	+52,8	+13,9
Достатній	25 / 69,4	24 / 66,7	12 / 33,3	23 / 63,9	-36,1	-2,8
Низький	6 / 16,7	9 / 25,0	0	5 / 13,9	-16,7	-11,1

Після закінчення формувального етапу педагогічного експерименту в ЕГ відбулося суттєве зростання рівня психологічної готовності курсантів. Так, кількість курсантів з високим рівнем готовності зросла з 13,9 % до 66,7 % (+52,8 %), а кількість курсантів із достатнім рівнем зменшилася із 69,4 % до 33,3 % (-36,1 %) (рис. 3.12). До того ж кількість курсантів із низьким рівнем зменшилася на 16,7 % і після закінчення експерименту в ЕГ таких курсантів взагалі не було виявлено.

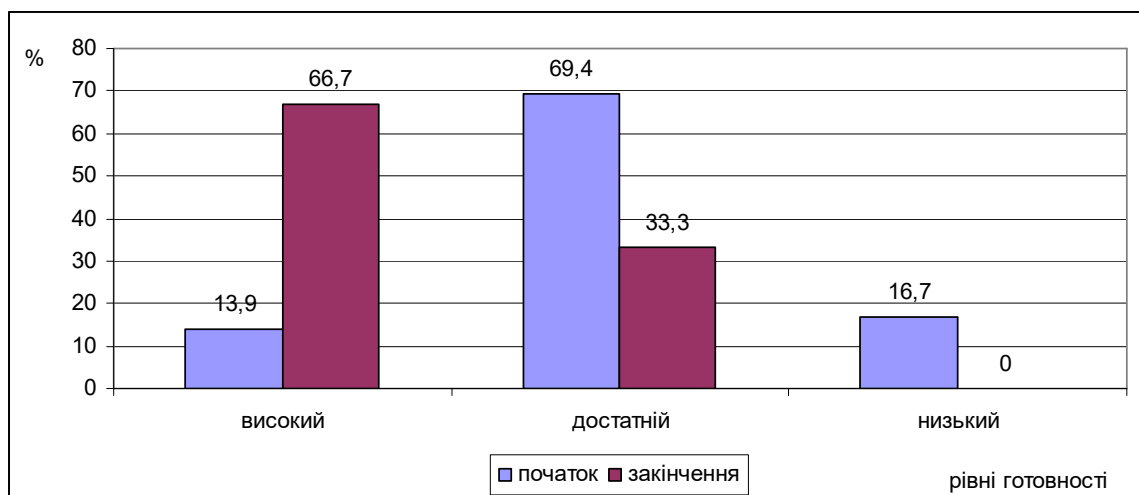


Рис. 3.12. Динаміка сформованості психологічної готовності у курсантів ЕГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

Усе це переконливо засвідчило позитивний ефект від занять РБ за авторською методикою щодо формування психологічної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

У КГ також відбулося покращання рівня психологічної готовності, але не зміни не є такими ж вираженими, як в ЕГ. Кількість курсантів із високим рівнем готовності зросла з 8,3 % до 22,2 % (+13,9%), кількість курсантів із достатнім рівнем практично не змінилася (-2,8 %), кількість курсантів із низьким рівнем зменшилася з 25,0 % до 13,9 % (-11,1 %) (рис. 3.13).

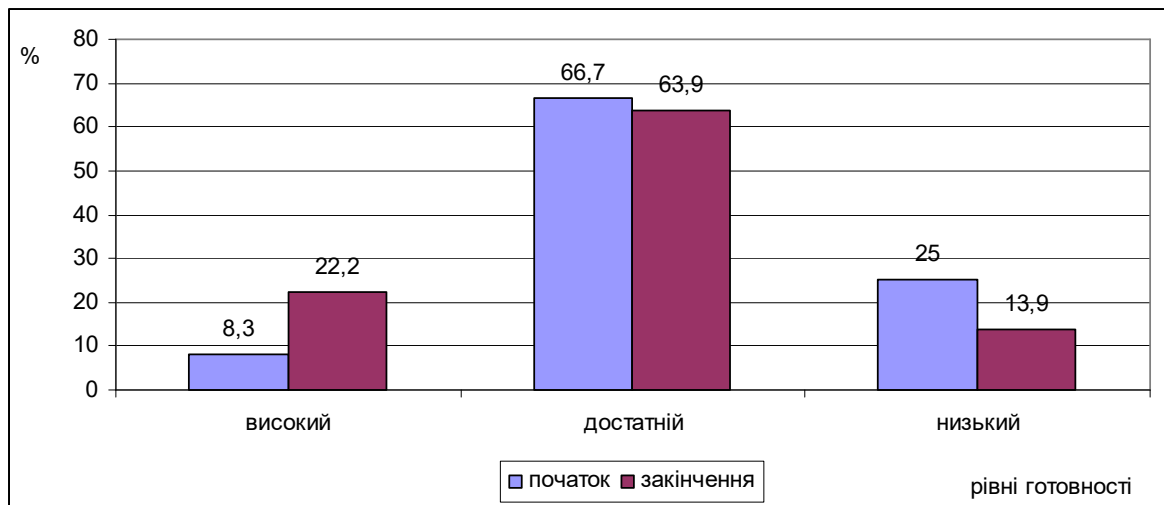


Рис. 3.13. Динаміка сформованості психологічної готовності у курсантів КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

Інтегральна готовність курсантів оцінювалася за допомогою розробленого нами програмного забезпечення «І-Готовність» та визначалася як сума балів за кожен компонент: теоретична, методична, практична, рухова та психологічна готовність. Результати динаміки сформованості інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту наведено у табл. 3.14. Виявлено, що на початку експерименту найбільший відсоток курсантів обох досліджуваних груп мали нижчий за середній (в ЕГ – 36,1 %, в КГ – 41,7 %), середній (в ЕГ – 30,6 %, в КГ – 25,0 %) та низький (в ЕГ – 16,7 %, в КГ – 22,2 %) рівні інтегральної готовності. Високий та вищий від середнього рівні

виявлено лише у 5,6 % і 11,1 % курсантів ЕГ та у 2,8 % та 8,3 % курсантів КГ відповідно.

Таблиця 3.14

**Динаміка сформованості інтегральної готовності курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України з РБ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, кількість осіб / %**

Рівні інтегральної готовності	Етапи експерименту				Різниця, %	
	Початок		Закінчення		ЕГ	КГ
	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)	ЕГ(n=36)	КГ(n=36)		
Високий	2 / 5,6	1 / 2,8	16 / 44,4	3 / 8,3	+38,8	+5,5
Вищий за середній	4 / 11,1	3 / 8,3	14 / 38,9	5 / 13,9	+27,8	+5,6
Середній	11 / 30,6	9 / 25,0	5 / 13,9	19 / 52,8	-16,7	+27,8
Нижчий за середній	13 / 36,1	15 / 41,7	1 / 2,8	7 / 19,4	-33,2	-22,3
Низький	6 / 16,7	8 / 22,2	0	2 / 5,6	-16,7	-16,6

Після закінчення експерименту в ЕГ відбулося суттєве зростання рівня інтегральної готовності курсантів: кількість курсантів із високим і вищим за середній рівнями готовності зросла з 5,6 % до 44,4 % (+38,8 %) та з 11,1 % до 38,9 % (+27,8) відповідно. При цьому, кількість курсантів із середнім, нижчим за середній та низьким рівнями зменшилася на 16,7 %, 33,2 % та 16,7 % відповідно (рис. 3.14).

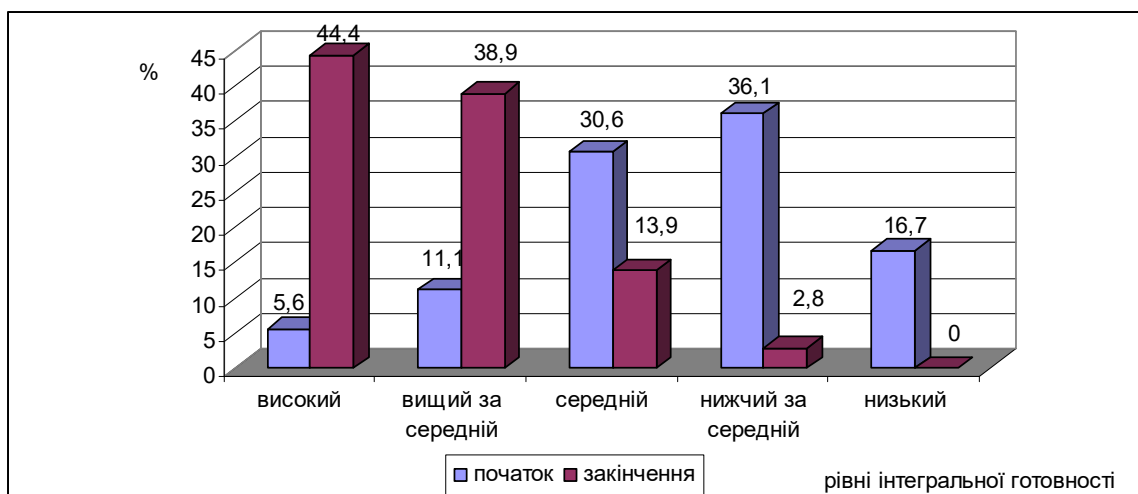


Рис. 3.14. Динаміка сформованості інтегральної готовності у курсантів ЕГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %



У КГ в цілому також відбулося зростання рівня інтегральної готовності, однак найбільший відсоток після закінчення експерименту склали курсанти із середнім (52,8 %) та нижчим за середній (19,4 %) рівнями готовності (+27,8 % та -22,3 % відповідно). Кількість курсантів КГ із низьким рівнем інтегральної готовності зменшилася із 22,2 % до 5,6 % (-16,6 %), а з високим і вищим за середній рівнями практично не змінилася (+5,5 % та +5,6 % відповідно) (рис. 3.15).

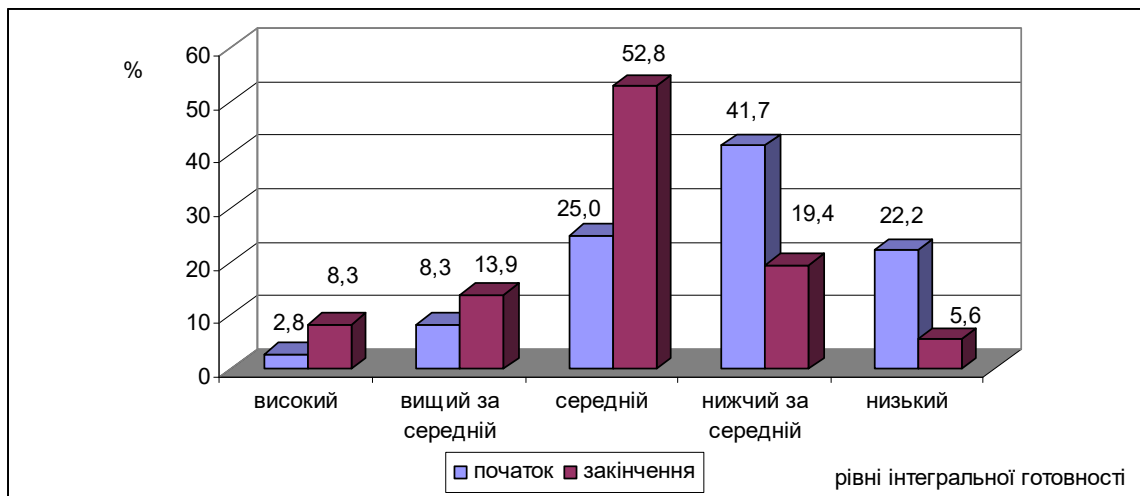


Рис. 3.15. Динаміка сформованості інтегральної готовності у курсантів КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, %

За допомогою комп'ютерної програми «І-Готовність» визначено середній груповий рівень інтегральної готовності курсантів ЕГ і КГ. Так, на початку формувального етапу педагогічного експерименту в обох групах було виявлено нижчий за середній рівень інтегральної готовності: в ЕГ – 40,3 бала, у КГ – 35,1 бала. 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.

Таким чином, під час впровадження методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ в освітній процес ВВНЗ майбутніх фахівців ССО ЗС України 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.

Оцінювання результативності авторської методики засвідчило її ефективність 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.

Результати досліджень, що висвітлені у третьому розділі, опубліковані у працях [10, 11, 12, 24, 26].

### **Висновки до третього розділу**

1. Обґрунтовано технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ у процесі фізичного виховання. 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.

Теоретична готовність передбачає наявність у курсантів необхідних теоретичних знань з РБ, БАрС, ФП, 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.

2. Розроблена комп'ютерна програма «Інтегральна готовність (І-Готовність)» має розширення .EXE, розмір 36,9 МБ та призначена для використання у системі Microsoft Windows. Програма має сучасний та зручний інтерфейс та дозволяє вводити дані про підрозділ, навчальну групу курсанта, його прізвище, ім'я та по батькові, вік, а також бали, які отримав курсант за кожен компонент інтегральної готовності (теоретичну, методичну, практичну, рухову та психологічну). За допомогою даного програмного забезпечення можна накопичувати дані усієї навчальної групи курсантів або підрозділу, а також їх доповнювати, змінювати або видаляти; розраховувати інтегральну готовність групи чи підрозділу; здійснювати сортування отриманих даних за рівнем готовності (від більшої суми балів до меншої або

навпаки) або за групою чи підрозділом; зберігати усі введені дані, редагувати їх або передавати отримані дані на інший носій інформації; здійснювати пошук необхідної інформації за ключовими словами. Програма є зручною та достатньо простою у користуванні, не вимагає додаткової підготовки користувачів. Розроблене програмне забезпечення суттєво полегшило та прискорило опрацювання даних курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

3. Доведено високу результативності методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання, порівняно із традиційною методикою організації і проведення ФП. Після закінчення формувального етапу педагогічного експерименту виявлено значно кращі показники сформованості усіх компонентів інтегральної готовності курсантів ЕГ (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної), порівняно із КГ. Більшість курсантів ЕГ наприкінці експерименту мали високий та достатній рівень готовності за досліджуваними компонентами, а в КГ – середній. Виявлено також достовірно ( $p < 0,05-0,01$ ) кращі показники розвитку рухових та вольових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, після закінчення експерименту. 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.

Таким чином, під час впровадження методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ в освітній процес ВВНЗ відбулося: формування необхідних теоретичних знань і методичних умінь і навичок у майбутніх фахівців ССО ЗС України 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 їх рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником; виховання волевих якостей, необхідних для ведення РБ та забезпечення психологічної стійкості до негативних чинників професійно-бойової діяльності. Оцінювання результативності авторської методики засвідчило її ефективність 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.

### Список використаних джерел у третьому розділі

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посібник. К. : Академвидав, 2004. 352с.
2. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
3. Данильченко В. А. Навчання техніки рукопашного бою на основі використання можливостей інформаційно-методичної програми «Правозахисник». Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2012. № 6. С. 7-11.
4. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2003. С. 14–45.
5. Кирпенко В. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2014. 20 с.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник. Київ, 2006. 580 с.
7. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2001. 20 с.
8. Петровська Т. В. Педагогіка : дидактичні матеріали : навч. посібник. Київ, 2016. 180 с.
9. Підласий І. П. Педагогіка : Новий курс : підручник для студентів вищих навчальних закладів. М. : Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС,

2008. 576 с.

10. 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).
11. 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.
12. 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.
13. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», Одеса : ВА. 2019. 63 с.
14. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка», Одеса : ВА. 2018. 15 с.
15. Романчук С., Кузнецов М. та ін. Армійський рукопашний бій : навч.-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 221 с.
16. Рудницька О. П. Педагогіка : загальна і мистецька : навч. посіб. Тернопіль, 2005. 360 с.
17. Селевко Г. К. Енциклопедія образотворчих технологій : В 2 т. М. :

- НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.
18. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 271 с.
  19. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 160 с.
  20. Фізичне виховання : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін., за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 471 с.
  21. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / С. В. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2014. 540 с.
  22. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
  23. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник. Київ, 2003. 528 с.
  24. 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. 126–128.
  25. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посібник. Київ, 2002. 560 с.
  26. 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.



## 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 переважній 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.

## **ДОДАТКИ**

## АНКЕТА

Шановні захисники України!

На кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса) виконується науково-дослідна робота з метою вдосконалення методики навчання рукопашного бою курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій під час проведення різних форм фізичної підготовки, покращання рівня розвитку їх рухових якостей, виховання вольових якостей та формування військово-прикладних рухових умінь та навичок, необхідних для ефективного виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності. Звертаємося до вас з проханням взяти активну участь в анонімному анкетуванні, результати якого сприятимуть досягненню поставлених наукових та практичних цілей. Оберіть один із запропонованих варіантів відповідей. Дякуємо за ваш час і зусилля.

1. **До вступу у ВВНЗ Ви займалися яким-небудь бойовим єдиноборством? Якщо так, то яким, скільки років, який маєте розряд / спортивне звання? Вкажіть свої найвищі спортивні досягнення.**
  - а). Так. Вид єдиноборства \_\_\_\_\_. Займався \_\_\_\_\_ років, маю \_\_\_\_\_ розряд / спортивне звання. Найвище досягнення – чемпіон / призер (срібний / бронзовий) таких змагань: \_\_\_\_\_.
  - б). Ні.
  - в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.
  
2. **Чи стали Вам хоч раз у нагоді знання, уміння або навички, здобуті під час занять бойовими єдиноборствами до вступу ВВНЗ?**
  - а). Так.
  - б). Ні.
  - в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.
  
3. **На даний час, під час навчання у ВВНЗ, чи систематично займаєтесь бойовими єдиноборствами?**
  - а). Так. У секції рукопашного бою.
  - б). Так. У секціях боксу, боротьби.
  - в). Так. Самостійно.
  - г). Ні, з причини \_\_\_\_\_.
  - д). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.
  
4. **Що стимулює Вас до занять рукопашним боєм?**
  - а). Підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.
  - б). Самореалізація: досягнення високих результатів на змаганнях з РБ, виконати спортивний розряд / отримати спортивне звання.
  - в). Можливість захистити себе, рідних, близьких, побратимів у небезпечних ситуаціях.
  - г). Виховання вольових якостей, психологічної стійкості.
  - д). Отримання високої оцінки під час здачі перевірочних нормативів.

е). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**5. Що заважає Вам займатися рукопашним боєм?**

- а). Відсутність вільного часу.
- б). Відсутність бажання, лінощі.
- в). Відсутність професійного тренера / інструктора.
- г). Відсутність сучасного інвентарю та навчально-матеріальної бази.
- д). Недостатнє мотивування з боку командирів, викладачів з фізичної підготовки.
- е). Можливість отримання травми.
- ж). Займаюсь іншим видом спорту.
- з). Не маю / не розумію потреби.
- к). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**6. Як ви оцінюєте на даний момент свій рівень готовності до ведення рукопашного бою із невідомим супротивником?**

- а). Відмінний.
- б). Добрий.
- в). Задовільний.
- г). Незадовільний.
- д). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**7. Чи хотіли б Ви навчитися / підвищити свій рівень у веденні рукопашного бою?**

- а). Так.
- б). Ні.
- в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**8. Чи хотіли б Ви опанувати поглибленими теоретичними знаннями і методичними вміннями і навичками для навчання РБ підлеглого особового складу у майбутньому?**

- а). Так.
- б). Ні.
- в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**9. Як Ви оцінюєте рівень знань, умінь та навичок з рукопашного бою, які Ви отримуєте на навчальних заняттях з фізичної підготовки?**

- а). Достатній.
- б). Недостатній.
- в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**10. Чи задовольняє Вас традиційна методика навчання рукопашного бою на навчальних заняттях з фізичної підготовки?**

- а). Так.
- б). Ні.
- в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

**11. Чи хотіли б Ви займатися рукопашним боєм під час спортивно-масової роботи під керівництвом досвідченого тренера / інструктора?**

- а). Так.
- б). Ні.
- в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

12. **Що, на Вашу думку, потрібно змінити у традиційній методиці для вдосконалення процесу навчання рукопашного бою курсантів?**
- а). Винести РБ в окрему навчальну дисципліну кафедри фізичного виховання, спеціального виховання і спорту.
  - б). Залучити досвідчених професійних тренерів / інструкторів.
  - в). Змінити методику, залежно від конкретних цілей підготовки фахівців ССО.
  - г). Вдосконалити навчально-матеріальну базу.
  - д). Підвищити підготовленість командирів та викладачів з питань РБ.
  - е). Підвищити вимогливість командирів.
  - ж). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.
13. **Як Ви вважаєте, для чого потрібні знання, уміння і навички з рукопашного бою майбутньому фахівцю ССО?**
- а). Бути готовим у будь-який час виконати поставлене завдання, знищити противника або захистити себе та оточуючих у небезпечних ситуаціях.
  - б). Мати високий рівень фізичної та психологічної готовності до несприятливих чинників професійно-бойової діяльності.
  - в). Для виховання лідерських якостей, особистим прикладом мотивуючи підлеглий особовий склад до систематичних занять фізичними вправами.
  - г). Бути готовим до навчання РБ підлеглого особового складу
  - д). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.
14. **На Вашу думку, заняття рукопашним боєм сприяють розвитку рухових якостей та вихованню вольових якостей майбутніх фахівців ССО?**
- а). Так.
  - б). Ні.
  - в). Маю власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

---

(рік навчання)

---

(дата анкетування)



## ОПИС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЗА ЯКИМИ ЗДІЙСНЮВАЛОСЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ

### *Підйом силою на перекладині.*

Вихідне положення (далі – ВП): вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, повністю розгинаючи руки вийти в упор, тіло пряме, голова прямо, ноги разом. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП вертикальним способом на прямі руки. Забороняється: класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення, виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.

### *Підйом переворотом на перекладині.*

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів одночасно підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло пряме, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП перекидом вперед на прямі руки.

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.

### *Підтягування на перекладині.*

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення «підборіддя вище перекладини». Опуститися у ВП не розхитуючись.

Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги в колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації ВП не менше 1 с і є дозволом на продовження виконання вправи.

### *Біг на 3 км.*

Проводяться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

### *Біг на 100 м.*

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

***Човниковий біг 6 x 100 м.***

Проводиться по прямій рівній місцевості, розміченій лініями старту і повороту через 100 м. За командою «РУШ» зі старту лежачи пробігти 100 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою чи обігнути стійку, яка встановлена за 1 м до лінії повороту, пробігти таким чином ще п'ять відрізків по 100 м. Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок, чотири магазина, протигаз.

**Нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей курсантів  
ВВНЗ згідно з ТНФП-14**

Курс	Найменування вправи								
	Біг на 100 м, с			Біг на 3 км, хв, с			Човниковий біг 6x100 м, хв., с		
	Оцінка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1-й	14,4	14,8	15,6	12,30	12,50	13,40	2,20	2,26	2,30
2-й	14,2	14,6	15,4	12,20	12,40	13,30	2,15	2,20	2,26
3-й	14,0	14,4	15,2	12,10	12,30	13,20	2,10	2,15	2,20
4-й	13,8	14,2	15,0	12,00	12,20	13,10	2,05	2,10	2,15

Курс	Найменування вправи								
	Підтягування на перекладині, рази			Підйом переворотом на перекладині, рази			Підйом силою на перекладині, рази		
	Оцінка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1-й	12	10	8	8	7	6	5	4	3
2-й	13	11	9	9	8	7	6	5	4
3-й	14	12	10	10	9	8	7	6	5
4-й	15	13	11	10	9	8	8	7	6

Курс	Найменування вправи								
	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, хв., с			Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рази			Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази		
	Оцінка								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1-й	2,20	2,26	2,30	20	18	16	29	25	21
2-й	2,15	2,20	2,26	21	19	17	30	27	23
3-й	2,10	2,15	2,20	22	20	18	33	29	25
4-й	2,05	2,10	2,15	23	21	19	35	31	27

### **Витяг з ТНФП-14 щодо порядку оцінювання курсантів з РБ**

7.3.9. Під час перевірки військовослужбовців з рукопашної підготовки призначається п'ять передбачених програмою прийомів як з окремої вправи, так і з різних вправ, що входять до програми навчання.

Вправи та прийоми для перевірки, підрозділам (окремим категоріям військовослужбовців) призначаються за вибором того, хто перевіряє, з урахуванням проходження програми навчання.

У перевірочні комплекси включаються прийоми, що характеризують різні дії в такій послідовності:

- прийоми нападу;
- прийоми захисту;
- прийоми обеззброєння;
- больові прийоми;
- кидки;
- спеціальні прийоми.

Виконання прийомів оцінюється:

“виконано” – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко і впевнено;

“не виконано” – якщо прийом проведено не відповідно до опису або були зроблені грубі помилки чи зупинка під час його проведення.

Прийоми, що проводяться в парах, виконуються тільки за командою того, хто перевіряє. Завдання можуть бути обумовлені і необумовлені, коли тому, хто виконує, не оголошується характер атакуючих дій умовного противника. Крім того, умови виконання прийомів можуть бути ускладнені (стоячи спиною до противника, лежачи на підлозі, після деяких дій за раптовими командами тощо).

У разі включення рукопашної підготовки до змісту заліків, екзаменів (у тому числі державного) з фізичної підготовки у ВНЗ військовослужбовцю за виконання прийомів виставляється оцінка:

“35 балів” – якщо виконано п'ять прийомів;

“30 балів” – якщо виконано чотири прийоми;

“25 балів – якщо виконано три прийоми;

“виконання порогового рівня” – якщо виконано 2 прийоми;

“невиконання порогового рівня” – якщо виконано менше, ніж два прийоми.

### **Витяг з ТНФП-14 щодо порядку оцінювання курсантів з ФП**

7.2.11. До програми заліків з фізичної підготовки для слухачів і курсантів ВНЗ включається не менше чотирьох вправ, у тому числі вправи на силу та витривалість, прийоми рукопашного бою, інші – за рішенням засідання кафедри відповідно до проходження програми навчання.

7.2.12. До програми екзаменів (державних екзаменів) з фізичної підготовки для слухачів денної форми навчання, курсантів ВНЗ включаються чотири – п'ять вправ, що характеризують основні фізичні якості та військово-

прикладні навички, в тому числі вправи на силу та витривалість, загальна (спеціальна) контрольна вправа на смузі перешкод, інші, за рішенням засідання кафедри з переліку вправ рукопашної підготовки або військово-прикладних (спеціальних) вправ з програми навчання.

7.3.1. Військовослужбовцям за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до Таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 15 до цієї Настанови).

7.3.2. У кожній вправі існує мінімальний пороговий рівень.

За невиконання порогового рівня у будь-якій вправі військовослужбовець (крім 7 вікової групи) з фізичної підготовленості оцінюється “незадовільно”.

7.3.3. Для виконання фізичних вправ дається одна спроба.

В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) той, хто перевіряє, може дозволити виконати вправу повторно. У разі її повторного вдалого виконання, військовослужбовець за виконання цієї вправи оцінюється не вище “порогового рівня”.

Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

7.3.4. Військовослужбовець, що не виконав одну з призначених вправ або усунувся від перевірки без поважної причини, з фізичної підготовленості оцінюється “незадовільно”.

7.3.5. За неможливості виконати вправу з будь-яких причин, що підтверджується відповідними документами (актами), військовослужбовцю надається можливість вибору вправи для заміни, що визначає ту саму спрямованість з визначеного переліку вправ (додаток 16 до цієї Настанови).

Вправи, що характеризують спеціальні фізичні якості та військово-прикладні навички підлягають заміні тільки спеціальними та військово-прикладними вправами відповідно (крім вправ на витривалість).

7.3.6. У разі перебування військовослужбовця у групі ЛФК або звільнення його від виконання вправи на силу або витривалість (а також військово-прикладної вправи, яка характеризує розвиток сили, швидкісної та загальної витривалості) через хворобу чи травму, що підтверджується відповідними довідками, його фізична підготовленість не оцінюється. У цьому випадку військовослужбовець вважається таким, що не брав участі у перевірці.

7.3.10. Оцінка загальної фізичної підготовки осіб офіцерського складу, осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, курсантів (слухачів) ВНЗ, курсантів військових коледжів, солдатів строкової служби, військовослужбовців-жінок складається із суми балів за виконання всіх призначених для перевірки вправ і визначається відповідно до Таблиці нормативів оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців (додаток 17 до цієї Настанови).

### Витяг з додатку 15 ТНФП-14

#### ТАБЛИЦЯ

нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки  
(чоловіки), форма одягу – військова

Бали	Біг на 100 м	Підтягування	Біг на 3 км	6х100 м	Бали
50	12.0	30	11.10	1.50	50
49	12.1	29	11.15	1.51	49
48	12.2	28	11.20	1.52	48
47	12.3	27	11.25	1.53	47
46	12.4	26	11.30	1.54	46
45	12.5	25	11.35	1.55	45
44	12.6	24	11.40	1.56	44
43	12.7	23	11.45	1.57	43
42	12.8	22	11.50	1.58	42
41	12.9	21	11.55	1.59	41
40	13.0	20	12.00	2.00	40
39	13.1	19	12.05	2.01	39
38	13.2	18	12.10	2.02	38
37	13.3	17	12.15	2.03	37
36	13.4	16	12.20	2.04	36
35	13.5	15	12.25	2.05	35
34	13.6		12.30	2.06	34
33	13.7	14	12.35	2.07	33
32	13.8		12.40	2.08	32
31	13.9	13	12.45	2.09	31
30	14.0		12.50	2.10	30
29	14.1	12	12.55	2.11	29
28	14.2		13.00	2.12	28
27	14.3	11	13.05	2.13	27
26	14.4		13.10	2.14	26
25	14.5	10	13.15	2.15	25
24	14.6		13.20	2.16	24
23	14.7	9	13.25	2.17	23
22	14.8		13.30	2.18	22
21	14.9	8	13.35	2.19	21
20	15.0		13.40	2.20	20
19	15.2	7	13.45	2.22	19
18	15.4		13.50	2.24	18
17	15.6	6	13.55	2.26	17
16	15.8		14.00	2.28	16
15	16.0	5	14.10	2.30	15
14	16.1		14.20	2.32	14
13	16.2		14.30	2.34	13
12	16.3	4	14.40	2.36	12

**Витяг з додатку 17 ТНФП-14****ТАБЛИЦЯ**

нормативів оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців  
(чоловіки)

Категорії військовослужбовців	Пороговий рівень	Оцінка загальної фізичної підготовленості								
		з 2-х вправ			з 3-х вправ			з 4 / 5 вправ		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Курсанти 1 курсу	12	55	45	35	85	75	60	115 130	105 120	85 100
Курсанти 2 курсу	13	60	50	40	90	80	65	120 140	110 130	90 110
Курсанти 3 курсу	14	65	55	45	95	85	70	125 150	115 140	95 120
Курсанти 4,5 курсів	15	70	60	50	100	90	75	130 160	120 150	100 130

**Витяг з додатку 20 ТНФП-14****ТАБЛИЦЯ**

визначення ступеню підготовленості військовослужбовців  
з однієї вправи (у балах)

Категорії військовослужбовців	Пороговий рівень	Диференційна оцінка за фізичні вправи								
		Вправи на силу			Вправи на витривалість			ЗКВ на смузі перешкод (Човниковий біг 6x100 м)		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Курсанти 1 курсу	12	29	25	21	34 26	30 22	20 17	20	17	15
Курсанти 2 курсу	13	30	27	23	36 28	32 24	22 18	25	20	17
Курсанти 3 курсу	14	33	29	25	38 30	34 26	24 19	30	25	20
Курсанти 4, 5 курсів	15	35	31	27	40 32	36 28	26 20	35	30	25

## МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ

### 1. Методика «Дослідження сили волі» (за М. М. Обозовим)

**Мета:** дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

**Інструкція:** Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так», «не знаю», «буває», «трапляється» або «ні». На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю.

#### Опитувальник

1. Чи в стані Ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися від справи, а потім продовжити?

2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію (у навчанні або побуті) чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?

5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?

7. Ви швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?

9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?

11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?

12. Чи чітко Ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?

13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?

14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу.

15. Чи зможете Ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?



**Опрацювання результатів:** «так» - 2 бали; «не знаю» - 1 бал; «буває» - 1 бал; «трапляється» - 1 бал; «ні» - 0 балів. Необхідно порахувати суму балів.

**0-12 балів:** із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?». Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

**13-21 бал:** сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестараетесь, але і даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

**22-30 балів:** із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

## 2. Методика «Чи рішучі Ви?» (за Еріком Берном)

**Мета:** дослідити рішучість, як одну з найважливіших вольових якостей військовослужбовців.

**Інструкція.** Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Д – виберіть одну.

### Опитувальник

#### 1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

- А – допитливість;
- Б – бажання;
- В – необхідність.

#### 2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

- Г – їх звільняють;
- Ґ – ідуть через більшу зарплатню;
- Д – інша робота їм більше подобається.

#### 3. Коли у вас неприємності:

- А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;
- Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;
- В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

#### 4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

- Д – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;
- Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;
- Ґ – ви ґрунтовно готуетесь до пояснень.

#### 5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

- В – з почуттям полегшення;
- Б – бурхливими позитивними емоціями;
- А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

#### 6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

- Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;
- Д – позбавитися цього за допомогою психолога;
- Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю

#### 7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

- Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;
- А – напишу листа;
- В – спробую вирішити конфлікт через посередника

#### 8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

- Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж

#### 9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

- А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається

**10. Коли ви ведете важливу розмову, то:**

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Г – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**Опрацювання результатів тестування.**

Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Г, то ви не особливо рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучим. Ви дієте не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто ви виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли ви читаєте книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо головним чином ви вибрали варіанти Б і Д, то ви безумовно рішуча людина. Ви надто часто нехтуєте речі, які вважаєте дрібними, незначущими. Незважаючи на це, вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо вам властиве і почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували вашу надмірну активність. Чи не потрібно вам, усе ж таки, краще продумувати рішення, які ви приймаєте?

Якщо всі ваші відповіді належать до В і Г, то ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, жахаючись наближення обставин. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним, сприятливим. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, ніж похвали. Може у вас є інші відповіді? Якщо немає, то у вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

### **3. Методика «Дослідження імпульсивності» (за В. А. Лосенковим)**

**Мета:** виявити рівень імпульсивності курсантів.

**Інструкція:** Запропонований тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і обведіть колом номер вибраної Вами відповіді. У тесті немає «поганих» і «гарних» відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає Вам на думку.

#### **Опитувальник**

**1. Якщо Ви беретеся за яку-небудь справу, то чи завжди доводите її до кінця?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Ні, не завжди.

**2. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**3. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**4. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?**

Дуже часто.

Досить часто.

Досить рідко.

Майже ніколи.

**5. Чи Ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?**

Так, завжди володію.

Мабуть, завжди.

Мабуть, ні.

Ні, не володію.

**6. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?**

Таке зустрічається дуже часто.

Буває час від часу.

Таке трапляється рідко.

Такого взагалі не буває.

**7. Чи часто Вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**8. Чи могли б Ви назвати себе цілеспрямованою людиною?**

Так,звичайно.

Мабуть, так.

Швидше всього, ні.

Ні.

**9. Чи дотримуетесь Ви у словах і вчинках прислів'я «Сім разів відміряй, один раз відріж»?**

Так, завжди.

Часто.

Рідко.

Ні, майже ніколи.

**10. Ви показово байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає Вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?**

Так, я реаую майже завжди.

Так, я реаую досить часто.

Я рідко так реаую.

Я ніколи так не реаую.

**11. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?**

Так, часто.

Інколи

Рідко.

Майже ніколи.

**12. Чи легко Ви захоплюєтесь новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**13. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із начальства незаслужено Вам дорікає?**

Звичайно,так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**14. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?**

Згоден, саме так воно і є.

Швидше всього, це так.

З цим я навряд чи погоджуюся.

Я з цим, звичайно, не згоден.

**15. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин Ваша думка про самого себе не раз змінюватися?**

Саме так.

Досить ймовірно.

Малоймовірно.

Майже неможливо.

**16. Зазвичай Вас важко вивести із себе.**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

**17. Чи виникають у Вас бажання, які є нездійсненні?**

Такі бажання виникають у мене часто.

Такі бажання виникають час від часу.

У мене рідко виникають такі бажання.

Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

**18. Чи помічаєте Ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що Ваші погляди ще не визначилися?**

Так, часто помічаю.

Іноді помічаю.

Помічаю, досить рідко.

Ні, ніколи не помічаю.

**19. Чи трапляється таке, що якась справа Вам так набридає, що, не закінчивши її, Ви беретеся за нову?**

Так, часто трапляється.

Іноді так буває.

Так буває досить рідко.

Таке майже ніколи не трапляється.

**20. Ви досить неврівноважена людина?**

Звичайно, так.

Мабуть, так.

Мабуть, ні.

Звичайно, ні.

### **Опрацювання результатів**

У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності (ПІ). Він є сумою балів, набраною за всіма шкалами опитувальника. У даному опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

Для запитань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для запитань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали рахуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2 – 3 бали, шкалі 3 – 2 бали, а шкалі 4 – 1 бал.

Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина ПІ, тим нижчий рівень розвитку вольових якостей.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький.

Якщо величина ПІ лежить у межах 66-80 балів, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо величина ПІ становить 35-65 балів, то рівень імпульсивності середній, тобто вона помірна, а якщо ПІ становить 34 і менше балів – імпульсивність низького рівня.

Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця. Якщо імпульсивність висока, то треба скласти програму самовиховання, спрямовану на зниження її і на збільшення цілеспрямованості. При цьому потрібно враховувати особливості локусу суб'єктивного контролю.

#### 4. Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (за А. В. Зверьковим і Е. В. Ейдманом)

**Мета:** визначити рівень розвитку вольової саморегуляції курсантів.

**Інструкція:** Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «+», а якщо неправильне «-».

##### Опитувальник

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокровно спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.



27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.  
 28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.  
 29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.  
 30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

### **Опрацювання результатів**

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» (Н) – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» (С) – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції:

Загальна шкала (В): 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13-, 14-, 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+, 7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-.

Субшкала Н: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 17+, 18+, 20+, 22-, 11+, 13-, 16-, 24+, 25-, 27+.

Субшкала С: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-, 14-, 16-, 21-, 29-, 30-.

Аналіз результатів.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль. Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» - 8, для шкали «С» - 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності. Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм

властива іпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини, її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, іпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і іпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

## 5. Методика самооцінювання терпіння (за Є. П. Ільїним і Є. К. Фещенком)

**Інструкція.** Дайте відповідь, чи згодні ви з запропонованими вам твердженнями. Якщо згодні, то поряд поставте знак «+», якщо не згодні, то знак «-».

### Опитувальник

1. Якщо я втомлююся при виконанні важкої роботи, то відразу її кидаю.
2. У мене не вистачає терпіння дочитати до кінця нудну розповідь.
3. Я дуже не люблю стояти в довгих чергах і часто йду з них, не достоявши до кінця.
4. Я можу довго терпіти біль, наприклад, коли болить зуб.
5. Зазвичай я можу довго переносити спрагу.
6. Я б не витримав тривалого голодування, наприклад, щоб схуднути або вилікуватися від хвороби.
7. Коли під час виконання фізичних вправ я втомлююся, то швидко перестаю виконувати вправи.
8. Я рідко кидаю нудну роботу, не довівши її до кінця.
9. Зазвичай мені важко змусити себе працювати «через не можу».
10. Я не кидаю роботу на половині шляху, незважаючи на втому.
11. Мені подобається така фізична робота, в якій я повинен пересилити себе, щоб виконати завдання.
12. Я з упевненістю можу сказати, що я терплячий.
13. Незважаючи на втому, я намагаюся щосили підтримати під час бігу високий темп.
14. Мене дратує, коли на зупинці доводиться довго чекати транспорт, навіть коли я не поспішаю.
15. Я нетерплячий до болю.
16. Я не хочу вважати себе слабовольним, тому кожен раз намагаюся довести важку фізичну роботу до кінця.
17. Я дію за принципом: «Взявся за гуж, не кажи, що не дуж».
18. Я не вважаю, що «терпіння і труд все перетруть»; працювати треба з розумом, а не перевтомлюватися.

**Опрацювання результатів.** По одному балу нараховується за відповіді «так» по позиціях 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 і за відповіді «ні» по позиціях 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18. Підраховується загальна сума балів. Оцінка рівня терпіння є низькою, якщо курсант набрав до 6 балів включно; середня – 7-11 балів; висока, якщо курсант набрав 12 балів і більше.

## **6. Методика «Дослідження локусу суб'єктивного контролю» (за Дж. Роттером, у інтерпретації Є. Ф. Бажіна)**

**Мета:** визначити локус суб'єктивного контролю курсантів, який відображає їх рівень розвитку вольових якостей.

**Інструкція:** Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак «+», якщо ні – знак «-». Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку.

### **Опитувальник**

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, ще зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

### Опрацювання результатів

Мета оброблення результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності (ЗІ). Це – сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу. Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю розшифровується так:

Величина ЗІ	Локус контролю
0 – 21	Екстернальний
22 – 44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність. Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник загальної інтернальності (ЗІ)	Рівень локусу контролю
0 – 11	Низький рівень інтернальності
12 – 32	Середній рівень інтернальності
33 – 44	Високий рівень інтернальності

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та іншим людям);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- у інтервалів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження свідчать, що інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші. Особистості з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

## ПРИЙОМИ РБ, ЯКІ ЗАСТОСОВУВАЛИСЯ ЗА МЕТОДИКОЮ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ССО ЗС УКРАЇНИ

*Вихідне положення* для ударів – це стійке положення військовослужбовця, яке приймається для готовності до бою. Положення до бою є високими, середніми, низькими; лівосторонніми, правосторонніми та фронтальними; залежно від кута між стегнами – широкими, нормальними, вузькими.

*Прийоми самострахування* – це способи безпечних падінь, уміння при різних падіннях зберегти себе від ударів і струсів. Військовослужбовець повинен автоматично виконувати відповідні дії за будь-якого падіння. Ці навички набуваються у процесі виконання спеціальних вправ, які включаються до підготовчої частини кожного заняття.

*Падіння вперед з опорою на руки:* падаючи, виставити руки перед собою. В момент падіння руки, торкаючись поверхні першими, є амортизаторами. Поступово згинаючись, вони пом'якшують удар об поверхню. Такі падіння в сутичках зустрічаються не часто. В основному падіння вперед виконуються з перекидом через голову або плече.

*Падіння назад.* При падінні на спину притиснути підборіддя до грудей, зігнути спину. У момент торкання лопатками поверхні зупинити падіння різким ударом долонями двох рук по поверхні (руки прямі, під гострим кутом до ніг).

*Падіння на бік.* При падінні на бік зупинити рух тіла слід різким ударом долоні по килиму (рука під гострим кутом до ніг). Підборіддя притиснути до грудей, спину зігнути, ноги підтягнути до грудей так, щоб коліна не торкалися одне другого. М'язи тіла повинні бути напружені.

Під час рукопашної сутички може створитися така ситуація, коли військовослужбовець опиниться без зброї. У такому разі удари рукою і ногою є основним бойовим засобом досягнення перемоги над противником, складовими елементами багатьох прийомів (больових, кидків, обеззброєння, звільнення від захоплень та ін.), а також підготовчими діями при ударах ножем, лопатою та іншими предметами.

*Удари рукою прямо* виконуються основою стиснутих у кулак пальців, долонею і завдаються по очах, носу, нижній щелепі, горлу, серцю, сонячному сплетінню, печінці противника. Для їх виконання потрібно поштовхом однієї ноги перенести вагу тіла на другу ногу з поворотом стегна (тазу) і тулуба і без замахування, енергійно випрямляючи руку, завдати удару в ціль, кисть у момент торкання з ціллю напружена, кулак повернутий пальцями до низу, друга рука прикриває опущене підборіддя та притиснутим ліктем живіт. Можуть виконуватися як атакуючі, так і контратакуючі дії.

*Удари зверху* завдаються кулаком, ліктем по перенісцю, ключиці, голові противника. Для завдання удару необхідно виконати коротке замахування



рукою вверх. Із поворотом стегна і тулуба швидким напівкруговим рухом ледь зігнутої руки завдати удару зверху вниз.

*Удари знизу* виконуються основою стиснутих у кулак пальців, передпліччям і завдаються в нижню щелепу (підборіддя), сонячне сплетіння, печінку, низ живота, пах. Для завдання удару необхідно поштовховою ногою, поворотом стегна і тулуба перенести вагу тіла на другу ногу. Одночасно зігнутою рукою завдати удару знизу-вверх по цілі. Кисть руки розвернута пальцями до себе.

*Удари збоку* виконуються основою стиснутих у кулак пальців, ліктем. Їх завдають в обличчя, вухо, нижню щелепу, горло, шию противника. При цьому необхідно поштовхом однієї ноги перенести вагу тулуба на другу ногу, енергійно повертаючи стегна і тулуб, швидким напівкруговим рухом зігнутої руки завдати удару по цілі збоку, кисть розвернута пальцями донизу або до себе.

Захисти руками застосовуються для відбиття ударів противника руками, ногами, ножем, саперною лопатою, а також уколів багнетом і при погрозі пістолетом.

*Захист підставлянням.* Під удар супротивника підставляються найменш чутливі до удару частини тіла: передпліччя, плече, лікоть, кисть. Вони не дають удару досягти запланованої цілі.

*Відбивання* – рух, який змінює траєкторію удару супротивника з тим, щоб він не потрапив у ціль. Відбивання можуть здійснюватися всередину, назовні, вгору, вниз.

*Пірнання та ухилення від удару рукою.* Пірнання виконується зігнувшись у поясі і в колінах. Очі повинні бути відкриті і стежити за противником. Голова вниз не опускається та трохи подається вперед. Плечі підняті. При виконанні пірнання потрібно зробити крок у бік противника для того, щоб скоротити дистанцію. Ухилення від удару правою рукою (для лівосторонньої стійки): потрібно перенести вагу тіла на ліву ногу, трохи відвести верхню частину корпусу ліворуч, а праве плече подати вперед і дещо вниз. Голову слід відхиляти, коли рука супротивника буде вже зовсім близько. За належного відпрацювання ухилення удар противника не досягне голови, а ковзне по правому плечу.

*Удари ногою прямо* завдаються стопою, каблуком. Об'єктом атаки є обличчя, сонячне сплетіння, живіт, пах, ребро, стегно та коліно. Виконуються з положення до бою. Відштовхнувшись ударною ногою з рухом тулуба вперед, перенести вагу тіла на опорну ногу. Одночасно підняти стегно до грудей, енергійно випрямити ногу і, продовжуючи рух уперед, завдати удару. Після удару швидко повернутись у вихідне положення.

*Удар ногою збоку* завдається носком, гомілкою або підйомом стопи. Виконується з положення до бою. Відштовхнутись ударною ногою і підняти її до грудей таким чином, щоб стегно і гомілка знаходились у горизонтальному положенні, коліном уперед. Повертаючись на опорній нозі та випрямляючи ногу, подаючи таз уперед, виконати удар.

*Удар ногою знизу* завдається носком або підйомом стопи за рахунок розгинання у колінному суглобі знизу-вгору в пах, щелепу, живіт.

*Удар ногою в бік* завдається каблуком або стопою. Удар завдається з винесенням коліна, з одночасним розворотом корпусу у протилежну від напрямку удару сторону. Рівень винесення коліна визначається висотою завдання удару. Нога знаходиться в зігнутому положенні і хльостко викидається вперед у напрямку цілі. У момент завдання удару нога випрямлена. Нахил тіла формує необхідний баланс, який дозволяє в момент контакту з ціллю забезпечити жорсткість удару і стійке положення тіла.

*Удар коліном* виконується високо піднятою зігнутою в колінному суглобі ногою для атаки противника в голову, живіт, пах, а також по стегнах при захопленні суперника руками за плечі, шию або одяг. За своєю траєкторією удари завдаються прямо, збоку, вверх.

*Підставлення* виконуються стопою, каблуком, стегном, гомілкою, руками у відповідь на удар противника ногою прямо або з поворотом. *Відбивання* виконуються рукою по нозі противника, який застосовує атакуючі дії. При цьому потрібно відвести точку атаки, в яку цілить противник, енергійно задати удару збоку по атакуючій нозі противника та відвести її в сторону. *Захвати* виконуються, якщо удар ногою противника завдається в живіт, груди, голову. Для їх виконання потрібно заблокувати атакуючу ногу передпліччям та щільно захопити ногу противника. Після чого провести кидок або завдати ударів.

*Прийоми бою зі зброєю* поділяються на прийоми з автоматом, ножом та піхотною лопатою, які за своїм призначенням є прийомами нападу та прийомами захисту.

*Прийоми бою з автоматом:* уколи багнетом, тички, удари штиком, стволом, прикладом, підставлення та відбивання. Всі дії виконуються з положення готовності до бою.

*Уколи багнетом* є основними прийомами знищення противника. Їх завдають у тулуб швидко та на всю довжину багнета. Залежно від дій противника і від дистанцій, уколи багнетом можуть виконуватись без випаду і з випадом.

*Для завдання уколу багнетом без випаду* необхідно з незначним замахуванням швидко спрямувати автомат двома руками в ціль до повного випрямлення лівої руки, витягнути багнет та прийняти положення готовності до бою.

*Укол багнетом із випадом* завдають із незначним замахуванням. Спрямовуючи автомат двома руками в ціль, потрібно одночасно виконати випад, направляючи тулуб уперед. Не змінюючи положення тулуба та ніг, витягнути багнет та прийняти положення готовності до бою.

*Удари прикладом* є ефективним засобом знищення противника. Їх завдають по голові або в ділянку серця та печінки, в пах та по руках. Для *удару прикладом збоку* необхідно швидким рухом зброї правою рукою знизу – вверх – ліворуч, а лівою – зброєю до себе, з одночасним поворотом тулуба

вліво, завдати удару кутом прикладу. У момент удару правою ногою виконати крок уперед.

*Удар прикладом знизу* виконується так само, тільки приклад спрямовується знизу-вверх.

*Удар затильником приклада* виконується по голові або грудях противника. Для виконання удару необхідно відвести автомат стволем за ліве плече, магазином уліво-вверх і швидко спрямувати зброю в ціль з одночасним кроком правої ноги, завдати удару.

Залежно від способу нападу противника виконуються захисти зброєю: підставлянням автомата, відбиванням стволем (багнетом).

*Захисти* від ударів противника виконуються багнетом, стволем, прикладом, підставлянням автомата вліво, вправо, вгору та вниз. Для підставляння вліво або вправо необхідно швидким рухом лівої руки перевести зброю у вертикальне положення та розвернути магазином у бік удару. Після підставляння під удар провести атаку у відповідь уколком багнетом або ударом прикладу.

*Відбивання* – це короткі та швидкі удари своєю зброєю по зброї противника, після чого необхідно провести атаку у відповідь. Відбивання використовуються у двох випадках:

1. Коли противник завдає уколу.
2. Коли зброя противника заважає проведенню атаки.

Залежно від напрямку атаки противника або положення зброї відбивання виконуються вправо та вліво.

*Прийоми бою з ножем* виконуються із стійкого положення готовності до бою, за якого одна нога виставлена вперед, ніж у правій або лівій руці, коліна злегка зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Ножем завдаються колючі та ріжучі удари.

*Колючі удари* ножем завдаються вперед, зверху, знизу, збоку, навідліг. Більшість колючих ударів ножем можна завдавати за будь-якого хвату ножа. *Ріжучі удари* ножем зазвичай допоміжні. Вони використовуються для поранення кінцівок противника, як відволікаючі. Ріжучі удари ефективні для знешкодження противника без заповдіння йому смертельних поранень.

*Кидки* є прийомами, за допомогою яких противник змінює положення стоячи в положення лежачи, відриваючись від площі опори.

*Кидок із захопленням ніг*: підскочити до противника, поставити одну ногу між ногами противника, а другу – позаду; захопити руками стегна обох ніг і плечем упертись у нижню частину живота; енергійним ривком руками на себе-вгору і поштовхом плеча в живіт кинути противника вперед. Не відпускаючи ніг, завдати коліном удару в пах; стрибком сісти на противника, завдати ударів руками в голову або, відкинувши ноги противника, завдати ударів ногою в голову.

*Душіння супротивника ззаду*:

1. Тихо та непомітно підійти до противника, накинути йому на шию мотузку або ремінь. Швидко, повертаючись навколо та схрещуючи руки, покласти його собі на спину та виконати душіння.

2. Підскочити до противника ззаду, захопити рукою за голову (каска), потягнути на себе (вивести його з рівноваги). Передпліччям другої руки захопити шию з одночасним ударом у підколінний згин, з'єднати руки в замок, повертаючись ліворуч (праворуч), звалити противника собі на спину та виконати душіння.

3. Підскочити до противника ззаду, захопити рукою голову та потягнути її назад (вивести його з рівноваги), завдати удару ногою в підколінний згин. Передпліччям другої руки захопити шию противника, а кистю – передпліччя своєї руки. Одночасно натискаючи передпліччям на горло, а долонею другої руки – на потилицю, виконати душіння.

*Душіння лежачи:*

1. Тихо та непомітно підійти до противника, який лежить на грудях (у положенні до стрільби) або після кидка, стрибком сісти йому на спину (поставити ноги таким чином, щоб одна нога була на стопі, а друга – на коліні) і завдати удару рукою по голові, захопити за голову (волосся, очні впадини, каску), підняти її вгору – назад. Захопити передпліччям шию, кисті рук у замок, впираючись ногами та прогинаючись назад, виконати душіння. Якщо противник чинить опір, виконати перекид на спину, захопити його тулуб ногами, з'єднати їх біля пояса. Прогинаючись, продовжувати душіння руками та ногами, виконати подвійне душіння.

2. Якщо після кидка (звалювання) противник лежить на спині, стрибком сісти йому на груди (ноги поставити на коліна) та завдати удару в обличчя. Зверху поперек шиї покласти автомат (палицю), двома руками надавити вниз, виконати душіння.

*Звільнення від захватів.* Захвати здійснюються: спереду – рук (рукавів), шиї, одягу на грудях, тулуба, ніг, автомата; ззаду – шиї, тулуба, ніг. Уміння швидко звільнитись від захвату противника є показником майстерності військовослужбовця, який забезпечує перемогу в різноманітних умовах рукопашного бою. Головним у прийомах звільнення від захватів є виконання ударів (рукою, ногою, головою) з подальшим виконанням бойових прийомів, кидків та душіння. В окремих випадках після звільнення від захватів противника необхідно негайно його атакувати.

*Звільнення від захвату шиї ззаду:* захопити руки противника, завдати удару каблуком по гомілці. Присідаючи, з кроком ноги назад відвести таз у сторону та нахилити тулуб вперед, поставивши свою ногу за опорною ногою противника. Вибиваючи опорну ногу під колінний суглоб, динамічним рухом випрямити тулуб та впасти назад разом із противником, уперши лікоть у голову або груди для завдання удару під тиском усієї маси свого тіла під час приземлення.

*Звільнення від захвату тулуба ззаду:* завдати удару противнику каблуком по стопі або по гомілці, або потилицею в обличчя. Завдати удару рукою в пах (або захопити статеві органи рукою та сильно стиснути). Після послаблення захоплення противника завдати удару ліктем знизу в підборіддя. Далі продовжити атаку.

*Звільнення від захвату тулуба спереду:* завдати удару коліном у пах або носком стопи по гоміліці. При послабленні захвату обхватити поперек суперника руками та здійснити зачеп ноги. Натискаючи на поперек противника та притискаючи до себе, вибити ногу противника, подавши плечі вперед, тим самим вивести противника з рівноваги та завалити назад, впавши на нього. Під час падіння уперти лікоть у голову (шию, груди, живіт) противника для завдання удару під тиском усієї маси свого тіла під час приземлення.

*Прийоми обеззброєння противника* складаються з прийомів при уколах багнетом, ударах ножом і саперною лопатою, погрозі пістолетом. Головним завданням незброєного військовослужбовця під час обеззброєння противника є застосування дій, які не дають можливості контакту зі зброєю. Для виконання цього необхідно: відбити напад противника і негайно перейти в атаку у відповідь. Якщо атака завершена успішно і противник не в змозі здійснити протидію, то звільнення його від контакту зі зброєю не є складним. Під час обеззброєння противника важливі всі рухові дії, але головними є: захисти, атаки у відповідь і звільнення після цього озброєної руки від зброї. Завершення прийому здійснюється знищенням противника його ж зброєю або зв'язуванням та конвоюванням.

*Обеззброєння противника при уколi багнетом.* Із кроком правої ноги та поворотом корпусу зміститися в сторону з лінії атаки удару противника. Одночасно завдати удару правим ліктем по руці противника та лівою рукою захопити зброю. Енергійним рухом зброї вгору, завдати стволом удару в обличчя противнику. Енергійним рухом униз вирвати зброю з рук противника та завдати удару багнетом.

*Обеззброєння противника при погрозі пістолетом упритул ззаду:* Раптово підсівши, з кроком назад у сторону захопити озброєну руку противника за кисть двома руками зверху. Випрямити ноги та завдати удару противнику ногою в пах або колінний суглоб. Тримаючи озброєну руку противника, завдати одного або декількох ударів коліном у голову. Виконати важіль руки назовні, натискаючи та повертаючи кисть, обеззброїти противника.

*Дії при затриманні озброєного противника:* під загрозою застосування зброї змусити противника покласти (або кинути) зброю на вказану відстань. Не зближатися з противником на дистанцію ближче 5 м, доки він стоїть, щоб не створити йому можливості застосування прийомів РБ для заволодіння вашою зброєю.

*Для здійснення обшуку* противника під загрозою застосування зброї змусити лягти обличчям до землі або обпертись витягнутими руками об перешкоду (стіна, машина тощо). Поставити в незручне становище, змусити дивитись прямо перед собою та не давати можливості орієнтуватись у тому, що відбувається навколо. Обшук мають проводити не менше двох військовослужбовців, один із яких власне обшукує, другий направляє зброю на противника, таким чином страхує товариша, в будь-який момент готовий здійснити постріл.

Обшук проводиться спочатку з однієї сторони тіла противника, потім той, хто обшукує, відходить на два-три кроки назад, направляє зброю на противника, подає сигнал товаришу, що тепер він контролює його дії. Товариш змінює позицію та стає з іншого боку противника, подає сигнал про готовність відреагувати на будь-які його дії. Той, що проводить обшук, обшукує іншу сторону тіла противника. Після обшуку зв'язати противника або відразу конвоювати.

*Зв'язування противника мотузкою.* Сидячи зверху на спині противника і утримуючи його руку на загині за спину, щільно притиснути її своїм стегном знизу; піднімаючись на колінах, завдати йому болу, примусити противника дати другу руку, а потім загнути її за спину. Мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути її через його праве плече під груди, пропустити її під ліктювий згин лівої руки та зв'язати зап'ястя двох рук. За необхідності таким же чином зв'язати ноги.

*Обшук тіл загиблих воїнів на полі бою на предмет вибухових пристроїв.* Якщо є підозра в тому, що тіло заміноване, слід за допомогою мотузки, відійшовши на безпечну відстань, змістити його з місця. Якщо такої можливості немає з різних причин, то проводять обшук тіла на предмет вибухових пристроїв двоє військовослужбовців. Один підходить до тіла, взявши за плечі, підіймає одну сторону тіла, інший спостерігає за 5–7 метрів та, якщо бачить вибухонебезпечний пристрій, подає сигнал. Тіло відпускають, щоб воно прийняло всю дію вибухонебезпечного пристрою. Військовослужбовці відплигують від тіла.

## **ПРИЙОМИ РБ ЗА БАРС, ЯКІ ЗАСТОСОВУВАЛИСЯ ЗА МЕТОДИКОЮ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ССО ЗС УКРАЇНИ**

### **Прийоми захоплення противника з метою нейтралізації його дій.**

#### *1) Захоплення противника за пальці при погрозі спереду.*

При спробі противника здійснити атакуючі дії по захопленню за одяг чи шию з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом лівої руки, захопити пальці його руки, змінивши напрям атаки. Вивести противника з рівноваги та потягнути за пальці рук на себе. Одночасно з кроком лівою ногою вперед, натиснути лівою рукою на ліктьовий згин противника та вивертаючи пальці, виконати больовий прийом.

#### *2) Захоплення противника за кисть при погрозі спереду.*

При спробі противника здійснити атакуючі дії по захопленню за одяг чи шию з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою захопити пальці рук, змінивши напрям атаки, вийти з зони удару. З кроком лівою ногою вперед, захопити лікоть противника. Одночасно натискаючи на кисть до низу правою рукою, підняти лікоть догори. Виконати больовий прийом.

#### *3) Захоплення противника за пальці при погрозі з боку.*

При спробі противника здійснити атакуючі дії по захопленню за одяг чи шию з кроком лівої ноги в бік, енергійним рухом лівою рукою захопити пальці рук, змінивши напрям атаки, вийти з зони удару. Опускаючи ліву руку до низу, вивести противника з рівноваги та потягнути за пальці рук на себе. Захопивши кисть противника правою рукою, за допомогою ліктя лівої руки, виконати больовий прийом. У випадку виконання прийому за допомогою однієї руки застосовується той самий принцип виконання.

#### *4) Нейтралізація противника через захоплення його руки з низу.*

З бойового положення кроком правої ноги вперед та енергійним рухом правої руки захопити руку противника. Захопивши руку лівою рукою з розворотом навколо через ліве плече, підняти над головою руку противника та виконати викручування руки. Натиском на лікоть противника лівою рукою, вивести його з рівноваги. Виконати удар ребром долоні в шию.

#### *5) Нейтралізація противника через захоплення його руки за кисть з заду.*

З бойового положення з кроком лівої ноги вперед захопити руку противника лівою рукою. Одночасним натиском на кисть лівою рукою, зігнути руку противника в лікті натискаючи в низ правою рукою та виконати больовий прийом.

### **Прийоми звільнення від захоплень противника для нейтралізації його дій.**

#### *1) Звільнення від захоплення противника за плече з заду.*

При захопленні противником за плече з задку з кроком правої ноги, повертаючись через ліве плече, енергійним рухом закинути лікоть правої руки на руку противника, звільнитись від захоплення та нанести удар противнику в обличчя ребром долоні. З кроком правою ногою вперед, утримуючи правою рукою за обличчя, зайти за спину противника. Охопити шию противника лівою рукою. Виконати удушення противника та нанести удар лівою рукою.

*2) Звільнення від захоплення противника за шию ззаду.*

При захопленні противником за шию з задку енергійним рухом захопити руку противника правою рукою. Одночасно нахилившись в ліво, натиснути правим плечем на лікоть противника, звільнитись від захоплення. Виконати удар в пах ребром долоні лівої руки. Захопити кисть противника лівою рукою, виконати скручування. Нанести удар ребром правої долоні в шию, вивести противника з рівноваги.

*3) Звільнення від захоплення противника за груди спереду.*

При захопленні противником за груди спереду енергійним рухом повернути тулуб в право та захопити правою рукою правий лікоть противника, лівою рукою його праву кисть. З натиском до низу на ліктювий згин противника правою рукою, нанести удар долонею лівою рукою в обличчя. Утримуючи правою рукою за лікоть, а лівою рукою за обличчя, вивести противника з рівноваги. Виконати больовий прийом залому кисті правої руки противника.

*4) Звільнення від захоплення противника за плече спереду.*

При захопленні противником за плече спереду з кроком правої ноги назад в право, енергійним рухом одночасно захопити кисть противника правою рукою, ліву руку покласти зверху кисті противника. Утримуючи за кисть руку противника, натиснути на лікоть лівою рукою та вивести його з рівноваги. Повалити противника та виконати больовий прийом на кисть противника.

*5) Звільнення від захоплення противника за лікоть спереду.*

При захопленні противником за лікоть спереду енергійним рухом лівої руки, захопити кисть руки противника. З натиском до себе лівою рукою кисті руки противника, виконати захоплення руки противника правою рукою. Утримуючи правою рукою за руку противника, вивести його з рівноваги. Повалити противника та виконати больовий прийом.

*6) Звільнення від захоплення за кисть спереду.*

При захопленні противником за кисть спереду з поворотом тулуба в право, захопити руку противника правою рукою за кисть та звільнитись від захоплення лівої руки. Утримуючи правою рукою за кисть противника, виконати удар ліктем лівої руки в обличчя противника.

*7) Звільнення від захоплення противника обома руками за шию спереду через прохід в ноги.*

При захопленні противником обома руками за шию спереду з кроком правої ноги вперед, повернутись до противника правим боком. Підняти вгору лівою рукою руку противника. Правою рукою охопити ногу противника з



заду. Штовхнути противника правим плечем, вивести його з рівноваги та повалити. Продовжуючи рух вперед, виконати оберт вперед та нанести удар п'яткою лівої ноги в обличчя противника.

8) *Звільнення від захоплення противника обома руками за ноги спереду.*

При спробі противника захопити обома руками за ноги спереду з кроком лівою ногою назад, енергійним рухом охопити голову противника лівою та правою рукою. Одночасно тиснути лівою рукою до низу, а правою рукою догори, вивести противника з рівноваги та повалити його. Виконати удар в обличчя правою рукою.

**Прийоми ударної техніки руками та ногами.**

1) *Прямі удари ребром долоні.*

Удари здійснюються правою та лівою рукою в область обличчя. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

2) *Прямі удари кулаком.*

Удари здійснюються правою та лівою рукою в область обличчя або шиї противника. Техніка виконання ударів демонструється на боксерському мішку.

3) *Удар ліктем з переду.*

Удари здійснюються правою та лівою рукою в область обличчя. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

4) *Удар ліктем ззаду.*

Удар наноситься в обличчя з розворотом в ліво, ліктем лівою рукою, а також аналогічним чином правою рукою в правий бік. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

5) *Удар ногою збоку.*

Удар наноситься п'яткою в область паху. Для нанесення удару правою ногою здійснюється розворот на п'ятці лівої ноги та навпаки. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

6) *Прямий удар ногою «зсередини».*

Удар наноситься в область паху підйомом стопи правої ноги. При цьому, стопа к моменту контакту с точкою нанесення удару повинна бути повернута з середини назовні на 2 години. Аналогічним чином виконується удар лівою ногою. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

7) *Удар ногою ззаду з розвороту.*

З вихідного положення з кроком правої ноги вперед, виконати оберт на п'ятці правої ноги та з розвороту нанести удар в область паху, п'яткою лівої ноги. Аналогічним чином виконується удар лівою ногою. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

8) *Удар «Хлист» кистю.*

З вихідного положення з кроком правої ноги вперед, виконати удар кистю правої руки (пальцями та кулаком) в обличчя противника. Аналогічним чином виконується удар лівою рукою. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

9) *Удар ногами в перекаті через стіл.*

З вихідного положення з кроком правої ноги вперед, коловим рухом та закидом лівої ноги догори, виконати переكات через стіл, з лівого боку на правий. Опораючись на ліву ногу, одночасним енергійним рухом з ходу нанести прямий удар в живіт або пах противника правою ногою.

### **Прийоми ударних зв'язок руками та ногами.**

#### *1) Удар ногою та руками.*

З вихідного положення виконати удар носком правою ногою в пах, удари ребром правою долоні та лівою рукою в обличчя, потім виконати удар носком лівою ногою в пах. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

#### *2) Удар пальцями по очах та по шиї.*

З бойового положення з кроком правої ноги вперед виконати удар тильною стороною правої долоні в обличчя, а потім ребром долоні правої руки в шию. Техніка виконання ударів демонструється на манекені.

#### *3) Ударна зв'язка «Млин».*

З бойового положення нанести боковий амплітудний удар в обличчя лівою рукою з розворотом корпусу в право, потім у зворотній траєкторії на відмах нанести повторно удар в обличчя лівою рукою, після цього виконати прямі удари та лівою рукою в обличчя. Техніка виконання ударів демонструється на боксерському мішку.

#### *4) Ударна зв'язка ліктьових ударів.*

З бойового положення з кроком правої ноги вперед нанести удар в область обличчя ліктем лівої руки, з кроком лівої ноги вперед нанести удар в область обличчя ліктем правої руки. Виконати розворот на п'ятці лівої ноги в положення спиною до противника та нанести удар з розворотом в голову ліктем лівої руки. Виконати удар ребром долоні лівої руки в пах. Техніка виконання ударів демонструється на стовпах.

### **Прийоми протидії та захисту від ударів противника.**

#### *1) Протидія через прямий удар рукою.*

При нанесенні противником удару рукою з вихідного положення з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом лівою та правою рукою, змінити траєкторію удару противника. Захопити кисть противника лівою рукою. Потягнувши лівою рукою на себе, виконати удар ребром долоні в голову, після цього виконати прямі удари лівою та правою рукою.

#### *2) Протидія через прямий удар рукою з проходом.*

При нанесенні противником удару рукою з бойового положення з кроком лівої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою захопити атакуючу руку противника та вийти з напрямку нанесення удару. З кроком правої ноги вперед, зайти за спину противника, одночасно захопити обличчя противника долоню лівої руки. Вивести противника з рівноваги та повалити його. Виконати больовий прийом залому кисті противника.

#### *3) Протидія через збиття з низу.*

При нанесенні противником прямого удару рукою з вихідного положення енергійним рухом лівої руки захопити атакуючу руку противника та вийти з напрямку нанесення удару. З кроком правою ногою вперед

виконати блок атакуючої руки противника передпліччям правої руки. Розгинаючи праву руку, нанести удар ребром долоні в голову, потім виконати прямі удари в голову лівою та правою рукою.

*4) Протидія через збиття з низу з проходом.*

При нанесенні противником удару рукою з бойового положення з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом, виконати блок атакуючої руки противника передпліччям правої руки та вийти з напрямку нанесення удару. Натиском ліктя правої руки до низу, притиснути до стегна атакуючу руку противника. Одночасно з захопленням голови лівою рукою, зайти за спину противника. Вивести противника з рівноваги та повалити його. Виконати больовий прийом залому кисті противника.

*5) Протидія через обкатування атакуючої руки.*

При нанесенні противником удару рукою з вихідного положення енергійним рухом, виконати блок атакуючої руки противника передпліччям правої руки, нанести удар п'ятою в пах правою ногою. Виконати коловий рух правою рукою, одночасно опускаючи атакуючу руку противника, нанести удар лівою рукою в обличчя. Виконати серію прямих ударів в голову лівою та правою рукою.

*6) Протидія через обкатування атакуючої руки з проходом.*

При нанесенні противником удару рукою з вихідного положення енергійним рухом, виконати блок атакуючої руки противника передпліччям правої руки та нанести удар п'ятою в пах правою ногою. Виконати коловий рух правою рукою, одночасно опускаючи атакуючу руку противника, захопити обличчя лівою рукою. Зайти за спину противника, вивести противника з рівноваги та повалити його. Виконати больовий прийом на кисті противника.

*б) Протидія з ударом «Хлист»*

При нанесенні противником удару рукою з вихідного положення з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом лівою та правою рукою, змінити траєкторію удару противника. Контролюючи атакуючу руку противника лівою рукою, нанести удар тильної частиною кулака правої руки в пах противника, а потім удар ліктем правої руки в обличчя противника. Після цього виконати серію прямих ударів в голову правою та лівою рукою.

**Прийоми рукопашної підготовки за БАРС з автоматом.**

*1) Нейтралізація атаки автоматом противника через збив класичний.*

При атаці противника автоматом кроком лівої ноги вперед, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, одночасно захопити правою рукою за цівку та лівою рукою за приклад. Натиском правою рукою вниз, а лівою догори, коловим рухом вирвати зброю з рук противника та нанести удар прикладом в обличчя.

*2) Нейтралізація атаки автоматом противника через збив скорочений.*

При атаці противника автоматом кроком лівої ноги в бік, одночасно відводячи в сторону ствол автомату правою рукою, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом захопити приклад лівою рукою. З поворотом

тулуба вправо та натиском правої руки до низу, вихопити зброю і нанести удар в шию противника.

*3) Нейтралізація атаки автоматом противника шляхом косого збиття через ліве плече.*

При атаці противника автоматом розворотом правої ноги назад, одночасно відводячи в сторону ствол автомату правою рукою, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом захопити приклад лівою рукою. З поворотом тулуба в право та натиском правої руки в гору, вихопити зброю вивести з рівноваги та повалити противника, нанести удар.

*4) Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з тиском на приклад.*

При атаці противника автоматом з кроком лівої ноги вперед, відводячи в сторону ствол автомату правою рукою, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, одночасно захопити правою рукою за цівку та лівою рукою за приклад. Натиском правою рукою догори, а лівою до низу коловим рухом вирвати зброю з рук противника, з натиском ліктя на приклад повалити противника та нанести удар прикладом в обличчя.

*5) Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з заломом руки.*

При атаці противника автоматом з кроком лівої ноги вперед, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, одночасно захопити правою рукою за цівку та лівою рукою за приклад. Тиском правою рукою назовні, а лівою до низу, коловим рухом завести зброю за лікоть противника, з тиском на приклад повалити противника та нанести удар прикладом в голову.

*6) Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з удушенням автоматом.*

При атаці противника автоматом з кроком лівої ноги вперед, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, одночасно захопити правою рукою за цівку та лівою рукою за приклад. З кроком правою ногою вперед, натиском правою рукою догори, обхопити шию противника. Підкладаючи за шию лікоть правої руки, виконати удушення та повалити противника. Виконати обеззброєння правою рукою та нанести удар прикладом в голову.

*7) Нейтралізація атаки автоматом противника при прямому ударі магазином в обличчя.*

При атаці противника автоматом кроком лівої ноги вперед, енергійним рухом одночасно захопити правою рукою за цівку та лівою рукою за приклад, вийти з зони ураження противника. Натиском лівою рукою на приклад в низ, коловим рухом вихопити зброю у противника та нанести удар прикладом в голову.

*8) Нейтралізація атаки автоматом противника при ударі прикладом на видмах.*

Порядок дій аналогічний до виконання прийому «Нейтралізація атаки автоматом противника при прямому ударі магазином в обличчя».

*9) Нейтралізація атаки противника при нанесенні удару прикладом автоматом зверху вниз.*

Залежно від положення відносно противника під час атаки прийом виконується за двома варіантами:

За 1-им варіантом (коли атака противника здійснюється по фронту або з правого боку) прийом виконується наступним чином: з кроком лівої ноги вперед, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, захопити правою рукою за приклад та лівою рукою за цівку. Одночасним зусиллям потягнути зброю на себе за допомогою правої та лівої руки, обеззброїти противника. Нанести удар прикладом в голову.

За 2-им варіантом (коли атака противника здійснюється з лівого боку) прийом виконується наступним чином: з кроком лівої ноги в сторону, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, захопити лівою рукою за цівку приклад та обхопити правою рукою автомат. Одночасним зусиллям притискаючи автомат до грудей та поворотом тулуба, потягнути зброю на себе та вихопити її. Нанести удар прикладом в голову.

*10) Звільнення від конвоювання при погрозі автоматом упором в спину.*

Залежно від обставин прийом виконується за двома варіантами:

За 1-им варіантом (з проходом за спину) виконати наступні дії: з кроком лівої ноги та енергійним рухом в правий бік, вийти з зони вогневого ураження. Розвертаючись обличчям до противника, захопити зброю лівою рукою. Продовжуючи контролювати зброю лівою рукою, підвести праву руку до обличчя противника та зайти йому за спину. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівою та правою рукою, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести з рівноваги та повалити противника. Коловим рухом рук, виконати обеззброєння. Нанести удар прикладом в голову.

За 2-им варіантом (без проходу за спину) виконати наступні дії: з кроком лівої ноги та енергійним рухом в правий бік, вийти з зони вогневого ураження. Розвертаючись обличчям до противника, захопити зброю лівою рукою. Продовжуючи контролювати зброю лівою рукою, підвести праву руку до обличчя противника. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівою та правою рукою, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести з рівноваги та повалити. Коловим рухом рук, виконати обеззброєння. Нанести удар прикладом в голову.

*11) Нейтралізація атаки противника стволом автомата в голову через збив зброї.*

При атаці противника автоматом з кроком лівої ноги в вперед, вийти з зони ураження противника. Енергійним рухом, захопити лівою рукою за цівку та правою рукою натиснути на обличчя противника. Одночасним зусиллям рук, потягнути зброю на себе та вихопити її. Натиском правої руки вивести противника з рівноваги та повалити його. Нанести удар прикладом в голову.

**Прийоми рукопашної підготовки з холодною зброєю.**

*1) Виконання захисних дій від атаки противника ножем та контролем його озброєної руки.*

Демонстрації навичок військовослужбовцем здійснюється послідовно з п'ятьма різними суперниками. Кожний суперник спочатку проводить атакуючі дії ножом від яких повинен захиститися (вийти з зони ураження) військовослужбовець залежно від напрямку та способу нанесення удару. Потім військовослужбовець повинен взяти під контроль озброєну ножом руку противника та підтримуючи безпечну дистанцію виконувати протидії щодо нейтралізації спроб виконувати амплітудні маніпуляції з ножом з метою ураження в різні частини тіла.

*2) Нейтралізація озброєного противника при нанесенні удару ножом через тиск на кисть зверху.*

При нанесенні удару противником ножом в груди з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити озброєну ножом руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи контроль ножа правою рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захоплюючи плече противника лівою рукою. Виконати важіль руки на зовні, обеззброїти противника. Виконати удар ножом в шию. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

*3) Нейтралізація удару противника ножом за допомогою руху через низ.*

При нанесенні удару противником ножом в груди з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити озброєну ножом руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи здійснювати контроль ножа правою рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захопити плече лівою рукою. Утримуючи плече противника лівою рукою, коловим рухом правої руки, завести руку противника за спину. Захопивши кисть лівою рукою, обеззброїти противника. Виконати удар в ножом шию. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

*4) Нейтралізація удару противника ножом дією на ліктювий суглоб.*

При нанесенні удару противником ножом в груди з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити своїм ножом озброєну ножом руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи контроль ножа правою рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захопити плече лівою рукою. Утримуючи плече противника лівою рукою, коловим рухом правої руки, завести руку противника за спину. Виконати удар в шию. Виконати натиск на передпліччя лівою рукою. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

*5) Нейтралізація удару противника ножом за допомогою проходу з дією ножом на горло.*

При нанесенні удару противником ножом в груди з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити озброєну ножом руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи контроль ножа правою

рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захопити плече лівою рукою. Утримуючи плече противника лівою рукою, а кисть правою рукою, зайти противнику за спину. Одночасним рухом правої руки та ліктя лівої виконати удушення. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

*б) Нейтралізація удару противника ножем за допомогою проходу з завалом.*

При нанесенні удару противником ножем в груди з кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити озброєну ножем руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи контроль ножа правою рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захопити лице лівою рукою. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівою та правою рукою, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести противника з рівноваги та повалити. З утиском на лікоть та кисть, виконати обеззброєння правою рукою. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

*7) Нейтралізація удару противника ножем за допомогою завалу та залому його руки.*

З кроком правої ноги вперед, енергійним рухом правою рукою збити озброєну ножем руку противника та вийти з зони ураження. Продовжуючи контроль ножа правою рукою, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника, одночасно захопити лице лівою рукою. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівою та правою рукою, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести з рівноваги та повалити. Виконати важіль руки на зовні, обеззброїти противника. У випадку нанесення удару в живіт, навідмаш збоку, зверху «Клинок вниз», навідмаш зверху «Клинок вперед» порядок виконання вправи не змінюється.

### **Прийоми рукопашної підготовки з пістолетом.**

*1) Відбір пістолету у противника правою рукою.*

При погрозі пістолетом спереду кроком лівою ногою вперед, енергійним рухом правої руки захопити пістолет зверху, вийти з зони вогневого ураження, одночасно відвертаючи від себе пістолет в ліво, захопити пістолет лівою рукою. Продовжуючи круговий рух обома руками в низ, натиском лівої руки, правою рукою відібрати зброю.

*2) Відбір пістолету у противника лівою рукою.*

При погрозі пістолетом спереду кроком лівої ноги вперед енергійним рухом лівої руки захопити пістолет зверху, вийти з зони вогневого ураження, одночасно відвертаючи від себе пістолет в право, захопити пістолет правою рукою з низу. Круговим рухом обома руками з натиском лівої руки до низу, правою рукою відібрати зброю.

*3) Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на рівні голови правою рукою.*

При погрозі пістолетом на рівні голови спереду кроком лівої ноги вперед, енергійним рухом правої руки, захопити пістолет з низу. Вийти з зони вогневого ураження, одночасно відвертаючи від себе пістолет в гору, захопити пістолет лівою рукою з правого боку. Утримуючи лівою рукою пістолет, з натиском правої руки в низ, правою рукою відібрати зброю.

*4) Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на рівні голови лівою рукою.*

При погрозі пістолетом кроком лівої ноги вперед, енергійним рухом лівої руки, захопити пістолет з низу. Вийти з зони вогневого ураження, одночасно відвертаючи від себе пістолет в гору. Утримуючи лівою рукою пістолет, з натиском на кисть руки в низ, захопити пістолет правою рукою. Додатковим зусиллям правої руки спрямувати ствол пістолету на противника та відібрати зброю.

*5) Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на відстані.*

При погрозі пістолетом з положення на відстані кроком лівої ноги вперед, енергійним рухом правої руки, відбити пістолет в право і вийти з зони вогневого ураження. Продовжуючи рух, зробити крок вперед правою ногою, наблизитись до противника, одночасно підводячи ліву руку до обличчя противника. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівої та правої руки, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести з рівноваги та повалити. З утиском на лікоть та кисть, виконати обеззброєння правою рукою.

*6) Нейтралізація противника при погрозі пістолетом впритул до живота.*

При погрозі пістолетом енергійним, одночасним рухом захоплюючи лікоть лівою рукою, захопити пістолет правою рукою, натиском змінюючи траєкторію пострілу, вийти з зони вогневого ураження. Утримуючи лікоть лівою рукою, продовжити вивертання пістолету від себе на зовні, розвертаючи противника спиною. Відштовхнути від себе противника лівою рукою з одночасним обеззброєнням.

*7) Нейтралізація противника при погрозі пістолетом в спину між лопаток.*

При погрозі пістолетом в спину з кроком правої ноги та енергійним рухом в правий бік, вийти з зони вогневого ураження. Розгортаючись обличчям до противника, утримуючи правою рукою озброєну руку противника, з кроком лівої ноги вперед наблизитись до противника. Продовжуючи контролювати зброю правою рукою, підвести ліву руку до обличчя противника. З кроком правої ноги назад, одночасним рухом лівої та правої руки, потягнути противника на себе. Продовжуючи рух, вивести з рівноваги та повалити. З утиском на лікоть та кисть, виконати обеззброєння правою рукою.



## ПЕРЕЛІК ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ З РБ

**Назвіть керівний документ, який регламентує та визначає організацію фізичної підготовки у ЗС України?**

З метою забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності затверджено Тимчасову настанову з фізичної підготовки у ЗС України (наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України від 11 лютого 2014 року № 35), яка визначає організацію фізичної підготовки у ЗС України. Вимоги цієї Настанови розповсюджуються на військовослужбовців Збройних Сил України, громадян України під час зарахування їх на військову службу за контрактом та тих, що проходять службу у військовому резерві (далі – резервісти) на період проведення з ними зборів, кандидатів до вступу на навчання до військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів України (далі – ВНЗ), студентів ВНЗ, які готуються за програмою підготовки офіцерів запасу.

**Дати визначення, мету та розкрити суть фізичної підготовки.**

Фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України. **Фізична підготовка** – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей. **Мета фізичної підготовки** – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до професійної діяльності.

**Дати визначення та розкрити суть фізичної готовності.**

Фізична готовність є обов'язком для військовослужбовців. **Фізична готовність** – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей). Підтримання постійної фізичної готовності досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи визначені засоби, форми і методи фізичної підготовки.

**Дати визначення фізичної підготовленості.**

**Фізична підготовленість** – це визначений навчальними нормативами рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, що характеризує функціональний та морально-психологічний стан військовослужбовців.

### **Дати визначення стану фізичної підготовки.**

**Стан фізичної підготовки** – це якісна характеристика керівництва, організації, перевірки та оцінки фізичної підготовки органів військового управління, з'єднань, військової частини, військових навчальних закладів, установ та організацій (далі – військових частин).

### **Розкрити загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки.**

За своєю спрямованістю фізична підготовка вирішує загальні та спеціальні завдання.

#### **Загальними завданнями фізичної підготовки є:**

адаптація військовослужбовців до умов військової служби;  
 постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності;  
 покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття.

#### **Спеціальними завданнями фізичної підготовки є:**

розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей;  
 оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат;  
 виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів.

### **Що передбачає система фізичної підготовки, яка забезпечується виконанням загальних та спеціальних завдань з ФП?**

Виконання загальних та спеціальних завдань з фізичної підготовки забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає:  
 безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом навчального року та терміну всієї служби;  
 створення та утримання необхідної початкової матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом;  
 підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту;  
 мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя;  
 наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки.

### **Що належить до змісту фізичної підготовки? Розкрити основний засіб фізичної підготовки.**

До змісту фізичної підготовки належать засоби, форми і методи фізичної підготовки. **Основним** засобом фізичної підготовки є **фізичні вправи**, які виконуються за встановленими вимогами з дотриманням заходів безпеки та гігієнічних умов у поєднанні з оздоровчими силами природи (сонячними,

водними і повітряними процедурами). Військовослужбовці оволодівають всім переліком фізичних вправ, який передбачений для них навчальними програмами. Фізичні вправи, за своїм характером та впливом на організм, розвивають загальні і спеціальні фізичні якості, формують професійні військово-прикладні навички, сприяють вихованню морально-вольових і психологічних якостей, згуртованості військових підрозділів.

**Дати визначення загальним фізичним якостям, перелічити основні з них.**

**Загальні фізичні якості** – це властивості організму, що забезпечують рухову активність та функціональний стан військовослужбовців. До загальних фізичних якостей належать: сила, витривалість, швидкість, спритність.

**Дати визначення основним загальним фізичним якостям та назвати основні засоби їх розвитку.**

До загальних фізичних якостей належать: сила, витривалість, швидкість, спритність. **Сила** визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. **Основними засобами розвитку** сили є вправи на піднімання та перенесення тягарів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

**Витривалість** (загальна і швидкісна) визначається здатністю організму протистояти стомленості в процесі військово-професійної діяльності. **Засобами розвитку загальної** витривалості є: тривалий біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах; швидкісної витривалості – біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри.

**Швидкість** визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухові дії за мінімальний час. **Основними засобами розвитку** швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів і потребують швидкої реакції. До них належить біг на короткі дистанції, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, спортивні ігри.

**Спритність** визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. До **основних засобів розвитку** спритності належать вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, спортивні ігри, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод.

**Дати визначення спеціальним фізичним якостям, перелічити основні з них та назвати основні засоби їх розвитку.**

**Спеціальні фізичні якості** – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності. До основних із них належать стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування. **Стійкість до заколихування**

визначається здатністю організму стійко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають в польоті, на кораблі, у бойових машинах. До **основних засобів її розвитку** належать вправи на спеціальних (лопінг, батут тощо) і гімнастичних снарядах, акробатичні і вільні вправи, пов'язані з різкими поворотами, нахилами та обертаннями тулуба, голови.

**Стійкість до перевантаження** – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього. **Основним засобом** її розвитку є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах.

**Стійкість до кисневого голодування** – це здатність військовослужбовців діяти в умовах недостачі кисню. **Основними засобами** її розвитку є пірнання в довжину, стрибки у воду, плавання, біг на короткі та середні дистанції.

**Дати визначення військово-прикладним руховим навичкам.**

**Військово-прикладні рухові навички** – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань.

Навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і вдосконалюються шляхом їх багатократного виконання

**Головними завданнями підготовки військовослужбовців до рукопашного бою є:**

набуття знань і формування основного фонду рухових умінь та навичок і засвоєння при цьому дій, завдяки яким здійснюється діяльність в різних видах рукопашного бою;

розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником;

виховання вольових якостей, необхідних для дій у ближньому бою, в тому числі і з чисельно переважаючим противником, і упевненості у власних силах;

формування психологічної стійкості до впливу несприятливих факторів ближнього бою.

**Дати визначення:**

**Рукопашний бій** – різновид ближнього бою, метою якого є знищення або виведення з ладу противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та боротьби без зброї.

**Рукопашна сутичка** – це групові бойові дії, зі зброєю та без неї, в яких противники ведуть двобій в умовах безпосереднього зіткнення.

**Зміст рукопашної сутички** – це обумовленість бойового завдання, яке вирішує боєць, і яке спрямоване на знищення, виведення з ладу особового складу противника або захоплення його в полон. Знищення чи виведення з ладу противника досягається пострілом в упор, нанесенням уколів (ударів) багнетом, лопатою, ножем, підручними засобами, застосуванням задушливих захватів. Захоплення противника в полон здійснюється погрозою зброєю,

застосуванням ударів рукою або ногою, кидків, больових прийомів з подальшим зв'язуванням і конвоюванням його.

*Спосіб ведення рукопашної сутички* – це цілеспрямований вибір бойових засобів і застосування їх для нападу на противника і захисту від його нападу, який залежить від мети, завдань та умов. У рукопашній сутичці військовослужбовець повинен старанно визначати тактику свого нападу і захисту, раціонально використовувати бойові засоби, власні фізичні можливості і пов'язувати загальний характер ведення бою для досягнення перемоги.

*Рукопашний двобій* – це бій сам на сам з противником або сам проти декількох противників, які застосовують певні дії один проти одного.

*Дії рукопашного бою* – це рухові акти воїнів, що підпорядковані вирішенню конкретних завдань (атакувати противника, обеззброїти його) і спрямовані на досягнення мети – перемогти противника. В них раціонально застосовуються бойові засоби рукопашного бою.

*Бойові засоби рукопашного бою* – це засоби застосування особистої зброї, шанцевого інструменту, предметів спорядження, а також певних прийомів рукопашного бою при веденні боротьби з противником без зброї.

*Прийоми рукопашного бою* – це спеціально організовані рухи, що з'єднуються в єдиний акт, в якому немає перерв між окремими складовими його частинами. Прийоми складають техніку єдиноборств і являють собою предмет навчання військовослужбовців в їх підготовці до рукопашного бою.

*Техніка рукопашного бою (двобою)* – це висококоординовані, економічні та стійкі рухи, які спрямовані на вирішення будь-якого тактичного завдання рукопашного бою.

*Напад на противника* – це спосіб дій, спрямований на знищення або захоплення противника в полон.

*Оборона від нападу противника* – це спосіб дій, спрямований на відбиття нападу противника з метою подальшого переходу до відповідних дій і одержання перемоги над ним.

*Тактика рукопашного бою* – це мистецтво виконання техніко – тактичних дій, індивідуально або групою при веденні рукопашної сутички.

*Засоби тактики* – це весь арсенал рухових технічних дій рукопашної сутички (напад, відбиття нападу і рукопашне єдиноборство).

*Підготовчі прийоми* – це дії, які забезпечують якісну підготовку військовослужбовців до ведення рукопашної сутички.

*Стійки* – це вертикальні положення, які застосовуються як вихідні положення перед виконанням прийомів.

*Положення до бою* – це найбільш зручне положення військовослужбовця відносно до противника, яке дозволяє йому здійснювати свої наміри і попереджувати дії противника.

*Пересування* – це переміна місцезнаходження загального центру ваги тіла в просторі з метою прийняття найбільш зручного положення відносно до противника. Пересування поділяються на: пересування кроком, бігом і стрибком.

*Страхування* – це підтримка партнера при його падіннях у процесі навчання рукопашному бою.

*Самострахування* – це спосіб пом'якшеного приземлення при падіннях, що застосовується для запобігання отримання травм у рукопашній сутичці або в процесі навчання.

*Транспортування* – це переміщення зв'язаного або пораненого противника (товариша).

*Маскування* – дія, спрямована на спонукання противника до помилкових дій і викликання у нього неадекватних реакцій, які сприяють отриманню перемоги над ним

*Виклики* – дії, спрямовані на те, щоб спровокувати противника на потрібні атакуючі дії і потім, заздалегідь підготовленим захистом, відбити його напад і завдати поразки у відповідній атаці.

*Обман* – дія, спрямована на те, щоби примусити противника припуститись помилкових дій.

*Відволікання уваги противника* – дії, що примушують противника переключати увагу на інший об'єкт або дію.

*Симуляція* – дії, спрямовані навмисно, вводять противника в оману з метою створення у нього ілюзії перемоги.

*Погрози* – дії, спрямовані на залякування противника.

*Маневрування* – це пересування для створення зручних умов для нападу на противника або оборони від його нападу.

*Дистанції* – положення противників відносно один до одного, які характеризуються відстанню між ними.

*Атака* – це дія стрімкого нападу на противника в процесі єдиноборства.

*Контратака* – це різновидність зустрічних атак на противника, який почав свою атаку.

*Груповий напад* – це дії, які складається з індивідуальних дій окремих військовослужбовців, виконуючих ролі по заздалегідь розробленому плану.

*Дії оборони* – це дії, які застосовуються для відбиття нападу противника з відповідними атаками на нього.

*Захисні дії* – це дії, що проводяться з метою придушення атаки противника в єдиноборстві за допомогою відбивів, підставок або маневрування.

*Відповідні дії* – це складні рухомі акти, що здійснюються в дуже обмежений час.

*Виведення з рівноваги* – це переміщення ЗЦВ тіла противника за площину опори.

*Випад* – це швидке переміщення ЗЦВ тіла силою ноги, нахилом тулуба вперед і виставлення протилежної ноги в сторону противника

*Висід* – це перехід за спину противника з одночасним його звалюванням через сідання за допомогою маси власного тіла або больовим прийомом.

*Подвійне задушення* – це одночасне перекриття дихальних шляхів і виключення м'язового механізму, які забезпечують дихання.

*Загин* – це заведення кінцівки противника назад (за спину, за голову тощо).

*Захват* – це активний контакт з противником для того, щоб створити умови для проведення атакуючої дії, або, навпаки, перешкодити противнику провести атаку.

*Відбив* – ударний рух, що виконується рукою, ногою або власною зброєю по кінцівці або зброї противника з метою відведення її у бік від лінії атаки по цілі.

*Відвід* – це відведення кінцівки або зброї противника рукою з метою відведення їх у бік.

*Підсічка* – підбив ноги противника.

*Підставка (блок)* – захист рухом зброї чи кінцівкою під зброю або кінцівку противника, якою виконується удар, з метою його зупинки.

*Удар* – різкий, сильний поштовх кінцівкою або зброєю, що виконується з замаху або без.

*Ривок* – різкий рух, внаслідок якого противник виводиться з рівноваги або розвертається, що дозволяє виконати захват його ззаду.

*Захист* – це мистецтво подолання рукопашного опору противника.

*Важіль* – спосіб силового впливу на кінцівку противника, лінія обеззброєння якого проходить в площині, перпендикулярній суглобу.

*Вузол* – скручування або згинання кінцівки противника.

*Укол* – удар гострою частиною багнета або ножа в тіло противника.

*Поштовх* – короткий та сильний рух, спрямований на противника з метою виведення його з рівноваги.

*Обшук* – дії, спрямовані на пошук та відбирання у противника зброї, безпечних засобів, документів, тощо під погрозою застосування зброї або за допомогою больового прийому.

*Обеззброєння* – дії, спрямовані на відбирання у противника зброї.

*Конвоювання* – супроводження противника у потрібному напрямку під погрозою застосування зброї або за допомогою больового прийому.

### **Дати визначення:**

*Вправа* – цілеспрямоване та планомірне організоване виконання розумових та практичних дій (прийомів) з метою засвоєння знань, оволодіння, формування та удосконалення практичних умінь та навичок.

*Інструктор БАрС* – фахівець, який здійснює військово-професійне навчання особового складу, набув стійких умінь та навичок з БАрС, успішно завершив навчання на спеціальних курсах підготовки інструкторів та має сертифікат інструктора БАрС відповідного рівня.

*Позаштатний інструктор БАрС* – фахівець, який по сумісництву з його основною посадою, може здійснювати підготовку особового складу за окремим предметом (напрямком) навчання, під час яких вивчаються елементи БАрС.

*Прийом* – окрема дія, рух.

*Проведення підготовки за БАрС* – це безпосереднє практичне здійснення її форм, що включає етапи підготовки, проведення та підбиття підсумків.

*Психофізична готовність військовослужбовця* – це такий конкретний стан його організму, що визначається певним розвитком загальних та спеціальних фізичних якостей, володіння прикладними навичками, а також психологічної готовністю виконувати спеціальні рухові дії у бойових обставинах.

*Психофізична підготовка військовослужбовців за БАРС* – навчальний процес, що включає у себе розвиток і вдосконалення фізичних та спеціальних якостей, оволодіння спеціалізованими прикладними навичками, а також психологічну підготовку для набуття спроможності виконувати певні рухові дії за професійним призначенням у бойових обставинах.

*Вправи за БАРС* – це рухові дії, прийоми чи їх сукупність, що виконуються з метою психофізичної підготовки військовослужбовців, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями, а також для вирішення інших завдань бойового вдосконалення військовослужбовців.

### **Чим досягається згуртованість військових колективів?**

Згуртованість військових колективів досягається:

виконанням спеціальних військово-прикладних вправ у складі підрозділів; участю військовослужбовців у масових спортивних змаганнях з військово-прикладних видів спорту.

### **Назвати форми в яких проводиться фізична підготовка.**

Фізична підготовка проводиться в таких формах:

навчальні заняття;

фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності;

ранкова фізична зарядка (для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВНЗ);

спортивно-масова робота;

самостійна підготовка.

### **Розкрити зміст підготовчої, основної та заключної частини навчально-методичного заняття.**

**Підготовча частина** навчально-методичного заняття проводиться протягом 5-10хв. (для двогодинного заняття 10-25хв.). Під час її проведення оголошуються завдання і навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються військовослужбовці для проведення методичної практики та визначаються вимоги до якості її виконання.

**Основна частина** заняття проводиться протягом 35-40хв. (для двогодинного заняття 65-85хв.). В основній частині відпрацьовуються методичні завдання під контролем керівника занять. Під час методичної практики застосовуються різні способи організації навчання, які забезпечують максимальне охоплення тих, хто навчається. Для кращого засвоєння матеріалу щоразу здійснюється розбір виконання методичного завдання тими, хто навчається, з подальшим висновком керівника занять.

**Заключна частина** заняття проводиться протягом 3-5хв. (для двогодинного заняття 5-10хв.). У заключній частині підбиваються підсумки методичної



практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, дається завдання для самостійної підготовки.

**Розкрити зміст основної форми фізичної підготовки – навчальні заняття.**

*Навчальні заняття* є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. *Теоретичні* (лекції та семінари) заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки. *Методичні* (навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові) заняття спрямовані на формування у військовослужбовців організаційно-методичних вмінь з керівництва, організації та проведення фізичної підготовки. *Начально-методичні* заняття проводяться з курсантами навчальних частин, курсантами і слухачами ВНЗ.

**Розкрити зміст підготовчої, основної та заключної частини інструкторсько-методичного заняття.**

*Інструкторсько-методичні* заняття проводяться з метою вдосконалення методичних навичок і вмінь керівників в організації та проведенні фізичної підготовки тривалістю 2 навчальні години.

*Підготовча частина* інструкторсько-методичних занять проводиться протягом 5-10хв., під час її проведення ставляться завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність посадових осіб до занять, а також уточнюються завдання і зміст програми з фізичної підготовки.

*Основна частина* заняття проводиться протягом 75-85хв., до її змісту включаються навчальні питання, пов'язані з організацією і методикою проведення форм фізичної підготовки, окремих частин занять, а також навчання вправам, прийомам і діям.

Кожне навчальне питання відпрацьовується в такій послідовності:  
перевірка теоретичних знань військовослужбовців за темою заняття;  
демонстрація методичних прийомів відпрацювання навчальних питань з коментарями;  
організація методичної практики та підбиття підсумків.

*Заключна частина* проводиться протягом 5-10хв., у якій дається оцінка теоретичної, практичної і методичної підготовленості посадових осіб до проведення навчальних занять за визначеною тематикою, або інших заходів фізичної підготовки.

**Назвати розділи навчально-тренувальних занять.**

*Практичні (навчально-тренувальні)* заняття є основним видом навчальних занять, проводяться за розкладом і спрямовані на всебічний фізичний розвиток військовослужбовців та набуття ними стійких військово-прикладних навичок і спеціальних якостей. Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно:

загальна фізична підготовка;

рукопашна підготовка;

спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка.

**Назвати форми проведення контрольних занять.**

Контрольні заняття проводяться за такими формами:

заліки,  
екзамени,  
модульні контролі,  
перевірки.

**Розкрити зміст підготовчої, основної та заключної частини практичного заняття.**

До змісту практичних занять включаються вправи різної спрямованості із розділів фізичної підготовки, залежно від періоду навчання, у різних поєднаннях.

Підготовча частина заняття проводиться протягом 7-10хв. для одногодинного заняття, 10-15хв. для півторагодинного заняття, 15-20хв. для двогодинного заняття, в якій вирішуються завдання щодо організації та підготовки організму військовослужбовців до фізичних навантажень в основній частині заняття. До підготовчої частини заняття включаються вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) та на місці. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

Основна частина заняття проводиться протягом 35-40хв. для одногодинного заняття, 45-65хв. для півторагодинного заняття, 65-85хв. для двогодинного заняття, в якій вирішуються завдання щодо оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психологічних) якостей, вдосконалення бойової згуртованості військових підрозділів, формування умінь діяти в складних умовах. До основної частини заняття включаються вправи, прийоми та дії, передбачені програмою навчання з фізичної підготовки. Наприкінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування з метою вдосконалення загальних (спеціальних) фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок. До їх змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях.

Заключна частина заняття проводиться протягом 3-5хв. для одногодинного заняття, 5-7хв. для півторагодинного заняття, 5-10хв. для двогодинного заняття, в якій вирішуються завдання щодо приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба та біг повільним темпом, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться під час повільного бігу, ходьби та на місці.

**Розкрити спрямованість, зміст та організацію проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності.**

Фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводяться з метою підтримання фізичної готовності військовослужбовців під час польових виходів, тривалих бойових навчань, бойових чергувань тощо. До фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності **входять**:

фізичні вправи в умовах чергування;

супутнє фізичне тренування в ході занять з бойової підготовки.

Фізичні вправи в умовах чергувань застосовуються з метою збереження розумової та фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності, психологічного та емоційного стану військовослужбовців. Вони застосовуються у вигляді загально-розвиваючих комплексів фізичних вправ для основних груп м'язів протягом 8-10хв. Час і порядок їх виконання визначається інструкціями. Під час тривалих чергувань (бойових чергувань) комплекси фізичних вправ виконуються кожні 2-3 години безпосередньо на робочому місці тривалістю 5-10хв. Зміст та методика проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляється начальником фізичної підготовки і спорту. Супутні фізичні тренування проводяться з метою підтримання фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців під час пересування підрозділів до місць занять та повернення з них. До організації **супутніх** фізичних тренувань **входять**: вибір маршрутів та їх підготовка, визначення методики проведення тренувань, відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів. Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути:

прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод;

подолання водних перешкод;

тренування у посадці та висадці з машин;

подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи в пішому порядку зі зброєю і спорядженням;

багаторазове подолання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях;

метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

Під час виконання тактичних завдань застосовуються дії у швидкому перешикуванні із похідного строю в розгорнутий, в передбойові та бойові порядки, захоплення зазначених рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій із використанням засобів індивідуального захисту.

### **Розкрити спрямованість, зміст та організацію проведення ранкової фізичної зарядки.**

**РФЗ** проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців, приведення організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня і проводиться через 10 хвилин після підйому. РФЗ організовується і проводиться в складі роти (батареї), батальйону (дивізіону) та їм рівних підрозділів, під керівництвом командира взводу (заступника командира взвод), командира роти або офіцера

управління батальйону. Офіцери, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, ранковою фізичною зарядкою займаються самостійно. РФЗ для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВНЗ планується щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 30-50 хвилин. Варіанти РФЗ та їх чергування протягом тижня розробляються начальником фізичної підготовки і спорту з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, наявної навчально-спортивної бази і затверджуються командиром (начальником). Форма одягу на РФЗ визначається і оголошується черговим частини залежно від температури і сили повітря у відповідності з умовами застосування форм одягу. РФЗ проводиться у формі комплексного тренування із застосуванням раніше засвоєних фізичних вправ на навчальних заняттях та складається з підготовчої, основної і заключної частини. Фізичне навантаження під час проведення РФЗ повинно відповідати нормам середнього навантаження. Контроль за проведенням РФЗ періодично здійснюється черговим військової частини, командирами (начальниками) підрозділів, фахівцями фізичної підготовки та військово-медичної служби.

### **Розкрити спрямованість, зміст та організацію проведення спортивно-масової роботи.**

*СМР* спрямована на залучення військовослужбовців та членів їх сімей до активних занять військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту, підвищення спортивної майстерності та фізичної підготовленості, організацію змістовного дозвілля, пропаганду здорового способу життя. Порядок організації та проведення СМР визначається щорічним наказом командира військової частини та відображається в розпорядку дня, в якому зазначаються: завдання та зміст СМР; тренери і склад збірних команд військової частини (ВНЗ) із видів спорту; спортивні організатори підрозділів; графік проведення навчально-тренувальних занять у збірних командах (секціях) з видів спорту.

### **Розкрити спрямованість, зміст та організацію проведення самостійної підготовки.**

*Самостійна підготовка* є складовою частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування. Індивідуальним фізичним тренуванням військовослужбовці, крім військовослужбовців строкової служби, займаються в ході навчальних занять з фізичної підготовки, у службовий та позаслужбовий час на об'єктах навчально-спортивної бази військової частини або на інших спортивних об'єктах, дотримуючись заходів безпеки з дозволу командира військової частини (керівника занять). Рекомендації щодо індивідуальних фізичних тренувань військовослужбовців надаються фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби. До змісту індивідуальних фізичних тренувань входять вправи з програми навчання, ВСК та військово-прикладні вправи. Індивідуальні фізичні тренування проводяться за загальноприйнятою

методикою проведення навчальних занять. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами передбачає спостереження за суб'єктивними та об'єктивними показниками впливу фізичних навантажень. До суб'єктивних показників відносяться самопочуття, працездатність, відчуття болю у м'язах, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон тощо. До об'єктивних показників – обсяги фізичного навантаження, частота серцевих скорочень після навантаження, артеріальний тиск, зміна маси тіла тощо.

### **Обов'язки спортивного організатора підрозділу.**

Для допомоги командирам підрозділів в організації і проведенні СМР призначається спортивний організатор підрозділу.

Спортивний організатор підрозділу зобов'язаний:

брати участь в організації та проведенні СМР в підрозділі;

вести облік результатів військовослужбовців;

оформляти і подавати командирі підрозділу матеріали на військовослужбовців, які виконали норми ВСК та спортивної кваліфікації “Воїн-спортсмен”.

### **Розкрити зміст основ методики навчання фізичним вправам.**

До навчання фізичним вправам, прийомам та діям застосовується ознайомлення, розучування та вдосконалення.

**Ознайомлення** сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу.

Для ознайомлення необхідно:

назвати вправу;

зразково її показати;

пояснити техніку виконання та звернути увагу на головне у виконанні;

за необхідності показати вправу ще раз частинами чи розділами з супутнім поясненням техніки її виконання;

пояснити призначення вправи.

**Розучування** спрямоване на формування нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

загалом, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

частинами, якщо вправа складна і її можна поділити на окремі елементи;

розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою партнера або підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можливо, через її складність, а поділити на частини немає можливості;

**Удосконалення** спрямоване на закріплення рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей. Удосконалення забезпечується систематичним фізичним тренуванням.

**Розкрити зміст загальних методів фізичного вдосконалення.**

*Загальними методами фізичного вдосконалення є:*

**рівномірний** – передбачає рівномірний розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ;

**повторний** – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

**змінний** – передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ;

**інтервальний** – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;

**контрольний** – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);

**змагальний** – передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження.

**Розкрити зміст загальних методів розвитку фізичних якостей.**

*Для розвитку фізичних якостей застосовуються такі методи:*

**для розвитку сили** – повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний;

**для розвитку загальної витривалості** – рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний;

**для розвитку швидкісної витривалості** – повторний, інтервальний, контрольний, змагальний;

**для розвитку швидкості** – повторний, змінний, сенсорний, змагальний;

**для розвитку спритності** – повторний, сенсорний, асиметричний, нестандартних умов, змагальний.

**Розкрити зміст способів організації заняття під час проведення фізичної підготовки у складі підрозділу.**

*Під час проведення фізичної підготовки в складі підрозділу*

*застосовуються такі способи організації заняття:*

**індивідуальний спосіб** – передбачає індивідуальне навчання фізичним вправам;

**груповий спосіб** – передбачає виконання фізичних вправ на визначених навчальних місцях у складі груп (підгруп) зі встановленим порядком та зміною місць;

**фронтальний спосіб** – передбачає виконання вправ підрозділом на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць);

**поточний спосіб** – передбачає виконання фізичних вправ один за одним;

**коловий спосіб** – передбачає послідовне виконання вправ підрозділом на визначених навчальних місцях (точках).

### **Чим регулюється фізичне навантаження та щільність заняття?**

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданню і періоду навчання, віку військовослужбовців та рівню їх підготовленості.

#### ***Фізичне навантаження і щільність регулюється:***

скороченням часу на перешикування;  
стислістю і ясністю пояснень;  
збільшенням кількості повторень, маси обтяжень; швидкістю виконання тощо;  
регулюванням тривалості відпочинку;  
виконанням вправ всіма одночасно чи потоком;  
застосуванням колового тренування і змагального методу;  
максимальним використанням снарядів, обладнанням та інвентарем.

**У якій послідовності виправляються помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам та чим забезпечується попередження помилок?**

***Помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:***

*під час групового навчання* – спочатку загальні, потім часткові;

*під час індивідуального навчання* – спочатку значні, потім другорядні.

***Попередження помилок забезпечується:***

чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;  
раціональним способом розучування вправ;  
використанням підготовчих вправ;  
якісною та своєчасною допомогою та страхуванням

**У якій послідовності виконуються вправи підготовчої частини?**

Вправи підготовчої частини виконуються в такій послідовності: стройові прийоми на місці, вправи на увагу, вправи загального розвитку для плечового поясу в ходьбі, біг різними способами, спеціальні стрибково-бігові вправи тощо; загальнорозвиваючі вправи на місці: потягування для м'язів рук і плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла, у парах, стрибки.

**Чим забезпечується попередження травматизму під час фізичних тренувань?**

***попередження травматизму під час фізичних тренувань забезпечується:***

чіткою організацією і дотриманням плану та методики проведення занять;  
високою дисциплінованістю військовослужбовців, досконаліми знаннями прийомів страхування та самострахування;  
своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю;  
систематичним контролем за фізичним станом військовослужбовців, дотриманням ними встановлених правил і заходів безпеки.

### **Спрямованість занять загальної фізичної підготовки?**

*Заняття із загальної фізичної підготовки спрямовані* на розвиток, вдосконалення та підтримання фізичних якостей, формування рухових навичок на гімнастичних снарядах, у пересуванні на лижах, координації та просторовому орієнтуванні в колективних діях під час спортивних ігор, узгоджених рухів у плаванні, виховання вольових якостей (рішучості, ініціативи, винахідливості, витримки і самовладання) стройової виправки і підтягнутості, вдосконалення постави, загартування організму та зняття емоційної напруги.

### **Спрямованість занять з рукопашної підготовки.**

*Заняття з рукопашної підготовки спрямовані* переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості

### **Спрямованість спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки.**

*Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована* на формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метаннях гранат тощо.

### **Спрямованість занять з подолання перешкод.**

*Заняття з подолання перешкод спрямовані* переважно на формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальних та вертикальних цілях, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання витримки, наполегливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

### **Спрямованість занять з військово-прикладного плавання.**

*Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані* переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і самовладання під час перебування у воді, розвиток загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, вдосконалення спеціальних якостей.

### **При якій температурі повітря здійснюється перевірка військовослужбовців з фізичної підготовки?**

Перевірка військовослужбовців з фізичної підготовки проводиться у температурному режимі від  $-10^{\circ}\text{C}$  до  $+30^{\circ}\text{C}$  (у тіні), вправ з плавання при температурі води не нижче  $+17^{\circ}\text{C}$ , з лижних гонок – при температурі повітря



не нижче  $-15^{\circ}\text{C}$ . При температурі повітря від  $-5^{\circ}\text{C}$  і нижче або  $+25^{\circ}\text{C}$  (у тіні) і вище та в разі, коли дистанція вкрита снігом, ожеледицею тощо, враховуються поправки до нормативів на погодні умови. Температурний режим не розповсюджується на проведення навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи (крім змагань), самостійних занять.

### **Розкрити зміст оцінювання виконання методичного завдання військовослужбовцем.**

Виконання методичного завдання оцінюється як:

**“виконано”** – якщо керівник має охайний зовнішній вигляд, підтримує стройову виправку, називає вправи згідно з встановленою термінологією, (чітко) показує вправи, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається (підтримує дисципліну, попереджає і виправляє помилки), організовує страховку і надання допомоги, визначає стан тих, хто навчається, і правильно визначає фізичне навантаження, досягнув мети завдання.

**“не виконано”** – якщо керівник нечітко показує фізичні вправи, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

### **Як визначається оцінка фізичної підготовки категорії військовослужбовців із числа курсантів (слухачів) ВНЗ?**

Оцінка фізичної підготовки категорії військовослужбовців із числа курсантів (слухачів) ВНЗ складається з оцінок фізичної підготовленості, перевірених військовослужбовців і визначається:

**“відмінно”** – якщо одержано 100 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;

**“добре”** – якщо одержано 95 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;

**“задовільно”** – якщо одержано 90 % позитивних оцінок;

**“незадовільно”** – якщо не виконані вимоги на оцінку “задовільно” або до перевірки було представлено менше 90 % військовослужбовців (позапланової (раптової) перевірки – 70 %) від складу за списком підрозділів, що перевіряються, більше 5 % із числа перевірених військовослужбовців не виконали залікові нормативи зі спеціальної фізичної підготовки.

Оцінка зі спеціальної фізичної підготовки у вищезазначеної категорії військовослужбовців визначається:

**“готов (а)”** – якщо 95 % із числа перевірених військовослужбовців виконали залікові нормативи.

### **Порядок виставлення загальної оцінки з фізичної підготовки ВНЗ?**

Оцінка фізичної підготовки ВНЗ складається із загальних оцінок фізичної підготовленості, перевірених військовослужбовців і визначається:

**“відмінно”** – якщо одержано 90 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;

**“добре”** – якщо одержано 85 % позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;

**“задовільно”** – якщо одержано 80 % позитивних оцінок;

**“незадовільно”** – якщо не виконані вимоги на оцінку “задовільно” або до перевірки було представлено менше 70 % військовослужбовців (позапланової (раптової) перевірки – 50 %) від складу за списком підрозділів, що перевіряються, більше 10 % із числа перевірених військовослужбовців не виконали залікові нормативи зі спеціальної фізичної підготовки.

Оцінка зі спеціальної фізичної підготовки у ВНЗ визначається:

**“готов (а)”** – якщо 90 % із числа перевірених військовослужбовців виконали залікові нормативи.

**Назвати при яких умовах загальна оцінка з фізичної підготовки військової частини (установи), ВНЗ знижується на 1 бал.**

**Загальна оцінка з фізичної підготовки військової частини (установи), ВНЗ знижується на 1 бал за кожен з таких умов:**

якщо у військовій частині представлено для перевірки менше 50% (позапланової (раптової) перевірки – 40%) підрозділів у повному складі (у ВНЗ – 30%) (позапланової (раптової) перевірки – 20%);

якщо більше 30% (для ВНЗ – 20%) військовослужбовців від складу за списком підрозділів військової частини, призначених для перевірки, не брали участі у перевірці;

якщо більше 15% військовослужбовців від складу за списком підрозділів військової частини, не брало участі у перевірці з причини перебування їх у групі ЛФК або звільнених за станом здоров'я;

якщо дві категорії військовослужбовців у військовій частині (військовому навчальному закладі) оцінені “незадовільно”.

### **Яке буває навантаження?**

Низьке – до 130 уд/хв.

Середнє – 130-150 уд/хв.

Високе – 150-180 уд/хв.

Максимальне – більше 180 уд/хв.

### **Які Ви знаєте групи прийомів рукопашного бою?**

прийоми бою зі зброєю

прийоми бою ногою і рукою

звільнення від захватів

обеззброєння противника

больові прийоми

кидки  
спеціальні прийоми.

### **Які Ви знаєте стрибки?**

Безопорні (з приземленням на одну ногу, з приземленням на дві ноги)

Опорні (наступаючи на перешкоду, з опорою на руку і ногу, з опорою на руку)

В глибину (з опорою на руку, з положення стоячи, з положення вису).

### **Які Ви знаєте способи вистрибування?**

з опорою на коліно

з опорою на руку і ногу

з опорою об стінки перешкоди.

### **Які Ви знаєте способи перелізання?**

з опорою на руку і ногу

з опорою на стегно

з опорою на грудину або живіт

зачепом

перекидним способом

за допомогою партнера.

### **Які Ви знаєте способи пролізання?**

головою і руками вперед

головою, ногою і рукою вперед

боком.

### **Які Ви знаєте способи подолання лабіринту?**

зачепом

маятниковим способом.

### **Які Ви знаєте способи подолання перешкод?**

пересування

стрибки

перелітання

пролізання

вистрибування

підлізання

спеціальні прийоми та дії.

### **Що в себе включає подолання перешкод?**

пересування кроком і бігом

стрибки

перелітання

пролізання

підлізання

вистрибування із заглиблення.

**ПЕРЕЛІК МЕТОДИЧНИХ ЗАВДАНЬ  
ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ МЕТОДИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ  
КУРСАНТІВ З РБ**

**Здійснити навчання 5 прийомів РБ із наведеного нижче переліку:**

- Удари рукою прямо*
- Удари зверху*
- Удари знизу*
- Удари збоку*
- Захист підставлянням*
- Відбивання*
- Пірнання та ухилення від удару рукою.*
- Удари ногою*
- Удар ногою збоку*
- Удар ногою знизу*
- Удар ногою в бік*
- Удар коліном*
- Підставляння*
- Відбивання*
- Захвати*
- Прийоми бою з автоматом:*
- Уколи багнетом*
- Для завдання уколу багнетом без випаду*
- Укол багнетом із випадом*
- Удари прикладом*
- Удар прикладом збоку*
- Удар прикладом знизу*
- Удар затильником приклада*
- Захисти від ударів противника багнетом, стволом, прикладом, підставлянням автомата вліво, вправо, вверх та вниз*
- Відбивання*
- Прийоми бою з ножем:*
- Колючі удари*
- Кидок із захопленням ніг*
- Душіння супротивника ззаду*
- Душіння лежачи*
- Звільнення від захватів*
- Звільнення від захвату шиї ззаду*
- Звільнення від захвату тулуба ззаду*
- Звільнення від захвату тулуба спереду*
- Обеззброєння противника при уколі багнетом*
- Обеззброєння противника при погрозі пістолетом упритул ззаду*

Захоплення противника за пальці при погрозі спереду  
 Захоплення противника за кисть при погрозі спереду  
 Захоплення противника за пальці при погрозі з боку  
 Нейтралізація противника через захоплення його руки з низу  
 Нейтралізація противника через захоплення його руки за кисть з заду  
 Звільнення від захоплення противника за плече з заду  
 Звільнення від захоплення противника за шию ззаду  
 Звільнення від захоплення противника за груди спереду  
 Звільнення від захоплення противника за плече спереду  
 Звільнення від захоплення противника за лікоть спереду  
 Звільнення від захоплення за кисть спереду  
 Звільнення від захоплення противника обома руками за шию спереду  
 через прохід в ноги  
 Звільнення від захоплення противника обома руками за ноги спереду  
 Прямі удари ребром долоні  
 Прямі удари кулаком  
 Удар ліктем з переду  
 Удар ліктем ззаду  
 Удар ногою збоку  
 Прямий удар ногою «зсередини»  
 Удар ногою ззаду з розвороту  
 Удар «Хлист» кистю  
 Удар ногами в перекаці через стіл  
 Удар ногою та руками  
 Удар пальцями по очах та по шиї  
 Ударна зв'язка «Млин».  
 Ударна зв'язка ліктьових ударів  
 Протидія через прямий удар рукою  
 Протидія через прямий удар рукою з проходом  
 Протидія через збиття з низу  
 Протидія через збиття з низу з проходом  
 Протидія через обкатування атакуючої руки  
 Протидія через обкатуванням атакуючої руки з проходом  
 Протидія з ударом «Хлист»  
 Нейтралізація атаки автоматом противника через збив класичний  
 Нейтралізація атаки автоматом противника через збив скорочений  
 Нейтралізація атаки автоматом противника шляхом косого збиття  
 через ліве плече  
 Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з тиском на  
 приклад  
 Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з заломом  
 руки  
 Нейтралізація атаки автоматом противника через збив з удушенням  
 автоматом

*Нейтралізація атаки автоматом противника при прямому ударі магазином в обличчя*

*Нейтралізація атаки автоматом противника при ударі прикладом на видамах*

*Нейтралізація атаки противника при нанесенні удару прикладом автоматом зверху вниз*

*Звільнення від конвоювання при погрозі автоматом упором в спину*

*Нейтралізація атаки противника стволом автомата в голову через збив зброї*

*Виконання захисних дій від атаки противника ножем та контролем його озброєної руки*

*Нейтралізація озброєного противника при нанесенні удару ножем через тиск на кисть зверху*

*Нейтралізація удару противника ножем за допомогою руху через низ*

*Нейтралізація удару противника ножем дією на ліктьовий суглоб*

*Нейтралізація удару противника ножем за допомогою проходу з дією ножем на горло*

*Нейтралізація удару противника ножем за допомогою проходу з завалом*

*Нейтралізація удару противника ножем за допомогою завалу та залому його руки*

*Відбір пістолету у противника правою рукою*

*Відбір пістолету у противника лівою рукою.*

*Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на рівні голови правою рукою*

*Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на рівні голови лівою рукою*

*Нейтралізація противника при погрозі пістолетом на відстані*

*Нейтралізація противника при погрозі пістолетом впритул до живота*

*Нейтралізація противника при погрозі пістолетом в спину між лопаток*

### **Приклад виконання методичного завдання «Навчання 5 прийомів РБ»**

#### **1. Укол багнетом з випадом**

Виконати прийом «Укол багнетом з випадом» за розподілами, До бою – ГОТУЙСЬ!

- послати автомат багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою – Роби РАЗ!

- не змінюючи положення ніг і тулуба, рухом рук до себе висмикнути (витягти) багнет – Роби ДВА!

- поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою – Роби ТРИ!

Після кожного рахунку керівник уточнює окремі положення та виправляє помилки.

Після опанування курсантами техніки прийому, виконати кілька разів прийом у цілому за командою: До бою – ГОТУЙСЬ! Багнетом – КОЛИ!

## **2. Обеззброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво.**

Розімкнути групу: «Група! Вліво розім-КНИСЬ! Перша шеренга крок вперед кроком – РУШ! Перша шеренга кру-ГОМ!»

Виконати прийом «Обеззброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво» за розподілами. Перша шеренга нападає (виконує укол багнетом), друга захищається (виконує обеззброєння). До бою – ГОТУЙСЬ.

- перша шеренга послати автомат багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою, друга шеренга з кроком лівою ногою вліво відбити передпліччям правої руки автомат і захопити його – Роби РАЗ!

- захопити автомат лівою рукою та нанести удар лівою ногою в пах (колiно) супротивнику – Роби ДВА!

- впертися стопою лівої ноги в колiно лівої ноги супротивника і поштовхом вирвати у нього зброю і швидко прийняти положення до бою – Роби ТРИ!

Виконати прийом за розподілами в повільному темпі (при необхідності виправити помилки), середньому та високому темпі.

Виконати прийом в цілому в середньому та високому темпі: До бою – ГОТУЙСЬ. Обеззброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво – почи-НАЙ!

Змінити завдання шеренгам.

## **3. Важіль руки назовні.**

Виконати прийом «Важіль руки назовні» за розподілами. Перша шеренга нападає (наносить прямий удар ножем в корпус), друга захищається (виконує прийом «Важіль руки назовні»): До бою – ГОТУЙСЬ!

- перша шеренга виконати правою рукою прямий удар ножем в корпус, друга шеренга з кроком правою ногою назад-вліво захопити кисть супротивника лівою рукою – Роби РАЗ!

- захопити кисть супротивника правою рукою, піднімаючи руку супротивника двома руками вгору, нанести правою ногою удар в корпус супротивника та зробити крок правою ногою вправо, перенести вагу тіла на праву ногу – Роби ДВА!

- з кроком лівої ноги назад зігнути кисть супротивника до передпліччя та, викручуючи руку назовні, звалити його на підлогу – Роби ТРИ!

- нанести удар правою ногою в груди супротивника, притискаючи його правою ногою до підлоги, натягнути його руку з зігнутою кистю до себе вгору – Роби ЧОТИРИ!

Виконати прийом за розподілами в повільному темпі (при необхідності виправити помилки), середньому та високому темпі.

Виконати прийом в цілому в середньому та високому темпі: До бою – ГОТУЙСЬ. Важіль руки назовні – ножем-КОЛИ!

Змінити завдання шеренгам.

#### **4. Душіння ззаду.**

Виконати прийом «Душіння ззаду» за розподілами. Перша шеренга нападає, друга захищається: До бою – ГОТУЙСЬ!

- підскочити до супротивника ззаду та лівою рукою захопити голову (за очні западини, за волосся, за шолом) – Роби РАЗ!

- потягнути голову до себе, передпліччям правої руки захопити шию і нанести удар правою ногою в підколінний згин – Роби ДВА!

- з'єднати руки в замок і, розвертаючись вліво, навалити супротивника собі на спину, провести душіння – Роби-ТРИ!

Після кожного рахунку керівник уточнює окремі положення та виправляє помилки.

Після опанування курсантами техніки прийому, виконати кілька разів прийом у цілому (у середньому та високому темпі) за командою: До бою – ГОТУЙСЬ! Душіння ззаду – почи-НАЙ!

#### **5. Удар прикладом збоку.**

Виконати прийом «Удар прикладом збоку» за розподілами, До бою – ГОТУЙСЬ!

- з кроком правою ногою та одночасним рухом лівою рукою на себе та поворотом тулуба вліво нанести удар кутом прикладу в голову супротивника – Роби РАЗ!

- швидко прийняти положення готовності до бою – Роби ДВА!

Після опанування курсантами техніки прийому, виконати кілька разів прийом у цілому за командою: До бою – ГОТУЙСЬ! Прикладом збоку – БИЙ!



## **Організаційно-методичні вказівки щодо критеріїв оцінки якості виконання курсантами методичного завдання з РБ**

Якість складання плану (плану-конспекту) заняття керівником. Чи конкретизовано завдання заняття. Відповідність змісту заняття програмі. Дотримання схеми проведення заняття та розподілу часу.

Якість підбору вправ підготовчої частини, а також підготовчих вправ основної частини заняття з врахуванням завдань заняття.

Якість дозування фізичного навантаження та його регулювання залежно від рівня підготовленості групи.

Якість здійснювання керівником пояснення і показу вправ зі знанням спеціальної термінології, стисло, дохідливо і переконливо.

Послідовність та повнота аналізу керівником заняття техніки під час пояснення вправ, знання деталей техніки виконання вправ.

Чи поєднувалось пояснення з показом та аналізом техніки виконання вправ.

Якість вибору місця для показу і пояснення вправи, чи підкреслювалося характерне в техніці виконання вправи, чи демонструвалася техніка виконання окремих важливих елементів вправи. Наскільки ефективно використовувалися методичні прийоми, а саме: показ за розділеннями, повільно, в цілому, в різних площинах, дзеркально. Чи було акцентована увага на характерні помилки, запобігання, виявлення та виправлення помилок. Наскільки правильно було визначення помилок, їх причин і методика виправлення. Наскільки ефективно було здійснені кроки щодо запобігання помилкам у процесі оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправи, пояснення тим, хто навчається про причин помилок, а також своєчасність їх пояснення.

Повнота дотримання заходів безпеки, способів надання допомоги і страхування в ході розучування та вдосконалення вправ, а саме: оптимальний вибір місце для страховки з урахуванням визначення моменту імовірного зриву зі споруд, слідування за правильністю дій під час надання допомоги і страховки.

Якість проведення комплексного тренування наприкінці основної частини заняття. Чи були застосовані методичні прийоми для підвищення зацікавленості та активності тих, хто навчається.

Чи має керівник заняття у відношенні до тих, хто навчається, тон звертання з повагою та педагогічний такт. Наскільки правильно та чітко подавалися команди. Чи виявляє керівник заняття вміння:

- враховувати конкретну обстановку;
- розподіляти увагу, давати вказівки під час виконання вправи;
- вміння підтримувати дисципліну тих, хто навчається;
- вміння поєднувати навчання з вихованням.

Чи відповідає матеріальне забезпечення заняття змісту і завданням заняття, чи підготовлені місця для проведення заняття, чи застосовується обладнання та інвентар у достатній кількості.

Відповідність форми одягу тих, хто навчається, вимогам екіпірування, які наведені в опису вправ та метеорологічним умовам.

Чи досягнута мета заняття. Наскільки ефективно використано навчальний час.

## ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ 5 ПРИЙОМІВ РБ КУРСАНТАМИ ПІД ЧАС ОЦІНЮВАННЯ ЇХ ПРАКТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

1. Укол багнетом з випадом.
2. Обеззброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво.
3. Важіль руки назовні.
4. Душіння ззаду.
5. Удар прикладом збоку.

### Порядок виконання

1. Назвати прийом.
2. Подати команду «До бою – ГОТУЙСЬ!».
3. Подати необхідну команду до виконання прийому (собі і, за потреби, курсанту-супротивнику (наприклад: багнетом-КОЛИ, ножем-КОЛИ, прикладом з боку – БИЙ)).
4. Виконати зразково прийом і довести його до завершення.
5. Покласти за необхідності зброю на підлогу і виконати один оберт (перекид) вперед через праве або ліве плече.
6. Виконати наступний прийом відповідно до пунктів 1-5.
7. Після виконання 5 прийомів повернутися обличчям у бік перевіряючої особи і доповісти про виконання прийомів РБ.

### Детальний порядок виконання

Усі прийоми виконуються одним курсантом послідовно на 5 робочих місцях чітко і без затримок. На 2-ге, 3-тє і 4-те робочі місця виставляються «супротивники» із числа підготовлених курсантів цієї ж групи. Кожне робоче місце забезпечується необхідним видом зброї для курсанта, який виконує прийом, і для курсанта, який виконує роль супротивника.

1.1. У положенні стрійової стійки (автомат утримується за цівку біля ноги) представитися («Курсант Іванов») і назвати перший прийом: **«Укол багнетом з випадом»**.

1.2. Подати собі команду «До бою – ГОТУЙСЬ!» і прийняти положення до бою.

1.3. Подати собі команду «Багнетом з випадом – КОЛИ!» і виконати зразково прийом.

1.4. Покласти автомат на підлогу, чітко виконуючи стрійові прийоми зі зброєю, і виконати один кувинок вперед до наступного робочого місця.

2.1. У положенні стрійової стійки без зброї назвати другий прийом: **«Обеззброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво»**.

2.2. Подати собі і супротивнику команду «До бою – ГОТУЙСЬ!» і прийняти положення до бою.

2.3. Подати команду супротивнику «Багнетом з випадом – КОЛИ!» і виконати зразково прийом. Довести прийом до завершення – прийняти положення до бою із автоматом супротивника.

2.4. Покласти автомат на підлогу, чітко виконуючи стройові прийоми зі зброєю, і виконати один перекид вперед до наступного робочого місця.

3.1. У положенні стройової стійки без зброї назвати третій прийом: **«Важіль руки назовні»**.

3.2. Подати собі і супротивнику команду «До бою – ГОТУЙСЬ!» і прийняти положення до бою.

3.3. Подати команду супротивнику «Ножем – КОЛИ!» і виконати зразково прийом. Довести прийом до завершення – утримувати супротивника у лежачому положенні, натягуючи його руку з ножем своїми руками вгору, і притискаючи ногою груди супротивника до підлоги.

3.4. Виконати один перекид вперед до наступного робочого місця.

4.1. У положенні стройової стійки без зброї назвати четвертий прийом: **«Душіння ззаду»**.

4.2. Подати собі команду «До бою – ГОТУЙСЬ!» і прийняти положення до бою.

4.3. Виконати зразково прийом. Довести прийом до завершення – зробити 2-3 кроки вперед, утримуючи супротивника за шию у себе на спині.

4.4. Виконати один перекид вперед до наступного робочого місця.

5.1. Взяти автомат і в положенні стройової стійки (автомат утримується за цівку біля ноги) назвати четвертий прийом: **«Удар прикладом збоку»**.

5.2. Подати собі команду «До бою – ГОТУЙСЬ!» і прийняти положення до бою.

5.3. Подати собі команду «Прикладом з боку – БИЙ!» і виконати зразково прийом.

5.4. Покласти автомат, повернутися обличчям у бік перевіряючої особи і доповісти про виконання прийомів РБ: **«Пане полковнику, курсант Іванов виконання прийомів РБ ЗАВЕРШИВ»**.

**МЕТОДИКА «ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ»  
(за Г. П. Грибаном) ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ**

Г. П. Грибаном були розроблені критерії оцінки вольових якостей студентів в умовах освітнього процесу, з урахуванням того, що кожній вольовій якості притаманні певні ознаки прояву.

Так, цілеспрямованість оцінювалася за 13 ознаками (додаток Л.1); наполегливість і завзятість, відповідно – 11 (додаток Л.2); витримка і самовладання – 6 (додаток Л.3); рішучість і сміливість – 8 (додаток Л.4).

Раціонально підібрані ознаки відповідали таким умовам: 1) у комплексі достатньо точно і всебічно відображали зміст кожного вольового прояву в процесі навчальних занять з фізичного виховання; 2) були зрозумілими для викладачів і студентів; 3) природно відображали навчальний процес, організацію і виконання залікових вимог та нормативів, реакцію психіки і функціональних систем.

Сутність оцінки вольових якостей за ознаками полягала в тому, що моделюючи відповідні умови і ситуації для прояву досліджуваних якостей або спостерігаючи за діями курсанта в процесі заняття, можна оцінити якісні прояви кожної ознаки. Всі ознаки оцінювалися за 5-бальною системою при кожному спостереженні. За повний і чітко виражений прояв ознаки ставилася оцінка 5 балів; повний і чітко виражений прояв ознаки, але за допомогою товаришів чи викладача, оцінювався у 4 бала; частково виявлена ознака – 3 бала; дуже мало виявлена ознака – 2 бала; зовсім не виявлена ознака – 1 бал.

Використовуючи методику бальної оцінки, виділено три рівні вольового розвитку у курсантів: високий бал курсантів з високим рівнем вольового розвитку відповідав >4,3 бали, достатній – 3,7–4,2 бали, низький – <3,6 балів.

Високий рівень вольового розвитку характерний для осіб активних, рішучих, впевнених у собі і своїх силах. Вони відрізняються великим бажанням займатися фізичними вправами та спортом, відповідальністю щодо відвідування занять і виконання вимог викладача. Ці студенти характеризуються переконаністю в необхідності подолання труднощів освітнього процесу, чітко усвідомлюють значимість систематичних занять фізичними вправами, їм властива зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, осмисленість рішень і дій. В екстремальних умовах вони не бояться відповідальності, часто люблять ризик, не розгублюються при зустрічі з непередбаченими труднощами і обставинами. Слід також відмітити, що особам з високим рівнем розвитку вольових якостей бракує: а) критичного відношення до своїх вчинків і недоліків; б) самоаналізу своїх дій і поведінки; в) бажання вникати в суть мотивів своєї діяльності; г) прагнення до активної зміни своїх негативних рис поведінки і характеру.

Достатній рівень вольового розвитку виявляється в розумінні важливості занять фізичними вправами. Однак особи цієї групи можуть пропускати заняття, відступають перед труднощами, часто змінюють мету занять фізичними вправами. Вони наполегливо і завзято працюють у процесі навчання при сприятливих для них умовах (цікаві заняття, музичний супровід, похвала викладача тощо). Майже всі вольові якості в них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання свого психічного стану при виконанні великого за обсягом і інтенсивністю навантаження. Цілеспрямована, систематична і продуктивна робота щодо удосконалення їх фізичного розвитку і підготовленості вимагає від викладача цікавої організації і різноманітності проведення навчальних занять.

Низький рівень вольового розвитку характеризується нерішучістю, відсутністю в осіб наполегливості і завзятості при виконанні завдань і вимог програмного матеріалу. Особи цієї групи добре усвідомлюють труднощі освітнього процесу, але не бажають їх переборювати, не вміють підбирати прийоми і засоби для їх подолання. Цим студентам властива, в більшості випадків, низька фізична підготовленість, неорганізованість, незібраність у поведінці, відсутність цілеспрямованості, самостійності та ініціативності під час пошуку засобів свого фізичного удосконалення. Позитивний результат, певним чином, залежить від психологічного клімату на заняттях, підтримки викладача і товаришів.

Для того щоб в практичній діяльності надати викладачу можливість легко визначати вихідний рівень вольового розвитку курсанта, розроблені загальні ознаки, які характеризують рівні вольового розвитку (табл. Л.1). Знаючи ці ознаки, викладач може за допомогою спостереження на навчальних заняттях з фізичного виховання та бальної оцінки кожної ознаки визначити, до якого рівня розвитку вольових якостей відноситься той чи інший курсант, і вірно використовувати до нього методичні прийоми і психолого-педагогічні засоби, які направлені на активізацію вольової активності.

Таблиця Л.1

Загальні ознаки прояву вольових якостей курсантів у процесі  
фізичного виховання

Рівні прояву вольових якостей		
Високий	Достатній	Низький
1. Наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного удосконалення. 2. Наявність постійного бажання відвідувати навчальні та самостійні тренувальні заняття. 3. Постійне і стійке прагнення до	1. Розуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення. 2. Епізодичне бажання відвідувати навчальні і додаткові тренувальні заняття.	1. Нерозуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення. 2. Повна відсутність бажання відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. 3. Відсутність

<p>досягнення мети із збереженням високого рівня енергії і активності.</p> <p>4. Наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи.</p> <p>5. Активне прагнення до подолання труднощів у процесі занять.</p> <p>6. Високе саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності.</p>	<p>3. Епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатні прояви активності.</p> <p>4. Наявність інтересу до окремих занять, засобів, методів і вправ.</p> <p>5. Подолання труднощів вимагає стимуляції з боку викладача.</p> <p>6. Слабке виявлення саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності.</p>	<p>прагнення до фізичного удосконалення, повна пасивність до спортивної діяльності.</p> <p>4. Відсутність інтересу до занять з фізичного виховання.</p> <p>5. Постійна пасивність перед труднощами навчального процесу.</p> <p>6. Відсутність саморегулювання своїх дій і поведінки в спортивній діяльності.</p>
--	---	--

**ОЗНАКИ**  
**прояву цілеспрямованості курсантів у процесі фізичного**  
**виховання**

1. Наявність чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.
2. Наявність проміжної мети, плану і засобів її досягнення.
3. Упевненість у досягненні перспективної і проміжної мети.
4. Уміння передбачати шляхи, вибирати методи і засоби досягнення мети.
5. Наявність теоретичних знань і практичних умінь побудови процесу свого фізичного удосконалення і поліпшення здоров'я.
6. Уміння скласти план свого фізичного удосконалення і розвитку.
7. Уміння підпорядкувати всі свої зусилля і можливості для досягнення поставленої мети.
8. Цілеспрямованість і постійна готовність до подолання труднощів навчального процесу і при виконанні фізичних вправ.
9. Наявність постійних і стійких прагнень при досягненні мети.
10. Уміння до кінця доводити план виконання поставлених завдань.
11. Уміння зіставляти досягнутий результат з поставленою метою і давати йому вірну оцінку.
12. Самостійний аналіз результативності і ефективності окремих вправ і засобів фізичного удосконалення.
13. Уміння вносити корективи і приймати новий план фізичного удосконалення.

**ОЗНАКИ**  
**прояву наполегливості і завзятості курсантів у процесі фізичного**  
**виховання**

1. Здібність до тривалого збереження мети і активного прагнення до її досягнення.
2. Здібність мобілізувати всі зусилля для досягнення поставленої мети.
3. Постійна готовність до досягнення мети.
4. Впевненість в особистих можливостях на шляху до поставленої мети.
5. Систематичне відвідування навчальних занять і проведення додаткових самостійних занять фізичними вправами.
6. Систематичне виконання всіх навчальних, додаткових і домашніх завдань.
7. Багаторазове повторення однотипних і нецікавих, але необхідних вправ.
8. Збереження високого рівня активності на всіх заняттях з фізичного виховання.
9. Наявність активного бажання до подолання недоліків у своїй фізичній підготовці.
10. Уміння тривалий час рівномірно розподіляти вольові зусилля у процесі досягнення мети.



11. Стійке бажання до придбання нових знань, умінь і навиків, направлених на подальше фізичне удосконалення.

Додаток Л.3

### **ОЗНАКИ**

#### **прояву витримки і самовладання курсантів у процесі фізичного виховання**

1. Уміння володіти собою в негативних умовах проведення навчальних занять.
2. Уміння приборкати різні стани, бажання і навички.
3. Уміння керувати своїми почуттями, емоціями в різних умовах виконання фізичних навантажень і вправ.
4. Уміння долати негативні почуття, втому і внутрішні стани.
5. Уміння утримувати себе від шкідливих дій, звичок і проступків (припинення виконання поставлених завдань, пропуски занять, шкідливі звички і т. д.).
6. Уміння вірно оцінювати результати своєї діяльності з метою подальшого фізичного удосконалення.

Додаток Л.4

### **ОЗНАКИ**

#### **прояву сміливості і рішучості курсантів у процесі фізичного виховання**

1. Своєчасне прийняття рішень про використання нових вправ, засобів, методів і навантажень для свого фізичного удосконалення.
2. Своєчасне прийняття рішень про виконання необхідних дій в умовах відповідальності перед групою, командою, викладачем.
3. Своєчасне прийняття нових методів для досягнення мети в екстремальних умовах.
4. Реалізація прийнятих рішень в умовах ризику і небезпеки.
5. Свідоме виконання дій, пов'язаних з ризиком.
6. Невідступне і повне виконання прийнятих рішень.
7. Самокритичність при оцінці результатів своєї діяльності.
8. Рішучий пошук шляхів ліквідації виявлених недоліків у стані своєї фізичної підготовленості.

## Список публікацій здобувача за немою 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., Serhiienko 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., Підпригора 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>.

*наукові 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., Khlibovych 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. Częstochowa, 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.

## **Відомості про апробацію результатів дисертації**

1. V Міжнародна науково-практична конференція «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); форма участі – виступ з доповіддю.

2. VI Міжнародна науково-практична конференція «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, 2022); форма участі – заочна.

3. Міжнародна наукова конференція «Розвиток фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану» (м. Ченстохова, Республіка Польща, 2022); форма участі – заочна.

**ВІДОМОСТІ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ДОСЛІДЖЕННЯ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Перший проректор

Національної академії внутрішніх справ

доктор юридичних наук, професор

полковник поліції

**Станіслав ГУСАРЄВ****АКТ**

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Хлібовича Іллі Володимировича за темою «Методика розвитку рухових та  
вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою  
у процесі фізичного виховання»  
в освітній процес Національної академії внутрішніх справ**

Комісія у складі: професора кафедри спеціальної фізичної підготовки, професора, Заслуженого працівника фізичної культури та спорту України, Заслуженого майстра спорту СРСР з футболу Решка С.М.; (голова комісії), завідувача кафедри тактичної підготовки навчально-наукового інституту №3, кандидата психологічних наук Давигори Ю.І.; професора кафедри вогневої підготовки, кандидата педагогічних наук, доцента, майстра спорту міжнародного класу із сучасного п'ятиборства Запорожанова О. В.; доцента кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Бикової Г.В., склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Хлібовича Іллі Володимировича проаналізовані, позитивно оцінені та впроваджені в освітній процес Національної академії внутрішніх справ.

На основі здійсненого аналізу комісія дійшла висновку, що впровадження результатів наукового дослідження Хлібовича І.В. в освітній процес дало можливість підвищити рівень професійної підготовленості майбутніх офіцерів поліції до виконання службових завдань, пов'язаних із затриманням озброєних та агресивно налаштованих правопорушників.

Проведення навчальних занять відповідно до запропонованої методики, яка передбачала реалізацію визначених та експериментально перевірених автором організаційно-педагогічні умови, сприяло:

- формуванню навичок застосування заходів фізичного впливу;
- розвитку рухових якостей (силових якостей, швидкісних якостей, спритності та координаційних здібностей, витривалості);
- формуванню вольових рис (сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності тощо) та психологічної стійкості до умов майбутньої службової діяльності.

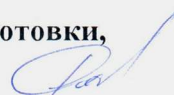


Теоретичні положення та результати досліджень враховані й використовуються під час викладання навчальних дисциплін, зокрема: «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка».

Результати дисертаційного дослідження Хлібовича Іллі Володимировича на тему «Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання» розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки (протокол від 16 березня 2023 року, № 20).

**Голова комісії:**

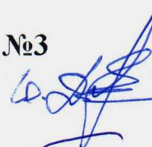
**Професор кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
професор**



**Стефан РЕШКО**

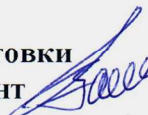
**Члени комісії:**

**Завідувач кафедри тактичної підготовки ННІ №3  
кандидата психологічних наук**



**Юрій ДАВИГОРА**

**Професор кафедри вогневої підготовки  
кандидат педагогічних наук, доцент**



**Олександр ЗАПОРОЖАНОВ**

**Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент**



**Ганна БИКОВА**

ЗАТВЕРДЖУЮ

ТВО заступника начальника  
Житомирського військового інституту  
імені С. П. Корольова  
з навчальної та наукової роботи  
кандидат технічних наук, старший  
дослідник

полковник

« 22 »

Дмитро ФЕДОРЧУК  
2023 р.

## АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Хлібовича Іллі Володимировича за темою “Методика розвитку рухових та  
вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі  
фізичного виховання” в освітній процес  
Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова**

Комісія у складі: голови – начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата педагогічних наук, полковника Старчука О.; членів комісії: професора кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктора педагогічних наук, професора підполковника Пронтенка К., доцента кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента підполковника Пронтенка В., доцента кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента працівника ЗС України Боярчука О., склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Хлібовича Іллі Володимировича проаналізовані, позитивно оцінені та впроваджені в освітній процес Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Внесено такі рекомендації та пропозиції:

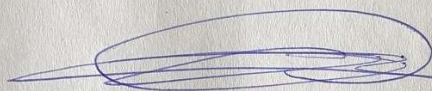
Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Назва пропозиції: «Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання».</p> <p>Форма впровадження: «Навчальні заняття. Спортивно-масова робота, навчально-тренувальні заняття збірної команди інституту з рукопашного бою та БАрС».</p> <p>Коротка характеристика: Методика сприяє розвитку</p>	<p>Вперше автором теоретично обгрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання та запропоновано організаційно-педагогічні умови формування їх психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.</p> <p>Запропонована методика містить рекомендації щодо навчання курсантів прийомів рукопашного бою за БАрС,</p>	<p>Проведення занять з рукопашного бою відповідно до запропонованої методики сприяло:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формуванню військово-прикладних рухових навичок з рукопашного бою;</li> <li>- розвитку рухових якостей курсантів (силових якостей, швидкісних якостей, спритності і координаційних здібностей, витривалості);</li> <li>- формуванню вольових якостей курсантів (сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості,</li> </ul>



у курсантів рухових якостей, формуванню їх військово-прикладних навичок з рукопашного бою, вихованню їх вольових якостей та психологічної стійкості до умов майбутньої професійно-бойової діяльності.	розвитку їх рухових якостей якостей, формуванню їх військово-прикладних навичок з рукопашного бою, формування вольових якостей, попередженню травматизму під час занять рукопашним боєм. Рекомендується до застосування в освітньому процесі.	ініціативності та ін.); - покращанню мотивації курсантів до занять рукопашним боєм під час навчальних занять та під час спортивно-масової роботи.
---	---	--

Результати дисертаційного дослідження Хлібовича Іллі Володимировича на тему «Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 8 від 16 березня 2023 року).

Голова комісії:  
полковник



Олександр Старчук

Члени комісії:  
підполковник

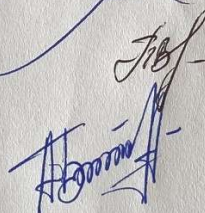


Костянтин Пронтенко

підполковник

Василь Пронтенко

працівник ЗС України



Олександр Боярчук



  
 МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ  
 УКРАЇНИ  
 ВІЙСЬКОВА  
 АКАДЕМІЯ  
 (м. Одеса)  
 Код 24983020

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Заступник начальника академії з  
 навчальної роботи доктор  
 педагогічних наук, професор  
 підполковник О. МАСЛІЙ  
 «20» 04 2023 р.  
 Код 24983020

«20» 04 2023 р.

№ 38/2/34  
 65009 м. Одеса, 09

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**ХЛІБОВИЧА Іллі Володимировича за темою:**

**“Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами  
 рукопашного бою у процесі фізичного виховання”  
 в освітній процес Військової академії (м. Одеса)**

Комісія, у складі:

Голова – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, полковник Ягодзінський В. П.

Члени комісії:

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, підполковник Кісілюк О. М.;

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, підполковник Підлетейчук Р. В.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, підполковник Нікітін А. М.,

встановила, що наукові положення, розроблені Хлібовичем І. В., впроваджено в освітній процес Військової академії (м. Одеса).

Перелік реалізації та впровадження результатів дослідження:

1. У змісті навчальних дисциплін “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” та “Спеціалізована фізична підготовка” використовуються матеріали дисертації щодо методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою. Методика сприяє розвитку у курсантів рухових якостей, формуванню їх військово-прикладних навичок з рукопашного бою, вихованню їх вольових якостей та психологічної стійкості до умов майбутньої професійно-бойової діяльності офіцерів Сил спеціальних операцій, Десантно-штурмові військ, Морської піхоти та загально військових спеціальностей.

2. Авторські розробки, представленні у дисертації, використано у процесі формування змісту робочих програм навчальних дисциплін. Запропонована методика містить рекомендації щодо вдосконалення існуючої методики навчання курсантів прийомів рукопашного бою за БАрС, формуванню їх військово-прикладних навичок, попередженню травматизму під час занять рукопашним боєм.

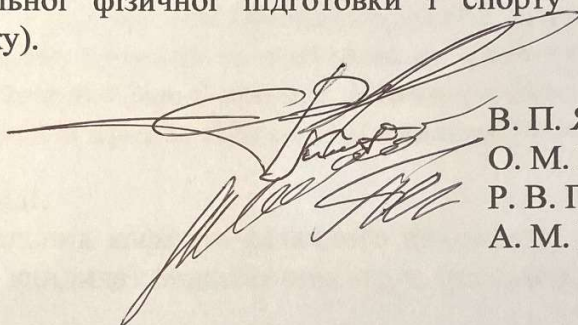
3. Підготовлені Хлібовичем І. В. методичні рекомендації щодо розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України засобами рукопашного бою застосовуються науково-педагогічним складом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту під час викладання навчальних дисциплін.

Проведення занять з рукопашного бою відповідно до запропонованої методики сприяло: формуванню військово-прикладних рухових навичок з рукопашного бою; розвитку рухових якостей курсантів (силових якостей, швидкісних якостей, спритності і координаційних здібностей, витривалості); формуванню вольових якостей курсантів (сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності та ін.); покращанню мотивації курсантів логістичних спеціальностей до занять рукопашним боєм під час навчальних занять та під час спортивно-масової роботи.

Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 8 від 31 березня 2023 року).

**Голова комісії:**

**Члени комісії:**



В. П. ЯГОДЗІНСЬКИЙ

О. М. КІСІЛЮК

Р. В. ПІДЛЕТЕЙЧУК

А. М. НІКІТІН





ЗАТВЕРДЖУЮ:

Заступник начальника Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" з навчальної та наукової роботи  
 полковник  
 Володимир МАРУЩЕНКО

"21" 09 2023 року

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 Хлібовича Іллі Володимировича за темою:  
 "Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання"  
 в освітній процес Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

Комісія, у складі:

Голова – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент полковник Юр'єв С. О.

Члени комісії:

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, підполковник Зонов О. В.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, підполковник Большаков О.О.;

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, майор Абраменко О.О.,

встановила, що наукові положення, розроблені Хлібовичем І. В., впроваджено в освітній процес Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут".

Перелік реалізації та впровадження результатів дослідження:

1. У змісті навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка" використовуються матеріали дисертації щодо методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою.

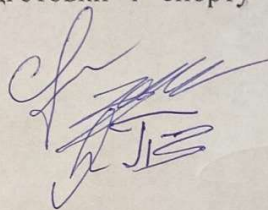
2. Авторські розробки, представленні у дисертації, використано у процесі формування змісту робочої програм навчальної дисципліни.

3. Практичні рекомендації, запропоновані Хлібовичем І. В., щодо розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою, застосовуються науково-педагогічним складом кафедри під час викладання навчальної дисципліни.

Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 23 від 29 березня 2023 року).

**Голова комісії:**

**Члени комісії:**



С. О. ЮР'ЄВ

О.В. ЗОНОВ

О.О. БОЛЬШАКОВ

О.А. АБРАМЕНКО