

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-23>

**HAND-TO-HAND TRAINING, AS A TOOL FOR ENSURING THE  
PHYSICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS FOR COMBAT  
ACTIVITIES UNDER MARTIAL LAW**

**РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА ЯК ІНСТРУМЕНТ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ  
ОФЦЕРІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Prontenko V. V.**

*Candidate of Sciences in Physical  
Education and Sports, Associate  
Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Education, Special Physical  
Training and Sports  
Zhytomyr Military Institute  
named after S. P. Korolev  
Zhytomyr, Ukraine*

**Пронтенко В. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного  
виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту  
Житомирський військовий інститут  
імені С. П. Корольова  
м. Житомир,  
Україна*

**Suspo V. V.**

*Lecture at the Department of Physical  
Education, Special Physical Training  
and Sports  
National University of Defense  
of Ukraine named after I. Chernyakhovsky  
Kyiv, Ukraine*

**Суспо В. В.**

*викладач кафедри фізичного  
виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту  
Національний університет оборони  
України імені Івана Черняхівського  
м. Київ, Україна*

**Khlibovych I. V.**

*Employee  
Security Service of Ukraine  
Khmelnyskiy, Ukraine*

**Хлібович І. В.**

*співробітник управління  
Служби безпеки України  
м. Хмельницький, Україна*

Протягом останніх семи місяців Україна перебуває в умовах воєнного стану: постійна небезпека ракетно-бомбових ударів, вторгнення та окупація певних регіонів України, масові звірства, фізичний і психологічний тиск з боку загарбників тощо. Така ситуація викликає суттєву небезпеку державній незалежності та її територіальній цілісності. У свою чергу підвищуються й вимоги до бойової

готовності військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) та інших спеціальних служб і відомств України.

Ключову функцію у забезпеченні боєздатності військ належить фізичній підготовці військовослужбовців, в тому числі і майбутніх офіцерів, які під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) мають набути ряд професійних компетентностей та сформувати достатній рівень фізичної готовності до бойової діяльності [1; 2; 4; 7; 9]. Проте, в осатаній час, спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів, що може негативно вплинути на ефективність виконання бойових завдань.

Дійовим засобом фізичної підготовки, який у певній мірі може бути інструментом забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання, на нашу думку, може бути рукопашна підготовка (РП). Метою РП є формування у курсантів вмінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції ближнього бою з використанням вогнепальної та холодної зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї [3; 5; 8]. Завданням РП у ВВНЗ є спеціальна фізична, технічна та психологічна підготовка майбутніх офіцерів до ведення рукопашного бою (РБ) та виховання впевненості в своїх діях [6; 8; 10].

Маючи намір встановлення впливу занять рукопашною підготовкою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до бойової діяльності нами було проведено педагогічне дослідження на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. З метою достовірності проведення дослідження, нами було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=20), майбутні офіцери якої займалися рукопашною підготовкою в секції військового інституту з рукопашного бою, та контрольну групу (КГ, n=20), де майбутні офіцери вдосконалювали свої навички за інструкцією з ФП в системі Міністерства оборони України. Заняття проводилися на борцівському килимі у залі РБ та на спеціально обладнаному вуличному майданчику для занять РБ.

Аналіз розвитку фізичних якостей та рухових навичок майбутніх офіцерів обох груп показав, що рівень розвитку сили, швидкості, а також сформованості військово-прикладних навичок і вмінь у майбутніх офіцерів, які займалися РП, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у курсантів КГ (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів ЕГ та КГ засобами рукопашної підготовки протягом дослідження**

Етапи дослідження	ЕГ (n=20)			КГ (n=20)			Достовірність різниці Р
	$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m	
Підтягування на перекладині, у разях							
Вихідні дані	<b>10,4</b>	3,76	0,75	<b>10,36</b>	2,99	0,59	>0,05
1-й етап	<b>10,92</b>	3,14	0,63	<b>10,8</b>	3,12	0,63	>0,05
2-й етап	<b>13,12</b>	3,36	0,67	<b>11,9</b>	3,25	0,65	>0,05
3-й етап	<b>15,28</b>	3,8	0,76	<b>13,1</b>	3,31	0,67	<0,05
Біг на 100 м, у с							
Вихідні дані	<b>14,43</b>	1,24	0,28	<b>14,39</b>	1,19	0,27	>0,05
1-й етап	<b>14,13</b>	0,97	0,22	<b>14,26</b>	1,15	0,26	>0,05
2-й етап	<b>13,91</b>	1,01	0,23	<b>14,15</b>	0,92	0,21	>0,05
3-й етап	<b>13,83</b>	0,94	0,21	<b>14,02</b>	0,86	0,19	<0,05
Подолання смуги перешкод, у с							
Вихідні дані	<b>139</b>	11,8	2,64	<b>140</b>	10,01	2,24	>0,05
1-й етап	<b>134</b>	9,31	2,08	<b>138</b>	9,62	2,15	>0,05
2-й етап	<b>130</b>	8,72	1,95	<b>136</b>	9,03	2,04	>0,05
3-й етап	<b>126</b>	7,55	1,86	<b>135</b>	8,54	1,97	<0,05

Силві якості майбутніх офіцерів оцінювалися за результатами перевірки вправи підтягування на перекладині, швидкість – біг на 100 м, опанування руховими військово-прикладними навичками і вміннями – загальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод (400 м) на час.

За результатами дослідження підтверджено позитивний вплив занять РП на забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ, що дозволить їм ефективно виконувати бойові завдання під час війни.

### Література:

1. 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.

2. Жембровський С. М. До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України* : матеріали наук.-метод. конф., 28–29 лист. 2013 р. К. : НУОУ, 2013. С. 30–36.

3. Зарічанський А. О. Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей військовослужбовців військової служби правопорядку. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II міжн. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 14–15 лютого 2021 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 151–153.

4. 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.

5. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки (2-ге перевидання) : методичний посібник. під заг. ред. генерала армії України Кириченка С. О. Львів : НАСВ, 2017. 290 с.

6. Муштатов Ю. В., Корнієнко О. Д., Барков В.І. Рукопашний бій як основа психологічної підготовки до бою у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II міжн. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 14–15 лютого 2021 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 173–175.

7. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. Рекомендації. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.

8. Рукопашний бій : навч.-метод. посіб. / Є. Д. Анохін та ін. Львів : ЛВІ, 2004. 221 с.

9. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

10. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-24>

**MOVEMENT ACTIVITY OF THE STUDENTS  
OF THE AGRICULTURAL UNIVERSITY  
IN THE CONDITIONS OF WAR**

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Samokhvalova I. Yu.**

*Doctor of Philosophy  
Postgraduate Student*

*Sumy State Pedagogical University  
named after A. S. Makarenko  
Senior Lecturer at the Department of  
Physical Education  
Sumy National Agrarian University  
Sumy, Ukraine*

**Самохвалова І. Ю.**

*доктор філософії,  
аспірант*

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка;  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сумський національний аграрний  
університет  
м. Суми, Україна*

**Kharchenko S. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at the Physical  
Education Department  
Sumy National Agrarian University  
Sumy, Ukraine*

**Харченко С. М.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сумський національний аграрний  
університет  
м. Суми, Україна*

В умовах дистанційного навчання, обумовленого пандемією COVID-19 та бойовими діями на території України в наслідок військового вторгнення Росії, спостерігається постійне знаходження під негативним впливом інформації та тривале обмеження здобувачів освіти в руховій активності, що негативно впливають на їх психоемоційний стан [1].

Шляхи для розвитку особистості та прагнення до самореалізації відкриваються коли задовільняється одна з найважливіших потреб для людини – почуватися в безпеці. Ця потреба закладена у людині