

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олег Первачук¹

<https://orcid.org/0000-0003-0107-4303>

Ярослав Панькевич²

<https://orcid.org/0000-0003-2869-4115>

Олег Небожук³

<https://orcid.org/0000-0001-7747-2098>

Андрій Арабський⁴

<https://orcid.org/0000-0001-6813-4310>

Андрій Мельніков⁵

<https://orcid.org/0000-0001-6039-1021>

Олександр Боярчук⁶

<https://orcid.org/0000-0001-8212-2957>

Андрій Петрук⁷

<https://orcid.org/0000-0003-1372-3681>

Олексій Діденко⁹

<https://orcid.org/0000-0003-3143-7304>

^{1-4,7,8} Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

² Військова академія, м. Одеса, Україна

⁵ Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна

⁶ Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова, м. Житомир, Україна

кореспондент-автор – А. Одеров: stroyova@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2022-27.174-182

Багаторічний досвід фізичної підготовки Збройних сил іноземних держав переконливо свідчить про те, що рукопашний бій при відповідній організації й проведенні може служити ефективним засобом виховання особового складу в дусі відданості, сприяти прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, товариства й взаємодопомоги, вірності своєму обов'язку, колективізму й згуртованості. На сьогоднішній день, коли наші військовослужбовці беруть участь у захисті держави особливо важливо задіяти всі можливі засоби для психологічної готовності військовослужбовців з метою якісного виконання завдань за призначенням. Саме від психологічної підготовленості військовослужбовців залежить успішне виконання бойових завдань та подальша доля нашої держави. *Мета* дослідження полягала у визначенні сучасних технологій та методик вдосконалення техніки рукопашного бою для покращення бойової та психологічної підготовки військовослужбовців. *Матеріали та методи дослідження.* Для проведення дослідження використано методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування серед експертів (15 осіб) та курсантів-майбутніх офіцерів (120 курсантів), щодо ефективності застосування моделі навчання майбутніх офіцерів рукопашного бою у системі фізичної підготовки. В цілому проаналізовано понад 60 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 34 джерела літератури, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів. *Результати.* За результатами дослідження встановлено, що спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна має на меті забезпечення підготовки військовослужбовців та спеціалістів силових структур з високим рівнем різнобічної фізичної та психологічної підготовленості, здатних ефективно та якісно вирішувати завдання за призначенням, витримувати розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження ефективності військово-професійної діяльності, досконало володіти навичками застосування засобів фізичного впливу та самозахисту, а також мінімізує негативний вплив факторів реальної ситуації на загальну працездатність та бойову готовність особистого складу, що набуває особливої актуальності в умовах тривалих, безперервних бойових операцій. В процесі анкетування 80 % респондентів (експерти та курсанти) надали позитивну відповідь щодо позитивного співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної

Oleg Pervachuk, Oleksii Didenko, Oleh Nebozhuk, Yaroslav Pankevich, Andrii Arabskyi, Andriy Melnikov, Oleksandr Boyarchuk, Andrii Petruk. Improvement of hand-to-hand combat techniques as a means of psychological preparation of military personnel for professional activities

Abstract. The long-term experience of physical training of the Armed Forces of foreign countries convincingly proves that hand-to-hand combat, with appropriate organization and conduct, can serve as an effective means of educating personnel in the spirit of devotion, contribute to instilling in servicemen a sense of responsibility, camaraderie and mutual assistance, loyalty to one's duty, collectivism and cohesion. Today, when our servicemen take part in the defense of the state, it is especially important to use all possible means for the psychological readiness of servicemen in order to perform their assigned tasks in a high-quality manner. The successful performance of military tasks and the future fate of our country depend on the psychological preparedness of military personnel. The *purpose* of the research was to determine modern technologies and methods of improving hand-to-hand combat techniques to improve the combat and psychological training of servicemen. *Research methods.* To conduct the research, the methods of theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaires among experts (15 people) and cadets-future officers (120 cadets) were used, regarding the effectiveness of the application of the training model for future officers in hand-to-hand combat in the system of physical training. The methods of theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature were used to conduct the research. In total, more than 60 sources of information were analyzed, after which a final review was conducted and 34 literature sources were singled out, the material of which was processed using general scientific methods. *The results.* According to the results of the study, it was established that special physical training as an educational discipline aims to provide training of military personnel and specialists of power structures with a high level of versatile physical and psychological readiness, capable of effectively and qualitatively solving assigned tasks, to withstand

підготовки, теоретичної, техніко-тактичної підготовки засобами боротьби та рукопашного бою, 20 % – вагаються щодо ефективності застосування засобів рукопашного бою у подальшій своїй діяльності; на запитання щодо форм використання засобів рукопашного бою 70 % вказують на використання засобів навчання відповідно моделі під час основних занять освітнього процесу та під час самостійних занять у формі колового тренування, 30 % – під час ранкової фізичної зарядки та на факультативних заняттях у спортивно-ігровій та змагальній формі. *Висновки.* Визначено необхідність процесу підготовки майбутнього особового складу військовослужбовців та спеціалістів силових структур України до складних форм педагогічної діяльності, в яких інтегруються медико-біологічні, психофізіологічні та організаційно-методичні підходи. Облік всіх згаданих підходів у комплексі є найважливішою умовою підвищення ефективності процесу навчання.

Ключові слова: рукопашний бій, психологічні методи, прийоми, прикладність, бойова готовність.

Вступ

Посилення збройної агресії, збільшення військових конфліктів по всьому світу, напружені відносини з державами-агресорами, терористичні атаки та провокації призводять до постійного утримання військових підрозділів у підвищеній бойовій готовності.

Професійна готовність охоплює усі сторони нашого життя та діяльності збройних сил, що у свою чергу відображує рівень бойової підготовленості, злагодженості підрозділів, психологічну та фізичну загартованість особового складу [2].

Важлива роль у забезпеченні та удосконаленні професійної готовності військовослужбовців належить психологічній підготовленості. Саме психологічна підготовленість підрозділів Збройних Сил України в умовах ведення бойових дій є досить актуальною та складною проблемою. Адже саме у мирний час необхідно завчасно проводити необхідні заходи щодо підготовки психіки військовослужбовців до сьогоденних бойових дій, які ведуться на території нашої держави.

Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2023 р. Міністерства оборони України в межах теми «Удосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ», шифр – «УДОСКОНАЛЕННЯ ФП».

Матеріал та методи дослідження

Мета нашого дослідження – проаналізувати та визначити сучасні технології та методики вдосконалення техніки рукопашного бою для покращення бойової та психологічної підготовки військовослужбовців. Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження. Насамперед, використали розповідь, оскільки вона дозволяє різноманітно охарактеризувати широке коло питань. Разом з тим, мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень сприяло використання різних джерел інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору.

mental, neuropsychological and physical stress without reducing the effectiveness of military professional activity, mastering the skills of using means of physical influence and self-defense, as well as minimizing the negative impact of the factors of the real situation on the general efficiency and combat readiness of personnel, which becomes especially relevant in the conditions of long, continuous combat operations. *Conclusions.* The need for the process of training the future personnel of military personnel and specialists of the security forces of Ukraine for complex forms of pedagogical activity, in which medical-biological, psychophysiological, and organizational-methodical approaches are integrated, is determined. Accounting for all the mentioned approaches in a complex is the most important condition for increasing the effectiveness of the learning process.

Keywords: hand-to-hand combat, psychological methods, techniques, application, combat readiness.

Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Основна увага приділялася наступним питанням: виявлення місця рукопашного бою та психологічної підготовленості у структурі військово-професійної діяльності військовослужбовців, вивчення інноваційних напрямів вдосконалення техніки рукопашного бою. За допомогою аналізу документальних матеріалів проаналізовано нормативні та законодавчі документи провідних країн НАТО, які регламентують розвиток фізичної та психологічної підготовки у збройних силах. У навчальних закладах зміст фізичної та психологічної підготовленості курсантів має зумовлюватись умовами майбутньої військово-професійної діяльності випускників. Наявність у військовослужбовців високого рівня фізичної та психологічної підготовленості, моральної стійкості сприяє успішному виконанню професійних обов'язків як у навчально-бойових, так і бойових умовах. Саме засобам рукопашного бою належить важлива роль щодо підготовки військовослужбовців до ефективного виконання бойових завдань за призначенням. У процесі занять з рукопашного бою необхідно використовувати вправи, які наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців в умовах ведення бойових дій. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури. Так було обрано понад 60 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 34 джерела літератури, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальнення.

Результати дослідження

Аналіз вивчення науково-методичної та спеціальної літератури сучасних методик навчання прийомів

рукопашного бою виявив наявність значного обсягу інформації із зазначеного питання. Встановлено, що однією з головних проблем удосконалення системи формування рухових навичок рукопашного бою є професійне відношення викладачів кафедр фізичної виховання, спеціальної фізичної підготовки до процесу навчання спеціальним рухам та діям [3; 4; 31]. Отже, на нашу думку, увесь тренерський та науково-педагогічний склад зобов'язаний мати наявні глибокі знаннями щодо біологічних та дидактичних закономірностей формування рухових навичок та вмінь і володіти сучасними методиками навчання фізичним вправам та прийомам рукопашного бою [5; 6].

У роботах Ю. П. Сергієнко, О. В. Молокова зазначається, що більш прогресивними та досконалими є методично правильно організовані регулярні заняття, які насичені практичними знаннями, що полягають у вмінні своєчасно концентруватися при виконанні комплексних та спеціальних вправ з прикладного напрямку. При цьому стверджується, що у майбутніх військовослужбовців меншими від необхідного є показники сили, витривалості та швидкості, і пропонує створювати належні умови для вдосконалення методики спеціальної фізичної підготовки бійців підрозділів спеціального призначення ще на етапі їх становлення у процесі військово-професійного навчання. Вчений пропонує систему спеціальної фізичної підготовки курсантів з використання та оволодіння навичками рукопашного бою, що базується на встановленій залежності розвитку координаційних здібностей, швидко-силової та загальної витривалості від сомато-вегетативних факторів [7].

А. Ю. Бурлаков [8] під час розробки програми підготовки курсантів та фахівців з рукопашного бою рекомендує спиратися на такі становища як етапність реалізації; оздоровчо-прикладна спрямованість навчально-тренувального процесу, що сприяє формуванню інтересу до систематичних занять фізичними вправами; адекватність засобів та методів навчання з використанням спеціальних педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення фізичної працездатності та ефективності формування навичок у єдиноборствах, психофізіологічних особливостей тих, хто займається; поєднання фізичного тренування з виховними діями (поясненням про застосування прийомів рукопашного бою у звичайних умовах життя), що позитивно впливає на дисципліну, покращує ставлення до оточуючих; використання ігрового методу для формування навичок рукопашного бою; послідовність освоєння навичок рукопашного бою, а саме: удари, кидки, прийоми захисту; виділення близько третини часу основного тренування для навчальних боїв та сутичок, на початку навчання зумовлених, наприкінці – вільних.

У дослідженнях С. А. Іванова [9; 10] запропоновано та виділено чотири основні види рукопашного бою – техніку ударів різними частинами тіла; техніку кидків; техніку звільнення від захоплень та захватів; техніку роботи зі зброєю та без неї. На думку вченого, їх вивчення може здійснюватися як у поєднанні один з одним, так і окремо. Як зазначає автор, запропонований лінійно концентричний метод навчання рукопашного бою передбачає вивчення як окремих видів зазначеної техніки, так і окремих груп прийомів, коловим (концентричним) способом. Лінійність методу визначається підвідними вправами та орієнтирами, а також технічним виконанням прийомів у багаторічному процесі навчання.

За результатами наукових досліджень А. Ю. Бурлакова зміст техніко-тактичного арсеналу рукопашного бою включає прийоми з різних розділів єдиноборств, співвідношення яких виглядає: 33 % – удари руками та ногами; 28 % – прийоми захисту руками та ногами, корпусом; 15 % – больові прийоми; 10 % – кидки; 10% – обеззброєння противника при загрозі палицею, зброєю (ніж, пістолет, автомат) 5 % – прийоми удушення [8].

У наукових працях В. В. Бондаренко [11] запропоновано використовувати методику, яка базується на знанні закономірностей у діях противника, які передують напади, і сприяє формуванню спеціальних психомоторних якостей курсантів. З метою оптимізації освітнього процесу з фізичної та тактичної підготовки у військових закладах силових структур В. І. Пліско пропонує враховувати накопичений досвід бійця, а відпрацювання техніко-тактичних комбінацій проводити в умовах несподіванки, дефіциту інформації та часу для прийняття відповідальних рішень під час виконання завдань за призначенням [12].

З метою удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в процесі фізичної підготовки курсантів щодо необхідності наближення навчально-тренувального зіткнення до реальним умовам шляхом застосування макетів зброї, навчальних зразків, вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових та світлових гранат також згадується А. В. Хацаюк. Крім того, на його переконання, навчання техніці рукопашного бою та подолання перешкод з використанням нових технічних засобів дозволить підвищити рівень бойової та психологічної підготовленості структурних підрозділів Збройних Сил України [13; 14].

В. В. Домніцак [15] вбачає шляхи удосконалення освітнього процесу курсантів у чіткому дотриманні принципу індивідуалізації навчання та тренування, обліку самопочуття, рівня тренуваності тощо, що, на його думку, визначає створення рівних педагогічних умов для розвитку курсантів. Цей принцип реалізується

завдяки таким формам навчально-тренувального процесу, як робота в малих групах, мікрогрупах, парах, а також індивідуальна робота у системі “викладач - курсант” з урахуванням спеціальної підготовленості курсантів при формуванні груп та пар.

А. З. Естемесов [16] констатував те що, що у рукопашному бою є два основних підходи до побудови методики навчання технічним діям. Перший підхід орієнтований на спортивне самбо та дзюдо. Ключова ланка в них – добре розроблені кидкові та больові прийоми, незамінні у ближньому бою, а техніці ударів різними частинами тіла відводиться другорядна роль. Другий підхід орієнтований на карате, причому відзначається на техніці ударів різними частинами тіла, а техніці кидків надається другорядне значення. Науковець виділяє ряд особливостей навчання технічних дій у рукопашному бою:

- у цій методиці навчання техніки рукопашного бою використовуються два основні підходи. Перший, заснований на методиці занять зі спортивного самбо та дзюдо, де ключову роль відіграють кидкові та больові прийоми, а техніка ударів різними частинами тіла має другорядне значення. Другий - на методиці занять карате, де, навпаки, основний наголос роблять на техніку ударів різними частинами тіла, а техніці кидків відводиться другорядна роль;

- система рукопашного бою може мати як спортивний, так і прикладний характер. У тому й іншому випадку якість виконання техніки руху залежить від впливу екстремальних ситуацій, в які досить часто потрапляють ті, хто займається. Залежно від стану борця у практиці роботи виділяють до одинадцяти варіантів станів рукопашника та відповідні способи виходу із ситуації є підвищення стресостійкості організму [29; 30];

- у навчанні техніки рукопашного бою виняткове значення має оволодіння як психологічними методами саморегуляції, а й методами контролю за своїми фізичними зусиллями. Адже величина фізичних зусиль з якими проводиться прийом може стати причиною травматизму на заняттях. Тому важливо дотримуватися вимог принципу «достатності зусиль» та намагатися з максимальною точністю зусиль провести необхідний прийом [32; 33];

- основу методики навчання рукопашного бою, як правило, складають емпіричні знання та практичний досвід тренерів, проте наукові підходи недостатньо напрацьовані.

Формування науково-обґрунтованого змісту та методично-виправданої послідовності навчання техніки рукопашного бою, здійснене на фундаментальних теоретичних положеннях дозволило А. З. Естемесову стверджувати, що з методичної точки зору

управління та контроль за навчанням техніки рукопашного бою та професійно-прикладною фізичною підготовленістю тих, хто займається, повинні передбачати організацію чіткої та послідовної системи оцінювання структури підготовленості, стану курсанта та характеру пропонованого фізичного навантаження; у зміст перспективного, поточного та оперативного планів підготовки повинна бути закладена сувора послідовність дій щодо навчання техніки рукопашного бою; потрібно створити систему контролю за пропонованим на заняттях з рукопашного бою фізичним навантаженням, заснованим на реєстрації часу, витраченого на види підготовки та обліку ступеня її специфічності. Науковцем також встановлено послідовність вивчення атакуючих, захисних, підготовчих дій, прикладних прийомів самозахисту при нападі обеззброєного, озброєного холодною, вогнепальною зброєю супротивника.

На думку П. І. Тюпа, А. І. Тюпа для підвищення технічного майстерності в рукопашному бою необхідно здійснювати засвоєння до автоматизму певної кількості прийомів та використання трьох-п'яти прийомів, відпрацьованих до різних ситуацій [17]. Цей підхід дозволить оптимізувати підходи до вивчення прийомів рукопашного бою, збільшити час на вивчення найбільш раціональних прийомів та сформувати бойову стійку та рухову навичку.

Шляхи підвищення ефективності процесу навчання прийомів рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів України на основі індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки визначені у роботах В. В. Колеснікова [18]. На думку фахівця, з метою підвищення ефективності навчання та вдосконалення прийомів рукопашного бою необхідно враховувати рівень розвитку координаційних здібностей курсантів. При цьому, як відзначає автор, особливу увагу слід звернути на розвиток просторових та часових параметрів техніки рухових дій.

Доцільно відзначити дослідження, здійснене А. Ю. Сірніковим, в якому фахівець теоретично обґрунтував і експериментально перевіряв педагогічні умови індивідуалізації освітніх програм для курсантів навчальних закладів у процесі навчання прийомів рукопашного бою. Цей підхід передбачає облік типологічних особливостей нервової системи (рухливість, інертність) до навчання курсантів прийомам рукопашного бою та формування індивідуального стилю ведення поєдинку. Дієвість та ефективність цих положень підтверджено результатами педагогічного експерименту.

Аналіз експериментальних даних щодо ефективності різних тактик ведення рукопашного поєдинку дозволив О. М. Кочергіню виділити дві тенденції.

По-перше, ймовірність досягнення перемоги в рукопашній сутичці суттєво вище у того курсанта, який реалізує активну, агресивно-наступальну тактику ведення бою. По-друге, перевага наступальної тактики ведення поєдинку поступово знижується з підвищенням рівня навченості супротивника. На думку спеціаліста, у методиці навчання рукопашного бою військовослужбовців має бути реалізована активна наступальна спрямованість ведення зіткнення, вміння з перших секунд захопити ініціативу, безперервно атакувати супротивника і не дати йому жодних шансів самому провести ефективні атакуючі дії [19].

За даними Ю. П. Платонова впливає, що формування захисних атакуючих дій ведення рукопашного бою у курсантів буде проходити успішно, якщо буде розроблена та впроваджена в освітній процес цілісна педагогічна технологія, яка передбачатиме поєднання військово-професійної, спеціальної, військово-педагогічної та психологічної підготовки курсантів і ґрунтуватиметься на виконанні завдань репродуктивно пошукового та варіативно реконструктивного характеру.

У наукових дослідженнях останніх років доведено, що однією з основних детермінант зниження ефективності формування техніки рухової дії є помилки. Використання методу експертних оцінок дозволило В. А. Данильченко [21] ранжувати групи прийомів у рукопашному бою, при освоєнні яких курсанти вищих військових навчальних закладів України допускають найбільшу кількість технічних помилок. Експертиза показала, що курсанти найчастіше припускають технічні помилки щодо болю і задушливих прийомів. Наступною за складністю освоєння техніки рухових дій є група прийомів звільнення від захватів та обхватів. При освоєнні різних стійок, пересувань, блоків курсанти помиляються менше всього. Під час проведення експертизи методом переваги розрахункове значення коефіцієнта конкордації становило 0.89, що свідчить про те, що експертиза відбулася, а думки експертів узгоджені. Експертами виявлено та представлено за ступенем важливості типові технічні помилки, які допускають курсанти при освоєнні больових та задушливих прийомів.

Встановлено, що курсанти найчастіше помиляються при «пусковій позі» тіла, біомеханічно раціональному положенні частин тіла на опорі, що дозволяє створити оптимальні умови виконання техніки рухових процесів; при опорних взаємодіях (забезпеченні умов, необхідних оптимальному контакту тіла з опорою); при керуванні статодинамічною стійкістю тіла (як збереження або відновлення вертикальної стійкості тіла, так і перехід до активного переміщення тіла під час виконання прийому).

Дослідження, проведені В. О. Данильченко дозволили рекомендувати послідовність навчання курсантів техніки больових та задушливих прийомів рукопашного бою у процесі СФП. Пошук шляхів удосконалення діяльності працівників силових структур в умовах екстремальних ситуацій спонукав Д. В. Глущенко до розробки змісту програми військово-прикладної фізичної підготовки для вирішення завдань за призначенням відповідно до займаної посади у надзвичайних обставинах та ситуаціях у рамках навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» у ВВНЗ, відмінною особливістю якої є моделювання умов надзвичайних обставин та ситуацій на практичних заняттях в обсязі 50 % всього програмного матеріалу. Висновки, зроблені вченим програма ґрунтуються на визначенні типології діяльності військовослужбовців, які діють в умовах надзвичайних обставин та при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, що передбачає виконання конкретних службових завдань та переважним є прояв певних фізичних здібностей [22-25].

Встановлено, що найбільший негативний вплив на надзвичайні обставини та ситуації на прояв показників фізичної підготовленості мають втомата, додаткові обтяження, а також нічний час доби. Дія цих факторів слід враховувати під час розробки засобів військово-професійної підготовки військовослужбовців [26; 27].

Наукові пошуки Н. А. Алексєєва підтверджують думку багатьох дослідників, що у надзвичайних обставинах та ситуаціях професійної діяльності військових принципового значення набувають рівень їх спеціальної фізичної підготовленості, вміння виконувати службові завдання у засобах бронезахисту без зниження ефективності цього виду діяльності. На думку А. Е. Болотіна, А. Є. Єрастова вдосконалення техніки рукопашного бою є важливою складовою професійного становлення співробітників спеціальних підрозділів. Ця технологія включає п'ять взаємопов'язаних комплексів. Перший комплекс спрямований на навчання та відпрацювання індивідуальних прийомів рукопашного бою в умовах обмеженого простору; другий – на навчання та відпрацювання прийомів самозахисту від збройного та неозброєного супротивника в умовах обмеженого простору; третій – на відпрацювання групових дій щодо силового затримання злочинців за умов обмеженого простору; четвертий – на навчання, що поєднує індивідуальні та групові дії щодо силового затримання противника у стані втоми (після подолання смуги перешкод у поєднанні з марш-кидком на 3-5 км); п'ятий – на навчання в умовах спеціальних полігонів по силового затримання противника з елементами рукопашного бою та моделювання різних варіантів бойової обстановки.

Грунтуючись на теоретичних положеннях з навчання курсантів рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних сил України нами було розроблено та апробовано педагогічну модель, метою якої було організація та проведення навчання майбутніх офіцерів рукопашного бою, формування рухових умінь та навичок, які забезпечують ефективне виконання спеціальних дій за умов безпосереднього протистояння противнику чи групі противників.

Вона передбачала вирішення завдань протягом трьох основних етапів, а саме:

1. Початковий – аналіз вихідних даних для організації та планування освітнього процесу.
2. Основний – синтез основних функціональних компонентів діяльності викладачів та курсантів – майбутніх офіцерів.
3. Завершальний – оцінювання результатів, визначення ефективності діяльності викладачів та курсантів.

В основі завдань моделі полягало ознайомлення з технікою виконання спеціальних рухових дій; формування вміння виконувати спеціальні рухові дії; забезпечення систематичного виконання комплексу навчально-виховних дій та сформувати навички володіння технікою кікбоксингу. Під час розробки моделі ми використовували принципи зв'язку теорії із практикою; свідомості та активності; наочності; доступності; систематичності та послідовності; повторюваності та безперервності; міцності навичок; відповідності навантаження можливостям курсантів; динамічності та гуманізму, взаємозв'язку дисципліни з майбутньою професійною діяльністю.

В процесі здійснення та проведення анкетування серед експертів (15 осіб) та курсантського складу (120 курсантів) щодо ефективності використання педагогічної моделі в освітньому процесі та подальшої обробки результатів встановлено, що 80 % опитаних надали позитивну відповідь щодо позитивного співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної підготовки, теоретичної, техніко-тактичної підготовки засобами боротьби та рукопашного бою, 20 % – вагаються щодо ефективності застосування засобів рукопашного бою у подальшій своїй діяльності; на запитання щодо форм використання засобів рукопашного бою 70 % вказують на використання засобів навчання відповідно моделі під час основних занять освітнього процесу та під час самостійних занять у формі колового тренування, 30 % – під час ранкової фізичної зарядки та на факультативних заняттях у спортивно-ігровій та змагальній формі.

В результаті впровадження моделі навчання майбутніх офіцерів рукопашного бою у системі фізичної підготовки протягом тривалого часу та використання в

освітньому процесі ми отримали позитивний результат, а саме набуття умінь та навичок рукопашного бою (понад 85 % позитивного результату під час оцінювання прийомів рукопашного бою). Пропонована модель базувалася на результатах багаторічних досліджень та логіко-системного аналізу, які враховують діяльність як викладача, і майбутнього офіцера. Діяльність викладача буде результативною, якщо враховувати її поліфункціональну структуру, яка коригується на кожному етапі. Послідовності виконання усіх етапів дозволяє у процесі реалізації основних компонентів навчання розкрити роль та завдання кожної складової на різних стадіях підготовки та спрогнозувати загальний кінцевий результат. Кожен компонент представленої моделі характеризують певні критерії та їх показники, а саме зацікавленість у оволодінні знаннями та їх застосуванні; критичне мислення (аналіз, синтез, оцінювання); інтерес до майбутньої професії, усвідомлення потреби у навчанні засобами рукопашного бою.

Отже, критеріями ступеня готовності майбутніх офіцерів до військової професії є якість засвоєння матеріалу, формування знань, розвиток мислення, які співвідносяться з такими показниками (понад 70 %), як повнота, конкретність, глибина, системність, гнучкість, оперативність знань із дисциплін.

Дискусія

Узагальнюючи дані наукових публікацій відзначаємо, що в системі професійної підготовки особового складу удосконаленню техніці рукопашного бою та психологічній підготовленості військовослужбовців приділяється значна увага, що цілком виправдано, на наш погляд, сучасними умовами міжнародної політичної напруженості.

Належна увага військових фахівців та вчених спрямована на відповідність змісту фізичної підготовки умовам та вимогам конкретної військово-професійної діяльності. При цьому, фізична та психологічна підготовленість розглядається як один із найважливіших показників готовності особового складу до виконання службово-професійних завдань. Однією з головних стратегій фізичної підготовки є мінімізація негативного впливу факторів реальної ситуації на загальну працездатність та бойову готовність особового складу, що набуває особливого актуальності в умовах тривалих безперервних бойових операцій [27; 28; 34].

Проведені дослідження іноземними фахівцями доповнюють результати наукових досліджень вітчизняних науковців, які стверджують про необхідність удосконалення техніки рукопашного бою, як засобу психологічної підготовленості до військово-професійної діяльності військовослужбовців з одночасним обґрунтуванням валідності тестів для оцінки загальної та

професійно прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців.

На нашу думку, зміст фізичної підготовки курсантів та умови застосування рукопашного бою у ВВНЗ має зумовлюватись умовами майбутньої військово-професійної діяльності випускників. До пріоритетних завдань необхідно виділити формування військово-прикладних фізичних навичок, нарівні з розвитком професійно-значущих фізичних якостей; у виборі засобів фізичного розвитку доцільно приділити більшу увагу вправам, що моделюють умови майбутньої військово-професійної діяльності.

Висновки

1. За результатами проведеного літературного аналізу встановлено, що спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна має на меті забезпечення підготовки військовослужбовців та спеціалістів силових структур з високим рівнем різнобічної фізичної

підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання відповідно до призначення, стійко витримувати розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження ефективності військово-професійної діяльності, досконало володіти навичками застосування рукопашного бою, засобів фізичного впливу та самозахисту.

2. Необхідність урахування всіх згаданих підходів у комплексі є найважливішою умовою підвищення ефективності процесу навчання майбутніх захисників держави.

3. Перспективою подальших наукових досліджень є розроблення та перевірка ефективності програми психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності на основі використання засобів рукопашного бою.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Мельник В. О., Данилюк М. М., Поцілуйко П. В. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. 5К(86)17. С. 200-204.
2. Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S., Oderov, A. (2019). The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal*, No. 17(2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
3. Номеровський С. В., Попавдін В. В., Бондарев 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.
4. 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.
5. 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>.
6. 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.
7. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 1 (9). С. 39-47.
8. Бурлаков А. Ю. Спрямоване використання прийомів єдиноборств, методів фізичної культури та бойових мистецтв Сходу під час підготовки юнаків (14-17 років) до рукопашного бою: дис...канд. пед. наук : 13.00.04 СДПУ імені А. С. Макаренка. Суми, 1999. 214 с.
9. Іванов О. Л. Модель формування готовності студентів – майбутніх офіцерів до рукопашного бою на основі бойового кикбоксингу [Електронний ресурс]. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 2. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_2_6

References

1. Melnyk, V. O., Danyliuk, M. M., Potsiluiko, P. V. (2017), "Vyznachennia rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv v polovoykh umovakh" [Determining the level of special physical fitness of cadets in field conditions]. *Scientific journal of the National ped. M. P. Drahomanov University. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K(86)17, pp. 200-204. [in Ukraine].
2. Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S., Oderov, A. (2019), The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal*, no. 17(2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
3. Nomerovskiy, S. V., Popavdin, V. V., Bondariyev, D. V., Buren, N. V. (2010), "Rukopashna pidhotovka yak pidsistema spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Viiskovo-Morskykh syl Zbroinykh syl Ukrainy" [Hand-to-hand training as a subsystem of special physical training of military personnel of the Armed Forces of Ukraine]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*, № 4, pp. 169-172. [in Ukraine].
4. Serhiienko, Yu., Bondarenko, V., Reshko, S. (2014), "Pedahohichni osoblyvosti navchannia maibutnih pravookhorontsiv efektyvnoi diialnosti v umovakh zitkennia z ozbroienym suprotivnykom" [Pedagogical features of training future law enforcement officers to perform effectively in the face of an armed enemy]. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*, № 16, pp. 70-74. [in Ukraine].
5. Bondarenko, V. V., Danylchenko, V. A., Khudiakova, N. Iu. Krymets, O. I. (2019), "Metodolohichni pidkhody do profesiinoho navchannia maibutnih pratsivnykiv patrolnoi politzii" [Methodological approaches to professional training of future patrol police officers]. *Pedagogical innovations: ideas, realities, perspectives*, Issue 2, pp. 80-88. doi: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88> [in Ukraine].
6. Bondarenko, V. V., Prontenko, K. V. (2018), "Pedahohichni umovy zastosuvannia sytuatsiinykh zadach pid chas profesiinoho navchannia maibutnih pratsivnykiv patrolnoi politzii" [Pedagogical conditions for applying situational problems during professional training of future patrol police officers]. *Scientific notes of Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk*, № 1, pp. 96-102. [in Ukraine].
7. Molokov, O. V. (2009), "Shchodo udoskonalennia zmistu rukopashnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy" [Regarding the improvement of the content of hand-to-hand training in the Armed Forces of Ukraine]. *Bulletin of the National Defense Academy of Ukraine*, № 1(9), pp. 39-47. [in Ukraine].
8. Burlakov, A. Yu. (1999), "Spriamovane vykorystannia pryimov yedynoborstv, metodiv fizychnoi kultury ta boiovykh mystetstv Skhodu pid chas pidhotovky yunakiv (14-17 rokiv) do rukopashnoho boiu" [Directed use of martial arts techniques, methods of physical culture and martial arts of the East during the training of young men (14-17

10. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2013. 16 с.
11. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Вип. 12 (94)17. С. 8-11.
12. 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.
13. Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту*. 2008. Вип. 54. С. 326-331.
14. Хацаюк О. В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання працівників ОВС рукопашному бою. *Проблеми забезпечення безпеки професійної діяльності працівників ОВС, що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах : тези доп. міжвуз. наук.-практ. конф.* Донецьк, 2006. С. 85-89.
15. Домніцак В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів силових структур. *Право і безпека*. 2012. № 1. С. 222-225.
16. Естемесів А. З. Оптимізація методики навчання рукопашного бою у навчальних закладах правоохоронних органів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 : АГПУ. Алмати, 2003. 20 с.
17. 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.
18. Колесніков В. В. Методичні засади підвищення ефективності процесу навчання курсантів прийомам рукопашного бою. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2007. № 6. С. 108-112.
19. Кочергін А. Н. (2011). 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.
20. Іванов С. А. Техніка рукопашного бою. М. : Терра, 1993, кн. 1. 300 с.
21. Данильченко В. А. (2012). 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.
22. 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.
23. Кашуба В. А., Литвиненко Ю. В., Данильченко В. А. Моделювання рухів у спортивному тренуванні. *Фізичне виховання студентів*. 2010. № 4. С. 40-44.
24. Лаврентьев О. М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 97-100.
25. Кашуба В. О. Теоретико-практичні аспекти використання оптико-електронних систем реєстрації рухів при біомеханічному аналізі спортивної техніки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 9. С. 7-15.
- years old) for hand-to-hand combat]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 SSPU nave after A. S. Makarenko. Sumy, 20 p. [in Ukraine]
9. Ivanov, O. L. (2012), "Model formuvannia hotovnosti studentiv – maibutnix ofitseriv do rukopashnoho boiu na osnovi boiovoho kikkoksinsu" [A model of formation of readiness of students - future officers for hand-to-hand combat based on combat kickboxing]. *Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine*, Issue. 2, URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadsps_2012_2_6. [in Ukraine]
10. Ivanov, O. L. (2013), "Metodyka navchannia rukopashnoho boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnix ofitseriv" [Methodology of hand-to-hand combat training in the system of physical training of future officers]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 National Acad. Govt. border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi. Khmelnytskyi, 16 p. [in Ukraine]
11. Bondarenko, V. V. (2017), "Model fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii" [Model of physical fitness of employees of patrol police units]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, series No. 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)»*, Issue 12(94)17, pp. 8-11. [in Ukraine]
12. Plisko, V. I. (2004), "Teoretychni ta metodychni zasady formuvannia hotovnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diialnosti v umovakh ekstremalnykh sytuatsii" [Theoretical and methodical principles of formation of readiness of law enforcement officers to work in extreme situations]: the dissertation for the sciences degree of doctor of pedagogical sciences: 13.00.04 National Academy of Sciences of Ukraine Institute of Education. Kyiv, 45 p. [in Ukraine]
13. Khatsaiuk, O. V. (2008), "Udoskonalennia tekhniky rukopashnoho boiu pravookhorontsiv MVS Ukrainy iz vykorystanniam GPRS tekhnologii" [Improving hand-to-hand combat techniques of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine using GPRS technologies]. *Herald of Chernihiv State. ped. University*, Issue 54, pp. 326-331. [in Ukraine]
14. Khatsaiuk, O. V. (2006), "Vykorystannia suchasnykh informatsiynykh tekhnologii na pochatkovomu etapi navchannia pratsivnykiv OVS rukopashnomu boiu" [The use of modern information technologies at the initial stage of training employees of the Armed Forces in hand-to-hand combat]. *Problems of ensuring the safety of the professional activity of employees of the public security service, who directly perform the functions of protecting public order and fighting crime in modern conditions*. pp. 85-89. [in Ukraine]
15. Domnitsak, V. V. (2012), "Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VNZ Ukrainy yak komponenta profesiinoi hotovnosti maibutnix ofitseriv sylovykh struktur" [Improvement of special physical training of cadets of universities of Ukraine as a component of professional readiness of future officers of law enforcement agencies]. *Law and security*, № 1, pp. 222-225. [in Ukraine]
16. Estemesiv, A. Z. (2006), "Optymizatsiia metodyky navchannia rukopashnoho boiu u navchalnykh zakladakh pravookhoronnykh orhaniv" [Optimization of hand-to-hand combat training methods in educational institutions of law enforcement agencies]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 ASPU. Almaty, 28 p. [in Ukraine]
17. Tiupa, P. I., Tiupa, O. I. (2008), "Tekhnichniy arsenal sportsmeniv, yaki zaimaiutsia rukopashnym boiem ta yoho efektyvnist" [Technical arsenal of hand-to-hand combat athletes and its effectiveness]. *Visnyk RNU im. I. Kant. Pedagogical and psychological sciences*, Issue 5, pp. 90-92. [in Ukraine].
18. Kolesnikov, V. V. (2007), "Metodychni zasady pidvyshchennia efektyvnosti protsesu navchannia kursantiv pryiomam rukopashnoho boiu" [Methodological principles of increasing the effectiveness of the process of training cadets in hand-to-hand combat techniques]. *Physical education of students of creative specialties*, № 6, pp. 108-112. [in Ukraine].
19. Kocherhin, A. N. (2011), "Intehratsiia tekhniko-taktychnoi, fizychnoi ta psykhologichnoi pidhotovky do rukopashnoho boiu" [Integration of technical-tactical, physical and psychological preparation for hand-to-hand combat]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 SSPU nave after A. S. Makarenko. Sumy, 25 p. [in Ukraine].

26. Oderov, A., Romanchuk, S., Fedak, S., Kuznetsov, M., Petruk, A., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J. of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23–27.
27. 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.
28. Oderov, A., Romanchuk, S. et al. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, No. 1, 93-102.
29. Анохін Є.Д., Логінов Д.О., Міщенко В.В., Томашук С.К., Єршомін С.А. Рукопашний бій: навч.-методичний посібник. Львів : ЛВІ, 2002. 130 с.
30. Романчук С., Кузнецов М. та ін. Армійський рукопашний бій : навч.-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 221 с.
31. Романчук С., Лашта та ін. Фізичне виховання курсантів на етапі базової підготовки : навч. посібник. Львів : НАСВ, 2018. 84 с.
32. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС) : навч.-методичний посібник / За заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. Ч. 1. 114 с.
33. Oderov, A., Klymovych, V., Olkhovyi, O. (2019). *Research of physical preparation of officers of ground forces*. Mauritius: Lambert Academic Publishing.
34. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
20. Ivanov, S. A. (1993), *Tekhnika rukopashnoho boiu* [Technique of hand-to-hand combat]. Terra, M., book 1, 300 p. [in Russia]
21. Danylchenko, V. A. (2012), "Navchannia tekhniky rukopashnoho boiu na osnovi vykorystannia mozlyvostei informatsiino-metodychnoi prohramy «Pravozakhysnyk»" [Training in hand-to-hand combat techniques based on the use of the possibilities of the information and methodical program "Human Rights Defender"]. *Volyn National Youth Scientific Bulletin. Lesya Ukrainka University*, № 6, pp. 7-11. [in Ukraine]
22. Hlushchenko, D. V. (2014), "Prykladna fizychna pidhotovka pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav dlia vykonannia operatyvno-sluzhbovykh zavdan u nadzvychainykh obstavynakh ta sytuatsiakh" [Applied physical training of employees of internal affairs bodies to perform operational and service tasks in emergency circumstances and situations]: the dissertation for the sciences degree of candidate of physical education and sport: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Lviv, 160 p. [in Ukraine]
23. Kashuba, V. A., Lytvynenko, Yu. V., Danylchenko, V. A. (2010), "Modeliuвання rukhiv u sportyvnomu trenuvanni" [Modeling of movements in sports training]. *Physical education of students*, № 4, pp. 40-44. [in Ukraine]
24. Lavrentiev, O. M. (2009), "Profesiina pidhotovka pratsivnykiv operatyvnykh pidrozdiliv pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy" [Professional training of employees of operational divisions of law enforcement agencies of Ukraine]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, № 1, pp. 97-100. [in Ukraine]
25. Kashuba, V. O. (2013), "Teoretyko-praktychni aspekty vykorystannia optyko-elektronnykh system reiestratsii rukhiv pry biomekhanichnomu analizi sportyvnoi tekhniky" [Theoretical and practical aspects of the use of optical-electronic movement registration systems in the biomechanical analysis of sports equipment]. *East European National University named after Lesya Ukrainka. Physical education and sports*, Issue 9, pp. 7-15. [in Ukraine]
26. Oderov, A., Romanchuk, S., Fedak, S., Kuznetsov, M., Petruk, A., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J. of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23–27. [in Romania]
27. 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. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health*, Vol. 22, pp. 5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10. [in Ukraine]
28. Oderov, A., Romanchuk, S. et al. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, no. 1, 93-102. [in Poland]
29. Anokhin, Ye. D., Lohinov, D. O., Mishchenko, V. V., Tomashuk S. K., Yeromin, S. A. (2002). *Rukopashnyi bii* [Dogfight]. LVI, Lviv. 130 p. [in Ukraine]
30. Romanchuk, S., Kuznetsov, M. (2017), *Armiyskyi rukopashnyi bii* [Army hand-to-hand combat]. NASV, Lviv. 221 p. [in Ukraine].
31. Romanchuk, S., Lashta V., et (2018), *Fizychnye vykhovannia kursantiv na etapi bazovoi pidhotovky* [Physical education of cadets at the stage of basic training]. NASV, Lviv. 84 p. [in Ukraine].
32. *Bazovi polozhennia ta elementy osnovnykh vydiv pidhotovky za Boiovoiu armiiskoju systemoiu (BARs)* [Basic provisions and elements of the main types of training according to the Combat Army System (CARs)] (2016), Ed. I. S. Ovcharuk. Viiskova akademiia, Odessa. 114 p. [in Ukraine].
33. Oderov, A., Klymovych, V., Olkhovyi, O. (2019). *Research of physical preparation of officers of ground forces*. Mauritius: Lambert Academic Publishing.
34. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine] (2021). *Order of the Minister of Defense of Ukraine*. 05.08.2021, № 225, Kyiv. 234 p. [in Ukraine]

Надійшла до друку 25.12.2022