НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Не таємно

Прим. №

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

солдата

(військове звання)

Гуро Олександра Руслановича

(прізвище, ім’я, по батькові )

**Курсант навчальної групи** **№** 6401

**Тема: «Методика розвитку спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою»**

Керівник: доктор філософії, полковник Костів Сергій Федорович

|  |  |
| --- | --- |
|  | (науковий ступінь, вчене звання, військове звання, прізвище, ім’я та по батькові) |

|  |
| --- |
| підпис |

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 року

До захисту допущено

Начальник кафедри: кандидат педагогічних наук, доцент

|  |  |
| --- | --- |
|  | (науковий ступінь, вчене звання, військове звання, прізвище, ім’я та по батькові) |
| полковник Вербин Назарій Борисович | |

|  |
| --- |
| підпис |

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 року

Київ – 2024

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ…….……………………………….** | 3 |
| **ВСТУП………………………………………………………………………....** | 4 |
| **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ……………………………………………** | 8 |
| 1.1. Розвиток рукопашного бою в Збройних силах України………………………………………………………………..……….. | 8 |
| 1.2. Аналіз науково-методичних праць щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою…………………………………………………………………………..…. | 12 |
| 1.3. Аналіз рукопашної підготовки військовослужбовців провідних країн світу…………….…………………………………………….………………... | 15 |
| **Висновок до першого розділу ………………………………..………….....** | 21 |
| **РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ** **МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ ………………………………………...………….** | 23 |
| 2.1. Функціональний стан та підготовленість військовослужбовців до виконання бойових завдань.………………………….……………………… | 23 |
| 2.2. Розроблення методики розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовцями засобами рукопашного бою………………………. | 29 |
| 2.3. Апробація методики розвитку спеціальних фізичних якостей засобами рукопашного бою…………………………………………………. | 40 |
| **Висновок до другого розділу ……………………………………………….** | 49 |
| **ВИСНОВОКИ………………………………………………………………..** | 51 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТИНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………….** | 55 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

РБ – рукопашний бій

ЗС України – Збройні Сили України

ВНА – В’єтнамська народна армія

НАТО – Організація Північноатлантичного договору

НФПіС – начальник фізичної підготовки і спорту

ЧСС – частота серцевих скорочень

США – Сполучені Штати Америки

**ВСТУП**

**Актуальність роботи.** В умовах широкомасштабної війни, яку розпочала російська федерація проти нашої держави, одним із ключових завдань Збройних сил України є цілеспрямований розвиток спеціальних якостей військовослужбовців, що відіграють важливу роль у виконанні завдань в екстремальних ситуаціях. Ці якості допомагають воїнам долати різні рівні фізичних і стани психічних навантажень та протистояти втомі, включаючи психічну, психофізіологічну і фізичну. Успіх у виконанні завдань значною мірою залежить від навичок командира, який здатний якісно підготувати особовий склад.

Для ефективної підготовки військовослужбовців тактичного рівня у вищих військових навчальних закладах, в умовах сьогодення, необхідно вдосконалювати спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців засобами рукопашного бою. Це сприятиме розробці актуальних підходів до їх навчання та забезпечить якісне виконання функціональних обов’язків. Воєнний стан передбачає вчити військовослужбовців навичкам, які необхідні на війні. Відповідно, під час навчання рукопашному бою слід використовувати прийоми та дії, які будуть ефективні для виконання бойових завданнях.

Вибір прийомів рукопашного бою має бути спрямований на легкість навчання та засвоєння їх виконання у складних ситуаціях. Основні вимоги до проведення занять з рукопашного бою включають правильне регулювання фізичного навантаження, досягнення максимальної щільності заняття, дотримання встановленого порядку та підвищення зацікавленості військовослужбовців.

Одним із важливих показників якості навчального процесу на заняттях з фізичної підготовки є фізичне навантаження, що визначається обсягом роботи і інтенсивністю. Обсяг роботи включає загальну кількість вправ і занять, а інтенсивність – це співвідношення кількості виконаних вправ з підвищеним навантаженням до їх загальної кількості. Величина фізичного навантаження може регулюватися як обсягом, так і інтенсивністю роботи та контролюється керівником заняття залежно від загального фізичного стану курсантів.

Застосування зброї, підручних засобів і боротьби без зброї набуває особливого військово-прикладного значення рукопашної підготовки.

Різні умови ведення бою, постійна зміна середовища змушують приймати рішення швидко, змінювати свою тактику під час ведення бою, проводити хибні дії для введення противника в оману створюючи передумови для тактичного мислення.

Зазначимо, що до рукопашного бою в армії держав-членів Організації Північноатлантичного договору викликана тим, що їх командування розглядає навчання рукопашного бою не тільки як формування фізичних якостей, але і як незамінну психологічну підготовку військовослужбовців, виховання в них упевненості в собі, сміливості і стійкості до бойового стресу.

Питанням розвитку та удосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців з рукопашної підготовки Збройних сил України присвячені наукові праці: С.М. Жембровського, М.М. Данилюка, Д.О. Логінова, С.Ф. Костіва, О.В. Молокова, Ю.В. Муштатова, О.О. Старчука, В.В. Суспо та ін.

Бойові дії на території України відрізняються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень, що призводить до удосконалення їх психологічної підготовки. Виснаження працездатності бійців супроводжується зниженням ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протиборства, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру [15, с. 280].

Виконання бойових завдань вимагає якісно підготовленого особового складу, який здатний:

відбивати загрозу нападу противника;

вміло застосовувати зброю і техніку;

у нестандартних ситуаціях застосовувати прийоми рукопашного бою;

витримувати накопичену нервову і фізичну напругу.

Актуальність цієї теми полягає в тому, що сучасні військові конфлікти російсько-української війни потребують від військовослужбовців сформованих умінь щодо використання різних видів стрілецької зброї та бути спроможним застосувати прийоми рукопашного бою.

Отже, розвиток спеціальних фізичних якостей військовослужбовців є однією з важливих завдань бойової підготовки, що передбачає удосконалення програми підготовки воїнів до вимог сьогодення.

**Об’єкт дослідження –** спеціальна фізична підготовка військовослужбовців.

**Предмет дослідження** – розвиток спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців засобами рукопашного бою.

**Мета –** обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові праці щодо розвитку спеціальних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою.

2. З’ясувати функціональний стан та підготовленість військовослужбовців до виконання бойових завдань.

3. Розробити та апробувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою.

**Практична значимість дослідження:** під час проведення навчальних занять з рукопашного бою доцільно використовувати методику розвитку спеціальних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою.

**Структура кваліфікаційної роботи** складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**1.1. Розвиток рукопашного бою в Збройних силах України**

Розвиток сучасних технологій суттєво вплинув на еволюцію зброї, що вплинуло на удосконалення програми рукопашного бою (далі – РБ). Завдяки значному підвищенню ефективності та потужності вогневої зброї на полі бою, традиційні масові штурми стали менш ефективні. Сучасні бойові умови передбачають зміни у підготовці військовослужбовців, особливо тих, які виконують розвідувальні та диверсійні операції в невеликих групах. Однією з таких змін є удосконалення системи фізичної підготовки. Значна увага цих змін спрямована на розвиток військово-прикладних навичок військовослужбовців з рукопашного бою.

Система “Рукопашний бійˮ розроблена в другій половині 80-х років XX століття, що стала неодмінною частиною фізичної підготовки військовослужбовців та працівників сил безпеки та правопорядку. Ця система базується на найпоширеніших методах ближнього бою, які використовуються в різних ситуаціях: від гірських та лісистих районів до міських умов.

Збройні сили України (далі – ЗС України) використовують систему САМБО (самооборона без зброї), що була розроблена в Радянському Союзі. Ця система поєднує в собі елементи різних національних видів боротьби, а також різноманітні техніки англійського та французького боксу, японських джиу-джитсу, дзюдо і карате. Під час Другої світової війни ця система була вельми ефективною та домінувала над іншими.

Навчання РБ військовослужбовців в ЗС України враховує особливості військової діяльності та можливі випадки зіткнення з противником. Основний напрям у навчанні військовослужбовців полягає в ефективному застосуванню прийомів у різних ситуаціях і передбачає виконання прийомів і дій у різних комбінаціях, що включає тренування в умовах наближених до бойових.

Виникає необхідність змінювати заняття, що регулюється як обсягом, так і інтенсивністю роботи, й може бути більшою або меншою завантаженістю. Контроль здійснюється керівником заняття в залежності від загального стану фізичної підготовленості підлеглих [2].

Керівник заняття повинен досконало володіти інформацією про фізичний розвиток курсантів, функціональний стан, щоб рівномірно розподіляти навантаження.

Разом з тим, сучасний стан війни та потреби військових постійно вдосконалювати підготовку програми навчання у вищих навчальних закладів (далі – ВВНЗ) розробку тактик, розвиток рукопашного бою враховує нові військові загрози та можливості. Тому підвищення уваги до цього аспекту бойової підготовки може значно підвищити бойові можливості військових підрозділів.

Для мотивації та зацікавленості військовослужбовців щодо навчання рукопашному бою проводять змагання з рукопашного бою. Це дає змогу конкурувати серед військовослужбовців і показувати практичне застосування їх навичок.

У цілому інтеграція сучасних методів навчання, системна підготовка та посилення практичної складової допомагають підняти рівень підготовленості військовослужбовців у рукопашному бою та забезпечити їх знаннями та навичками для успішного виконання службових обов’язків у будь-яких умовах.

Розвиток рукопашного бою в ЗС України також включає в себе розширений спектр тренувань і навчальних програм для різних видів військ і спеціальних підрозділів. Враховуючи особливості їх діяльності, слід зазначити, що програми підготовки військовослужбовців адаптовані до конкретних потреб і вимог.

Під час використання традиційних методів навчання, таких як повторний, змінний, інтервальний, контрольний та змодельовані вправи, інноваційні підходи застосовуються відео та компʼютерні програми для аналізу та вдосконалення техніки вправи, а також використання мобільних додатків для тренувань.

Зокрема, у програмах навчання рукопашного бою воїнів ЗС України можуть бути включені такі елементи:

1. Бойові техніки та прийоми: навчання основним технікам ближнього бою, включаючи удари, блоки, захист, кидки та робота в парі є основою підготовки військовослужбовців.

2. Психологічна підготовка: вивчення стратегій та тактик, що допомагають виявити рішучість, впевненість та спритність у бою, а також навички контролю над емоціями та стресом.

3. Тактичні сценарії: симуляція реальних бойових ситуацій та тренування в різних умовах для набуття навичок адаптації та реагування на непередбачувані обставини.

4. Спеціалізовані тренування: для окремих груп військових, які можуть здійснювати спеціальні операції або діяти у специфічних умовах, можуть бути розроблені спеціалізовані тренувальні програми.

У ЗС України 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. Виходячи з аналізу особливостей бойової діяльності визначаються мета, завдання і зміст навчання РБ для військовослужбовців різних родів військ. Для військовослужбовців частин і підрозділів, бойова діяльність яких проходить поза безпосереднім контактом з противником, метою підготовки РБ є формування у них готовності знищувати противника при будь-якій раптовій зустрічі. Основним завданням навчання є оволодіння мінімумом прийомів РБ і формування впевненості в своїх силах при відбитті нападу противника під час несення військовослужбовцями служби чатовими, а також в інших випадках, коли застосування вогнепальної зброї неможливе або недоцільне [16, с. 103].

Значну роль відіграє та підтримання постійної комунікації та обмін досвідом між військовими підрозділами та спеціалістами з рукопашного бою, які можна отримати на змаганнях, турнірах, чи секціях з РБ. Це дозволяє ефективно використовувати накопичений досвід та найкращі практики для постійного підвищення рівня підготовки військових.

У цілому розвиток рукопашного бою в ЗС України вимагає комплексного підходу, який враховує сучасні технології, інноваційні методи навчання та враховує специфіку різних видів військ та завдань, які вони виконують.

Отже, розвиток сучасних технологій суттєво вплинув на еволюцію зброї та удосконалення програм РБ. Підвищення ефективності вогневої зброї змінило підхід до ведення бойових дій. Це зумовило необхідність адаптувати підготовку військовослужбовців, розвинути їх спеціальні фізичні якості.

Система рукопашного бою, впроваджена в ЗС України, базується на методах ближнього бою та враховує різноманітні умови ведення бойових дій. Навчання РБ в ЗС України направлено на розвиток фізичних і психологічних навичок, необхідних для ефективного виконання службових обов’язків у будь-яких умовах. Постійне вдосконалення навчальних програм, адаптація до нових викликів і загроз, а також впровадження інноваційних методів навчання сприяють підвищенню бойової готовності військовослужбовців.

Інтеграція сучасних методів підготовки, змагання з рукопашного бою та обмін досвідом між підрозділами забезпечують ефективність навчання та постійне вдосконалення навичок. Комплексний підхід до розвитку РБ, що враховує сучасні технології, інновації та специфіку різних видів військ сприяє підвищенню бойових можливостей і готовності ЗС України.

**1.2. Аналіз науково-методичних праць щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою**

У сучасному військовому світі, де конфлікти стають все складнішими та динамічнішими, а вимоги до військовослужбовців постійно зростають, роль рукопашного бою є надзвичайно важливою. Військовослужбовці військових підрозділів повинні мати високий рівень фізичної підготовленості, а також уміння ефективно використовувати прийоми РБ   
в різних бойових умовах.

Фізична підготовка військовослужбовців є необхідною складовою бойової підготовки і включає широкий комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, формування навичок, необхідних для військової служби, а також виховання морально-психологічних якостей військовослужбовців [18].

Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання професійних обов’язків. Це означає, що у них необхідно розвивати спеціальні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість і спритність [18].

Зазначимо, що фізична підготовка включає загальні та спеціальні завдання. Загальними завданнями є адаптація військовослужбовців до умов військової служби, підвищення їх фізичної підготовленості та вдосконалення фізичного розвитку. Це також сприяє підвищенню працездатності та здоров’я військовослужбовців, що сприяє їх професійному довголіттю.

Спеціальні завдання фізичної підготовки включають в себе розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, таких як: сила, витривалість, швидкість та спритність [2].

Вони також включають в себе навчання військово-прикладним руховим навичкам, які допомагають військовослужбовцям подолати природні та штучні перешкоди, вміло плавати, вести рукопашний бій, рухатися в пересіченій місцевості, метати гранати та інші військово-прикладні навички [2].

Фізична підготовка також сприяє вихованню моральних, вольових та психологічних якостей військовослужбовців, а також сприяє згуртуванню військових підрозділів. Важливою частиною цього процесу є розвиток загальних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та спритність.

Сила – одна з ключових фізичних якостей військовослужбовця, що визначається його здатністю долати зовнішні опори або протистояти їм завдяки м’язовим зусиллям.

Розвиток сили включає в себе різноманітні фізичні вправи, такі як піднімання і перенесення важких тягарів, використання силових тренажерів та виконання вправ з власною вагою тіла.

Витривалість, яка може бути загальною або швидкісною, визначається здатністю організму витримувати фізичні навантаження без стомленості протягом військово-професійної діяльності.

Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, які передбачають тривалий біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах тощо. Щодо швидкісної витривалості, вона розвивається за допомогою вправ, таких як біг на середні дистанції з максимальною швидкістю, подолання смуги перешкод та участь у спортивних іграх [13].

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухові дії за мінімальний час. До основних засобів розвитку швидкості входять вправи, що полягають у виконання рухів з максимальною швидкістю та частотою і потребують швидкої реакції. Такі вправи включають в себе: біг на короткі дистанції, стрибки, метання, подолання окремих перешкод, рукопашний бій, а також участь у спортивних іграх.

Спритність визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, вчасно та раціонально. Розвиток спритності включає в себе вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, подолання перешкод, прийоми рукопашного бою та участь у спортивних іграх.

Сучасний бій характеризується високою маневреністю, швидкістю, різкими змінами обстановки. Значно зріс просторовий розмах бою, різко збільшилися кількість важливих об’єктів розвідки та їхня мобільність.

Спеціальні завдання фізичної підготовки визначаються на основі специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців і враховують специфіку їхньої військово-професійної діяльності.

Оскільки різні види ЗС України та різні роди військ мають відмінності за багатьма аспектами, спеціальні завдання фізичної підготовки відрізняються однин від одного [12].

Таким чином, службово-бойова діяльність військовослужбовців ЗС України у період дії правового режиму воєнного станувимагає нових підходів до організації спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ. Важливим є те, що саме курсанти – майбутні офіцери в подальшому як начальники фізичної підготовки і спорту ( далі – НФПіС) будуть організовувати заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

**1.3. Аналіз рукопашної підготовки військовослужбовців провідних країн світу**

Рукопашний бій – вид бою, в якому військовослужбовці вступають у ближній бій з ворогом. Сучасна підготовка військовослужбовців та військових частин до рукопашного бою має важливе значення для формування боєздатності ЗС України.

Бойові прийоми та рукопашний бій мають давню історію, на їх розвиток вплинуло багато культур і регіонів. Застосування в різні епохи та умови, що були присутніми на військових конфліктах наділяли воїнів навичками виживання та захисту [12].

У Стародавній Месопотамії та на Сході рукопашний бій вважався важливою складовою підготовки воїнів, оскільки конфлікти та боротьба за владу були постійними. Бойові прийоми використовували для своєї безпеки та перемоги в боях. Торгівля та культурний обмін між різними культурами сприяли вдосконаленню бойової техніки.

На Заході давньогрецькі та римські традиції включили бойові прийоми в гладіаторські ігри та військову практику. Однак повністю розроблена техніка рукопашного бою з’явилася на Заході пізніше, а розвиток зброї та військової техніки з часом зменшив увагу на рукопашному бою в силових структурах.

До початку Другої світової війни навчання рукопашному бою в американській армії не мало систематичного підходу. Командири військових частин і підрозділів проводили навчання з РБ на власний розсуд. Під час війни в армію було призвано багато цивільних викладачів і тренерів, які навчали військовослужбовців, передусім, боксу та вільній боротьбі в навчальних центрах .

Під час війни американські військові знайомилися з різними видами “бойового мистецтва”, які були частиною японської самурайської культури, такими як Джиу-джитсу, Кендо, Карате, Дзюдо та Айкідо. Ці знання значно вплинули на американську систему навчання рукопашному бою.

Проте в наслідок стрімкого розвитку бойової техніки в післявоєнний період у багатьох військових структурах виникла концепція “холодної війни”, що призвела до занепаду фізичної підготовки загалом і, зокрема, навчання рукопашному бою [5, с. 45].

Зазначені поразки американських військ у Кореї та В’єтнамі спонукали військове командування до ретельного аналізу та перегляду системи бойової підготовки військ. Ця переоцінка включає не лише зміст навчання рукопашному бою, але й організацію цього процесу.

Для проведення всебічного аналізу був створений спеціальний комітет, який детально дослідив проблему навчання воїнів рукопашному бою. На основі звіту цього комітету були прийняті відповідні рішення та розроблені керівні документи, що регламентують зміст та організацію навчання військовослужбовців з рукопашного бою [13].

До таких документів відносяться польовий статут армії США FM 21-150 та польовий статут корпусу морської піхоти США. Разом з цим, були видані посібники та керівні документи, що містять методичні вказівки для інструкторів та керівників занять, такі як “Енциклопедія рукопашного бою”, та інші [2, c. 14].

Ці заходи спрямовані на покращення підготовки військовослужбовців у сфері рукопашного бою та забезпечення їх більш високим рівнем підготовки для ефективного виконання завдань на полі бою.

У сучасній армії США навчання рукопашному бою базується на польовому статуті FM 21-150. Головним підходом до навчання є так званий “інстинктивний метод”, який був розроблений професором А. Сейдлером для корпусу морської піхоти США.

Цей метод ґрунтується на припущенні, що під час бою, коли загрожує смертельна небезпека, свідомість людини блокується, і її дії визначаються природженими інстинктами агресивності і самозбереженні. Тому в навчанні рукопашному бою техніка і тактика базуються на інстинктивних реакціях [19].

Методика навчання передбачає багаторазове повторення прийомів і їх комбінацій з поступовим зростанням темпу. Виконання прийомів супроводжується загрозливим гарчанням та пронизливими криками, що сприяють кращому вияву первинних інстинктів і мають деморалізуючий вплив на супротивника [19].

Техніка рукопашного бою включає різні прийоми, такі як прийоми штикових ударів стволом, удари ножем, чи без зброї (включаючи удари рукою та ногою, захоплення і визволення від захоплень, звалювання та кидки, прийоми обеззброєння супротивника, прийоми зв’язування, конвоювання та обшуку полонених). Важливою характеристикою цих прийомів є їхня простота, оскільки кожен прийом містить не більше   
2-3 елементів.

Рукопашний бій у Війську Польському має давні історичні коріння і в сьогоднішніх умовах є важливою частиною фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців. Навчання рукопашному бою проводиться під час спеціальних і комплексних заняттях, де прийоми і дії об’єднуються в комплекси [5, с. 88].

Перший (початковий) комплекс включає в себе підготовку до бою, методи пересування, прийоми самостраховки, а також прийоми бою з використанням автомату (карабіна) та малої піхотної лопати. Другий (основний) комплекс охоплює навчання ударам ножем, ударами ногами та руками, методи звільнення від захоплень та захист від задушливих прийомів.

Третій та четвертий комплекси включають бойові прийоми, кидки, захоплення та прийоми обеззброєння. Також вони охоплюють удари руками та ногами. З метою перевірки та оцінки готовності до рукопашного бою, кожен комплекс розбивається на чотири контрольні тести, кожен з яких містить три прийоми. Загалом, ця система включає в себе 16 тестів, які оцінюють володіння 48 різними прийомами рукопашного бою [4].

Під час навчання військовослужбовців рукопашному бою у Війську Польському проводиться систематична перевірка навичок і вмінь за допомогою виконання тестів. Кожен період навчання включає два тести, оцінка яких здійснюється з урахуванням якості виконання [4].

Необхідно враховувати те, що у певних ситуаціях можуть бути допущені деякі відступи в техніці виконання прийомів, якщо вони сприяють досягненню загального результату.

Угорська народна армія також використовувала статут американської армії FM 21-150 у системі навчання рукопашному бою, але існували деякі відмінності у розподілі прийомів і комплексах та порядку їх вивчення.

Народно-визвольна армія Китаю відводить рукопашному бою особливе місце в системі бойової, фізичної та психологічної підготовки свого особового складу. Курс, спрямований на модернізацію збройних сил, включає інтенсивну фізичну та психологічну підготовку військових, яка буває наполегливою та фанатичною [12].

В Народно-визвольній армії Китаю навчання рукопашному бою розглядається як один з ключових елементів фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців.

Програма навчання включає в себе дві основні групи прийомів: зі зброєю та без зброї, що базуються на традиційній китайській системі кулачного бою, відомої як кунфу [13].

Заняття з рукопашного бою спрямовані на те, щоб психологічно впливати на військовослужбовців і формувати у них фанатичну войовничість та переконання в своїй перевазі над супротивником.

Більшість тренувань з тактичної та вогневої підготовки супроводжується зі зброєю, що виконуються на великій швидкості та включають подолання перешкод та нейтралізацію мішеней. Такий підхід допомагає підготовити військовослужбовців до екстремальних ситуацій та підвищити їхню бойову готовність [9, с. 47].

Протягом століть, аж до початку 20 століття, військова техніка ставала все більш смертоносною, збільшувалася відстань, з якої можна було завдати шкоди противнику [10, с. 23].

Це призвело до зниження значення рукопашного бою для військових сил. Поява списів, арбалетів, вогнепальної зброї та вибухових пристроїв змінила стратегію військового конфлікту. Проте в деяких культурах і військових традиціях бойові прийоми та рукопашний бій залишалися важливими.

Незважаючи на зміни у військовій техніці, бойові мистецтва та прийоми рукопашного бою залишаються важливою частиною навчальних програм для багатьох сучасних армій та солдатів. Такі навички можуть бути корисні в різних ситуаціях, включаючи самозахист і забезпечення безпеки на полі бою [6].

Увага до рукопашного бою в арміях НАТО має вагомі підстави. Військові колективи розглядають заняття з рукопашного бою як важливий елемент військової підготовки не тільки як засіб підвищення фізичної працездатності військовослужбовців, а й як необхідний аспект психологічного зміцнення військовослужбовців. Відповідна підготовка сприяє підвищенню впевненості військовослужбовців у собі, підвищенню рівня агресивності, мужності та стійкості до психологічних труднощів, які можуть виникнути під час ведення бойових дій [5, с. 34].

Історія війн свідчить, що рукопашний бій завжди є невід’ємною частиною військових конфліктів. Однак із розвитком суспільства в деяких країнах цей вид бойової діяльності був перетворений на своєрідне бойове мистецтво. Сучасною реалією є те, що рукопашний бій входить до єдиної системи бойової підготовки в армійських та правоохоронних підрозділах, доповнюючи вогневу підготовку [19, c. 45].

Як навчальна дисципліна, рукопашний бій сформувався приблизно в середині ХХ століття. Сам термін “рукопашний бій” з’явився під час Першої світової війни, оскільки до цього часу в російській армії використовувався інший термін – “багнетний бій”. Відбулися важливі зміни в організації і підходах до багнетного бою та розробці відповідних правил і інструкцій щодо багнетного бою.

В’єтнамська народна армія (далі ВНА) набула значного досвіду використання рукопашного бою під час майже 30-річної війни проти японських, французьких і американських імперіалістичних армій.

Ця тривала конфронтація з навченою і добре озброєною противницею вимагала від ВНА розробки власних тактик бойових дій.

Використовуючи принцип “тримання супротивника за пояс” і вступаючи в безпосередній бій, вояки ВНА нав’язували рукопашні сутички, в яких перевага в бойовій техніці була майже завжди на їхній стороні. Ці сутички не лише зменшували перевагу ворога, але і деморалізували його війська.

Підготовка військовослужбовців до рукопашного бою в ВНА включає низку аспектів. Вони вивчають прийоми бою з автоматом, ножем, а також комплекси прийомів бою без зброї, що базуються на традиційних національних єдиноборствах. Ці комплекси практикуються щоденно під час ранкової фізичної підготовки [17].

Оцінка рівня володіння прийомами рукопашного бою військовослужбовцями у ЗС України, його майстерність здійснюється через проведення змагань з рукопашного бою.

**Висновок до першого розділу**

Розвиток рукопашного бою у ЗС України, акцентуючи на історичних етапах та змінах у тренувальних методиках визначається тим, що сучасні програми, що поєднують традиційні бойові мистецтва з новітніми підходами, а також важливість підвищення рівня спеціальних якостей та бойових навичок військовослужбовців використовують для ефективного виконання завдань в умовах реальних бойових дій. Аналізом науково-методичних праць щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою приділяється основна увага до цього впливу. Використання різних методик на розвиток спеціальних фізичних якостей свідчать про існуючі потреби з розвитком війн і модернізацією новітніх технологій, засобів знищення противника. Ефективність рукопашного бою як засобу фізичної підготовки, який сприяє не тільки поліпшенню спеціальних фізичних якостей але й розвитку психологічної стійкості та бойового духу. У підході до рукопашної підготовки військовослужбовців у різних країнах світу, включаючи США, Францію, Китай, Німеччину, звернено увагу до їх спільних рис та унікальності особливості кожної системи, зокрема, з акцентом на конкретних бойових техніках та інтеграції з іншими видами бойових мистецтв, застосування сучасних технологій. Навчання РБ включає різні аспекти, такі як прийоми зі застосуванням зброї, навички володіння ножем, рукопашний бій, прийоми обеззброєння супротивника та багато інших.

Важливо враховувати національні види бойових мистецтв і культурні особливості військових формувань кожної країни. Крім того, оцінювання якості підготовки військовослужбовців до РБ відбувається через спеціальні заліки та етапи систематичного тренування.

Розділи присвячені аналізу та розвитку РБ в контексті ЗС України та порівнянню з практиками провідних армій світу, демонструють важливість цієї форми бойової підготовки. В українських Збройних силах РБ еволюціонує, адаптуючись до сучасних вимог війни і включає ефективні методики для підвищення спеціальних фізичних якостей та психологічного характеру військовослужбовців. Науково-методичні праці підтверджують, що рукопашний бій є потужним засобом розвитку спеціальних фізичних якостей.

Аналіз підготовки військовослужбовців у провідних країнах світу показує, що інтеграція різних бойових мистецтв і сучасних технологій є спільною рисою у веденні війни, яке забезпечує високу ефективність навчання. Таким чином, розвиток спеціальних фізичних якостей засобами рукопашного бою є ключовим елементом бойової готовності, який підвищує адаптивні можливості військовослужбовців і забезпечує їхню здатність успішно виконувати бойові завдання в різних умовах. Загалом, ці розділи підкреслюють важливість постійного вдосконалення методик рукопашного бою для підвищення боєздатності армії. Загальний підхід до підготовки рукопашного бою полягає в тому, щоб надати військовослужбовцям необхідні навички та вміння, які допоможуть їм впоратися зі сучасними бойовими викликами та забезпечити їх виживання та ефективну діяльність на полі бою.

**РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ**

**2.1. Функціональний стан та підготовленість військовослужбовців до виконання бойових завдань**

Досвід ведення бойових дій показує, що переможцем в бою стає той, хто ефективно використовує свою зброю, має високі морально-вольові якості, краще підготовлений психологічно та фізично, здатний швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і блискавично приймати правильне рішення. Тому в структурі бойової підготовки визначаються зазначені підходи щодо якісної підготовки особового складу.

Основними компонентами готовності військовослужбовців є військово-спеціальна, морально-психологічна та фізична. Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у них, умінь та навичок з предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої спеціальної, технічної підготовки, тощо), на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки, а також вміле і тактично грамотне ведення бойових дій.

Удосконалення програми підготовки військовослужбовців здійснюється в процесі бойової підготовки та злагодженості підрозділів. Одним з її елементів є відпрацювання підрозділами комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки.

Спеціальні фізичні якості, вміння і навички, які розвиваються під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки, позитивно впливають на успішність виконання бойових та навчально-бойових завдань.

Доведено, що наявність різних рухових навичок має військовослужбовець, сприяє швидкому оволодінню необхідних професійних рухів і дій. Відпрацювання стандартів фізичної підготовки слід проводити в реальних умовах, незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Бойова злагодженість підрозділу визначається ступенем тренованості особового складу у сумісній бойовій діяльності, рівнем сформованості у них навичок колективних дій, а також взаємовідношеннями та взаєморозумінням військовослужбовців, їх готовністю допомагати один одному, їх прагненням до вирішення завдань, що стоять перед колективом.

Виконання стандартів фізичної підготовки забезпечує формування та розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, а також формування найвищого рівня спеціальної фізичної готовності та професійному вмінні використовувати бойову техніку, зброю, спорядження в умовах постійних фізичних і психологічних навантажень, а також досягнення військовослужбовцями, підрозділами та військовими частинами сумісності із збройними силами держав членів – НАТО.

Удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців є важливою складовою їх готовності до служби та забезпечення високої ефективності у бойових діях [27].

Зазначено, що для вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців необхідно проводити:

регулярні фізичні вправи (військовослужбовці повинні займатися регулярними фізичними вправами, включаючи аеробні та силові тренування. Щотижневий графік тренувань повинен включати різні види фізичних вправ для розвитку різних фізичних якостей);

силові тренування (збільшення м’язової сили та витривалості є важливим для військових операцій. Розвинути силу допоможуть тренування з великими вагами, включаючи прес, присідання, жим лежачи);

аеробну підготовку (аеробна підготовка допоможе військовослужбовцям підвищити свою витривалість і здатність виконувати тривалі фізичні завдання; біг, плавання, та інші види аеробної активності повинні бути включені в тижневий графік тренувань);

роботу над технікою (важливо, щоб військовослужбовці навчилися правильно виконувати фізичні вправи, оскільки неправильна техніка може призвести до травм. удосконалити техніку виконання вправ допоможуть викладачі які мають професійний досвід);

раціональне харчування (важливу роль у підвищенні фізичної форми відіграє збалансоване харчування, військовослужбовці повинні дотримуватися дієти, що включає достатню кількість білків, вуглеводів і жирів);

регулярний відпочинок (фізичну активність слід чергувати з регулярним відпочинком, щоб відновити м’язи та уникнути перевантаження);

управління стресом (стрес може негативно вплинути на фізичну форму; військовослужбовці повинні вивчати методи релаксації та управління стресом);

ранню медичну допомогу (перед початком програми фізичної підготовки важливо пройти медичне обстеження та проконсультуватися з лікарем, щоб уникнути надмірних фізичних навантажень за наявності медичних протипоказань);

постійне вдосконалення (фізична підготовка має бути безперервною, а військовослужбовець має постійно працювати над своєю фізичною формою та покращувати свої показники) [22].

Ці рекомендації можуть покращити фізичну підготовленість військовослужбовців і посприяти їм виконувати свої обов’язки на високому рівні.

У стані сильного страху відбуваються значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців. Вони починають виконувати дії неекономно, зі значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями. В залежності від сили стрес-фактору та індивідуальної психічної стійкості воїна його дії можуть стати загальмованими, немотивованими і малодоцільними, а можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними.

Військовослужбовець починає припускати значно більше помилок під час виконання військово-професійних завдань. Значне перевищення рівня небезпеки рівню психічної підготовленості військовослужбовця може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією та навіть рухатися.

Під впливом сильного страху солдат може забути застосувати в бою зброю. За таких умов страх може стати причиною повної небоєздатності військовослужбовця, а іноді, єдиною причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу. Потужним психогенним чинниками, який пригнічує психіку людини, є фізична втома, яка виникає внаслідок впливу на військовослужбовців величезних фізичних навантажень, що супроводжується бойовою діяльністю і яка не може бути порівняна з навантаженнями, що воїни зазнають у військово-професійній діяльності. Під впливом втоми у військовослужбовців відбуваються суттєві зміни в психіці. Втомлені війська стають не здатними виконувати покладені на них завдання.

Важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, підвищення їх психологічної стійкості до “бойового стресу” відіграє спеціальна фізична підготовка. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини.

При правильному їх застосуванні засоби фізичної підготовки дають змогу значно підвищити всі складові морально-психологічної готовності військовослужбовців: моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумові можливості (розумову працездатність).

Фізичні вправи найбільше впливають на волю та емоційну стійкість військовослужбовців.

Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у небезпечних ситуаціях є: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, упевненість у власних силах. Фізична підготовка має величезним арсеналом засобів і можливостей для формування та вдосконалення у військовослужбовців вольових якостей.

Ініціативність і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються при використанні вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень (прийоми єдиноборств, прийоми та дії за раптово поданими командами і сигналами). Наполегливість і завзятість виховуються шляхом застосуванням вправ, при виконання яких військовослужбовці зазнають великі і тривалі фізичні навантаження та психічні напруження, особливо в умовах змагань, це кроси, марш-кидки, марші на лижах, біг на середні та довгі дистанції, підняття ваги і силові вправи на максимальну кількість разів.

Витримка та самовладання відпрацьовуються при виконанні вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень, які постійно змінюються та ускладняються. Такими діями насамперед є подолання перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, переправи вплав, дії на воді і під водою.

Фізична та психічна витривалість формуються в процесі виконання дій, пов’язаних з виконанням фізичних вправ у стані фізичної втоми. Стан втоми на заняттях досягається шляхом багаторазового виконання вправ, прийомів та дій з короткими інтервалами відпочинку, а також застосуванням на заняттях змагального методу.

Удосконалення методики навчання військовослужбовців рукопашному бою передбачає: навчання агресивно-атакуючої тактиці ведення рукопашної сутички; активне моделювання на заняттях різних бойових ситуацій; збільшення % часу, відведеного на проведення обумовлених, необумовлені поєдинків без зброї і з макетами зброї; моделювання рукопашних сутичок в повній бойовій екіпіровці на заняттях з рукопашного бою і на тактичних заняттях в польових умовах, тематикою яких передбачено відпрацювання прийомів рукопашного бою [13].

Оптимізація навчання повинна бути забезпечена за рахунок системного планування і вдосконалення підготовленості військовослужбовців з використанням всіх форм фізичної підготовки і тактичних занять, на яких передбачена відпрацювання прийомів рукопашного бою.

Отже, підготовка військовослужбовців до бойових завдань включає три основні компоненти: військово-спеціальну, морально-психологічну та фізичну підготовку. Військово-спеціальна підготовка забезпечує вміння ефективно використовувати зброю та техніку. Морально-психологічна підготовка формує стійкість, самовладання і здатність діяти в стресових умовах. Фізична підготовка включає регулярні фізичні вправи, силові тренування, аеробну підготовку, правильну техніку виконання вправ, раціональне харчування, відпочинок, управління стресом і медичний контроль. Фізична підготовка повинна проводитися в реальних умовах для досягнення найвищого рівня витривалості та бойової готовності. Бойова злагодженість підрозділів визначається рівнем тренованості у спільній бойовій діяльності, колективними навичками і взаєморозумінням між військовослужбовцями. Методика навчання рукопашному бою включає моделювання бойових ситуацій, тренування в повному обмундируванню, що забезпечує ефективне застосування на практиці. Комплексний підхід до підготовки, включаючи фізичні, психологічні та спеціальні аспекти, підвищує боєздатність військовослужбовців та їх сумісність з арміями країн-членів НАТО, що є критичним для ефективного виконання бойових завдань і забезпечення безпеки країни.

**2.2.** **Розроблення методики розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовцями засобами рукопашного бою**

Аналіз вправ РБ, що зазначені в інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, результатів бесіди з особовим складом, що мають бойовий досвід російсько-української війни дали підстави визначити необхідні прийоми рукопашного бою для розроблення методики розвитку спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту засобами РБ.

Мета запропонованої методики полягає в розвитку спеціальних якостей майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту засобами РБ для успішного виконання поставлених завдань.

Завдання методики:

провести вхідний контроль щодо розвитку спеціальних якостей військовослужбовців засобами РБ (перевірка рівня фізичної підготовленості, виконання фізичного тесту);

апробувати методику розвитку спеціальної якостей військовослужбовців засобами РБ під час проведення навчальних занять;

провести вихідний контроль щодо розвитку спеціальних якостей військовослужбовців засобами РБ (виконання фізичного тесту).

Підбір методів здійснюється відповідно до військово-професійної діяльності військовослужбовців з урахуванням їх початкового рівня підготовленості та завдань, що плануються досягти.

До методів, що використовуються у фізичній підготовці військовослужбовців, належать: повторний, змінний, інтервальний, контрольний.

Повторний метод – включає в себе виконання вправ у декількох підходах (серіях), розділених інтервалами відпочинку. Тривалість цих інтервалів визначається часом, необхідним для повного відновлення функцій організму, зокрема серцевого ритму. На прикладі тренування доцільно розглянути такі вправи: виконання 10 повторень комбінації ударів перерва на відпочинок тривалістю 30 с. для відновлення дихання та серцевого ритму, повторення цього циклу 3-4 рази.

Цей підхід дає можливість тренувати техніку, реакцію, витривалість та силу, при цьому мінімізуючи ризик перенавантаження і травм.

Змінний метод в рукопашному бою передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправи, як з бронежилетом, так і без нього. Цей метод дає можливість уникнути адаптації у різних навантаженнях, що сприяє підтримці високого рівня результативності тренувань. Наприклад, під час використання змінного методу у тренуванні рукопашного бою можуть використовуватися такі підходи: військовослужбовець виконує певну кількість повторень одного або декількох типів ударів без бронежилета, після цього кількість повторень виконує з використанням бронежилету для збільшення опору і зміни адаптації. Комбінаційні удари послідовність ударів або захисту (блок) без бронежилета та з бронежилетом повторюючи послідовно цю комбінацію. В сутичках курсанти тренують з бронежилетом і без нього.

Змінний метод сприяє тренуванню м’язів і підтримуванні високого рівня результативності тренувань. Такий підхід спрямований на розвиток сили, витривалості та формуванні необхідних навичок.

Інтервальний метод тренування дає можливість комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку: парні вправи з партнером або удари по колоді обшитою резиною протягом 2 хв. Потім 2 хв. відпочинку, під час якого слід відновитися, 120 с. роботи 60 с. відпочинку (2-3 підходи, 1-2 серії), знову виконання техніки рукопашного бою, але на цей раз з меншим інтервалом відпочинку. Після кожних 2 хв. тренування – 1 хвилина60 с. – робота, 60 с. – відпочинок (3-4 підходи, 3-4 серії); 120 с. – робота, 120 с. – відпочинок (2–3 підходи, 2–3 серії).

Переваги інтервального методу полягають, у дозуванні тренувального навантаження та дозувати, забезпечує високу щільність заняття і вдосконалення спеціальних якостей.

Контрольний метод: використовується для перевірки наявного рівня розвитку фізичних якостей, дає можливість оцінити військовослужбовців свій поточний рівень фізичної підготовленості і сформованості навичок, виявити слабкі місця та зрозуміти, що потрібно вдосконалити. Під час виконання вправи курсант виконує її максимально інтенсивно для кращого результату, такий підхід допомагає покращити якість тренування та досягнути більш високого рівня майстерності в рукопашному бою, забезпечити вдосконалення спеціальних фізичних якостей, підготовку військовослужбовців враховуючи їх індивідуальні можливості та спроможність фізичного стану, необхідного для успішного виконання поставлених завдань.

Для розвитку фізичних якостей військовослужбовців застосовують різні методи тренувань, які враховують конкретні потреби та вимоги до підготовки.

Засоби підготовки – це вправи, які впливають на вдосконалення фізичних навичок військовослужбовців. До засобів розвитку спеціальних фізичних якостей в рукопашному бої належать загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні. [3, с. 56].

Загально-підготовчі вправи забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Вибір загально-підготовчих вправ необхідно здійснювати дотримуючись основної вимоги які зазначені в інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Вправи у поєднанні зі спеціально-підготовчими вправами допомагають різнобічно впливати на організм та сприяти розвитку фізичних якостей. Систематичне тренування за принципом від простого до складного сприяє до адаптації організму та виконання вибраних вправ.

До спеціально-підготовчих вправ належать вправи, що включають окремі частини, елементи та дії які наближені до моделюванню бою, а також за характером вияву спеціальних чи індивідуальних фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи допомагають засвоєнню військовослужбовцем складно координаційні прийоми та вдосконалити виконання прийомів, розвинути функціональний стан організму та фізичну підготовленість.

Допоміжні вправи спрямовані до подальшого вдосконалення майстерності, сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей, а також удосконаленню окремих елементів техніки. Вони можуть використовуватись з елементом ускладнення, поступового виконанням прийомів.

Залежно від поставлених завдань вправи РБ які відповідні до застосувань моделюванню війни при штурмі окопу, нерівності місцевості, в умовах ближнього контакту були підібрані враховуючи рекомендації військовослужбовців що мають бойовий досвід. Виконанням цих вправ досягне ефективність під час тренування та бойового штурму. Розучуванням прийомів на занятті з рукопашного бою виконуються поетапно згідно етапів методики (табл. 2.1).

Всі ці аспекти слід налаштовувати так, щоб вони відповідали індивідуальним потребам військовослужбовців у тренуванні та допомагали досягти поставлених цілей.

Розроблена методика розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою (табл. 2.1) показала свою ефективність у підвищенні бойової готовності та здатності виконувати бойові завдання. Апробація методики підтвердила, що військовослужбовці, які тренуються за цим планом, мають вищий рівень фізичної підготовленості, що підвищує їх ефективність у бойових умовах. Запропонована методика рекомендується для впровадження в систему підготовки ЗС України, що сприятиме покращенню бойової ефективності та сумісності з арміями країн-членів НАТО, забезпечуючи високу бойову готовність військовослужбовців.

*Таблиця 2.1*

Методика розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців

засобами рукопашного бою

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1етап  1 тиждень | Завдання | Методи | Засоби |
|  | 1. Перевірити рівень фізичної підготовки | Контрольний | 1. Біг на 100 м.  2. Підтягування на перекладині.  3. Біг на 3 км. |
| 2. Провести вхідний контроль виконання фізичного тесту | Контрольний | 1. Виконання колючих та ріжучих ударів ножем в повітря по 1 хв.  2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.  3. Виконання ударів стволом автомату 1 хв.  4. Присідання 20 разів.  5. Виконання ударів ножем по манекену в засобах індивідуального захисту (бронежилету) 1 хв.  6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.  7. Виконання ударів прикладом автомату 1 хв.  8. Контроль ЧСС. |
| 2 етап  2 тиждень | 1. Виконати прийоми з ножем | Повторний | Стрибки у сторони зі зброєю по 20 разів.  Входи в траншею та долання ходів сполучення по 5-ть повторень з відпрацюванням на вихідному положенні ударів ножем в тулуб чи в голову. |
| 2. Удосконалити удари ножем | Повторний | Відпрацювання ударів ножем біля стіни удари ножем в тулуб після чого виконання бурпі в кількості 10 разів по 5 підходів. |
| 3.Удосконалити захист від ударів ножем | Змінний | Блокування та контратака ножем по 3 раунди.  Реакція на удари з різних кутів по 2 хв. |
| 4. Удосконалити техніки виконання ударів ножем в обмундируванні | Контрольний | Робота в парах в обмундируванні, майданчик 2×2 м |
| 3 тиждень | 1. Виконати прийоми з автоматом | Повторний | Пересування в траншеї, вхід і вихід з неї після кожного вихідного рубіжу, виконати 20 ударі автоматом в тулуб чи в голову манекену, 3 серії |
| 2. Удосконалити удари стволом | Інтервальний | Швидке виконання ударів в голову по манекену 2 хв.  Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 20 разів.  Нанесення штикових ударів в тулуб та голову рухаючись в сторони 2 хв. (обмеженому простору). |
| 3. Удосконалити захист від тичкових ударів ствола з амуніцією | Повторний | Робота в парах захист і контратака 2 хв. по 3 раунди |
| 4. Виконати одночасні удари ножем і захист від ударів автоматом в амуніції | Змінний | Відпрацювання ударів ножем та прикладом біля стіни 2 хв. |
| 3 етап  4 тиждень | 1. Виконати прийоми в суточках між партнерами, обеззброєння від ножа чи автомата | Повторний | Відпрацювання в парах один партнер виконує удари ножем інший захист автоматом 2 хв. по 3 раунди |
| 2. Виконати захист від ударів автоматом і ножем в обмеженому просторі | Повторний | Захоплення зброї відпрацювання захисту від автомата та ножа 1 хв. по  3 раунди. |
| 3. Провести вихідний контроль, виконання фізичного тесту | Контрольний | 1. Виконання колючих та ріжучих ударів ножем в повітря по 1 хв.  2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.  3. Виконання ударів стволом автомату 1 хв.  4. Присідання 20 разів.  5. Виконання ударів ножем по манекену в засобах індивідуального захисту (бронежилету) 1 хв.  6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.  7. Виконання ударів прикладом автомату 1 хв.  8. Контроль ЧСС. |

Стійкість координаційних здатностей – це здатність узгоджувати різні рухи та функції організму для досягнення певної мети чи виконання певного завдання. В контексті фізичного тренування або військових дій, координація визначається як здатність ефективно керувати рухами тіла для досягнення оптимальних результатів. Це охоплює узгодженість рухів, точність виконання завдань, здатність адаптуватися до змін у середовищі та спритність у виконанні різних завдань. В контексті військової діяльності, координація може означати здатність військовослужбовців управляти своїми рухами під час штурму, маневрування на полі бою або виконання складних бойових завдань. Це важлива навичка для забезпечення ефективності та безпеки під час бойових дій. Оцінка : координації здійснюється.

Відмінно – на цьому рівні військовослужбовці демонструють виняткову майстерність у керуванні своїми рухами та реагуванні на будь-які виклики. Рухи виконуються з неймовірною точністю та легкістю навіть у найскладніших умовах, з цим рівнем координації військовослужбовці можуть ефективно керувати будь-якою ситуацією та досягати відмінних результатів у бойових діях.

Добре – військовослужбовці демонструють високий рівень координації, який дає можливість їм ефективно керувати рухами та реагувати на зміни в середовищі. Рухи виконуються стабільно та узгоджено, що сприяє учасникам виконувати завдання з високою точністю та ефективністю, з цим рівнем координації можуть швидко адаптуватися до нових умов та виконувати завдання в навіть складних ситуаціях.

Задовільно – на цьому рівні військовослужбовці демонструють базовий рівень координації, достатній для виконання основних завдань. Рухи виконуються з помірною стабільністю, іноді можуть виникати незначні помилки, але загалом завдання виконуються без суттєвих труднощів. Важливо, щоб військовослужбовці з цим рівнем координації продовжували працювати над поліпшенням своїх навичок для досягнення вищих результатів.

Незадовільно – військовослужбовці демонструють суттєві труднощі у керуванні своїми рухами та реагуванні на зміни в середовищі. Рухи є нескоординованими та нестійкими, що призводить до значних помилок у виконанні вправ. Недоліки в координації можуть призвести до збільшення ризику травм та зниження ефективності бойових дій.

Техніка визначається як спосіб або метод, за яким виконуються певні дії або завдання. У контексті фізичного тренування, техніка описує правильний спосіб виконання рухів, прийомів та дій для досягнення максимальної ефективності та безпеки. Техніка включає в себе правильне використання військового обладнання та зброї, тактику переміщення на полі бою, способи взаємодії один з одним, а також вміння ефективно реагувати на зміни в ситуації. Правильний біомеханічний рух, керування диханням, позиціонування тіла та інші аспекти, що впливають на результат та ефективність виконання вправ.

У загальному розумінні, техніка – це система принципів, методів та прийомів, які використовуються для досягнення певної мети або виконання певного завдання з максимальною ефективністю, точністю та безпекою.

Оцінка стійкості у виконанні вправ РБ в обмеженому просторі. проводитися за наступним чином:

Відмінно – виконання вправи характеризується винятковим рівнем технічної вправності. Рухи виконуються з високою точністю, стабільністю та ефективністю. Виконання вправи відповідає найвищим стандартам техніки та професійного володіння. Досягнутий результат перевершує очікування та відповідає найвищим стандартам виконання вправи.

Добре – виконання вправи характеризується високим рівнем технічної вправності. Рухи виконуються стабільно та точно з мінімальними технічними помилками. Виконання вправи відповідає вимогам техніки та демонструє добре володіння базовими прийомами. Результат вправи відповідає очікуванням та досягає поставленої мети.

Задовільно – виконання вправи характеризується базовим рівнем технічної вправності. Можливі незначні технічні помилки, але вони не перешкоджають досягненню основної мети вправи. Рухи виконуються достатньо стабільно, але можуть бути не такими точними, як очікувалося. Виконання вправи відповідає загальним вимогам техніки, але потребує покращення у деяких аспектах.

Незадовільно – виконання вправи характеризується значними технічними помилками, що можуть призводити до травм або недосягнення мети вправи, відсутність контролю та узгодженості у рухах, недостатня точність та стабільність рухів та відповідність вимогам техніки вправи.

Стійкість до тривалого виконання вправи РБ (спеціальна витривалість) – це здатність організму продовжувати фізичні зусилля протягом тривалого періоду часу без відчуття виснаження або втрати продуктивності. Витривалість може виявлятися у здатності виконувати тривалі аеробні вправи такі як: біг, плавання їзда на велосипеді, або у здатності виконувати повторювані фізичні дії протягом тривалого часу без втрати техніки або швидкості.

З використанням спеціальних фізичних вправ у контексті витривалість може виявлятися здатності військовослужбовців зберігати високий рівень продуктивності та ефективності під час тривалої фізичної активності і допомогти в виконанні подальших завдань бойової діяльності таких як марш, тренування або бойові дії на полі бою.

Оцінка стійкості до тривалого виконання вправ РБ (спеціальна витривалість) включає в себе спостереження за рівнем втоми, швидкістю відновлення після фізичного зусилля, здатністю зберігати стабільність та ефективність рухів протягом тривалого періоду часу, а також загальним рівнем витривалості під час виконання фізичних завдань:

Відмінно – здатність підтримувати високу продуктивність протягом тривалого періоду навантаження без помітних ознак втоми. Збереження стабільності техніки та ефективності рухів протягом тривалого фізичного навантаження. Швидке відновлення після періодів втоми або зусиль. Дуже високий рівень витривалості, що дає змогу виконувати прийоми з винятковою продуктивністю та ефективністю.

Добре – здатність підтримувати стабільну продуктивність протягом тривалого періоду фізичної активності. Мінімальна втрата техніки та ефективності рухів навіть після тривалого фізичного навантаження. Швидке відновлення після періодів втоми. Високий рівень витривалості, що дає змогу успішно виконувати прийоми без значних перерв або збільшення часу відновлення.

Задовільно – здатність продовжувати фізичні зусилля протягом певного часу без значної втрати продуктивності. Можливі періоди втоми, але вони не перешкоджають успішному виконанню вправи. Можливість відновлення після невеликих періодів відпочинку. Загальний рівень витривалості відповідає базовим вимогам для виконання фізичних завдань.

Незадовільно – виявлення швидкої втоми або зниження продуктивності під час фізичної активності. Втрата техніки та ефективності рухів після короткого періоду зусиль. Значна затримка відновлення після виснажливих фізичних зусиль. Недостатній рівень витривалості для успішного виконання вправ.

Важливо розглядати зазначенні чинники в комплексі для досягнення найкращих результатів (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

Оцінювання спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спеціальні фізичні якості | Показники | Оцінювання |
| 1. Стійкість до тривалого виконання вправи РБ (спеціальна витривалість) | Тривале виконання вправ РБ  Техніка вправ РБ  Відновлення  Інтенсивне виконання вправ РБ | Відмінно – технічне і швидке виконання вправ, стійке відновлення, висока інтенсивність дій.  Добре – незначне зниження виконання вправ, незначні помилки в виконанні техніки вправи, зниження інтенсивності.  Задовільно – зниження виконання рухів, низьке виконання вправи, вправа виконується повноцінно при низькій інтенсивності.  Незадовільно – суттєве зниження виконання рухів, недостатнє технічне виконання вправи, недостатня інтенсивність. |
| 2. Стійкість координаційних здатностей | Точність виконання рухів (контроль рухів)  Взаємодія між частинами тіла.  Швидкість реакції та раціональне виконання нових несподіваних завдань. | Відмінно – стійке виконання рухів, точність та взаємодія між частинами тіла, правильна послідовність дій.  Добре – незначне зниження точності та взаємодією між частинами тіла, правильна послідовність дій, швидка реакція та зміни між діями.  Задовільно – помітне зниження швидкості реакції та незрозумілість зміни між діями.  Незадовільно – помітне порушення взаємодії між частинами тіла та точності рухів, неправильна послідовність. |
| 3. Стійкість виконання вправ РБ в обмеженому просторі. | Виконання дії тривалий час  Техніка дій | Відмінно – тривале та стійке виконання дій в обмеженому просторі, відмінна техніка виконання дій, повна відповідність технічним вимогам.  Добре – незначне зниження тривалості виконання дій, незначні помилки в техніці, загальна відповідність технічним вимогам.  Задовільно – помітне зниження тривалості виконання дій, помітні помилки в техніці, часткова відповідність технічним вимогам.  Незадовільно – суттєве зниження тривалості виконання дій, значні помилки в техніці, недостатня відповідність технічним вимогам. |

**2.3.** **Апробація методики розвитку спеціальних фізичних якостей засобами рукопашного бою**

На першому етапі тренування військовослужбовці отримують інструктаж про правильне положення тіла, рухи, дихання та інші деталі, що допомагають забезпечити безпеку та оптимальну ефективність виконання вправ. Це може включати демонстрацію і пояснення від керівника заняття, який має відповідну кваліфікацію. Це важлива складова частина тренувального процесу, оскільки правильна техніка допомагає уникнути травм. Після інструктажу та демонстрації правильної техніки, надається інформація військовослужбовцям про критерії оцінювання, що є важливим елементом для забезпечення ефективності тренування та безпеки під час виконання вправ.

Під час тренування щодо загальних та спеціальних фізичних якостей входять такі вправи як біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км. Перевірка проводиться з метою визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, індивідуальних якостей та перейти до виконання фізичного тесту.

Тест складається з таких вправ: колючі та ріжучі удари ножем в повітря по 2 хв., згинання рук в упорі лежачи 10 разів, удари ножем по манекену в засобах індивідуального захисту (бронежилету) 2 хв., присідання 20 разів. Вплив прийомів на фізичну підготовку:

1. Колючі та ріжучі удари ножем в повітря (2 хв.):

Координація та точність рухів – вправи з ножем в повітря допомагають покращити координацію та точність рухів.

Швидкість реакції та моторна реакція – вимагає швидкої реакції на зовнішні подразники.

Сила та витривалість м’язів – вправи з ножем в повітря також вимагають силового зусилля та доброї м’язової витривалості.

Техніка та майстерність – допомагає вдосконалити техніку та майстерність рукопашного бою.

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (10 разів):

Силові показники верхніх кінцівок – зміцнює м’язи рук та плечового поясу.

3. Удари ножем по манекену в засобах індивідуального захисту (бронежилету) (2 хв.):

Розвиток сили та швидкості удару: допомагає покращити силу та швидкість удару.

Витривалість м’язів – вправа може бути досить інтенсивною, що сприяє підвищенню витривалості м’язів та серцево-судинної системи.

4. Присідання (20 разів):

Силові показники нижніх кінцівок: зміцнює м’язи ніг та підвищує витривалість.

Цей комплекс вправ впливає на різні аспекти фізичної підготовки, включаючи: стійкість до тривалого виконання вправи РБ (спеціальна витривалість), стійкість координаційних здатностей, стійкість виконання вправ РБ в обмеженому просторі (табл. 2.3).

Після виконання і під час фізичного тесту провели оцінювання військовослужбовців де визначили рівень підготовленості військовослужбовців

*Таблиця 2.3*

Результати вхідного контролю щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Військовослужбовці | Засоби фізичного тесту | | | | |
| Удари ножем | Удари стволом автомату | Удари ножем в бронежилеті | Удари стволом автомату  бронежилеті | ЧСС |
| уд/хв | уд/хв | уд/хв | уд/хв | пошт./хв |
| Курсант 1 | 45 | 32 | 41 | 29 | 160 |
| Курсант 2 | 44 | 30 | 38 | 25 | 170 |
| Курсант 3 | 45 | 33 | 43 | 29 | 158 |
| Курсант 4 | 40 | 29 | 38 | 23 | 182 |
| Курсант 5 | 44 | 33 | 42 | 28 | 161 |
| Курсант 6 | 41 | 32 | 37 | 26 | 167 |
| Курсант 7 | 43 | 34 | 38 | 27 | 165 |
| Курсант 8 | 42 | 31 | 41 | 26 | 160 |
| Курсант 9 | 40 | 30 | 39 | 28 | 175 |
| Курсант 10 | 43 | 32 | 41 | 29 | 162 |

На підставі визначених результатів можна констатувати, що на першому етапі військовослужбовцям було складно виконувати спеціальні прийми (вправи). Загальний висновок з оцінки рівня підготовленості військовослужбовців після виконання комплексу вправ військовослужбовці показали незадовільний рівень координації, що вказує на потребу в додаткових чи індивідуальних тренувань для розвитку спеціальних фізичних якостей, та декілька військовослужбовців мають незадовільний рівень техніки виконання вправ, що може бути причиною неправильного виконання в бойових дій і збільшення ризику травм. Мінімальні показники фізичних якостей військовослужбовців вказують на певні проблеми у спеціальній фізичній підготовці та техніці виконання спеціальних прийомів. Це може бути результатом недостатнього рівня тренування, слабкої фізичної підготовки, недостатньої адаптації до захисного спорядження та загальної невідповідності фізичних вимог для виконання бойових завдань. Для покращення цих показників необхідно проводити додаткові тренування, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та адаптації до виконання вправ у захисному спорядженні.

Починаючи з другого етапу тренування, військовослужбовці можуть виконувати по одному “підходу до відмови” на кожному тренуванні у будь-якій одній вправі (виконати максимальну кількість повторень). Цей підхід допомагає досягти максимального розвитку силових можливостей організму. Організація силових тренувань для військовослужбовців вимагає чіткої структури і ефективного використання часу. Для таких занять рекомендовано основну частину відвести після підготовчої, де виконуються вправи інтенсивності (з пульсом в межах 90–105 ударів на хв.).

Основна частина тренування включає такі вправи: прийоми з ножем: вправа полягає у виконанні серії різних прийомів з ножем, спрямованих на покращення координації, точності рухів та реакції в ближньому бою. Курсанти вправи виконують різні технічні прийоми з ножем протягом 5 хв., стрибки у сторони зі зброєю курсанти виконують стрибки у бік, утримуючи зброю. Ця вправа сприяє покращенню маневреності та швидкості реакції в ситуаціях бойового зіткнення. виконання по 20 стрибків у сторони, удари ножем біля стіни виконуючи вправу удари ножем у вказаному напрямку, відхід назад неможливий так як військовослужбовець стоїть спиною до стіни, що дозволяє підвищити швидкість та техніку ударів ножем, виконати протягом 5 хв., бурпі ця вправа включає комбінацію прискореного віджимання та стрибка, що допомагає покращити загальну витривалість, силу та швидкість рухів у ближньому бою, виконання 10 разів по 5 підходів.

Блокування та контратака ножем курсанти вправи відпрацьовують техніку блокування ударів ножем і контратаку. Ця вправа розвиває техніку захисту та навички контратак в реальних бойових ситуаціях. Виконати блокування та контратаки протягом 3 раундів.

Реакція на удари з різних кутів – реакція на удари ножем, які надходять з різних напрямків, що сприяє покращенню реакційних здібностей та адаптації до різних ситуацій у ближньому бою, виконання вправи протягом 2 хв.

Робота в парі в обмундируванні – виконання в обмундируванні нанесенням технічних прийомів ножем на спеціально підготовленому майданчику, що допомагає адаптуватися до умов реального бою та підвищити ефективність виконання технічних прийомів у бойових умовах. Виконати протягом 3 раундів.

Третій етап передбачає використання вправ з тесту для оцінки розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів у рамках навчання засобами рукопашного бою (РБ). Ці вправи спрямовані на покращення спеціальної фізичної підготовки та навичок (табл. 2.4), для успішного ведення бойових: дії в ближньому бою удари ножем та прикладом біля стіни (5 хв.), виконуються по 3 повторень 20 разів на кожну руку, робота в парах в амуніції (бронежилетом) 3 раунди по 3 хв., майданчик 2×2 м (робота в парах) вправа на точність та реакцію виконання прийомів 5 раундів по 1 хв, удари ножем в тулуб з використанням бурпі 5 повторень по 10 ударів та 10 разів бурпі, стрибки у сторони зі зброєю 5 повторів по 20 разів., входи в траншею та долання ходів сполучення з відпрацюванням ударів ножем – 5 сетів по 5 повторень.

*Таблиця**2.4*

Результати вихідного контролю щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Військовослужбовці | Засоби фізичного тесту | | | | |
| Удари ножем | Удари стволом автомату | Удари ножем в бронежилеті | Удари стволом автомату  бронежилеті | ЧСС |
| уд/хв | уд/хв | уд/хв | уд/хв | пошт./хв |
| Курсант 1 | 47 | 33 | 41 | 30 | 140 |
| Курсант 2 | 46 | 32 | 39 | 26 | 160 |
| Курсант 3 | 46 | 33 | 41 | 34 | 146 |
| Курсант 4 | 43 | 30 | 39 | 26 | 149 |
| Курсант 5 | 45 | 34 | 43 | 29 | 157 |
| Курсант 6 | 43 | 31 | 37 | 28 | 158 |
| Курсант 7 | 46 | 37 | 38 | 25 | 169 |
| Курсант 8 | 43 | 32 | 40 | 28 | 156 |
| Курсант 9 | 46 | 33 | 42 | 30 | 163 |
| Курсант 10 | 45 | 34 | 43 | 32 | 155 |

Результати вихідного контролю щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою у курсантів після тренувань значно покращився у всіх аспектах:

удари ножем – мінімальний показник: 43 удари за хв. (курсанти 4, 6, 8), максимальний показник: 47 ударів за хв. (курсант 1). Показники свідчать про значне покращення техніки та швидкості нанесення ударів ножем порівняно з вхідними результатами. Підвищення результатів вказує на збільшення фізичної сили та координації рухів.

Удари стволом автомату – мінімальний показник: 30 ударів за хвилину (курсант 4)., максимальний показник: 37 ударів за хв. (курсант 7). Удари стволом автомату також демонструють покращення показників свідчить про підвищення фізичної сили та покращення техніки виконання ударів. Удари ножем в бронежилеті – мінімальний показник: 37 ударів за хв. (курсант 6), максимальний показник: 43 удари за хвилину (курсанти 5, 10).

Удари ножем у бронежилеті показали помітне зростання, що вказує на покращення адаптації курсантів до обмежень рухливості, що виникають через носіння бронежилету, а також на підвищення загальної фізичної підготовки. Удари стволом автомату в бронежилеті – мінімальний показник: 25 ударів за хв. (курсант 7), максимальний показник: 34 удари за хвилину (курсант 3). Результати свідчать про покращення ефективності та сили ударів у бронежилеті. Це вказує на підвищення спеціальних фізичних якостей, техніки та адаптації до виконання завдань у захисному спорядженні.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – мінімальний показник: 140 ударів за хвилину (курсант 1), максимальний показник: 169 ударів за хвилину (курсант 7).

Показники ЧСС свідчать про зменшення фізичного навантаження під час виконання вправ, що вказує на покращення витривалості та кардіо-васкулярної підготовки курсантів. Загальний рівень ЧСС знизився порівняно з вхідним контролем, що свідчить про підвищення адаптації до фізичних навантажень.

Для покращення показників необхідно:

інтенсивні тренування – підвищення інтенсивності та якості тренувань призвело до значного покращення фізичних показників;

покращення техніки – результати свідчать про успішне вдосконалення техніки виконання ударів та інших спеціальних прийомів.

адаптація до спорядження – курсантам вдалося покращити свою адаптацію до роботи в засобах індивідуального захисту, що позитивно позначилося на їх показниках.

Отже, розвиток спеціальних фізичних якостей військовослужбовців дає змогу їм ефективно виконувати завдання за призначенням, що сприятиме підвищенню їх бойової готовності та ефективності.

*Таблиця 2.5*

Результати вхідного та вихідного контролів щодо розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців

засобами рукопашного бою

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Військовослужбовці | Засоби фізичного тесту | | | | | | | | | | | | | | |
| Удари ножем | | | Удари стволом автомату | | | Удари ножем в бронежилеті | | | Удари стволом автомату  бронежилеті | | | ЧСС | | |
| Вх.  контр | Вих.  контр | ЧСС | Вх.  контр | Вих.  контр | ЧСС | Вх.  контр | Вих.  контр | ЧСС | Вх.  контр | Вих.  контр | ЧСС | Вх.  контр | Вих.  контр | ЧСС |
| уд/хв | | % | уд/хв | | % | уд/хв | | % | уд/хв | | % | пошт./хв | | % |
| Курсант 1 | 45 | 47 | 4.44 | 32 | 33 | 3.13 | 41 | 41 | 0.00 | 29 | 30 | 3.45 | 160 | 140 | 14.2 |
| Курсант 2 | 44 | 46 | 4.55 | 30 | 32 | 6.67 | 38 | 39 | 2.63 | 25 | 26 | 4.00 | 170 | 160 | 6.25 |
| Курсант 3 | 45 | 46 | 2.17 | 33 | 33 | 0.00 | 43 | 41 | 4.88 | 29 | 34 | 17.2 | 158 | 146 | 8.22 |
| Курсант 4 | 40 | 43 | 7.00 | 29 | 30 | 3.45 | 38 | 39 | 2.63 | 23 | 26 | 13.0 | 182 | 149 | 22.1 |
| Курсант 5 | 44 | 45 | 2.27 | 33 | 34 | 3.03 | 42 | 43 | 2.38 | 28 | 29 | 3.57 | 161 | 157 | 2.55 |
| Курсант 6 | 41 | 43 | 4.88 | 32 | 31 | 3.13 | 37 | 37 | 0.00 | 26 | 28 | 7.69 | 167 | 158 | 5.70 |
| Курсант 7 | 43 | 46 | 6.98 | 34 | 37 | 8.82 | 38 | 38 | 2.63 | 27 | 25 | 7.41 | 165 | 169 | 2.37 |
| Курсант 8 | 42 | 43 | 2.33 | 31 | 32 | 3.13 | 41 | 40 | 7.89 | 26 | 28 | 7.69 | 160 | 156 | 2.56 |
| Курсант 9 | 40 | 46 | 15.0 | 30 | 33 | 10.0 | 39 | 42 | 2.56 | 28 | 30 | 7.14 | 175 | 163 | 7.36 |
| Курсант 10 | 43 | 45 | 4.65 | 32 | 34 | 6.25 | 41 | 43 | 4.88 | 29 | 32 | 6.90 | 162 | 155 | 4.52 |

Аналіз вхідних та вихідних даних показав позитивні зміни під час проведення спеціальних фізичних вправ та тестів курсантів дає зробити кілька висновків щодо їх розвитку спеціальних фізичних якостей (табл. 2.5):

розвиток окремих курсантів – деякі курсанти значно підвищили свій рівень розвитку спеціальних фізичних якостей. Наприклад, курсант 4 та 9 показали помітне покращення у виконанні ударів ножем та стволом автомату, а також ударів по бронежилету, демонструючи зростання на 7% та 15% відповідно, це свідчить про їх відповідальність на тренуваннях та покращення фізичної підготовки.

загальний розвиток групи – у цілому, результати показують позитивну тенденції у розвитку групи, підвищення рівня фізичної підготовки курсантів, що сприяє формуванню сильної та ефективної групи, спроможної до успішного виконання завдань за призначенням. Крім того, збільшення функціонального рівня курсантів може позитивно вплинути на загальну динаміку групи, підвищуючи її мотивацію та спроможність досягати спільних цілей. Важливо також відзначити, що успішні результати окремих курсантів можуть надихати інших до більш інтенсивного виконання вправ спеціальної фізичної підготовки. Позитивна конкуренція та взаємодопомога серед курсантів можуть сприяти їх колективному розвитку та досягненню ще більших результатів у систематичному тренуванні.

Ці результати свідчать про ефективність застосованих методів і засобів тренування для підвищення фізичної підготовки військовослужбовців на навчальних занять з РБ. Особливо важливим є покращення координації та точності рухів, що є вирішальними чинниками у бойових ситуаціях. Збільшена стійкість до тривалого фізичного навантаження також важлива для забезпечення продуктивності та ефективності в бойових умовах.

Отже, враховуючи позитивні результати від застосування цих методів тренування, їх подальше використання може бути корисним для підготовки військовослужбовців до різних викликів, з якими вони можуть зіткнутися у сучасному бойовому середовищі.

**Висновок до другого розділу**

Апробація зазначеної методики сприяла покращенню фізичної підготовленість військовослужбовців, що стали більш витривалими, а також позитивно вплинула на їх ефективність у виконанні бойових завдань.

Навчання вправам рукопашного бою вимагає системного підходу, зокрема, від простого до складного, під керівництвом компетентного викладача. Важливо, щоб викладач був здатний чітко пояснити і показати техніку виконання прийомів та інші аспекти бойової підготовки.

Зазначені методи дають можливість розвивати не лише спеціальні фізичні якості, а й психологічні: стійкість, витривалість, самовладання та впевненість у власних силах. Поступове збільшення інтенсивності та навантаження допомагає курсантам набувати практичних навичок, які можна буде застосувати у виконанні бойових завдань у реальних умовах.

Методика розвитку спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою є актуальною та важливою складовою військової підготовки. Спеціальні фізичні якості, такі як витривалість, сила, координація тощо, відіграють суттєву роль у підвищенні бойової готовності військовослужбовців.

Дослідження показало, що використання різних методів розвитку спеціальних фізичних якостей в заняттях з рукопашного бою дозволяє досягти значущих покращень у фізичній підготовці військовослужбовців.

Важливим аспектом є розробка спеціального комплексу прийомів рукопашного бою, який враховує атакуючі, захисні та контратакуючи прийоми та дії. Цей комплекс дає можливість військовослужбовцям ефективно підвищувати свої навички та готовність до бойових дій.

У ході дослідження визначено основні спеціальні фізичні якості, що важливі для військовослужбовців, які займаються рукопашним боєм, а також розроблено відповідні вправи та методику їх вдосконалення.

Застосування прийомів під час навчання сприяє вдосконаленню координації техніки, витривалості, ЧСС та інших важливих спеціальних та загальних фізичних якостей військовослужбовців, що підвищує їх підготовленість до виконання службових обов’язків.

Після апробації запропонованої методики тренувань можна зробити наступні висновки: запропонований комплекс тренувань побудований з урахуванням різноманітних аспектів фізичної підготовки та бойової готовності. Він включає різноманітні вправи, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, таких як координація, сила, витривалість та реакція, інтенсивність та тривалість тренування складає 45 хвилин, що є оптимальним для досягнення результатів та уникнення перенавантаження.

**ВИСНОВОКИ**

Рукопашний бій представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців у ближньому бою з противником. Підготовка військовослужбовців і підрозділів щодо ведення рукопашного бою на сьогоднішній день має актуальне значення для формування боєготовності військ і сил ЗС України. В умовах сучасних конфліктів, де виникають суточки ближнього бою стає все більш поширеним, володіння навичками рукопашного бою стає більш актуальним. Ця система включає в себе різні види технік та прийомів, які можуть бути використані в ситуаціях, коли військовослужбовцям доводиться стикатись на найближчі відстані від противника. Ефективна підготовка до рукопашного бою вимагає систематичного тренування, вдосконалення техніки та постійного самовдосконалення.

Увага до рукопашного бою в арміях НАТО викликана тим, що командування цих армій розглядає навчання рукопашному бою не лише як засіб військово-прикладної фізичної підготовки, але і як незамінний засіб психологічного загартування військовослужбовців. РБ сприяє вихованню у бійців упевненості в собі, агресивності, сміливості і стійкості до дій під час бойового стресу. Психологічні аспекти тренувань військовослужбовців відіграють важливу роль у підготовці до реальних бойових ситуацій, допомагаючи їм зберігати спокій та рішучість у критичних ситуаціях.

Перш за все, було проаналізовано наукові праці щодо розвитку спеціальних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою. Аналіз літератури показав, що методи та засоби розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою рукопашного бою є ефективними для покращення бойової підготовленості. Дослідження різних авторів підтверджують, що комплексна фізична підготовка, включаючи рукопашний бій, значно підвищує спеціальні фізичні та психологічні якості військовослужбовців.

Після цього було з’ясовано функціональний стан та підготовленість військовослужбовців до виконання бойових завдань. Проведений аналіз включав оцінку: стійкості до тривалого виконання вправи РБ (спеціальна витривалість), стійкості координаційних здатностей, стійкості виконання вправ РБ в обмеженому просторі. Результати показали, що військовослужбовці, які проходять тренування за цією методикою, демонструють кращу фізичну форму, вищий рівень витривалості та більшу психологічну стійкість під час виконання бойових завдань.

На основі отриманих даних була розроблена та апробована методика розвитку спеціальних фізичних якостей військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою. Ця методика враховує особливості фізичних навантажень, необхідних для рукопашного бою, і включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей. Результати дослідження підтверджують їх важливість та актуальність у контексті сучасних бойових умов.

Методика спрямована на систематичне вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, які займаються рукопашним боєм, та сприяє розвитку необхідних навичок для ефективного виконання поставлених завдань. Вибрані ключові спеціальні фізичні якості та розроблені вправи дозволяють удосконалити ці якості, забезпечуючи високий рівень підготовки бійців.

Отримані результати можуть бути корисними для командирів та інструкторів, які організовують заняття з рукопашного бою, а також для військовослужбовців, які прагнуть підвищити свою фізичну підготовку та навички в цьому напрямку. Командири можуть використовувати цю методику для розробки програм тренувань, що відповідають специфічним потребам їхніх підрозділів, забезпечуючи таким чином підвищення загальної бойової готовності.

Загалом розроблена методика є інструментом підвищення якості підготовки військовослужбовців та забезпечення їх готовності до ефективного виконання завдань у сфері рукопашного бою в умовах ведення сучасних бойових дій. Дослідження у цій сфері можуть сприяти вдосконаленню існуючих методик та розробці нових підходів до тренування військовослужбовців, враховуючи змінні умови сучасного бою.

У майбутньому дослідження в цій сфері можуть бути розширені для включення нових технік та методики, а також для адаптації до змінних умов сучасного бою. Це дозволить зберегти актуальність та ефективність спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, забезпечуючи їх високий рівень боєздатності. Важливим напрямком досліджень може стати інтеграція новітніх технологій та підходів у тренувальний процес, що сприятиме подальшому підвищенню ефективності підготовки військовослужбовців до реальних бойових дій.

Отже можна сказати, що в ході дослідження було встановлено, що розвиток спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців під час занять з рукопашного бою є критично важливим компонентом їх загальної підготовки і бойової готовності.

Вивчення теоретичних аспектів розвитку рукопашного бою в Збройних силах України показало, що цей напрямок має давні традиції і є важливою частиною військової підготовки. Аналіз науково-методичних праць свідчить про необхідність систематичного підходу до розвитку спеціальних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація, які є основою ефективного виконання бойових завдань.

Аналіз рукопашної підготовки військовослужбовців провідних країн світу показав, що успіх у розвитку спеціальних фізичних якостей залежить від використання сучасних методик та технологій, що включають як традиційні види бойових мистецтв, так і новітні підходи до фізичної підготовки. Це дозволяє забезпечити високий рівень підготовленості військовослужбовців до різноманітних бойових ситуацій.

Розроблена методика розвитку спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців під час проведення занять з рукопашного бою базується на комплексному підході, який включає як загальну фізичну підготовку, так і спеціальні вправи, спрямовані на розвиток навичок рукопашного бою. Апробація цієї методики показала її ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та їх здатності до виконання бойових завдань в умовах підвищеного фізичного та психологічного навантаження.

**СПИСОК ВИКОРИСТИНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей курсантів засобами рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану: підруч. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VІІІ Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.); [автори-укладачі : С. Ф. Костів, О. Р. Гуро.] у 2-х ч. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2024. Ч. ІІ.
2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.- метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
3. Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ : навч.-метод. посіб. / Б. А. Максимчук, С. С. Забродський, О. О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с
4. Турчинов А. В., Пилипець О. В., Белошенко Ю. К., Любчич Р. І. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій) : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 125 с.
5. Турчинов А.В., Шемчук В.А., Одеров А.О., Климович В.Б., Саморок М.Г. Педагогічна модель формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Т.4. № 28. С. 190–198.
6. Пронтенко К. В., Юр’єв С. О., Ягодзінський В. П. Вплив занять спортом на результати освітньої діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів України // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. Вип. 1 (76). С. 39–43. https://doi.org/10.32405/2309-3935- 2020-1(76)-39-43.
7. Рудницька О. П. Педагогіка : загальна і мистецька : навч. посіб. Тернопіль, 2005. 360 с.
8. 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.
9. Хацаюк О. В., Любчич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців НГУ в процесі спеціальної фізичної підготовки. Проблеми вищої освіти. 2019. № 1 (95). С. 63–69.
10. Лещеня С. В., Орленко І. П., Мелешко А. О., Забродський С. С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : інструкції / під заг. ред. О. Н. Мальцева. Київ : ГУ НГУ, 2014. 140 с
11. Лещеня С.В., Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : інстр. Київ : ГУНГУ, 2019. 155 с.
12. Хацаюк О. В. Педагогічна модель функціональної готовності курсантів НАНГУ до виконання завдань за призначенням // Зб. ст. за матеріалами VІ міжнар. наук.-практ. онлайнконференції (м. Слов’янськ, 21–22 берез. 2019 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов’янськ, 2019.   
    С. 328–337.
13. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Хацаюк О.В., Белошенко Ю.К. Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. Честь і закон. Харків, 2018. № 4 (67).   
    С. 67–74.
14. Максимчук Б.А., Гаркавий О.А., Оленченко В.В., Хацаюк О.О. Удосконалення військово-прикладних навичок рукопашного бою курсантів-правоохоронців МВС України на основі використання сучасних педагогічних технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. Т. 2. № 63. С. 98–104.
15. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України, 2014, Вип. 3. С. 280–285.
16. Первачук О. І., Панькевич Я. А., Діденко О. В. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн НАТО. 2022. C. 103–104.
17. Хацаюк О.В., Оленченко В.В., Корольов А.І., Кравченко О.В. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2019. № 17 (Т. 2). С. 215–226.
18. Хацаюк О.В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання (шифр “Модель-РБ”) : звіт наук. дослід. роб. Харків : АВВ МВС України, 2008. 135 с.
19. Хацаюк О.В. Фізичне виховання та методика фізичної підготовки. Робоча програма навчальної дисципліни (галузь знань 25. Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону). Харків, 2019. 68 с.
20. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України: [навчально-методичний посібник] / Л. А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.
21. Фізичне виховання : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін., за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 471 с.
22. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / С. В. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2014. 540 с.
23. Фізична підготовка в Повітряних Силах Збройних Сил України / О.М. Ольховий, П.В. Панченко, О.Г. Піддубний, В.М. Білуха, М.В. Корчагін, А.І. Маракушин, Г.В. Новодерьожкін. Харків : ХУПС, 2006. 260 с.
24. Friedman, D., & Eisen, L. (2016). The Complete Guide to Hand-to-Hand Combat Training: Strategies and Tactics for Modern Warfare. New York: St. Martinʼs Press. 288 p.
25. Yahodzinskyi, V., Kisiliuk, O., Sydorchuk, N., Sokolovskyi, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(11), 215-221. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196. (дата звернення: 07.12.2020). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science Core Collection).
26. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Yahodzinskyi, V., et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students’ physical education. Wiadomości Lekarskie, 73 (2), 332-341. doi: 10.36740/WLek202002125.