

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22  
УДК 796.088.355

Пронтенко В. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної  
фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Старчук О.О.,  
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Гусак О.Д.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної  
фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Дятел А.В.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Хлібович І. В.,  
співробітник Служби безпеки України  
Плева К.В.,  
кандидат юридичних наук, доцент,  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Рябуха О.С.,  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджено вплив навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки з використанням засобів бойової армійської системи на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ). У дослідженні взяли участь курсанти 2–3-х курсів (n=62) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=32), курсанти якої займалися у секції інституту з бойової армійської системи (БАРС), та контрольну (КГ, n=30), курсанти якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ. Встановлено, що рівень розвитку спеціальних фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів, які займалися в секції БАРС, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися фізичною підготовкою під час спортивно-масової роботи. Найбільш виражений вплив від занять БАРС виявлено на розвиток силових якостей (підйом силою на перекладині), силовій (статичній) витривалості (статичне утримання тіла у положенні «планка»), а також на формування військово-прикладних рухових навичок у подоланні перешкод (загальна контрольна вправа на смугі перешкод).

**Ключові слова:** фізична підготовка, бойова армійська система, фізична готовність, майбутні офіцери.

**Prontenko V.V., Starchuk A.A., Gusak A.D., Diatel A.V., Hlibovuch I. V., Plieva K.V., Riabukha O.S. The influence of means of special physical training on the formation of future officers' physical readiness to professional and combat activities.** The article examines the impact of training sessions on the combat army system (BARS) on the formation of physical readiness of future officers for professional combat activities in the process of training in a military institute of higher education. Cadets of 2-3 courses (n=62) of S.P. Koroliov Zhytomyr Military Institute took part in the research. Two groups were formed: experimental (EG, n=32), whose cadets studied in the section of the institute on the combat army system, and control (CG, n=30), whose cadets studied under the current system of physical training in military institute. It was found that the level of development of physical qualities and the formation of military-applied skills in cadets who studied in the section BARS, at the end of the study is significantly higher than those who were engaged in physical training during sports and mass work. The most pronounced effect of BARS classes was found on the development of strength qualities, strength (static) endurance, as well as on the formation of professional military-applied skills in overcoming obstacles.

**Key words:** physical training, combat army system, physical readiness, future officers.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України в період євроінтеграційних процесів одним із основних напрямів діяльності керівництва держави є модернізація системи вищої освіти, в тому числі і військової освіти, що спрямована на вдосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Участь військовослужбовців Збройних Сил України в антитерористичній операції та операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях України, а також досвід ведення бойових дій дає право стверджувати про важливість набуття професійних компетентностей курсантами протягом навчання у військовому закладі вищої освіти. Значну роль у формуванні професійних компетентностей майбутніх офіцерів відіграє фізична підготовка [1, 2, 5, 8].

Фізична підготовка, як один з основних предметів бойової підготовки особового складу ЗСУ спрямована на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до навчальної, професійно-бойової діяльності, високого рівня їх боєздатності, сьогодні на нашу думку потребує корекції структури й змісту, з урахуванням вимог до її організації та проведення в особливий період.

**Аналіз літературних джерел.** Відповідно до керівних документів метою фізичної підготовки у Збройних Силах України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. Фізична готовність – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, що забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей) [7].

Фізична готовність майбутніх офіцерів – курсантів ВЗВО, розглядається як певний фізичний стан, сформований у процесі фізичної підготовки, що забезпечує високу працездатність та успішне виконання завдань військово-професійного навчання. Основними показниками фізичної готовності є рівень розвитку фізичних якостей та ступінь оволодіння військово-прикладними руховими навичками [2, 7].

Процес формування фізичної готовності – це перехід організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних та біохімічних змін в організмі [7]. При цьому, фізична готовність передбачає не максимально високий рівень розвитку переважно однієї фізичної якості або рухової навички, а їх всебічність та оптимальність стосовно специфіки військово-професійного навчання майбутніх офіцерів.

Аналіз наукових праць [3, 8, 9] свідчить, що для формування у військовослужбовців фізичної готовності та вдосконалення їх військово-прикладних навичок у використанні можливостей бойової техніки і зброї важливе значення має різноспрямованість фізичної підготовки.

Оволодіння військово-прикладними навичками відбувається максимально швидко й ефективно тоді, коли військовослужбовці мають широкий діапазон рухових дій, раніше напрацьованих за допомогою різноманітних фізичних вправ [4, 8].

За своєю спрямованістю фізична підготовка вирішує як загальні так і спеціальні завдання. Так, загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття.

До спеціальних завдань фізичної підготовки належать: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [6, 7].

Чисельні дослідження, проведені науковцями в нашій країні та за кордоном, дозволяють стверджувати, що спеціальна спрямованість фізичної підготовки може бути потужним засобом прискорення формування фізичної готовності військовослужбовців до дій у незвичних умовах [2, 5, 6, 8, 10].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що основними фізичними якістьми, які визначають фізичну готовність майбутніх офіцерів та є базовими для формування професійних військово-прикладних навичок, є сила м'язів спини, ніг й плечового поясу, статична витривалість м'язів тулуба та загальна фізична витривалість [5]. Розвитку саме цих фізичних якостей і повинна надаватись основна увага під час навчання майбутніх офіцерів у ВЗВО.

Таким чином актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки, що сприяють формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів до їх професійно-бойової діяльності.

На нашу думку одними із ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки, що може сприяти розв'язанню окресленої проблеми є Бойова армійська система.

БАРС представляє собою окремих розділ спеціальної фізичної підготовки, що включає елементи із тактико-спеціальної підготовки, гірської (альпіністської) підготовки, рукопашної підготовки, практичної стрільби та тактичної медицини [1, 2, 9] (рис 1).



Зі спеціальним спорядженням	Подолання штучних перешкод (смуг)	Прийоми зі зброєю	Метання ножів, гранат
	Наведення переправ		Обеззброєння противника (палиця, ніж, автомат, пістолет, саперна лопата)
	Дії на спорудах без зброї та зі зброєю		
Практична стрільба (вогнева підготовка)	Спуски та підйоми, скеледром	Супутні дисципліни	тактична підготовка, вогнева підготовка, військово-медична підготовка, психологічна підготовка
	Способи перезарядження зброї		
	Стрільба на коротких відстанях		
	Стрільба під час пересування, із різних положень		

Рис. 1. Блок-схема змісту БАрС

Заняття за БАрС мають на меті підвищити ефективність військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. БАрС розрахована на підготовку значної кількості особового складу за короткий термін. За час навчання у військовослужбовців мають сформуватися професійні військово-прикладні навички, які дозволять ефективно пересуватися на полі бою, вміло використовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести рукопашний бій та контролювати перебіг будь-якої нештатної ситуації. Крім того, зазначеною системою враховано: нові напрямки бойової підготовки підрозділів Збройних Сил України; сучасні вимоги до змісту, обсягу і завдань навчання фахівців фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки; досвід бойових дій і підготовки підрозділів у районах збройних конфліктів і локальних війн; завдання бойового призначення підрозділів.

**Мета роботи:** дослідити вплив занять за БАрС на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності під час навчання у ВЗВО. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова протягом навчального року, й було розподілене на 2 етапи, по 6 місяців (семестр) кожен. У дослідженні взяла участь курсанти 2–3-х курсів (n=62) військового інституту. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=32), курсанти якої займалися спеціальною фізичною підготовкою у секції інституту з БАрС (тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи), та контрольну (КГ, n=30), курсанти якої займалися фізичною підготовкою також у часи спортивно-масової роботи.

Авторами сумісно з фахівцями кафедри фізичної підготовки військового інституту, враховуючи власний досвід участі у програмі підготовки інструкторів з БАрС та наукові дослідження з розглянутої проблематики, було розроблено два контрольних комплекси навчально-тренувальних занять за БАрС, які найбільш відповідають вирішенню завдань професійно-бойової діяльності та спрямовані на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. А саме: подолання спеціальної смуги перешкод та координаційно-силова вправа. Основу розроблених комплексів складають спеціальні вправи БАрС – вправи, які складаються переважно з гімнастичних вправ та елементів нижньої бойової акробатики й призначені для оволодіння базовими руховими навичками з метою подальшого опанування способів переміщення та подолання перешкод.

Вправи курсантами виконувалися поточним способом зі зброєю (автомат). На одному занятті рекомендується виконувати 1-2 комплекси. Відпочинок між комплексами – до повного відновлення організму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За результатами дослідження встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів, які займалися в секції БАрС, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися фізичною підготовкою під час спортивно-масової роботи. Найбільш виражений вплив від занять БАрС виявлено на розвиток силових якостей, силовій (статичній) витривалості, а також на формування професійних військово-прикладних навичок у подоланні перешкод. Рівень силових якостей у майбутніх офіцерів експериментальної та контрольної груп визначався один раз на 6 місяців за результатами вправи підйом силою на перекладині. Результати курсантів ЕГ та КГ на початку дослідження достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ). Динаміка показників розвитку сили у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ має позитивний характер, але приріст результатів у ЕГ переважає КГ починаючи із II етапу дослідження. Так, якщо після I етапу результати у підйому силою на перекладині у обох груп достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ), то після II етапу середній результат ЕГ достовірно кращий ніж у КГ на 1,3 рази ( $P < 0,001$ ) (рис. 2).

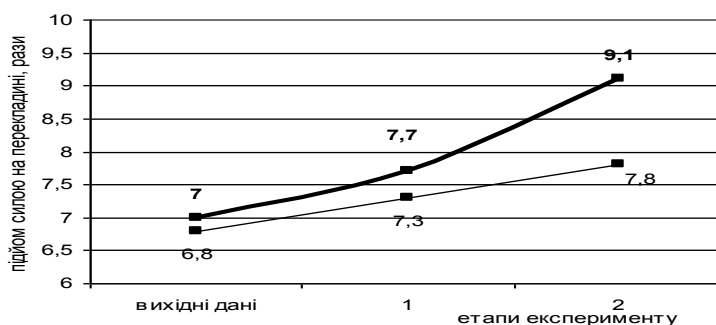


Рис. 2. Динаміка результатів курсантів ЕГ та КГ у вправі – підйом силою на перекладині (у разях)

- результати курсантів ЕГ
- результати курсантів КГ

Результати у підйомі силою на перекладині впродовж дослідження у майбутніх офіцерів ЕГ зросли на 2,1 рази ( $P < 0,001$ ), у КГ різниця між вихідними даними та показниками II етапу складає 1 підйом ( $P < 0,01$ ).

Дослідження рівня розвитку силовій (статичній) витривалості майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми проводили за

результатами виконання статичної вправи для м'язів живота «планка».

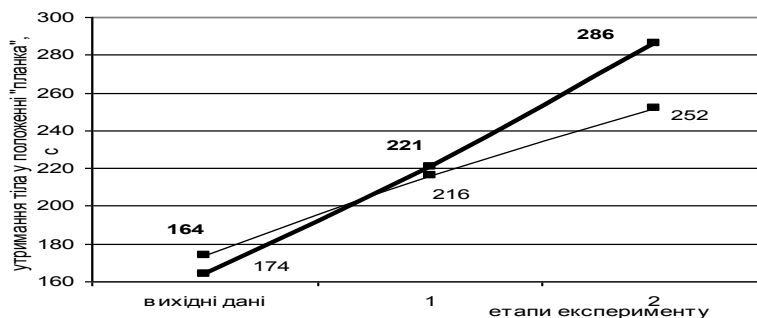


Рис. 3. Динаміка результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ у вправі – «планка» (у с)

— результати курсантів ЕГ  
— результати курсантів КГ

Розвиток силової (статичної) витривалості у ЕГ та КГ має таку ж позитивну динаміку показників. Однак приріст результатів у ЕГ переважає КГ починаючи на II етапі дослідження. Якщо після I етапу результати у обох груп достовірно не відрізнялись ( $P>0,05$ ), то після II етапу середній результат ЕГ достовірно кращий ніж у КГ на 34 с ( $P<0,01$ ) (рис. 3).

Рівень сформованості професійних військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми досліджували щосеместрово за їх результатами виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод.

Упродовж дослідження динаміка результатів майбутніх офіцерів обох груп з подолання смуги перешкод має прогресивний характер. Показники сформованості професійних військово-прикладних навичок у подоланні перешкод після I етапу дослідження між собою не мають достовірної різниці ( $P>0,05$ ) (рис. 4).

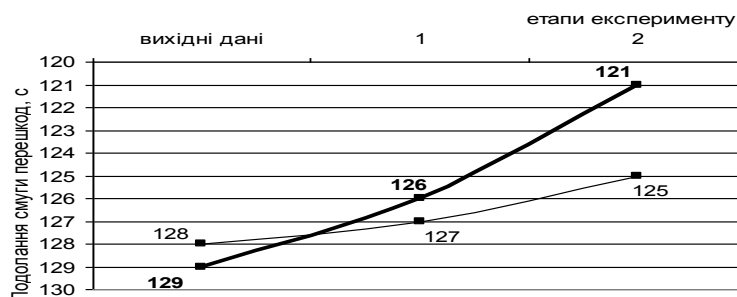


Рис. 4. Динаміка результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ у вправі – загальна контрольна вправа на смузі перешкод (у с)

— результати курсантів ЕГ  
— результати курсантів КГ

Проте після II етапу показники ЕГ з подолання смуги перешкод достовірно кращі ніж у спортсменів КГ на 6 с ( $P<0,05$ ). Аналіз динаміки результатів з подолання смуги перешкод дозволяє стверджувати, що у майбутніх офіцерів ЕГ наприкінці досліджуваного періоду показники достовірно покращились відносно вихідних даних на 9 с ( $P<0,01$ ) у майбутніх офіцерів КГ – на 3 с ( $P>0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином проведення навчально-тренувальних занять із застосуванням контрольних комплексів БАРС забезпечили підвищення рівня розвитку силових якостей, статичної витривалості, формування військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів, і як результат – високий рівень їх фізичної готовності до професійно-бойової діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається дослідити вплив занять на спеціальній смузі перешкод та координаційно-силової вправи на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів.

#### Література

1. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1 ; за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. 95 с.
2. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини ; за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2017. 134 с.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період ; за ред. Ю. С. Феногорова. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. 68 с.
4. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : методичні рекомендації. В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, А. О. Хабчук та ін. : Житомир, 2016. 48 с.
5. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
6. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
7. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ : Міністерство оборони України, 2014. 158 с.
8. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
9. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник. А. О. Хабчук, І. А. Щєбина, А. В. Дятел та ін. : Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

10. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

#### Reference

1. "Bazovi položennia ta osnovni elementy pidhotovky za Boiovoiu armiiskoiu systemoiu (BArS)". Chastyna 1 ; za zah. red. I. S. Ovcharuka. Odesa: Viiskova akademiia, 2016. 95 s.
2. "Metodychni rekomendatsii z vykorystannia elementiv Boiovoi armiiskoi systemy (BArS) na zaniattiakh z vohnevoi, taktychnoi, fizychnoi pidhotovky ta taktychnoi medytsyna"; za zah. red. I. S. Ovcharuka. Odesa: Viiskova akademiia, 2017. 134 s.
3. "Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period"; za red. Yu. S. Fenohenova. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2015. 68 s.
4. "Osoblyvosti orhanizatsii navchalno-trenavalnykh zaniat u viiskovykh pidrozdilakh : metodychni rekomendatsii". V. V. Prontenko, K. V. Prontenko, A. O. Khabchuk ta in.: Zhytomyr, 2016. 48 s.
5. "Orhanizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh z urakhuvanniam dosvidu ATO : metod. rekomendatsii". A. O. Khabchuk, O. O. Starchuk, K. V. Prontenko ta in. Zhytomyr : ZhVI, 2016. 72 s.
6. Bondarenko V., Reshko S., Didkovskiy V. ta in. "Spetsialna fizychna pidhotovka". Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav. FOP Kanduba T.P., 2021. 341 s.
7. "Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy". Kyiv : Ministerstvo oborony Ukrainy, 2014. 158 s.
8. "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv : navch. posib". / M. F. Pichuhin ta in. ; za red. H. P. Hrybana. Zhytomyr, 2011. 820 s.
9. "Formuvannia psykho-fizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky : navch.-metod. posibnyk". A. O. Khabchuk, I. A. Shchebryna, A. V. Diatel ta in. : Zhytomyr : ZhVI, 2020. 100 s.
10. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).23

**Пронтенко К. В.,**  
**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Андрейчук В. Я.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**  
**Кісілюк О. М.,**  
**кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Грибан С. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Полозенко Д. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Стасюк В. М.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Діуца І. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Підпригора М. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту**  
**Київського національного університету імені Тараса Шевченка**

#### ДОСЯГНЕННЯ ЖІНОК У РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Стаття присвячена дослідженню сучасного стану підготовки спортсменок у гирьовому спорті. Проаналізовано динаміку виконання нормативів майстра спорту України жінками у всіх дисциплінах гирьового спорту у період з 2016 по 2021 роки. У дослідженні взяли участь спортсменки (жінки віком 18-35 років) збірних команд областей України у вагових категоріях: до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та понад 68 кг. Було проаналізовано протоколи чемпіонатів України за вказаний період. Виявлено, що у ривку класичному за досліджуваний період норматив майстра спорту підкорився усього трьом спортсменкам, у двоборстві та поштовху за довгим циклом – жодній. Поряд із цим, у ривку з довільною зміною рук впродовж 12 хв (P-12), який було введено у 2019 році з метою залучення більшої кількості жінок до занять гирьовим спортом та популяризації гирьового спорту серед жінок, за три роки норматив майстра спорту підкорився 27 спортсменкам. Це дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку гирьового спорту спостерігається високий рівень підготовленості спортсменок у дисципліні P-12 та популярності вправ з гирями серед жінок. Також підтверджено необхідність удосконалення підготовки спортсменок у інших дисциплінах гирьового спорту.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, жінки, спортсменки.