

the conditions of military rule. V *International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features» June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI:https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023.*

4. Matvienko M.I. (2011) Determining the place of tasks for the formation of abilities and skills for independent physical exercises in the system of physical education in pedagogical universities. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. Series 15. Release. 11. 2011, pp. 23 - 27.*

5. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.*

6. Marushchak Maryan, Golub Valentine & Matvienko Mykhailo. (2024) Massage, self-massage and other means of physical culture as ways of regulation and restoration of students'body in extreme conditions of war. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. 2024 - Issue 3K(176) 24. - S. 308 - 313. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67*

7. Misharovskiy Ruslan., Halai Mariia & Matvienko Mykhailo. (2024) Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. 2024 - Issue 3K(176) 24. - S. 334 - 338. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67*

8. Platonov V.M. & Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete. *Tutorial. - K.: Olympic Literature, 1995. - 320 p.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).05)

УДК: 355.233.2:796

**Бондарович О. П.,  
старший викладач**

**кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки  
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-3410-8082>**

**Денисюк О. В.,  
доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки  
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ  
<https://orcid.org/0009-0001-1073-7263>**

**Богданов М. В.,  
старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки  
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЗБІРНИХ КОМАНД ВВНЗ УКРАЇНИ ЗІ СЛУЖБОВОГО ТРИБОРСТВА ДО ЗМАГАНЬ РІЗНИХ РАНГІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ТЕРМІНУ ПІДГОТОВКИ**

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної літератури доцільно констатувати, що актуальним питанням організації багаторічної підготовки збірних команд вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України зі службового триборства до змагань різних рангів в умовах обмеженого терміну підготовки присвячено недостатню кількість наукових праць.

В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. Крім цього у процесі теоретичного дослідження використано власний досвід багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних багатоборствах, а також досвід організації системи багаторічної підготовки офіцерських кадрів для потреб Служби безпеки України.

В результаті дослідження членами науково-дослідної групи визначені особливості формування кадрового резерву та підготовки збірної команди Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) зі службового триборства до змагань різних рангів (в умовах обмеженого терміну підготовки).

**Ключові слова:** багатоборства, багаторічна підготовка, військовослужбовці, змагальна діяльність, курсанти, періодизація, службове триборство, спорт, терміни підготовки, фізична підготовка

**Bondarovich Oleg, Denysiuk Oleh, Bohdanov Mykhailo. Peculiarities of training Teams of Higher Military Educational Institutions in Military pentathlon for Competitions of various ranks in the conditions of a limited period of training.** Today, it has become traditional in Ukraine to hold competitions of various ranks in military applied sports, namely: military sports all-around, officer triathlon, polyathlon, hand-to-hand combat, official triathlon among representatives of the institutions of the security and defense sector of Ukraine.

The study was carried out in accordance with the plan of research and development work of the department of special physical and combat training of the National Academy of the Security Service of Ukraine (initiative scientific project «Triathlon Service, 2021-2024»). In the process of research and analytical work, members of the research group used the following research methods: idealization, formalization, axiomatic, historical and logical, descent from concrete.

As a result of the research, the members of the research group determined the specifics of the formation of the personnel reserve and the training of the national team of the National Academy of the Security Service of Ukraine in official triathlon for competitions of various ranks (in the conditions of a limited period of preparation). It is necessary to emphasize that the components of the selection work defined by us in the direction of staffing national teams from service-applied all-around events are characteristic of other higher military educational institutions (HMEI).

Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include the development of organizational and pedagogical conditions for the formation of the readiness of male and female cadets of HMEI, who specialize in official triathlon for competitions of higher ranks (taking into account the peculiarities of the military situation).

**Keywords:** military pentathlon, long-term training, military personnel, competitive activity, cadets, periodization, service triathlon, sport, training terms, physical training

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** На сьогодні в Україні стало традиційним проведення змагань різних рангів з військово-прикладних видів спорту, а саме: боротьби самбо, військово-спортивних багатоборств, офіцерського триборства, поліатлону, рукопашного бою, службового триборства серед представників інституцій сектору безпеки і оборони України. Необхідно підкреслити, що у даних змаганнях активну участь також приймають курсанти та курсантки вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ).

Цікавим також є й той факт, що змагання найвищого рангу з військово-прикладних видів спорту проводяться організаторами раз на рік. Умови комплектування збірних команд та їх підготовки до змагань різних рангів у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) мають споріднені проблеми, які відображаються у недовершеності програм багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок (курсантів та курсанток). Також до проблемних питань належать: відсутність базової спортивної підготовки здобувачів вищої освіти інституцій СБОУ у обраному виді спорту; мала чисельність бажаючих навчатися у ВВНЗ; низька мотивація курсантів та курсанток до систематичних занять фізичною культурою (спортом).

Для прикладу, за результатами тестового відбору, а також беручи до уваги особисте бажання здобувачів вищої освіти, окремі військовослужбовці були зараховані до збірної команди Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) зі службового триборства. Необхідно підкреслити, що зазначені здобувачі вищої освіти навчаються у ВВНЗ лише пів року. Заслугує уваги і той факт, що на підготовку збірної команди Національної академії Служби безпеки України (НАСБУ) до перших змагань у поточному році використано чотири місяці. Наявність кількісних та тимчасових обмежень створювало додаткові труднощі в організації підготовки членів збірної команди до змагань. У таких форсованих умовах перед тренером (викладачем кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки НАСБУ) виникає низка проблем:

1) підвищення ефективності відбору та комплектування збірної команди НАСБУ зі службового триборства здобувачами вищої освіти із високим рівнем фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (достатнім рівнем мотивації до систематичних занять обраним видом спорту в умовах навчання у ВВНЗ);

2) пошук шляхів прискореної та якісної підготовки членів збірної команди до змагань вищих рангів.

В умовах «дефіциту часу» на допомогу тренеру приходять прикладні педагогічні моделі (із технічними засобами навчання), збалансовані організаційно-педагогічні умови (методики), що забезпечують прискорений ріст спортивної майстерності представників досліджуваної категорії. Тому пошук оптимальних моделей підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних багатоборствах в реаліях сьогодення є актуальним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до **плану науково-дослідної і дослідно-конструкторської роботи** кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України (ініціативний науковий проєкт «Triathlon Service, 2021-2024» («TS, 2021-2024»)).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В процесі дослідно-аналітичної роботи (перший етап) нашу увагу привернули наукові праці: П. Дармограя [3], К. Тушка [10], М. Боровика [1], О. Хацаюка, М. Медвідя, Б. Максимчука, О. Курка [11], Ю. Самсонова, О. Літвінова, В. Вяскова, О. Смагіна [8] та інших учених і практиків (А. Бухуна, Ю. Медвідь, О. Шабаліна, В. Шемчука, В. Ягупова) – у яких висвітлені актуальні питання організації освітнього процесу курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів України. Аналіз особливостей побудови освітнього процесу представників досліджуваної категорії у майбутньому допоможе нам раціонально та збалансовано організувати систему їхньої багаторічної підготовки у обраному виді спорту.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського [6], А. Турчинова, Р. Контаровського, Ю. Москаленка, Д. Нестерчука [13], Ю. Самсонова, О. Маркова, О. Забули, О. Хацаюка, Є. Гарбара [9], Р. Любчича [5], О. Хацаюка, О. Коломойця, В. Гогоця, В. Кузьменка [14] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (Д. Грищенко, О. Петрачкова, Г. Сухоради, Ю. Фіногенова, О. Ярещенко), в яких висвітлені особливості організаційної системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України. Наведені ученими сучасні підходи, щодо фізичного та гармонійного розвитку особистості в умовах ВВНЗ дозволить тренерам (викладачам фізичного виховання, спорту та спеціальної підготовки) у майбутньому максимально ефективно використовувати індивідуально-типологічні особливості курсантів та курсанток під час навчально-тренувальних занять у обраному виді спорту.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: Є. Приступи, С. Романчука [7], В. Кирпенка, М. Корчагіна, О. Одінаєва [4], О. Бур'януватого [2], В. Откидача, Н. Москаленка, А. Одерова, В. Золочевського [6] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (С. Зайцева, С. Лещені, О. Пристинського, П. Рибалки, О. Ролюка, С. Судця, О. Хоменка), у яких наведені приклади практичного використання сучасних

(експериментальних) педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умови (методик), що забезпечують підготовку спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних видах багатоборств до змагальної діяльності. Окремі складові експериментальних моделей (методик) доцільно адаптувати та впровадити у систему багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок (з числа здобувачів вищої освіти ВВНЗ інституцій СБОУ), які спеціалізуються у військово-спортивних багатоборствах, зокрема у службовому триборстві.

Підсумовуючи результати аналізу останніх досліджень та публікацій, доцільно констатувати, що актуальним питанням організації багаторічної підготовки збірних команд ВВНЗ інституцій СБОУ зі службового триборства до змагань різних рангів в умовах обмеженого терміну підготовки присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є визначення особливостей формування кадрового резерву та підготовки збірної команди Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) зі службового триборства до змагань різних рангів (в умовах обмеженого терміну підготовки).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- 1) провести аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації освітнього процесу курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів України;
- 2) здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України;
- 3) визначити ефективні педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови (методики), що забезпечують підготовку спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних видах багатоборств до змагальної діяльності.

**Методи дослідження:** ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. Крім цього у процесі теоретичного дослідження використано власний досвід багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних багатоборствах, а також досвід організації системи багаторічної підготовки офіцерських кадрів для потреб Служби безпеки України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених перед нами завдань (згідно плану ініціативного наукового проєкту «TS, 2021-2024») на початку дослідження було створено науково-дослідну групу із чітким розподілом функцій та повноважень у складі:

О. Бондарович (загальне керівництво проєктом, методологія, адміністрування проєкту, затвердження робочих матеріалів, коригування робочих матеріалів);

О. Денисюк (адміністрування проєкту, коригування робочих матеріалів, науково-методичне забезпечення, обробка статистичних даних);

М. Богданов (концептуалізація, фінансування, дослідження, програмне забезпечення, керівництво проєктом, систематизація експериментальних даних, дослідження, методологія).

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нами визначені сутнісні характеристики, а також критерії (рівні) сформованості готовності спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних видах спорту до змагальної діяльності. Відповідно до результатів аналізу спеціалізованої та довідкової науково-методичної літератури [2, 4, 6, 7] членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що теоретичних та емпіричних досліджень, які комплексно розкривають шляхи вирішення окресленої проблематики зустрічаються рідко. Крім цього, необхідно підкреслити, що окремі наукові підходи (концепції) у розрізі майбутнього емпіричного дослідження на сьогодні є застарілими та не враховують сучасний досвід організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок (з числа здобувачів вищої освіти ВВНЗ), які спеціалізуються у військово-прикладних видах багатоборств.

Розглянемо конкретні приклади, які мали місце в процесі підготовки членів збірної команди Національної академії Служби безпеки України (НАСБУ) до міжвузівських змагань зі службового триборства.

Одним із основних напрямів підготовки, визначаючи його якості, є організація навчально-тренувального процесу збірної команди НАСБУ. У нашому випадку він був розподілений на три основних етапи:

- 1) попереднього відбору;
- 2) завершального відбору та комплектування збірної команди;
- 3) цілеспрямованої підготовки збірної команди до змагань вищих рангів.

У свою чергу упродовж першого етапу здійснено організацію попереднього відбору з числа перемінного складу військовослужбовців НАСБУ, які мають відповідну базову підготовку та мотивовані до участі в змаганнях з військово-прикладних видів багатоборств. Необхідно зауважити, що членами НДГ на цьому етапі також використовувалися методи медичного контролю (для визначення стану здоров'я), опитування курсантів та курсанток з метою визначення їх обраного виду спорту та педагогічні методи, що забезпечують визначення рівня фізичного розвитку (функціонального стану). Перелічені організаційні заходи були реалізовані упродовж перших 1,5 тижнів зарахування здобувачів вищої освіти (курсантів та курсанток) на навчання.

На думку членів НДГ найбільш важливим у динаміці цього етапу стало визначення рівня фізичного розвитку та стану функціональної підготовленості кандидатів до збірної команди. З цієї метою нами були використані наступні засоби (фізичні та спеціальні фізичні вправи): біг на 100 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині; легкоатлетичний крос 3000 м та спеціальне тестування.

Необхідно виділити, що основним критерієм проходження стометрової та кросової дистанції були не лише часові показники але й технічні складники виконання бігових вправ (під час бігу на 3000 м зверталася увага на рівномірність проходження кілометрових відрізків дистанції). У свою чергу, під час визначення рівня розвитку сили особливу увагу члени НДГ звертали на якість виконання підтягувань на перекладині. Нами помічено наступну закономірність, якщо спортсмен

плавно, без ривків, виконував більше десяти повторень на перекладині, то, як правило, він швидко засвоював техніку стрільби та показував стабільні результати на контрольних тренуваннях та участі в змаганнях різних рангів.

Спеціальне тестування дозволило нам діагностувати якість підготовки кандидатів до збірної команди з окремих дисциплін службового триборства. На основі аналізу даних медичних та педагогічних досліджень членами НДГ було здійснено відбір перспективних спортсменів (з числа здобувачів вищої освіти першого року навчання) та затверджено попередній склад збірної команди.

Упродовж другого етапу основну увагу членів НДГ було зосереджено на затвердженні членів збірної команди з числа «молодого поповнення» та організацію їхньої базової підготовки. Вона здійснювалася шляхом організації та проведення для кандидатів до збірної команди навчально-тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також проведення систематичних тренувань з окремих видів службового триборства. Доцільно підкреслити, що визначення кінцевого складу команди здійснювалося на основі аналізу динаміки спортивної майстерності курсантів в окремих дисциплінах. Для цього були підготовлені та проведені класифікаційні змагання, участь в яких приймав весь особовий склад НАСБУ по всім дисциплінам програми: кульовій стрільбі з ПМ – вправа №1, легкоатлетичного кросу на 3000 м та рукопашного бою.

Важливим є той факт, що під час тренувань з кульової стрільби відпрацьовувалися вправи спрямовані на формування нервово-психологічної стійкості стрільців до змагальної діяльності та розвитку у них навичок самообілізації (самовладання). Крім цього, нами були враховані дії спортсменів (спортсменок): точність та неухильне виконання всіх настанов керівника стрільби; техніка виконання вправ; особиста поведінка при підготовці стрільби та безпосередньо в процесі виконання стрілецької вправи. Надалі, після проведення змагань членами НДГ організовано оздоровчий мікроцикл який тривав упродовж двох днів (основні засоби, які використовувалися спортсменами: парна (баня), масаж та самомасаж, а також активний відпочинок). Загальна тривалість другого етапу складала 1,5 місяця. До закінчення цього періоду нами було визначено подвійний склад збірної команди (10 осіб).

У динаміці третього етапу було організовано цілеспрямовану підготовку членів збірної команди до змагань вищих рангів. Значна увага на цьому етапі приділялася індивідуальній підготовці здобувачів вищої освіти, яка проводилася із урахуванням їхнього функціонального стану та рівня спортивної майстерності. Необхідно виділити, що цей етап складався з двох блоків: попередньої та спеціальної підготовки. Між цими блоками проводилися контрольні змагання за участю двох збірних команд із інших ВВНЗ, які базуються у місті Києві.

Важливим є той факт, що блок попередньої підготовки був спрямованим на: розвиток основних фізичних якостей; підвищення технічно-тактичної майстерності спортсменів; формування психофізичної готовності до змагальної діяльності. У свою чергу, метою блоку спеціальної підготовки стало: підвищення спеціальної працездатності на фоні утоми; удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Необхідно виділити, що другий етап тривав 18 днів. На цей період членами НДГ було заплановано проведення навчально-тренувального збору. Під час всієї підготовки та особливо на її заключному етапі наша увага була зосереджена на формуванні у спортсменів (спортсменок) високого рівня психофізичної готовності до змагальної діяльності. Крім цього, на заключних блоках підготовки членів збірної команди НАСБУ зі службового триборства нами було організовано всебічний медичний контроль, що дозволило підвищити якість управління навчально-тренувальним процесом спортсменів та внести зміни в програми їх всебічної підготовки.

Наступним важливим питанням є організація системи багаторічної підготовки, яка включала планування та корекцію навчально-тренувального процесу, підбір середовища та методів навчання (тренування), організацію змагань та відновлювальних заходів. Ця робота була виконана тренерами (викладачами фізичного виховання, спорту та спеціальної фізичної підготовки НАСБУ), які забезпечували всебічну підготовку членів збірної команди. Доцільно виділити, що під час даного блоку особливої значущості відіграла оптимальна та збалансована методика організації навчально-тренувального процесу, яка враховувала індивідуально-типологічні особливості представників досліджуваної категорії. Надалі членами НДГ були розглянуті окремі специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу.

На першому етапі підготовки до попереднього відбору курсантів (курсанток), тренування у обраному виді спорту проводилося за загальноприйнятим планом (згідно розпорядку дня НАСБУ). Основним завданням цього етапу було підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів (спортсменок), а також ознайомлення із технічними складовими військово-прикладних видів спорту. Крім цього, у динаміці цього етапу нами були створені передумови для виконання значного об'єму тренувальних навантажень та засвоєння курсантами (курсантками) складних елементів техніки обраного виду багатоборства.

Характерною рисою другого етапу було проведення навчально-тренувальних занять згідно окремого плану, який передбачав створення бази, що забезпечує виконання значних фізичних навантажень (підвищення рівня функціонального стану та технічної підготовки) під час третього етапу підготовки. Планування базувалося на напівтижневому мікроциклі із триразовими заняттями на день (табл. 1).

Таблиця 1

Тижневий мікроцикл організації навчально-тренувального процесу (другий етап)

Ранок	День	Вечір
Загально-розвиваючі вправи – 20 хв	Стрілецькі тренування – 30 хв	Крос 5-7 км по пересічній місцевості. Рукопашний бій (РБ) 60 хв
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи – 20 хв	Теоретична підготовка – 30 хв	Стрілецькі тренування в мультимедійному тирі. Удосконалення теоретичних знань правил службового триборства.
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи – 20 хв	Стрілецькі тренування – 30 хв	Веслування на гребному концепті 8-10 км. Комплексне силове тренування (кросфіт) Удосконалення технічних дій РБ.
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи – 20 хв	Теоретична підготовка – 30 хв	Стрілецькі тренування в мультимедійному тирі. Удосконалення теоретичних знань правил службового триборства.
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи – 20 хв	Стрілецькі тренування – 30 хв	Педальовання на велотренажері (айрбайк) 8-10 км. Удосконалення техніки та тактики ведення рукопашної сутички у стійці та партері – 40 хв. кросфіт, регбол 30 хв.
Загально-розвиваючі та спеціальні вправи – 20 хв	Теоретична підготовка – 30 хв	Навчальні стрільби на кучність по спортивній мішені № 4. Підведення підсумків. Розбір типових помилок. Біомеханічний аналіз техніки РБ. Постановка завдань на наступний день. Парна, масаж.

Відповідно до плану підготовки щоденно (крім неділі) тренерами проводилася кросова підготовка, а також відпрацьовувалися прийоми рукопашного бою. У свою чергу, щопонеділка, в середу та п'ятницю (у день, перед самостійною роботою) проводилися стрілецькі тренування із використанням навчальної зброї. Вечірні тренування передбачали кросову (функціональну) підготовку та відпрацювання техніко-тактичних дій рукопашного бою. Сьомий день тижня – неділя, був відведений для активного відпочинку.

Необхідно підкреслити, що активний відпочинок та навчально-тренувальні заняття триборців з рукопашному бою проводилися сумісно із курсантами (курсантками), які спеціалізуються по прикладному карате (члени збірної команди НАСБУ з карате). У цей період було здійснено перехід від загальнокомандного до індивідуального методу управління підготовкою. На основі аналізу результатів контрольних (тестових) випробувань членами НДГ було відібрано кандидатів до збірної команди НАСБУ зі службового триборства, а також визначено лідерів збірної команди. Необхідно виділити, що у динаміці зазначеного етапу нами були розроблені індивідуальні плани підготовки до змагань найвищого рангу. Поступово під час тренувань збільшувалася густина та щільність занять.

У динаміці подальшої підготовки (етап попередньої підготовки) члени збірної команди закінчили вивчення основних техніко-тактичних дій та комбінацій рукопашного бою, ознайомились із можливими тактичними варіантами ведення змагальної сутички. На цьому етапі членами НДГ широко використовувався змагальний метод. Необхідно виділити, що під час кросової (функціональної) підготовки поступово зростали об'єми та інтенсивність тренувальних навантажень. Багато уваги тренерів приділялося розвитку загальної та спеціальної витривалості (статокінетичної та психофізичної стійкості). При цьому були використані повторні, змінні (сенсорні) та змагальні методи тренування.

У свою чергу, стрілецька підготовка була організована із використанням, як безпосередньо навчальної стрільби, так і стрільби без патрону (мультимедійний тир, холостіння). Мета цих тренувань полягала у тому, щоб сформувати вірну техніку виконання пострілу та покращити результативність і кучність ведення вогню (формування психофізичної готовності до змагальної діяльності). Періодично фахівцями медичної служби здійснювався медичний контроль. Також наприкінці цього етапу були проведені контрольні зрізи сформованості техніко-тактичної майстерності у обраному виді спорту. Безпосередня підготовка до змагань найвищого рангу була організована у вигляді навчально-тренувального збору, який тривав 18 днів і передбачав додатково проведення суміжного тренінгу. Це сприяло фізичному та гармонійному розвитку спортсменів та спортсменок НАСБУ.

Таблиця 2

Варіант заключного тижневого мікроциклу під час  
навчально-тренувального збору із членами збірної НАСБУ  
зі службового триборства

Ранок	Перше тренування	Друге тренування
Ранкова фізична зарядка спеціальної спрямованості – 50 хв	Тренування техніки стрільби у мультимедійному тирі. Стрілецькі тренування (контрольне тренування)	Крос 8-10 км по пересіченій місцевості у середньому темпі
Ранкова фізична зарядка спеціальної спрямованості – 50 хв	Удосконалення техніки та тактики ведення рукопашної сутички із супротивником у стійці та партері	Активний відпочинок. Спортивні ігри, стречинг, басейн
Ранкова фізична зарядка спеціальної спрямованості – 50 хв	Повторний біг із прискоренням: 2x100м+2x200м+2x400м+1x800м+2x100м через 200-400 м повільного бігу. Заключний біг 800-1000 м Розтягнення (стречинг)	Спортивні та рухливі ігри, басейн
Прогулянка, загально-розвиваючі вправи на місці – 40 хв	Комплексне силове тренування на тренажерах. Міофіціальний реліз. Розтягнення. Парна, масаж, відновлювальні заходи	Активний відпочинок
Ранкова фізична зарядка спеціальної спрямованості – 50 хв	Крос 7-8 км по слабо та середньо-пересіченій місцевості у середньому темпі. Міофіціальний реліз. Розтягнення. Парна, масаж, відновлювальні заходи	Вдосконалення індивідуальної техніки рукопашного бою в положенні лежачи (больові та задушливі прийоми)
Ранкова фізична зарядка спеціальної спрямованості – 50 хв	Удосконалення техніки та тактики рукопашного бою (формування індивідуального стилю ведення рукопашної сутички)	Участь в змаганнях на першість ВВНЗ інституцій СБОУ зі службового триборства

Також необхідно виділити, що план навчально-тренувального збору був розроблений із урахуванням індивідуального та функціонального стану представників досліджуваної категорії. Варто відмітити, що упродовж навчально-тренувального збору було організоване медичне забезпечення, що сприяло якісному контролю за показниками функціонального розвитку курсантів (курсанток). Крім цього, перша половина навчально-тренувального збору передбачала використання раніше висвітлених тижневих мікроциклів (табл. 1). У динаміці другої половини (табл. 2) навчально-тренувального збору членами НДГ було зосереджено увагу на відновленні спортсменів і спортсменок після виконання значних тренувальних навантажень та формуванні психофізичної готовності до змагальної діяльності.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головну мету – досягнуто.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті дослідження членами науково-дослідної групи визначені особливості формування кадрового резерву та підготовки збірної команди Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) зі службового триборства до змагань різних рангів (в умовах обмеженого терміну підготовки). Необхідно підкреслити, що визначенні нами складові селекційної роботи у напрямі комплектування збірних команд зі службово-прикладних багатоборств притаманні іншим ВВНЗ інституцій СБОУ.

Членами науково-дослідної групи очікується, що практична реалізація експериментальної методики сприятиме прискореному формуванню готовності курсантів (курсанток) НАСБУ до змагальної діяльності зі службового триборства. Крім цього, ми вважаємо, що заплановані та здійснені заходи під час підготовки збірної команди НАСБУ зі службового триборства у майбутньому дозволять нам максимально ефективно підвищити показники змагальної діяльності, що позитивно впливатиме на рівень виконання навчально (службово) – бойових завдань. Результати дослідження впроваджені у навчально-тренувальний процес здобувачів вищої освіти Національної академії Служби безпеки України (м. Київ), які спеціалізуються у службовому триборстві. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення організаційно-педагогічних умов формування готовності курсантів та курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ, які спеціалізуються у службовому триборстві до змагань вищих рангів (із урахуванням особливостей військового стану).

#### Література

1. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2020. 24 с.
2. Бур'януватий О.М. Аналіз структури та змісту навчально-тренувального процесу у військово-спортивному багатоборстві. *Наукові записки (Серія: Педагогічні науки)*. 2021. № 192. С. 36-40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06)
3. Дармограй П.В. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів державної пенітенціарної служби України у процесі фахової підготовки: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 263 с.

4. Кирпенко В.М., Корчагін М.В., Одінаєв О.К., Ольховий О.М., Піддубний О.Г., Попов Ф.І., Сіяноко О.В., Фіногенов Ю.С. Аеронавтичне багатоборство : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2016. 168 с.
5. Любчич Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки: дис. ... доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
6. Откидач В., Корчагін М., Москаленко Н., Одеров А., Золочевський В., Куришко Є., Шевців У., Маняк С., Небожук О., Первачук О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на розвиток основних показників воїнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1 (161). С. 64-70. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-64-70>
7. Приступа Є.Н., Романчук С.В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України. *Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка (фізичне виховання, спорт і здоров'я людини)*. 2012. № 5. С. 223-230. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2012-0.%25p>
8. Самсонов Ю.В., Хацаюк О.В., Літвінов О.В., Вясков В.М., Смагін О.І., Шабатура С.О. Змістово-функціональна модель формування військово-прикладних навичок стрільби з автоматичної стрілецької зброї майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 11 (171). С. 162-168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).33)
9. Самсонов Ю.В., Марков О.В., Забула О.Є., Хацаюк О.В., Гарбар Є.О., Магмет Т.М., Задорожний К.А., Повар О.В. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів до застосування ПТРК «JAVELIN» із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3 (161). С. 136-141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)
10. Тушко К.Ю. Педагогічні умови формування здатності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної взаємодії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66. С. 151-152. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-2.30>
11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>
12. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 8 (153). С. 104-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)
13. Хацаюк О., Турчинов А., Контаровський Р., Волянський В., Москаленко Ю., Нестерчук Д. Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3 (161). С. 21-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)
14. Хацаюк О.В., Коломоєць О.Д., Гогоць В.Д., Кузьменко В.Л., Олексієнко С.В., Кислиця С.М. Тактична підготовленість майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 163-170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)

#### References

1. Borovyk, M.O. (2020). Pedagogical conditions for the formation of physical endurance of future officers of the National Police in the process of professional training. *avto-ref. dys. ...kand. ped. nauk* : 13.00.04. S., 24 p.
2. Burianuvatyi, O.M. (2021). Analiz struktury ta zmistu navchalno-treunvalnoho protsesu u viiskovo-sportyvnomu bahatorbstvi [Analysis of the structure and content of the educational and training process in military-sports all-around]. *Naukovi zapysky (Seria: Pedagogichni nauky)*. I., № 192. P. 36-40. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06)
3. Darmohrai, P.V. (2017). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv derzhavnoi penitentsiarnoi sluzhby Ukrainy u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of professional competence of future officers of the State Penitentiary Service of Ukraine in the process of professional training]. *dys. ...kand. ped. nauk* : 13.00.04. S., 263 p.
4. Kyrpenko, V.M., Korchahin, M.V., Odinaiev, O.K., Olkhovyi, O.M., Piddubnyi, O.H., Popov, F.I., Siianko, O.V. & Finohenov Yu.S. (2018). Aeronavtychne bahatorbstvo [Aeronautical all-around]. *navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kh., 168 p.
5. Liubchych, R.I. (2023). Formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti v protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activities in the process of professional training]. *dys. ... doktora filosofii* : 015 Profesiina osvita (za spetsializatsiiamy). Kh., 424 p.
6. Otkydach, V., Korchahin, M., Moskalenko, N., Oderov, A., Zolochevskiy, V., Kuryshko, Ye., Shevtsev, U., Maniak, S., Nebozhuk, O. & Pervachuk O. (2023). Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnykh bahatorbstvom na rozvytok osnovnykh pokaznykiv voivniv [The influence of military-sports all-around training on the development of the main indicators of soldiers]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. V., № 1 (161). P. 64-70. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-64-70>
7. Prystupa, Ye.N., Romanchuk, S.V. (2012). Viiskovi bahatorbstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh syl Ukrainy [Military all-around events and military-applied sports in the system of training specialists of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Kamianets – Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka (fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny)*. K.P., № 5. P. 223-230. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2012-0.%25p>
8. Samsonov, Yu.V., Khatsaiuk, O.V., Litvinov, O.V., Viaskov, V.M., Smahin, O.I. & Shabatura, S.O. (2023). Zmistovo-funktsionalna model formuvannia viiskovo-prykladnykh navychok strilby z avtomatychnoi strilets'koi zbroi maibutnikh ofitseriv

Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Content-functional model of formation of military-applied shooting skills from automatic small arms of future officers of the National Guard of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 11 (171). P. 162-168. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).33)

9. Samsonov, Yu.V., Markov, O.V., Zabula, O.Ie., Khatsaiuk, O.V., Harbar, Ye.O., Mahmet, T.M., Zadorozhnyi, K.A. & Povar O.V. (2023). Aprobatsiia pedahohichnykh umov formuvannia hotovnosti maibutnykh ofitseriv do zastosuvannia PTRK «JAVELIN» iz aktsentovanykh vykorystanniam zasobiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers to use the JAVELIN ATGM with an emphasis on the use of means of special physical training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 3 (161). P. 136-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)

10. Tushko, K.Iu. (2019). Pedahohichni umovy formuvannia zdatnosti maibutnykh ofitseriv-prykordonnykiv do profesiinoi vzaiemodii [Pedagogical conditions for the formation of the ability of future border guards to engage in professional interaction]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Z., № 66. P. 151-152. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-2.30>

11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>

12. Khatsaiuk, O.V., Hirenko, S.P., Vaniuk, D.V., Volianskyi, V.H., Zadorozhnyi, K.A., Lazorenko, S.S. & Deliamba, M.M. (2022). Vprovadzhenia suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannia v systemu SFP maibutnykh ofitseriv [Implementation of modern technical means of training in the system of SFP of future officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 8 (153). P. 104-109. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

13. Khatsaiuk, O., Turchynov, A., Kontarovskyi, R., Volianskyi, V., Moskalenko, Yu. & Nesterchuk D. (2023). Vprovadzhenia arsenalu boiovoho sambo v systemu rukopashnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Introduction of combat sambo arsenal into the hand-to-hand training system of future officers of the National Guard of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 3 (161). P. 21-27. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

14. Khatsaiuk, O.V., Kolomoiets, O.D., Hohots, V.D., Kuzmenko, V.L., Oleksienko, S.V. & Kyslytsia, S.M. (2023). Taktychna pidhotovlenist maibutnykh ofitseriv-pravookhorontsiv do zastosuvannia zakhodiv fizychnoho vplyvu (syly) v ekstremalnykh umovakh sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Tactical preparedness of future law enforcement officers to use measures of physical influence (force) in extreme conditions of service and combat activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 8 (168). P. 163-170. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32)

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).06)  
УДК: 373.015:796-056.262

**Буховець Б. О.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет ім. К. Д. Ушинського»  
ORCID ID: 0000-0003-2386-3995

**Кучеренко Г. В.**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри  
кафедри теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет ім. К. Д. Ушинського»  
ORCID ID : [0000-0002-4516-8873](https://orcid.org/0000-0002-4516-8873)

**Тодоров П. І.**

заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет ім. К. Д. Ушинського»  
ORCID ID : [0000-0003-3318-6932](https://orcid.org/0000-0003-3318-6932)

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ В ПОРІВНЯНІ З ЇХНІМИ ВІДНОСНО ЗДОРОВИМИ ОДНОЛІТКАМИ

У статті представлено дані, щодо відмінностей показників рівноваги тіла школярів 11 років з порушенням зору в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками. Науковці відмічають, що сенсорна депривація у вигляді порушення зору призводить до координаційних розладів різного ступеню прояву.