

УДК 373.5.015.31:796-055.15]:355.233.11

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2020.75-76.226366>

**ЕДУАРД БОРОДАЙ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9669-6812>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: edborod@gmail.com

## **ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті розглянуто теоретичні основи застосування військово-прикладних видів спорту як ефективних засобів розвитку фізичних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. З'ясовано, що правильний вплив на фізіологічний розвиток формує загальну морально-психологічну готовність воїна. Найбільш ефективним засобом фізичної підготовки старшокласників під час допризовної підготовки є впровадження в освітній процес військово-прикладних видів спорту, серед яких провідне місце займають військово-спортивні багатоборства, що мають комплексний вплив на розвиток старшокласників, оскільки передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості у поєднанні із формуванням військово-прикладних навичок та вмінь. Сучасні науковці виявили, що сучасні методики і системи проведення змагань з багатоборств максимально адаптовані до реальних умов бою, тому не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості майбутніх призовників, а сприяють покращенню їх морально-психологічного стану на полі бою. Також у статті визначено комплекс вправ, які мають безпосередній вплив на формування вольової та емоційної стійкості військовослужбовця. Зокрема, виховання сміливості та рішучості здійснюється під час виконання завдань, які є новими для виконання, зокрема ходьба по колодах, пеньках; подолання висотних перешкод; перестрибування траншей, парканів; влізання на високі перешкоди; стрибки у воду, подолання водних перешкод. Розвиток ініціативності, кмітливості та винахідливості відбувається у процесі розв'язання задач, які потребують прийняття самостійних рішень: подолання ділянок замкнутого простору; пірнання у довжину в обмундируванні; рукопашний бій. Вправи, які передбачають значних та тривалих фізичних навантажень та психологічного напруження, по типу марш-кидку, що поєднано із подоланням перешкод, транспортування пораненого, перенесення ящиків, перетягування мішків; переповзання по-пластунськи в складних погодних умовах, виховують у військовослужбовців наполегливість і завзяття. Виконання вправ, які потребують точності руху, незважаючи на фізичні навантаження та психічне напруження, та відбуваються у швидкій динаміці змін (плавання в спорядженні та зі зброєю; відпрацювання дій у воді під час подолання водних перешкоди; затримка дихання під водою; перебування тривалий час у холодній воді; подолання елементів психологічної смуги перешкод) сприяють розвитку витримки і володіння собою.

**Ключові слова:** старшокласники; допризовна підготовка; захист України; військовослужбовці; фізична підготовка; військово-прикладні види спорту; багатоборства

**Постановка проблеми.** Результати бойових дій на Сході України засвідчили, що запорукою перемоги є не ефективне використання зброї, а високий рівень розвитку морально-вольових якостей військових, їх психологічна та фізична підготовка до бойових дій, уміння аналізувати та орієнтуватися у ситуації, екстрено приймати рішення. З цієї причини до структури бойової підготовки віднесено фізичну та психологічну підготовку особового складу.

**Аналіз останніх досліджень.** Питання розвитку фізичних якостей, військово-прикладних та психологічних якостей військовослужбовців у процесі фізичної підготовки досліджувалися в роботах багатьох вчених. Зокрема, перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців різних спеціальностей представлені у дисертаційних роботах С. В. Романчука, В. П. Леонтьєва, І. Л. Шлямара, О. Д. Гусака, С. І. Глазунова, В. Б. Климовича, С. С. Федака, В. В. Паєвського, О. О. Шевченка.

Актуальним для нашого дослідження є роботи, присвячені вивченню впливу військово-прикладних видів спорту на фізичну підготовку старшокласників у процесі допризовної підготовки: А. С. Андреса, В. В. Михайлова, які досліджували різні аспекти застосування в освітньому процесі з фізичної підготовки багатоборства військово-спортивного комплексу; К. В. Пронтенка, який розкрив переваги гирьового спорту для підготовки майбутніх військовослужбовців.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні ефективності застосування військово-прикладних видів спорту для розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки.

**Основний виклад матеріалу.** Дослідження наукової літератури засвідчує вплив безлічі психологічних чинників, які мають стресовий характер, на бойову діяльність військовослужбовців, що негативно впливає на емоційний фон воїнів, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому.

Учені Г. О. Волохова та О. А. Кащенко визначають три основні групи психо-травматичних чинників військової діяльності:

- *усвідомлення загрози власному життю*, так званого біологічного страху смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність смертельно вразити ворога;
- *дефіцит часу*, динамічний ритм дій, несподіваність, невизначеність, новизна (чинники бойової ситуації);
- *зміна побутових умов*: відсутність повноцінного сну, неналежний режим гігієни, харчування; втома та ін. (Волохова, & Кащенко, 2015).

У своїх дослідженнях В. В. Стасюк відмічає значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців, які потрапили у стресову ситуацію. Вчений вказує на енерговитратне виконання дій воїном, що потребує значно більших зусиль; у діях військовослужбовця при виконанні тих чи інших завдань починають простежуватися нетипові помилки, які не допускалися за стандартних ситуацій. Критичний рівень стресу може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією. За таких умов стрес може стати причиною повної небоєздатності військовослужбовця, а іноді й причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу (Стасюк, 2000).

Дослідник Г. В. Ложкін ключовим чинником у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах та підвищенні їх психологічної стійкості до бойового стресу вважає фізичну підготовку. Це пояснюється тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. Тому, на переконання науковця, правильний вплив на фізіологічний розвиток формує загальну морально-психологічну готовність воїна загалом, а саме його моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумову працездатність (Ложкін, 2003).

Ефективність фізичної підготовки з формування необхідних фізичних і психологічних якостей у фахівців залежить від визначеного комплексу засобів впливу, їх обсягу й спрямованості, різноманітності яких підвищує фізичну та психологічну готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань за призначенням (Кирпенко та ін., 2015).

На переконання вчених Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець, Є. В. Божко, найбільш ефективним засобом фізичної підготовки старшокласників під час допризовної підготовки є впровадження в освітній процес військово-прикладних видів спорту, які мають комплексний вплив на розвиток старшокласників, оскільки передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості у поєднанні із формуванням військово-прикладних навичок та вмій, які є необхідними у для проходження служби в українській армії (Коломієць та ін., 2016).

Так, враховуючи досвід ведення бойових дій на Сході України, стандарти НАТО і вектор євроатлантичної інтеграції Збройних сил України, розроблено Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року, яка затверджена наказом Міністра

оборони України від 13.05.2016 № 257, згідно до якої передбачено наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності. Тому, дієвим інструментом вирішення цього завдання є впровадження у допризовну підготовку та розвиток військово-прикладних видів спорту (Фіногенов, 2015).

Виявлено, що наближення схожості виконання фізичних вправ до професійних дії та фізичних навантажень військовослужбовців різних військових спеціальностей, можуть служити важливим засобом вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Тому вважаємо, що ефективним інструментом якісного розвитку фізичних і психологічних характеристик, які сприяють формуванню прикладних навичок до проходження військової служби, слугують військово-спортивні багатоборства. Даний вид змагань забезпечує вдосконалення військово-професійної майстерності і польового вишкілу в умовах специфічних навантажень.

Учений Н. Ф. Лодяєв у своїй книзі «Военное троеборье» акцентує увагу на використанні у допризовній підготовці школярів військово-спортивних багатоборств, зокрема військового триборства, оскільки вони мають яскраво виражену спеціальну спрямованість та тісний зв'язок з бойовою підготовкою. На переконання науковця це забезпечить набуття високого рівня всебічної фізичної підготовленості, що дозволить швидко переключатися з одного виду діяльності на інший: з руху на бойових машинах на рух у пішому порядку, з бігу з подоланням перешкод на влучну стрільбу та метання гранат тощо. Учений визначальною особливістю багатоборств зазначає їх комплексний характер, оскільки на таких змаганнях учасники виконують різні прийоми та дії, які притаманні бойовій діяльності (Лодяєв, 1988).

А. С. Андрес, досліджуючи проблему вдосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу, стверджує про високу ефективність цього військово-прикладного виду спорту у формуванні фізичної підготовки старшокласників під час допризовної підготовки та наголошують на тісному взаємозв'язку змісту комплексу із програмно-нормативними основами фізичного виховання населення України (Андрес, 2006).

Досліджуючи розвиток військово-спортивного багатоборства, С. Ф. Костів, О. Д. Корнієнко, Ю. В. Муштатов встановили, що сучасні методики і системи (рукопашна підготовка, спортивне двоборство, бойова армійська система), які максимально адаптовані до реальних умов бою, не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості майбутніх призовників, а сприяють також покращанню їх морально-психологічного стану на полі бою. Для прикладу, здатність швидко приймати рішення на тлі граничних фізичних навантажень, точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, вправно пересуватися у складних умовах, долати штучні і природні перешкоди ефективно формується у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Науковці О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, О. Д. Гусак, О. М. Радкевич наголошують на важливому значенні засобів спеціальної фізичної підготовки щодо формування не тільки фізичної, але й психологічної готовності призовників до військової діяльності. Вчені є авторами комплексу засобів, які спрямованих на формування психофізичної готовності старшокласників до проходження військової служби, серед яких: комплексна вправа з подолання водних перешкод та перенесення обтяжень у складі підрозділу, марш-кидок на 10 км по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод у складі підрозділу, комплексна вправа на психологічній смузї перешкод, комплекси вправ за системою «Кросфіт» та ін.

Ми переконані, що фізичні вправи мають безпосередній вплив на формування вольової та емоційної стійкості військовослужбовця. До вольових якостей, визначальних у прийнятті рішень у небезпечних ситуаціях, відносимо упевненість у власних силах, рішучість, кмітливість, наполегливість, завзятість, ініціативність, витримку, винахідливість, самовладання, сміливість. Виховання сміливості та рішучості здійснюється під час виконання завдань, які є новими для виконання, зокрема ходьба по колодах, пеньках; подолання висотних перешкод; перестрибування траншей, парканів; влізання на високі перешкоди; стрибки у воду, подолання водних перешкод. Розвиток ініціативності, кмітливості та винахідливості відбувається у процесі розв'язання задач, які потребують прийняття самостійних рішень: подолання ділянок замкнутого простору; пірнання у довжину в обмундируванні; рукопашний бій. Вправи, які передбачають значних та тривалих фізичних навантажень та психологічного напруження, по типу марш-кидку, що поєднано із подоланням перешкод, транспортування пораненого, перенесення ящиків, перетягування мішків; переповзання по-пластунськи в складних погодних умовах, виховують у військовослужбовців

наполегливість і завзяття. Виконання вправ, які потребують точності руху, незважаючи на фізичні навантаження та психічне напруження, та відбуваються у швидкій динаміці змін (плавання в спорядженні та зі зброєю; відпрацювання дій у воді під час подолання водних перешкоду; затримка дихання під водою; перебування тривалий час у холодній воді; подолання елементів психологічної смуги перешкод) сприяють розвитку витримки і володіння собою.

Досвід розвитку фізично-прикладних якостей військовослужбовців у зарубіжних системах військової підготовки вказує на популярність застосування військово-спортивних змагань у цій сфері. Зокрема, дослідження організації фізичної підготовки військових у країнах, які є членами НАТО, показав, що основною метою цього процесу визначено завчасне досягнення і постійне підтримання повної фізичної готовності особового складу до участі в бойових діях під впливом фізичного та психічного стресу. У системі фізичної підготовки збройних сил США чітко прослідковується військово-прикладна спрямованість, яка передбачає дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації, реалізація яких передбачає моделювання на заняттях умов, максимально наближених за фізичними та психічними навантаженням до реальних бойових дій. Військова підготовка у США передбачає створення максимально наближених до реальності умов ситуацій, понаднормового навантаження, що спричиняє повне виснаження військового складу, що, на переконання командування армії, є дієвим засобом не лише фізичного, але і психологічного загартування. Елементом занять з прискореного пересування може бути довготривалий марш по сильно пересіченій місцевості, по трясовині, за несприятливих погодних умов, що передбачає викладку, яка перебільшує повну бойову. Для створення ідентичних до бойових умов під час виконання завдань використовуються імітаційні засоби, які відтворюють вогонь, дим, вибухи та стрільбу, натуралістичні муляжі ранених, біоматеріали та навіть запах. Всебічний вплив на психіку воїнів має за мету завчасну їх адаптацію до стресу в бою і формування у них упевненості у собі та звички раціонально діяти в умовах небезпеки. Основним завданням бойової, фізичної та психологічної підготовки французьких військовослужбовців вважається виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань. Основним засобом виховання таких здібностей, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. Таким чином у країні спорт слугує інструментом для досягнення військово-прикладних цілей. Концепція фізичної підготовки у Збройних силах Німеччини базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Метою фізичної підготовки є виховний вплив на цілісну особистість військовослужбовця шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу. Високий рівень фізичного розвитку військовослужбовців командуванням бундесверу розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, теоретичне дослідження сучасної тактики підготовки військовослужбовців вказує на необхідність розвитку їх фізичних та морально-психологічних якостей, що підтверджує актуальність обґрунтування та впровадження до освітнього процесу із фізичної підготовки старшокласників під час допризовної підготовки військово-прикладних видів спорту, зокрема військово-спортивних багатоборств, як ефективного засобу розвитку їх рухових якостей, формування військово-прикладних навичок та психологічної готовності до майбутньої військової служби у Збройних силах України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного. виховання і спорту. Львів, 2006. 20 с.
- Волохова Г. О., Кашченко О. А. Психологічна підготовка курсантів як необхідний процес в умовах сучасної війни. *Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативноправові акти, що забезпечують її функціонування* : матеріали всеармійської наук.-метод. конф., Київ, 21–22 жовт. 2015 р. Київ : НУОУ, 2015. С. 120–123.
- Лодяев Н. Ф. Военное троеборье. 2-е изд. Москва : Воениздат, 1988. 256 с.
- Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.
- Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. М. Кирпенко та ін. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 4 (22). С. 12–18.

- Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців / Н. М. Коломієць та ін. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО* : матеріали міжнар. наук.-метод. конф., Київ, 13-14 грудня 2016 р. Київ : НУОУ, 2016. С. 291-294.
- Стасюк В. В. Напрямки формування психічної стійкості у воїнів перед виконанням бойових завдань. *Збірник наукових праць Військового гуманітарного інституту НУОУ*. Київ, 2000. Вип. 2. С. 61-64.
- Фіногенов Ю. С. Концепція фізичної підготовки Збройних Сил України. *Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування* : матеріали всеармійської наук.-метод. конф., Київ, 21-22 жовт. 2015 р. Київ : НУОУ, 2015. С. 7-12.

#### REFERENCES

- Andres, A. S. (2006). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky bahatobortsiv viiskovo-sportyvnoho kompleksu [Improving the physical training of all-rounders of the military-sports complex]*. (Extended abstract of PhD. disseration). Lviv [in Ukrainian].
- Finohenov, Yu. S. (2015). Kontseptsia fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy [The concept of physical training of the Armed Forces of Ukraine]. In *Kontseptualni napriamy rozvytku systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh Ukrainy v suchasnykh umovakh ta normatyvno-pravovi akty, shcho zabezpechuiut yii funktsionuvannia [Conceptual directions of development of the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine in modern conditions and normative legal acts that ensure its functioning]* : Proceedings of the Scientific Conference, Kyiv, October, 21-22 (pp. 7-12). Kyiv: NUOU [in Ukrainian].
- Kolomiets, N. M., Kyrpenko, V. M., Poltavets, A. I., & Bozhko, Ye. V. (2016). Sportyvne oriientuvannia yak zasib pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv [Orienteering as a means of training servicemen]. In *Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO [Improving the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine in today's conditions and bringing it into line with the standards of the armies of NATO member countries]* : Proceedings of the Scientific Conference, Kyiv, December, 13-14, 2016 year (pp. 291-294). Kyiv: NUOU [in Ukrainian].
- Kyrpenko, V. M., Romanchuk, V. M., Romanchuk, S. V., & Fedak, S. S. (2015). Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Sukhoputnykh viisk [Special physical training as a means of increasing the efficiency of professional activity of servicemen of the Land Forces]. *Physical activity, health and sport*, 4(22), 12-18 [in Ukrainian].
- Lodjaev, N. F. (1988). *Voennoe troebor'e [Military triathlon]*. Moskva: Voenizdat [in Ukrainian].
- Lozhkin, H. V. (2003). *Psykhologichne suprovodzhennia viiskovosluzhbovtsiv u diialnosti za ekstremalnykh umov [Psychological support of servicemen in activities under extreme conditions]*. Kyiv: MOU [in Ukrainian].
- Stasiuk, V. V. (2020). Napriamky formuvannia psykhičnoi stiičnosti u voiniv pered vykonanniam boiovykh zavdan [Directions of formation of mental stability in soldiers before combat missions]. In *Zbirnyk naukovykh prats Viiskovoho humanitarnoho instytutu NUOU [Collection of scientific works of the Military Humanitarian Institute of NUOU]* (Vol. 2, pp. 61-64). Kyiv [in Ukrainian].
- Volokhova, H. O., & Kashchenko, O. A. (2015). Psykhologichna pidhotovka kursantiv yak neobkhidnyi protses v umovakh suchasnoi viiny [Psychological training of cadets as a necessary process in modern warfare]. In *Kontseptualni napriamy rozvytku systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh Ukrainy v suchasnykh umovakh ta normatyvno-pravovi akty, shcho zabezpechuiut yii funktsionuvannia [Conceptual directions of development of the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine in modern conditions and normative legal acts that ensure its functioning]* : Proceedings of the Scientific Conference, Kyiv, October, 21-22 (pp. 120-123). Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

#### EDUARD BORODAI

#### MILITARY-APPLIED SPORTS AS EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPMENT OF MOTILITY OF MOVEMENTS AND FORMATION OF APPLIED SKILLS OF HIGH SCHOOL STUDENT IN THE PROCESS OF PRE-CONSCRIPTION TRAINING

**Abstract.** The theoretical bases of application of military-applied sports as effective means of development of physical skills of senior pupils in the course of pre-conscription preparation are considered in the article. It was found that the correct influence on physiological development forms the general moral and psychological readiness of the soldier. The most effective means of physical training of high school students during pre-service training is the introduction of military-applied sports in the educational process, among which the leading place is occupied by military sports, which have a complex impact on the development of high school students. military applied skills and abilities. Modern scientists have found that modern methods and systems of all-around competitions are best adapted to the real conditions of battle, so not only increase the level of physical fitness of future recruits, but also improve their moral and psychological condition on the battlefield. The article also identifies a set of exercises that

have a direct impact on the formation of volitional and emotional stability of the serviceman. In particular, the education of courage and determination is carried out during the performance of tasks that are new to perform, in particular walking on logs, stumps; overcoming high-altitude obstacles; jumping over trenches, fences; climbing high obstacles; jumping into the water, overcoming water obstacles. The development of initiative, ingenuity and ingenuity occurs in the process of solving problems that require independent decision-making: overcoming areas of confined space; diving to length in uniform; dogfight. Exercises that involve significant and prolonged physical exertion and psychological stress, such as march-throw, which is combined with overcoming obstacles, transporting the wounded, carrying boxes, dragging bags; crawling like a platoon in difficult weather conditions, cultivate perseverance and perseverance in the military. Performing exercises that require precision of movement, despite physical exertion and mental stress, and occur in the rapid dynamics of change (swimming in equipment and with weapons; practice in the water while overcoming water obstacles; delayed breathing under water; staying in the cold for a long time water, overcoming the elements of the psychological barrier) contribute to the development of endurance and self-control.

**Key words:** high school students; pre-conscription training; defense of Ukraine; servicemen; physical training; military-applied sports