

Навчальний посібник є комплексним навчально-методичним виданням, спрямованим на забезпечення ефективної підготовки майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності. Охоплює теоретичні основи, сучасні методики і практичні аспекти фізичної та спеціальної фізичної підготовки, необхідні для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та військово-прикладних навичок.

Особливу увагу приділено функціональному тренінгу, спеціальним прийомам боротьби (заходам фізичного впливу, сили), технікам подолання штучних і природних перешкод та формуванню психофізичної готовності до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Методичні рекомендації (власний бойовий досвід) базуються на багаторічному досвіді фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України, а також військовослужбовців блоку НАТО. Завдяки практичній спрямованості навчальний посібник буде корисним як для викладачів (інструкторів) фізичної підготовки і спорту, так і для курсантів вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, слухачів курсів підготовки офіцерів запасу) під час професійного становлення.

Посібник призначено для використання у системі фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів і слухачів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України та інших інституцій сектору безпеки і оборони України.

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ



КИЇВ  
2024

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ



О. В. Хацаюк, О. А. Ярещенко, З. М. Діхтяренко,  
В. Г. Волянський, О. М. Шило, М. М. Делямба

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

*Навчальний посібник*



КІ НГУ 2024

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

О. В. Хацаюк, О. А. Ярещенко, З. М. Діхтяренко,  
В. Г. Волянський, О. М. Шило, М. М. Делямба

# **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*Навчальний посібник*

Київ • 2024

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського інституту Національної гвардії України (протокол № 3 від 30.10.2024 р.)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Рибалко П. Ф.**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С.Макаренка;

**Любич Р. І.**, доктор філософії, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, полковник;

**Бугрій С. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, майор.

**АВТОРИ:**

**Хацяук О. В.**, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, майстер спорту України з боротьби самбо, магістр («Олімпійський та професійний спорт»), суддя національної категорії з боротьби самбо, полковник (вступ, розд. 1, підрозд. 1.2, розд. 2, підрозд. 2.2, розд. 3, розд. 4, розд. 6, підрозд. 6.2, розд. 7, підрозд. 7.1-7.3, розд. 8, висновки, список літератури);

**Ярещенко О. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, полковник (підрозд. 1.1, підрозд. 3.1, 3.3, 3.4, підрозд. 5.2, підрозд. 7.4);

**Діхтяренко З. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київська обл., (вступ, розд. 5, підрозд. 5.1, підрозд. 6.2, розд. 7, підрозд. 7.5, список літератури, додатки);

**Волянський В. Г.**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, майстер спорту України з баскетболу, підполковник (розд. 1, підрозд. 1.3, 1.4, розділ. 2, підрозд. 2.1, підрозд. 3.2.);

**Делямба М. М.**, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, старший лейтенант (розд. 4, підрозд. 4.1, 4.2, розд. 6, підрозд. 6.1, розд. 7, підрозд. 7.6, розд. 8, підрозд. 8.3, додатки);

**Шило О. М.**, начальник групи вогневої підготовки навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, президент Міжнародної федерації військового хортингу України, офіцер-вихователь Київського військового ліцею імені Івана Богуна, м. Київ (вступ, розд. 4, підрозд. 4.3, розд. 7, підрозд. 7.2, розд. 8, підрозд. 8.1, 8.2, список літератури, додатки).

**Ф 50 Фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України :**  
навч. посіб. / О. В. Хацяук та ін. – Київ : КІ НГУ, 2024. – 228 с.

**ISBN 978-617-8361-20-4**

Навчальний посібник є комплексним навчально-методичним виданням, спрямованим на забезпечення ефективною підготовки майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності. Охоплює теоретичні основи, сучасні методики і практичні аспекти фізичної та спеціальної фізичної підготовки, необхідні для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та військово-прикладних навичок.

Особливу увагу приділено функціональному тренінгу, спеціальним прийомам боротьби (заходам фізичного впливу, сили), технікам подолання штучних і природних перешкод та формуванню психофізичної готовності до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Методичні рекомендації (власний бойовий досвід) базуються на багаторічному досвіді фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України, а також військовослужбовців блоку НАТО. Завдяки практичній спрямованості навчальний посібник буде корисним як для викладачів (інструкторів) фізичної підготовки і спорту, так і для курсантів вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, слухачів курсів підготовки офіцерів запасу) під час професійного становлення.

Посібник призначено для використання у системі фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів і слухачів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України та інших інституцій сектору безпеки і оборони України.

**ISBN 978-617-8361-20-4**

© Хацяук О. В., Ярещенко О. А., Діхтяренко З. М.,  
Волянський В. Г., Делямба М. М., Шило О. М., 2024  
© Київський інститут Національної гвардії України, 2024

## ЗМІСТ

<b>СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b> .....	5
<b>Вступ</b> .....	6
<b>Розділ 1. Гімнастика та функціональна підготовка</b> .....	10
1.1. Фізичні вправи та термінологія, яка використовується під час практичних занять з фізичної підготовки (форм фізичної підготовки) .....	10
1.2. Особливості навчання фізичних вправ .....	28
1.3. Структура навчально-тренувального (практичного заняття) з гімнастики.....	34
1.4. Методика організації функціонального тренінгу із військовослужбовцями різних вікових груп.....	38
<b>Розділ 2. Подолання штучних та природних перешкод</b> .....	45
2.1. Зміст та структура організації навчально-тренувальних занять з подолання штучних та природних перешкод .....	46
2.2. Організація комплексних занять із використанням штучних та природних перешкод .....	51
<b>Розділ 3. Спеціальні прийоми боротьби та заходи         фізичного впливу (сили)</b> .....	54
3.1. Правові підстави застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ .....	55
3.2. Особливості організації навчально-тренувальних занять із застосування заходів фізичного впливу, сили.....	62
3.3. Зміст та структура організації комплексних занять із відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили) .....	103
3.4. Організація квестових та ситуативних занять із елементами застосування заходів фізичного впливу (сили).....	106
<b>Розділ 4. Прискорене пересування в пішому порядку         та на лижах</b> .....	111
4.1. Особливості проведення практичних занять з прискореного пересування.....	112
4.2. Зміст та структура навчально-тренувального заняття з лижної підготовки.....	116
4.3. Особливості планування та проведення марш-кидків на лижах та у пішому порядку.....	117
<b>Розділ 5. Спортивні та рухливі ігри</b> .....	121
5.1. Структура підготовчої частини практичного заняття зі спортивних (ігрових) видів спорту.....	123

5.2. Організація основної та заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор .....	126
5.2.1. Методика організації основної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор майбутніх офіцерів НГУ .....	126
5.2.2. Методика організації заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор майбутніх офіцерів НГУ .....	129
<b>Розділ 6. Військово-прикладне плавання</b> .....	<b>133</b>
6.1. Особливості організації підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання .....	137
6.2. Зміст та структура проведення основної та заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання .....	138
6.2.1. Зміст та структура проведення основної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання .....	140
6.2.2. Зміст та структура проведення заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання .....	142
<b>Розділ 7. Методична підготовка</b> .....	<b>145</b>
7.1. Управління фізичною підготовкою .....	146
7.2. Методи та форми фізичної підготовки .....	156
7.3. Зміст фізичної підготовки .....	173
7.4. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій .....	175
7.5. Зміст та структура організації перевірки та оцінки стану фізичної підготовки .....	181
7.6. Заходи безпеки під час проведення форм фізичної підготовки .....	193
<b>Розділ 8. Основи організації системи ерготерапії (лікувальної фізичної культури) військовослужбовців різних категорій та вікових груп</b> .....	<b>200</b>
8.1. Складові ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення .....	200
8.2. Особливості побудови програм ерготерапії військовослужбовців НГУ .....	202
8.3. Зміст та структура проведення занять за програмою лікувальної фізичної культури (ерготерапії) .....	203
<b>Висновки</b> .....	<b>207</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>208</b>
<b>Список літератури</b> .....	<b>217</b>

## СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**НГУ** – Національна гвардія України;

**СБОУ** – сектор безпеки і оборони України;

**ВВНЗ** – вищий військовий навчальний заклад;

**СБД** – службово-бойова діяльність;

**ЗУ** – Закон України;

**СЗСУ** – Статут Збройних Сил України.

## Вступ

Фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України є однією з найважливіших складових їхньої професійної підготовки, що забезпечує ефективність виконання службових обов'язків, готовність до бойових дій, а також витривалість у надзвичайних ситуаціях. В умовах сьогодення, коли країна стикається з новими викликами національної безпеки та територіальної цілісності, значення фізичної підготовки зростає багатократно.

Сучасний офіцер Національної гвардії має бути не тільки добре озброєним, а й фізично загартованим, психологічно стійким та готовим до тривалих навантажень у складних умовах. Фізична підготовка сприяє формуванню таких якостей, як витривалість, сила, швидкість і координація, які є критичними для успішного виконання службово-бойових завдань. Крім того, це є запорукою здоров'я та довголіття військовослужбовців, що впливає на загальну бойову готовність підрозділів.

З огляду на нові стандарти ведення бойових дій, зміни у стратегії та тактиці військових операцій, а також зростання рівня загроз, сучасна фізична підготовка повинна бути адаптованою до реалій сьогодення. Це потребує вдосконалення методик тренувань, які враховують не тільки традиційні підходи до силових і кардіонавантажень, а й такі аспекти, як спеціальні фізичні прийоми, стресостійкість та робота в екстремальних умовах.

Актуальні питання організації системи фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України викладено у наукових працях: О. Гусака [1], О. Хацаюка, М. Медвідя, Б. Максимчука, О. Курка, П. Дзюби (та інш.) [2], Р. Любича [3], М. Медвідя, О. Хацаюка, К. Сидоренко, С. Ворока (та інш.) [4], М. Ковальчука, І. Лотоцького [5], О. Кісілюка, В. Ягодзінського, В. Новицького, Д. Полозенка, А. Нікітіна, М. Підпригори, Ю. Кузенка [6].

Навчальний посібник, який ви тримаєте у руках, покликаний забезпечити майбутніх офіцерів знаннями та методичними основами, що допоможуть підготуватися до реалій сучасної служби в Національній гвардії України (інших інституціях сектору безпеки і оборони України). У ньому зібрано практичні рекомендації, сучасні методики тренувань та адаптовані програми фізичної підготовки, спрямовані на розвиток професійних навичок, необхідних у складних і непередбачуваних ситуаціях.

Цей посібник стане незамінним інструментом для майбутніх офіцерів, націлених на максимальне вдосконалення своїх фізичних якостей, підвищення боєготовності та підготовки до викликів, з якими вони стикатимуться під час служби в Національній гвардії України (інституціях сектору безпеки і оборони України).

Відповідно до положень «Інструкції з організації фізичної підготовки в НГУ» [7] фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням. Крім цього, фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість.

**Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:**

- 1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- 2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), військово-прикладного плавання та метання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної працездатності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;
- 5) виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;
- 8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

**Зміст фізичної підготовки** становлять фізичні вправи, спеціальні знання й організаторсько-методичні навички та вміння. Фізичні вправи виконуються з урахуванням вікових особливостей, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних умов та активним використанням оздоровчих сил природи.

Спеціальними знаннями з фізичної підготовки військовослужбовці оволодівають на теоретичних, семінарських, показових та інструкторсько-методичних заняттях відповідно до навчальних планів (програм).

Організаторсько-методичними навичками та вміннями військовослужбовці оволодівають під час методичних і показових занять, що проводяться перед початком кожного періоду навчання або за рішенням командира (начальника).

Військовослужбовці займаються фізичною підготовкою в складі підрозділів (навчальних груп) або самостійно за рішенням відповідних командирів (начальників) за спеціально розробленими

навчальними програмами, методичними рекомендаціями та посібниками.

З військовослужбовцями, що займаються самостійно, начальник служби фізичної підготовки і спорту (у ВВНЗ – науково-педагогічний працівник) проводить інструктаж щодо змісту і методики занять, ураховуючи рекомендації начальника медичної служби.

**Кожен військовослужбовець відповідає за рівень своєї фізичної підготовленості**, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами і бути постійно фізично готовим до виконання обов'язків військової служби. Дані про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відображаються в службових характеристиках і атестаціях.

### **Контрольні питання**

Що забезпечує фізична підготовка майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) Національної гвардії України?

2. Формуванню яких якостей сприяє фізична підготовка?
3. Які особливості враховуються під час організації фізичної підготовки із військовослужбовцями різних категорій (вікових груп) НГУ?
4. Назвати основні завдання фізичної підготовки військовослужбовців НГУ?
5. Що становить зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп) НГУ?

### **Функціональні тести для самоконтролю (вхідний самоконтроль):**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 2. Підтягування на перекладині; 28. Біг на 100 м; 32. Біг на 3 км; – стретчинг (10–15 хв)	Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 14. Комплексна силова вправа; 28. Біг на 100 м; 31. Біг на 1 км; – стретчинг (10–15 хв)

### **Обов'язкові та додаткові вправи для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків та жінок</b>
Тестування рівня сформованості військово-прикладних навичок спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили): – контрольне виконання комплексів, передбачених класифікатором спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[8] Свистун, В. І. (2020). *Теорія і методика викладання фізичного виховання*. Київ: Національний університет оборони України ім. Івана Черняховського.

[9] Барков, В. М., Глазунов, С. І., Жембровський, С. М., Петрачков, О. В., Погребняк, Д. В., Сухорада, Г. І. & Фіногенов, Ю. С. (2017). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НУОУ імені Івана Черняховського.

## **Розділ 1. Гімнастика та функціональна підготовка**

Гімнастика та функціональна підготовка відіграють ключову роль у фізичному вихованні майбутніх офіцерів Національної гвардії України, формуючи основу їхньої фізичної витривалості, координації та загальної бойової готовності. Цей розділ присвячено вивченню гімнастичних вправ і комплексів, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань у складних та екстремальних умовах.

**Гімнастика** – це не лише набір вправ для розвитку сили, гнучкості та координації. Це важливий елемент підготовки, який забезпечує гармонійний розвиток тіла, покращує рухові навички та підвищує загальний рівень фізичної підготовленості офіцерів. **Функціональну підготовку** своєю чергою спрямовано на підвищення витривалості та спроможності виконувати складні завдання, що вимагають від офіцерів високого рівня фізичної готовності та адаптації до різних умов бойової діяльності.

Актуальні питання організації навчально-тренувальних занять з гімнастики (функціональної підготовки) із військовослужбовцями інституцій сектору безпеки і оборони викладено в наукових працях учених: І. Овчарука [10], С. Глазунова, О. Молокова [11], В. Ягодзінського, С. Русанівського, С. Безпалого, О. Запорожанова, С. Юр'єва, В. Штоми [12], В. Баркова [13], І. Гінзбурга [14] та інших фахівців фізичної підготовки.

У цьому розділі буде розглянуто основні принципи, методи та комплекси гімнастичних вправ, що сприяють розвитку функціональних можливостей офіцерів. Особливу увагу приділено вправам, які моделюють реальні умови, з якими військовослужбовці можуть зіткнутися під час виконання завдань, а також методикам, які сприяють зменшенню травматизму та підвищенню загальної фізичної безпеки під час тренувань і на службі.

Розробка систематичного підходу до гімнастики та функціональної підготовки є важливим елементом всебічної підготовки офіцерів, що дає їм змогу зберігати високу фізичну форму протягом усієї кар'єри та бути готовими до виконання своїх обов'язків на найвищому рівні.

### **1.1. Фізичні вправи та термінологія, яка використовується під час практичних занять з фізичної підготовки (форм фізичної підготовки)**

Під час практичних занять з фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України використовується широкий спектр фізичних вправ та спеціальної термінології, яка відображає специфіку занять

і вимоги до фізичного розвитку військовослужбовців. Ці вправи спрямовано на розвиток витривалості, сили, координації, швидкості та адаптивності, що є необхідними для виконання службових завдань у бойових і екстремальних умовах.

**Основні фізичні вправи**, які використовуються в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) Національної гвардії України:

1) загальнофізичні вправи (бігові вправи – основні вправи для розвитку витривалості та кардіо-респіраторної системи; стрибки – вправи для розвитку вибухової сили та координації; присідання – тренування м'язів ніг і нижньої частини тіла; згинання-розгинання рук в упорі лежачи – вправи для зміцнення м'язів грудей, плечей, трицепсів та кора; підтягування – тренування м'язів спини, рук та кора, що є базовим тестом сили у військовій підготовці; планка – статична вправа для розвитку м'язів кора та стабілізації м'язів тіла);

2) функціональні вправи (вправи, спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості – розвиток координації, що важливо для підтримки рівноваги під час руху в процесі виконання завдань за призначенням; перенесення ваги – вправи для зміцнення сили та витривалості, такі як переміщення важких предметів (мішки, штанги тощо);

3) тренування зі штангою/гантелями, гирями (вправи для розвитку сили та витривалості у м'язах всього тіла);

4) військово-прикладні вправи (вправи, спрямовані на розвиток загальної і спеціальної витривалості; багатогодинні (багатоденні) марші або біг на довгі дистанції в повному спорядженні);

5) вправи на силову витривалість (виконання комплексів вправ безперервно з високою інтенсивністю, наприклад, відтискання, присідання, бурпі);

6) вправи для формування стресостійкості (імітація бойових умов на фоні значних психофізичних навантажень для тренування психофізичної витривалості).

**Термінологія, яка використовується в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів** (військовослужбовців різних категорій) Національної гвардії України:

1) кардіонавантаження (тренування для зміцнення серцево-судинної системи, зазвичай охоплює біг, плавання, їзду на велосипеді або стрибки на скакалці), пліометричний бокс);

2) загальна витривалість (здатність виконувати фізичні вправи упродовж тривалого часу без втрати ефективності);

3) силова витривалість (здатність м'язів виконувати роботу протягом тривалого часу або багаторазово протягом одного тренування);

4) статичні та динамічні вправи (статичні вправи – виконуються без руху, такі як планка або стійка на руках; динамічні вправи – передбачають активні рухові дії, наприклад: біг, стрибки або присідання);

5) функціональні тренування (тренування, які імітують військово-прикладні рухи, що використовуються під час виконання службово-бойових завдань, і спрямовані на підвищення загальної працездатності та адаптивності до стресових умов);

6) вибухова сила (здатність м'язів швидко генерувати максимальну силу; цей термін застосовується для вправ на вибухову силу, таких як стрибки або швидкі підйоми з обтяженням);


7) аеробні та анаеробні вправи (аеробні вправи – фізичні вправи, що виконуються при наявності достатньої кількості кисню (біг на довгі дистанції); анаеробні вправи – фізичні вправи, які виконуються в умовах браку кисню і потребують швидкої роботи м'язів (спринт, силові вправи).







**Заняття з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України охоплюють** різноманітні вправи, що розвивають фізичні якості, необхідні для виконання службово-бойових завдань. Застосування спеціальної термінології та системного підходу до тренувань забезпечує ефективність підготовки, сприяє покращенню фізичних показників та підвищенню загальної боєздатності.







Приступаючи до навчально-тренувальних занять з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки, необхідно знати **основні положення біолонок тіла індивіда** під час виконання фізичних вправ та володіти спеціальною термінологією. Оволодіння основними положеннями та спеціальною термінологією прискорить процес індивідуального фізичного вдосконалення під час практичних занять з різних розділів фізичної підготовки (основні положення біолонок індивіда у просторі наведено у табл. 1).

*Таблиця 1*

**Положення біолонок індивіда у просторі**







<b>Назва положення біолонок (опис)</b>	<b>Візуальне зображення</b>
<b>Положення рук.</b> Під час виконання фізичних вправ руками пальці повинні бути витягнуті вперед і стиснуті, за винятком спеціально певних положень.	
Руки вперед – прями руки підняті вперед на висоту плечей паралельно одна одній, долонями донизу.	

<p>Руки прямі – прямі руки опущені донизу, долоні досередини, пальці торкаються середини зовнішньої поверхні стегна.</p>	
<p>Руки в сторони – прямі руки підняті в сторони на висоту плечей, долоні вниз.</p>	
<p>Руки назад – прямі руки відведено назад паралельно одна одній, долоні досередини.</p>	
<p>Руки вгору – прямі руки підняті догори паралельно одна одній, долоні досередини.</p>	
<p>Руки на поясі – кисті рук опираються на пояс, великі пальці повернені назад, лікті відведено назад.</p>	
<p>Руки за голову – руки зігнуті в ліктях, пальці злегка торкаються потилиці, лікті відведені назад.</p>	

<p>Руки перед грудьми – зігнуті у ліктях руки підняті перед грудьми до рівня плечей, долоні донизу.</p>	
<p>Руки до плечей – зігнуті у ліктях руки притиснуті до тулуба, плечі відведені назад, пальці торкаються плечей.</p>	
<p><b>Положення ніг</b> – такі положення, які забезпечують утримання рівноваги та рівномірний розподіл загального центру маси під час рухової діяльності індивіда.</p>	
<p>Стійка ноги порізно – ноги розставлені на ширину плечей.</p>	
<p>Напівприсідання – ноги наполовину зігнуті, тулуб зберігає вертикальне положення.</p>	
<p>Присідання (коліна порізно) – ноги зігнута до відмови, тулуб зберігає вертикальне положення.</p>	
<p>Присідання (коліна разом) – ноги зігнуті до відмови, тулуб нахилено вперед, ступні разом.</p>	

<p>Випад уперед (в бік) – нога виставлена на подвійну ширину плечей, зігнута в коліні, коліно знаходиться над носком, більша вага тіла знаходиться на зігнутій нозі, тулуб вертикально.</p>	
<p><b>Положення тулуба</b> – це положення, які приймають військовослужбовці під час виконання фізичних вправ.</p>	
<p>Нахил – тулуб зігнутий уперед (ноги в колінах прямі).</p>	
<p>Нахил убік – тулуб нахилено вбік, голова у тому ж напрямку.</p>	
<p>Нахил назад – тулуб нахилено назад, спина прогнута, голова зберігає те саме положення, що й під час основної стійки.</p>	
<p><b>Упори</b> – положення окремих біологів, які забезпечують утримання тіла під час виконання (фіксації) нестандартних положень.</p>	
<p>Упор присівши – тіло утримується на носках зігнутих ніг, руки опираються на робочу поверхню, спина прогнута.</p>	

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

<p>Упор на колінах – руки опираються об робочу поверхню, спина пряма, носки ніг відтягнуті.</p>	
<p>Сід – ноги прямі, носки підтягнуті, руки опираються на підлогу.</p>	
<p>Упор лежачи – тулуб утримується на прямих руках та носках ніг.</p>	
<p>Упор лежачи ззаду – тулуб спиною до підлоги утримується на прямих руках, руки відведені назад, вага тіла розподіляється рівномірно від рук до п'ят.</p>	
<p>Упор боком – тулуб утримується за допомогою опори на одну руку та зовнішній бік ступні.</p>	
<p>Упор головою.</p>	

Борцівський міст.	
Гімнастичний міст.	
<b>Стійки</b> – положення тіла, під час якого загальний центр маси рівномірно розподіляється на опорні біоланки.	
Основна (головна стійка) – положення, яке приймається за командою «Струнко!».	
Гімнастична стійка – ноги порізно, руки з'єднані позаду спини, плечі відведені назад, голова пряма, вага тіла рівномірно розподілена на ноги.	
Стійка на лопатках – тулуб і ноги підтягнуті догори з опорою на поверхню потилицею та ліктями зігнутих рук.	
Стійка на голові – тулуб й ноги підняті догори з опорою на робочу поверхню головою та зігнутими в ліктях руками.	

Стійка на руках – тулуб і ноги утримуються у вертикальному положенні на прямих руках.



**Вправи з гантелями, гумовим амортизатором та гириями.** Вправи з гириями та гантелями за своєю природою прості і є ефективним засобом для розвитку сили. Виконання вправ з гириями та гантелями різної ваги дає можливість індивідуалізувати фізичне навантаження згідно з індивідуально типологічними особливостями тих, хто навчається (тренується) (рис. 1–3).



**Вправи з набивними м'ячами.** Вправи з набивними м'ячами (медболем) використовуються з метою розвитку сили, вибухової сили та спритності. Вправи з медболем можуть виконуватись як одноосібно, так і в парах (трійках) (рис. 4).

**Вправи на гімнастичній лаві та стінці.** Вправи на лаві та гімнастичній стінці спрямовані на зміцнення м'язів тулуба (рис. 5, 6). Вони сприяють розвитку гнучкості та покращують поставу. Вправи виконуються самостійно.



*Рис. 1. Комплекс фізичних вправ з гантелями*

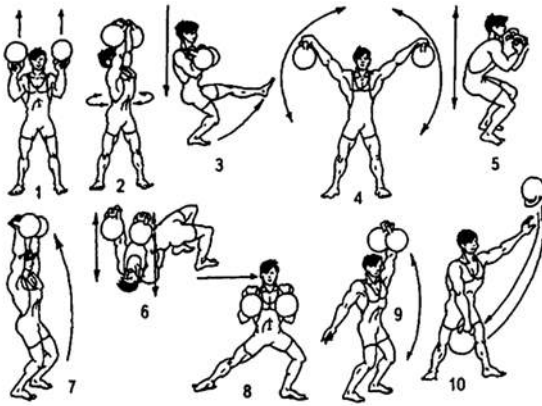


Рис. 2. Комплекс фізичних вправ з гирями

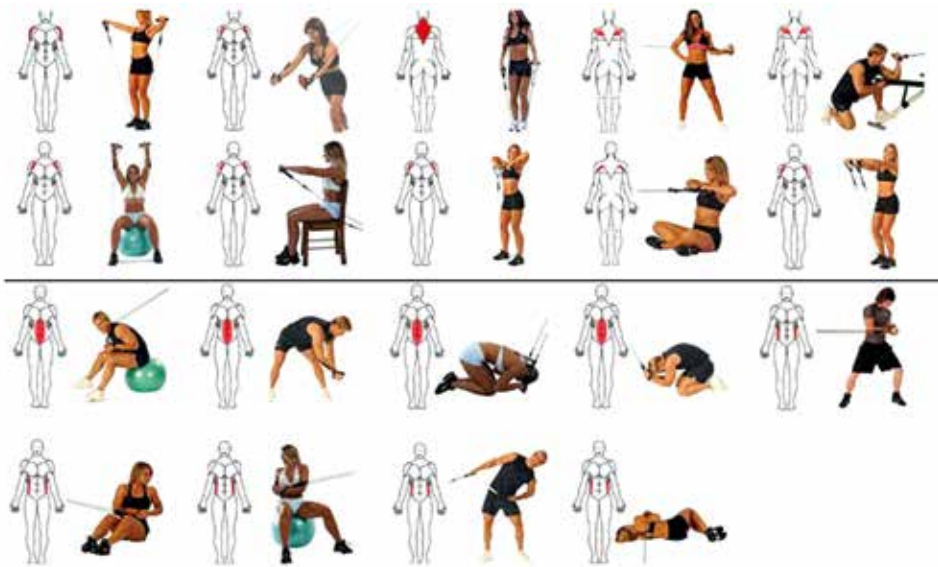


Рис. 3. Вправи з гумовим амортизатором

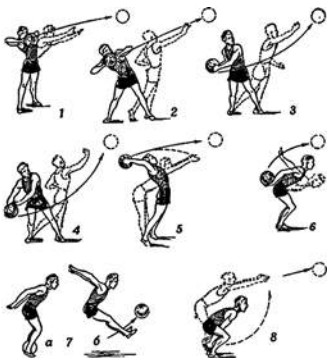
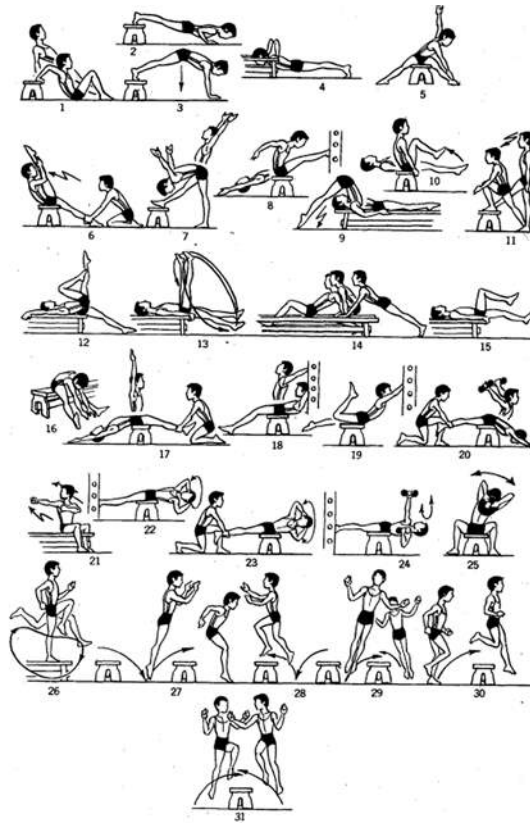
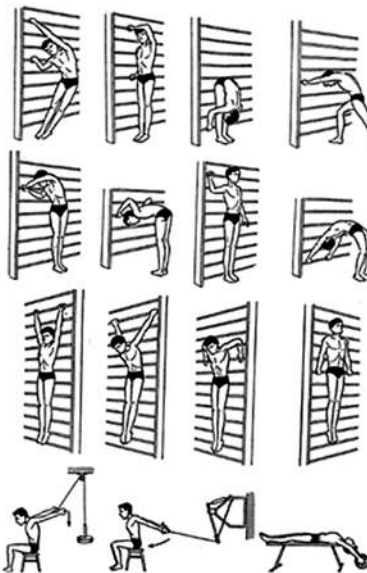


Рис. 4. Вправи з медболом



*Рис. 5. Вправи на гімнастичній лаві*



*Рис. 6. Вправи на гімнастичній (шведській) стінці*

Основні фізичні вправи та їх опис, з розділу «Гімнастика та функціональна підготовка» (відповідно до Інструкції [7]):

**вправа 2. Підтягування на перекладині** (рис. 7). Вис хватом зверху; згинаючи руки, підтягнутися (при підтягуванні підборіддя вище перекладини), розгинаючи руки, опуститися у вис (руки прямі). Положення вису фіксується на 1–2 секунди; виконання рухів махом і ривком не дозволяється;



*Рис. 7. Підтягування на перекладині*

**вправа 3. Підняття ніг до перекладини** (рис. 8). Вис хватом зверху; підняти ноги до перекладини до торкання грифа і опустити їх униз, дозволяється незначне згинання ніг. Положення вису фіксується на 1–2 секунди. Махові рухи ногами назад не дозволяються;



*Рис. 8. Підняття ніг до перекладини*

**вправа 4. Підйом переверотом на перекладині** (рис. 9). Вис хватом зверху; підтягуючись, підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки (опускання у вис виконується довільним способом). Положення вису й упору фіксується на прямих руках 1–2 секунди;



*Рис. 9. Підйом переворотом на перекладині*

**вправа 6. Комбінована силова вправа на перекладині.** Вис хватом зверху; виконати в такій послідовності: підтягування, підняття ніг, підйом переворотом і підйом силою. Положення вису й упору фіксується на прямих руках 1–2 секунди. Всі дії виконуються відповідно до вправ №№ 2–5. Оцінка виставляється за кількістю циклів;

**вправа 5. Підйом силою на перекладині** (рис. 10). Вис хватом зверху; підтягуючись, поставити в упор спочатку одну зігнуту руку, потім – іншу; продовжуючи рух, вийти в упор на прямі руки (опускання у вис виконується довільним способом; дозволяється підйом силою на обидві руки). Положення вису й упору фіксується на прямих руках 1–2 секунди;



*Рис. 10. Підйом силою на перекладині*

**вправа 8а. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** В упорі лежачи руки прямі на ширині плечей (на долонях або кулаках), згинаючи руки в ліктьових суглобах, опуститися вниз до торкання грудьми підлоги (тіло пряме) та випрямитися на прямі руки;

**вправа 13. Комплексна акробатична вправа.** Виконується в будь-якому приміщенні або на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою «РУШ» пробігти з високого старту 10 м, виконати два

перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Під час виконання перекидів у залі дозволяється використання гімнастичних матів;

**вправа 8. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах** (рис. 11). В упорі на прямих руках, згинаючи руки, опуститися в упор на зігнутих руках; розгинаючи руки, вийти в упор на прямих руках. Положення упору фіксується; під час опускання руки згинаються повністю. Забороняються махові рухи ногами;



*Рис. 11. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах*

**вправа 9. Кут в упорі на брусах** (рис. 12). В упорі на прямих руках підняти прямі ноги та утримувати їх горизонтально над жердинами. Час виконання вправи визначається з моменту фіксації положення «кут» до моменту опускання п'ят ніг нижче жердини;



*Рис. 12. Кут в упорі на брусах*

**вправа 14. Комплексна силова вправа.** Виконується протягом 1 хв: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги

закріплені (допускається незначне згинання ніг, під час повернення в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками); наступні 30 секунд – максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (виконується аналогічно до вправи 8а);



**вправа 14а. Комплексна силова вправа (для жінок).** Виконується протягом 1 хв: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, під час повернення в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками); наступні 30 секунд – максимальна кількість присідань у положенні руки за головою в замку;

**вправа 11. Стрибок ногами нарізно через козла в довжину** (рис. 13). Снаряд заввишки 125 см, місток заввишки 10–15 см устанавлюється на відстані 1 м від снаряда, стрибок виконується з розбігу;



*Рис. 13. Стрибок ногами нарізно через козла в довжину*

**вправа 12. Стрибок ногами нарізно через коня в довжину** (рис. 14). Снаряд заввишки 120 см та місток заввишки 10–15 см устанавлюються довільно; стрибок виконується з розбігу, відштовхуванням руками від дальньої, третьої, частини коня;



*Рис. 14. Стрибок ногами нарізно через коня в довжину*

**вправа 15. Піднімання гири 24 кг (ривок)** (рис. 15). Сійка – ноги нарізно, хватом зверху однією рукою за дужку гири послідовно піднімати гирю вгору і опускати вниз, не торкаючись підлоги, спочатку однією рукою, потім без відпочинку після зміни рук – іншою. Положення гири вгорі фіксується на прямій руці, зміна рук здійснюється на замаху вперед. Забороняється відпочивати в положенні, коли гирия опущена вниз. Установлені дві вагові категорії з мінімальними нормативами для кожної руки: до 70 кг – 8 разів; понад 70 кг – 12 разів;



*Рис. 15. Піднімання гири 24 кг*

**вправа 16. Поштовх двох гир 24 кг по довгому циклу** (рис. 16). Поштовх гир складається з двох прийомів: підйому на груди і поштовху від грудей. Сійка – ноги нарізно, хватом зверху за дужки гир відірвати гири від підлоги, підняти їх на груди, водночас гири лежать на передпліччях і плечах, руки притиснуті до тулуба; виштовхнути гири вгору і зафіксувати на прямих руках. Для повторення циклу гири опустити спочатку на груди, а потім – вниз, не торкаючись підлоги. Забороняється відпочивати, утримуючи гири, опущені вниз, і в положенні «на груди». Установлені дві вагові категорії: до 70 кг, понад 70 кг;



*Рис. 16. Поштовх двох гир 24 кг по довгому циклу*

**вправа 17. Лазіння по канату, жердині** (рис. 17–19). Стоячи біля канату (жердини), узятись руками за нижню відмітку, розташовану на висоті 2 м від підлоги, без стрибка піднятися по канату (жердині) на висоту 6 м від підлоги, торкнутися верхньої відмітки однією рукою. Опускати-ся вниз довільним способом. Оцінка визначається за способом лазіння: «відмінно» – лазіння без допомоги ніг, ноги – у положенні «кут»; «добре» – лазіння без допомоги ніг, ноги – довільно; «задовільно» – лазіння за допомогою ніг.



*Рис. 17. Оцінка «відмінно» – лазіння без допомоги ніг, ноги – у положенні «кут»*



*Рис. 18. Оцінка «добре» – лазіння без допомоги ніг, ноги – довільно*



*Рис. 19. Оцінка «задовільно» – лазіння за допомогою ніг*

### Контрольні питання

1. Що забезпечує систематичне заняття гімнастичними вправами?
2. Назвіть основні фізичні вправи, які використовуються в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) Національної гвардії України.
3. Яка основна термінологія використовується в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) Національної гвардії України?
4. Назвіть основні положення біолонок індивіда у просторі.
5. Назвіть основні гімнастичні вправи, які використовуються в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій і вікових груп) НГУ.

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розминка: 5–10 хвилин бігу або стрибків через скакалку;</li> <li>– згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 3 підходи по 15–20 разів;</li> <li>– присідання з власною вагою: 3 підходи по 20–25 разів;</li> <li>– підтягування: 3 підходи по 8–10 разів;</li> <li>– планка: 3 підходи по 30 секунд.</li> </ul>	<p>Комплексне силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розминка: 5–10 хвилин бігу або стрибків на скакалці;</li> <li>– згинання-розгинання рук в упорі лежачи від колін або класичні згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 3 підходи по 10–15 разів;</li> <li>– присідання з власною вагою тіла: 3 підходи по 15–20 разів;</li> <li>– планка: 3 підходи по 20–30 секунд;</li> <li>– скручування на прес: 3 підходи по 15 разів.</li> </ul>

### Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг на середню дистанцію: 3–5 км помірним темпом (60–70% від максимального серцевого ритму);</li> <li>– закінчити вправами на розтягування основних м'язових груп (10–15 хвилин).</li> </ul>	<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– помірний біг на середню дистанцію: 3–4 км;</li> <li>– веслування на гребному тренажері (800 – 1000 м);</li> <li>– дихальні комплекси, стретчинг (10–15 хвилин).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[15] Дейнеко, А., Луценко, Л., & Петров, Д. (2021). Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені*

Михайла Драгоманова, (4/134), 39–42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).10)

[16] Тимчик, С., & Жарко, К. (2021). Атлетична гімнастика. Основи раціонального харчування. Шкідливі наслідки для здоров'я за вживання анаболічних стероїдів та допінгів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5/136), 132–136. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).31)

[17] Кравчук, Я. І., Сотник, Ж. Г., & Романова, В. І. (2024). Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 81–86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).19)

## 1.2. Особливості навчання фізичних вправ

Навчання фізичних вправ та спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) є важливою частиною підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України (військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України). Цей процес спрямовано на формування в майбутніх офіцерів навичок, необхідних для ефективного виконання завдань за призначенням у складних умовах (екстремальних умовах службово-бойової діяльності), включаючи тактичні дії в умовах фізичного протистояння, охорону правопорядку, боротьбу з тероризмом та бойові дії в умовах гібридної війни. Особливістю цієї підготовки є те, що вона поєднує фізичну витривалість, тактичне мислення і морально-психологічну стійкість.

**Формування рухових навичок** є одним із ключових аспектів підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Рухові навички охоплюють комплекс фізичних дій, які забезпечують ефективне виконання завдань за призначенням. Ці навички є основою фізичної витривалості, сили, координації та швидкості, що необхідні для ефективної діяльності у різних ситуаціях, зокрема під час бойових операцій, охорони громадського порядку та виконання спеціальних завдань. **Основні етапи формування рухових навичок** військовослужбовців НГУ надано у табл. 1.

Таблиця 1

### Основні складники та компоненти, що забезпечують формування рухових навичок представників інституцій сектору безпеки і оборони України

Складники (компоненти)	Стисла характеристика
1. Оволодіння основними руховими діями.	На початковому етапі навчання військовослужбовці опановують базові рухи, які стають

	<p>основою для більш складних фізичних дій. Це охоплює навчання правильної техніки бігу, присідань, відтискань, підтягувань, переміщень під час прикладних тактичних дій. Важливою частиною цього етапу є повторення рухів з метою досягнення автоматизму (синхронності).</p>
<p>2. Удосконалення рухових навичок через спеціальні військово-прикладні вправи.</p>	<p>Спеціальні військово-прикладні вправи для військовослужбовців охоплюють біг зі зміною напрямку, стрибки, перекиди, пересування в бойовому спорядженні. Ці вправи сприяють розвитку координації (вестибулярної стійкості), швидкості реакції та фізичної адаптивності. Систематичне фізичне тренування дає змогу вдосконалити техніку виконання прикладних рухів та підготувати (адаптувати) м'язи до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах.</p>
<p>3. Формування військово-прикладних рухових дій.</p>	<p>На цьому етапі рухові навички інтегруються з військово-прикладними руховими діями (тактичними прийомами). Це може передбачати пересування в бойових порядках, виконання дій під вогнем, подолання перешкод і використання зброї в русі. Навчання військово-прикладних рухів (тактичних дій) допомагає військовослужбовцям швидко реагувати на зміну обстановки, застосовувати правильні рухи для захисту та нападу (контратаки).</p>
<p>4. Автоматизація рухових дій.</p>	<p>Після багаторазових повторень рухи стають автоматизованими, що дає змогу виконувати їх без необхідності постійного зосередження. Автоматизація рухів є важливою для збереження часу та енергії під час виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Це особливо важливо в умовах стресу, коли швидке прийняття рішень та негайне реагування на загрози стають критичними.</p>
<p>5. Використання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).</p>	<p>Навчання військовослужбовців спеціальних прийомів боротьби, таких, як удари, захвати, кидки, утримання, також є важливою складовою формування рухових навичок. Ці прийоми є ключовими під час фізичного протистояння або захисту під час виконання службових</p>

	обов'язків. Виконання таких прийомів потребує високого рівня координації, сили та точності рухів, а також психофізичної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.
6. Врахування індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців різних категорій та вікових груп.	Важливо враховувати фізичні можливості та рівень підготовки кожного військовослужбовця, коригуючи навчальні програми відповідно до їх індивідуальних потреб. Це дає змогу ефективніше розвивати військово-прикладні навички та забезпечувати високий рівень готовності до виконання службово-бойових завдань.

Домінуючі **принципи формування рухових навичок** військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України рівних категорій містять у собі такі ключові компоненти:

1) поступовість і систематичність (навчання повинно бути поетапним, з поступовим збільшенням складності вправ і навантажень; постійне повторення дає можливість краще закріпити рухові навички);

2) варіативність вправ (використання різноманітних вправ допомагає уникнути монотонності, покращує адаптацію м'язів та нервової системи до прикладних рухів і змодельованих умов майбутньої професійної діяльності);

3) контроль та зворотний зв'язок (регулярний контроль за виконанням рухів та коригування техніки є необхідними для уникнення травм та покращення ефективності навчально-тренувального процесу);

4) інтеграція з іншими предметами бойової підготовки (рухові навички формуються не ізольовано, а в контексті загальної та спеціальної військової підготовки, яка охоплює фізичну, вогневу, тактичну, домедичну, психологічну та спеціальну підготовку).

Основні **компоненти навчання фізичних вправ та спеціальних прийомів боротьби** (заходів фізичного впливу, сили) наведено у табл. 2:

*Таблиця 2*

**Компоненти, які забезпечують навчання фізичних вправ та спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) військовослужбовців різних категорій НГУ (інституцій СБОУ)**

<b>Компоненти (складники)</b>	<b>Стисла характеристика</b>
1. Функціональність і практичність вправ військово-професійного спрямування	Навчання побудовано на принципах функціональної підготовки, що означає адаптацію військово-прикладних вправ до реальних бойових ситуацій. Майбутні офіцери (військовослужбовці

	різних категорій) навчаються застосовувати фізичні навички в умовах швидкої зміни обстановки, зокрема під час ближнього бою, контролю агресивних осіб або у складних умовах охорони громадського порядку (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).
2. Поєднання фізичної (спеціальної фізичної) підготовки і ключових професійних компетентностей.	Фізичні вправи тісно пов'язано з майбутньою військово-професійною діяльністю. Наприклад, вправи на розвиток сили, швидкості та координації (вестибулярної стійкості) містять елементи боротьби, такі, як кидки, удари, захвати, утримання. Це дає змогу військовослужбовцям різних категорій засвоїти техніки застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби через повторювані рухи, водночас покращуючи загальну та спеціальну фізичну підготовленість (феномен перенесення підготовленості).
3. Підготовка до екстремальних умов службово-бойової діяльності.	Фізичні вправи та спеціальні прийоми боротьби (заходи фізичного впливу, сили) виконуються в умовах, максимально наближених до реальних. Це може передбачати тренування у повному спорядженні, в умовах обмеженого простору, із застосуванням додаткового навантаження або під час моделювання стресових ситуацій. Такі тренування спрямовано на підвищення стійкості майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) до фізичних та психологічних навантажень під час виконання службово-бойових завдань.
4. Формування навичок ближнього бою.	Спеціальні прийоми боротьби (заходи фізичного впливу, сили), зокрема техніки ближнього бою, є важливою частиною програми багаторічної підготовки офіцерських кадрів для потреб інституцій СБОУ. Майбутні офіцери навчаються прийомів нейтралізації противника, контролю і знешкодження агресивних осіб з мінімальним ризиком для власного здоров'я та безпеки інших. Такі техніки передбачають удари руками і ногами, блоки, захвати, кидки і утримання (застосування летальної та нелетальної зброї).

<p>5. Законодавча обґрунтованість.</p>	<p>Військовослужбовцям різних категорій, зокрема майбутнім офіцерам, під час навчання надаються спеціальні знання щодо правових аспектів застосування фізичної сили та спеціальних прийомів. Це передбачає вивчення законодавчих актів, які регулюють застосування заходів фізичного впливу (сили) під час виконання завдань за призначенням та розуміння меж допустимості їх застосування.</p>
<p>6. Модульна структура багаторічного навчання</p>	<p>Програма навчання (багаторічної підготовки майбутніх офіцерів) фізичних вправ та спеціальних прийомів боротьби зазвичай поділяється на кілька етапів або модулів. Спочатку опановуються базові вправи, що розвивають фізичні якості (сила, витривалість, швидкість), а згодом додаються спеціальні прийоми боротьби (техніка та тактика застосування заходів фізичного впливу, сили). Це дає можливість поступово ускладнювати тренування, підвищуючи рівень складності та інтенсивності вправ.</p>
<p>7. Система оцінювання та контроль.</p>	<p>Навчання майбутніх офіцерів має чітку систему оцінювання, що дає можливість перевірити рівень засвоєння фізичних і військово-професійних навичок. Контроль проводиться із використанням нормативної бази з фізичної підготовки під час заліків (непарний семестр) та екзаменів (парний семестр). Це охоплює перевірку сили, швидкості, техніки та здатності діяти в умовах фізичного протистояння. Крім цього, перевіряється методична підготовленість майбутніх керівників занять.</p>
<p>8. Розвиток психофізичних якостей.</p>	<p>Успішне застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу) потребує не лише фізичної сили, а й психологічної стійкості. Майбутніх офіцерів навчають контролювати власні емоції, приймати швидкі рішення в умовах стресу і діяти рішуче, що є невід'ємною частиною їхньої багаторічної підготовки.</p>

Навчання гімнастичних вправ має ряд особливостей у ході їх розучування.

Вправа № 2. Підтягування на перекладині проводиться в цілому.

Вправа № 14. Комплексно-силова вправа розучується частинами: 1-ша

частина – піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки на поясі; 2-га частина – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Вправа № 4. Підйом переверотом на перекладині розучується за допомогою підготовчих вправ: 1-ша підготовча вправа – підтягування на перекладині з обов'язковим дотиком грудей перекладини; 2-га – піднімання прямих ніг до торкання підйомом стопи перекладини; 3-тя – виконання вправи на низькій перекладині; 4-та – (виконання вправи згідно з описом за допомогою партнера).

Вправа № 15. Піднімання гири 24 кг (ривок). Розучується за допомогою підготовчих вправ, а саме: імітація рухів піднімання гири без снаряда; піднімання гири (8, 16 кг).

Вправа № 13. Комплексна акробатична. Розучується частинами: 1-ша – старт, стартовий розбіг та біг по дистанції; 2-га – оберти обличчям уперед із наступним поворотом стрибком кругом.

З огляду на викладене, доцільно констатувати, що формування рухових навичок у військовослужбовців Національної гвардії України є невід'ємною складовою їхньої підготовки, яка забезпечує ефективне виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Рухові навички сприяють розвитку фізичної готовності, покращують тактичне мислення та забезпечують впевненість у власних діях під час виконання завдань за призначенням. **Систематичний підхід до тренувань** і правильна методика навчання дають можливість досягти високого рівня автоматизації та адаптації до умов екстремальної діяльності.

Отже, підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України до застосування фізичних вправ та спеціальних прийомів боротьби є складним, багатогранним процесом, що охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти. Під час навчання здобувачі вищої освіти (курсанти ВВНЗ) отримують необхідні навички для ефективного виконання ними службово-бойових завдань, підвищуючи їхню фізичну готовність і впевненість у власних діях у складних умовах гібридної війни.

### Контрольні питання

1. Що забезпечує формування рухових навичок військовослужбовців НГУ?

2. Назвіть основні складники та компоненти, що забезпечують формування рухових навичок представників військовослужбовців НГУ (представників інституцій СБОУ).

3. Які ключові компоненти забезпечують формування рухових навичок військовослужбовців інституцій СБОУ рівних категорій?

4. Назвіть основні компоненти, які забезпечують навчання фізичних

вправ та спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) військовослужбовців різних категорій НГУ (інституцій СБОУ).

5. Чому сприяє розвиток прикладних рухових навичок ?

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Силове тренування: – згинання-розгинання рук в упорі на брусах: 3 підходи по 10–12 разів; – випади з власною вагою тіла: 3 підходи по 15–20 разів на кожную ногу; – підйом ніг у висі на перекладині: 3 підходи по 12–15 разів; – бічна планка: 3 підходи по 20–30 секунд на кожную сторону.	Комплексне силове тренування: – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 3 підходи по 10–15 разів; – випади з вагою тіла: 3 підходи по 12–15 разів на кожную ногу; – підйом таза в лежачому положенні (для м'язів сідниць): 3 підходи по 15–20 разів; – планка з підйомом руки: 3 підходи по 20–30 секунд; – стречинг (8–10 хв).

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Кардіотренування: – інтервальний біг: 6–8 інтервалів по 200 метрів зі швидкістю 80–90% від максимальної, відпочинок 2–3 хвилини між інтервалами; – стретчинг (10–15 хвилин).	Кардіотренування: – педалювання на велотренажері (8–10 хв); – інтервальний біг: 6 інтервалів по 200 метрів на високій швидкості, з відпочинком між інтервалами 1–2 хвилини; – йога, стретчинг.

*Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.*

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[18] Худолій, О. М. (2009). *Технологія навчання гімнастичним вправам*. Харків: ОВС.

[19] Худолій, О. М. (2014). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Харків: ОВС.

**1.3. Структура навчально-тренувального (практичного заняття) з гімнастики**

Заняття з гімнастики (функціональної підготовки) спрямовано на розвинення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до закачування і перенавантажень, орієнтування в просторі, прикладних рухових навичок, виховання сміливості і рішучості, удосконалення

постави, стройової виправки і підтягнутості. На заняттях з гімнастики створюються умови для якісного формування в тих, хто навчається, методичних умінь і навичок. Заняття проводяться на гімнастичних майданчиках і в містечках, у спортивних залах або спеціально обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також у відповідній місцевості.

**До підготовчої частини** входять стройові прийоми і вправи на увагу, вправи з ходьби і бігу, загальнорозвивальні вправи на місці, зокрема вправи для вдосконалення положення «наскок на снаряд» і «зіскок зі снаряда», комплекси вільних вправ, вправи удвох, спеціальні вправи, вправи зі стрибків, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лавці та з палицею, м'ячем, гантелями.

**До основної частини заняття** входять фізичні вправи на перекладні, брусах, опорні і безопорні стрибки через гімнастичного коня (козла) та перешкоди, акробатичні і комплексні вправи, вправи з вантажами, на тренажерах і багатопролітних снарядах, на рівновагу, лазіння по канату (жердині), рухливі ігри та естафети.

Для військовослужбовців льотного складу та підрозділів спеціального призначення і розвідки передбачаються фізичні вправи на спеціальних снарядах: лопінгу, стаціонарному і рухомому гімнастичних колесах. Військовослужбовці-жінки в основній частині заняття виконують комплекси вільних вправ і ритмічної гімнастики в поєднанні з фізичними вправами на тренажерах. Фізичні вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, акробатичні вправи, вправи з вантажами розучуються в цілому, частинами, за допомогою підготовчих вправ, а комплекси вільних вправ – за розподілом.

Тренування з виконання гімнастичних вправ полягає в їх багаторазовому повторенні. Складні фізичні вправи вдосконалюються спочатку частинами (декілька елементів із зіскоком), потім у цілому. З метою підвищення інтенсивності і фізичного навантаження гімнастичні вправи можуть виконуватися одночасно всіма військовослужбовцями, по черзі, шеренгами, колонами, потоком по одному або по декілька осіб, у парах з допомогою, а також зі зміною навчальних місць по колу.

Вихід тих, хто займається, зі строю для виконання гімнастичних вправ проводиться за командою, наприклад: «Рядовий Петренко, на вихідне положення кроком (бігом) – РУШ». Військовослужбовець, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку, відповідає: «Я», після закінчення виконавчої команди відповідає: «СЛУХАЮСЬ», стройовим кроком або бігом займає початкове положення праворуч від снаряда і приймає гімнастичну стійку (права нога відставляється на півкроку вбік, руки з'єднуються ззаду, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги). За

командою «До СНАРЯДА» (під час виконання стрибків і акробатичних вправ – «ВПЕРЕД») той, хто навчається, приймає стройову стійку, підходить до снаряда, виконує фізичну вправу, сходить з матів і повертається обличчям до керівника заняття. Починається і закінчується гімнастична вправа короткочасною фіксацією положень «наскок на снаряд» і «зіскок зі снаряда». За командою «До СНАРЯДА» («ВПЕРЕД») наступний, хто навчається, займає початкове положення, а той, хто виконав вправи, стає до строю.

На перевірках після команди «До СНАРЯДА» («ВПЕРЕД») військовослужбовець приймає стройову стійку і, повернувши голову в бік перевіряючого, доповідає військове звання і прізвище. З метою одночасного виконання фізичних вправ військовослужбовці виходять зі строю за командою «Відділення (взвод), на початкові положення кроком (бігом) – РУШ». За командою «До СНАРЯДА» або «ВПЕРЕД» ті, хто навчається, виконують фізичну вправу, потім повертаються обличчям до керівника і за його командою повертаються до строю. Для виконання фізичної вправи в парах військовослужбовці розраховуються на «перший» і «другий», потім подається команда: «Перші номери – на початкові положення, другі номери – для надання допомоги і страхування кроком – РУШ», за якою одні виходять на початкові положення, а інші займають місця ліворуч біля снарядів у положенні стройової стійки. За командою «До СНАРЯДА» перші номери виконують фізичні вправи, після їх завершення повертаються обличчям до керівника, другі, надавши допомогу, займають початкове положення. Для виконання фізичних вправ потоком після доведення попередніх розпоряджень щодо порядку повернення до строю, кількості підходів і повторень подаються команди, наприклад: «Потоком – до СНАРЯДА» або «Потоком – ВПЕРЕД».

За необхідності вказується дистанція між тими, хто навчається: «Відділення, дистанція п'ять кроків, потоком – ВПЕРЕД». З метою організації комплексного тренування на тренажерах визначається декілька місць занять, на яких виконуються фізичні вправи для розвитку сили і силової витривалості. Після дозування фізичного навантаження за вагою 25 вантажів, кількістю повторень, часом роботи і відпочинку військовослужбовці за командами керівника підходять до вказаних тренажерів, зупиняються і повертаються обличчям до них. Починається виконання вправ за командою «До СНАРЯДА», а закінчується за командою «Вправу – ЗАКІНЧИТИ». Потім ті, хто навчається, повертаються, відбувається зміна місць занять по колу. Під час виконання вправ, прийомів і дій керівник заняття обов'язково вказує назву вправи, прийому або дій, вихідне положення, спосіб виконання і кількість разів, на що звернути увагу, вихідне положення після виконання вправи і після цього

подає команду для виконання. До змісту занять включаються гімнастичні вправи, наведені в Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [7].

### Контрольні питання

1. Назвіть зміст та структуру навчально-тренувальних занять з гімнастики (функціональної підготовки).
2. Назвіть основні складники підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики (функціональної підготовки).
3. Що входить до основної частини заняття з гімнастики (функціональної підготовки)?
4. Назвіть особливості організації заключної частини навчально-тренувального заняття з гімнастики (функціональної підготовки).

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– жим гантелей лежачи: 3 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– присідання з обтяженням (гантелі): 3 підходи по 12–15 разів;</li> <li>– планка з підйомом руки або ноги: 3 підходи по 30 секунд.</li> </ul>	<p>Комплексне силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– підтягування на перекладині до грудей в упорі ногами (3 підходи по 8–10 повторень);</li> <li>– жим гантелей лежачи: 3 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– стрибки на поліметричну тумбу (3 підходи по 8–10 повторень);</li> <li>– присідання з гантелями: 3 підходи по 12–15 разів;</li> <li>– планка: 3 підходи по 30 секунд;</li> <li>– стретчинг (8–10 хв).</li> </ul>

### Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Відновлювальне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– йога або легкі вправи на гнучкість і стретчинг (30–45 хвилин);</li> <li>– дихальні вправи для релаксації.</li> </ul>	<p>Відновлювальне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (800–1000 м); відпрацювання ударів руками та ногами на легкому боксерському мішку (10–15 хв);</li> <li>– йога, стретчинг (30–45 хвилин).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[20] Anderson, M. K., Grier, T., Canham-Chervak, M., Bushman, T. T., Nindl, B. C., & Jones, B. H. (2017). Effect of mandatory unit and individual physical

training on fitness in military men and women. *American Journal of Health Promotion*, 31(5), 378–387. DOI: <https://doi.org/10.1177/0890117116666977>

[21] Захаріна, Є., Захаріна, А., & Мартин, П. (2022). Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/146), 39–43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

[22] Лебедев, С., Коваль, С., Насонкіна, О., Абдула, А., & Єфременко, А. (2024). Переваги та недоліки впровадження кросфіту-тренування у процес фізичного виховання фахівців військового профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 92–94. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).21)

#### **1.4. Методика організації функціонального тренінгу із військовослужбовцями різних вікових груп**

Методика організації функціонального тренінгу (інтенсивної фізичної підготовки) для військовослужбовців різних вікових груп повинна враховувати фізичні можливості, рівень підготовки та вікові особливості кожної групи. Основна мета такого тренінгу – розвиток витривалості, сили, координації, швидкості, гнучкості та адаптивності в бойових умовах. **Функціональний тренінг** має бути максимально наближеним до реальних завдань, що стоять перед військовими.

##### **Основні компоненти організації функціонального тренінгу:**

1) індивідуалізація навантажень (кожна вікова група має різний рівень фізичних можливостей, тому важливо адаптувати тренувальні програми відповідно до фізичної підготовки військовослужбовців; військовослужбовці 18–30 років можуть виконувати вправи з більш високою інтенсивністю та тривалістю; військовослужбовці 30 років і старші потребують більше уваги до відновлення, уникнення перевантажень і травм);

2) поступовість та масштабність навантажень (навантаження повинні збільшуватися поступово, спочатку йде адаптація до нових фізичних завдань, згодом збільшення інтенсивності, об'єму роботи та складності фізичних вправ; тренування починаються з простіших вправ, щоб уникнути травм, а потім додаються більш складні елементи);

3) функціональні вправи, які відображають реальні завдання (у тренінг повинні входити вправи, які відображають дії, що виконуються під час військово-професійної діяльності, це можуть бути вправи з власною вагою, тренування зі зброєю, носіння вантажів, пересування під перешкодами, імітація евакуації поранених тощо; використання обладнання

(медичні м'ячі, канати, гумові стрічки, тренажери тощо) для імітації реальних бойових ситуацій і розвитку функціональної витривалості;

4) інтервальні тренування (включення інтервальних тренувань з різною інтенсивністю сприяє розвитку витривалості та здатності працювати в екстремальних умовах); інтервальні тренування чергують періоди інтенсивного навантаження та відновлення, що допомагає покращити кардіореспіраторну витривалість і адаптивність до несприятливих умов службово-бойової діяльності;

5) розвиток фізичних якостей та військово-прикладних навичок (у рамках функціонального тренінгу важливо розвивати всі фізичні якості: силу, витривалість, гнучкість, швидкість, координацію та спритність, а також ключові військово-прикладні навички; комплексні вправи, які поєднують кілька фізичних якостей, наприклад, робота зі штангою або гирями, можуть бути особливо корисними);

6) корекція техніки та безпека (контроль за правильною технікою виконання фізичних вправ та функціональних комплексів є ключовим для уникнення травм, особливо у військовослужбовців старших вікових груп; обов'язковим є використання засобів захисту (наколінники, налокітники, шоломи) під час виконання вправ з високим ризиком травм);

7) врахування вікових особливостей (для військовослужбовців 18–30 років важливо акцентувати увагу на збільшенні витривалості, швидкості та розвитку вибухової сили; для військовослужбовців старших вікових груп акцент має робитися на збереженні загальної фізичної форми, гнучкості, профілактиці травм та розвитку витривалості; важливо включати вправи на відновлення (стретчинг, йога, гнучкість), особливо для військовослужбовців старших вікових груп);

8) тестування та контроль фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості (регулярне проведення тестів на витривалість, силу, швидкість і гнучкість дає змогу коригувати програму тренувань залежно від прогресу військовослужбовців; для різних вікових груп можуть бути використані спеціальні (прикладні високофункціональні) тести, що враховують їхні фізичні можливості).

У таблиці 3 наведено приклад **індивідуального фізичного тренування** (напряму – функціональна підготовка).

Таблиця 3

### Особливості функціонального тренінгу військовослужбовців різних вікових груп

Вікові групи військовослужбовців	Методичні рекомендації щодо організації індивідуального фізичного тренування
Вікова група 18–30 років:	Інтенсивність – висока, тип тренінгу – високоінтенсивний функціональний тренінг, тренування

	прийомів бою зі зброєю, інтервальні тренування. Частота тренувань 5–6 разів на тиждень. Приклади вправ: спаринги, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, біг із перешкодами, кросфіт, силові вправи зі штангою.
Вікова група 30–45 років:	Інтенсивність – помірна. Тип тренінгу – комбінований функціональний тренінг, силові вправи з власною вагою, вправи на витривалість. Частота тренувань 4–5 разів на тиждень. Приклади вправ: плавання, робота з гирями, кардіо, присідання, тренування з медичними м'ячами (медболом, сендбеком).
Вікова група 45+ років:	Інтенсивність – низька до помірної. Тип тренінгу – вправи на гнучкість, витривалість, вестибулярну стійкість, легкі силові тренування. Частота тренувань 3–4 рази на тиждень. Приклади вправ: піші прогулянки, плавання, йога, вправи на координацію, помірна силова підготовка.

Організація функціонального тренінгу для представників зазначеної категорії різних вікових груп потребує комплексного підходу, врахування індивідуальних фізичних можливостей, а також вікових особливостей кожного військовослужбовця. Правильне планування, індивідуальний підхід і контроль навантаження допоможуть забезпечити ефективність тренувань і зберегти здоров'я військовослужбовців, готуючи їх до виконання складних службово-бойових завдань.

У таблиці 4 надано приклад тижневої **програми функціонального тренінгу** для військовослужбовців. Ця програма передбачає розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості, і спрямована на підготовку до реальних бойових завдань. Вона складається з шести днів активних тренувань і одного дня для відпочинку та відновлення.

*Таблиця 4*

**Програма функціонального тренінгу для військовослужбовців  
(на тиждень)**

<b>Дні тижня</b>	<b>Зміст функціонального тренінгу</b>
День 1. Сила і витривалість.	Розминка (10 хвилин). Легка пробіжка або стрибки на місці. Динамічні вправи на розтяжку (нахили вперед, кругові рухи руками і ногами). Основне тренування (45 хвилин): присідання зі штангою (4 підходи по 8–10 повторень);

	<p>випади з гантелями (3 підходи по 10 повторень на кожен ногу); згинання-розгинання рук в упорі лежачи з додатковим обтяженням (4 підходи по 10–12 повторень); підтягування на перекладині (4 підходи до відмови); планка (3 підходи по 1–2 хвилини); функціональна частина (20 хвилин): перенесення вантажів (сумки з піском або гирі) на відстань 30–50 метрів (4 раунди); переповзання через перешкоди (імітація ударів руками та ногами) – 3–5 хвилин безперервно. Заминка (10 хвилин): статичний стретчинг всього тіла; дихальні вправи.</p>
<p>День 2. Інтервальні кардіотренування.</p>	<p>Розминка (10 хвилин). Легка пробіжка. Динамічні вправи на розтяжку. Основне тренування (30 хвилин). Інтервальні спринти (біг на 100 метрів з максимальною швидкістю, потім 100 метрів ходьба; 8–10 раундів). Біг із перешкодами або використання штурмової смуги перешкод (15-20 хвилин). Додаткове тренування (15 хвилин). Стрибки на місці з високим підйомом колін (3 підходи по 30 секунд). Стрибки на платформу (3 підходи по 10 повторень). Заминка (10 хвилин). Стретчинг та дихальні вправи.</p>
<p>День 3. Функціональна сила.</p>	<p>Розминка (10 хвилин). Пробіжка або велосипед. Динамічний стретчинг. Основне тренування (45 хвилин). Мертва тяга зі штангою (4 підходи по 8-10 повторень). Жим лежачи (4 підходи по 8 повторень). Станова тяга з гантелями або гирями (3 підходи по 10 повторень). Підйом гантелей на плечі (4 підходи по 8-10 повторень). Жим гантелей стоячи (3 підходи по 10 повторень). Функціональна частина (20 хвилин): вправи з медичними м'ячами (кидки в стіну або на висоту); перенос ваги через перешкоди. Заминка (10 хвилин). Стретчинг та дихальні вправи.</p>

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

<p>День 4. Витривалість і гнучкість.</p>	<p>Розминка (10 хвилин): легка пробіжка; динамічний стретчинг. Основне тренування (40 хвилин): біг на довгі дистанції (5–7 км з постійною швидкістю); вправи на витривалість м'язів: тривалі згинання-розгинання рук в упорі лежачи (4 підходи по 15–20 повторень), присідання (4 підходи по 20 повторень); гнучкість і координація (20 хвилин): вправи на розтяжку, гнучкість, рівновагу; статична планка (4 підходи по 1 хвилині). Заминка (10 хвилин). Статичний стретчинг всіх основних груп м'язів.</p>
<p>День 5. Силова підготовка, спеціальні прийоми боротьби (техніка застосування заходів фізичного впливу, сили).</p>	<p>Розминка (10 хвилин): легка пробіжка; стретчинг рук, ніг, плечей. Основне тренування (45 хвилин): спеціальні прийоми боротьби (заходи фізичного впливу, сили): удари ногами та руками (4 підходи по 1 хвилині); силові вправи з власною вагою: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, вправи на прес (3 підходи до відмови; спаринги або бій з тінню (3 підходи по 3 хвилини). Функціональна частина (20 хвилин): прийоми бою зі зброєю, подолання штучних та природних перешкод, тренування прийомів бою зі зброєю. Заминка (10 хвилин). Стретчинг та спеціальні дихальні вправи.</p>
<p>День 6. Високоінтенсивний інтерв'альний тренінг.</p>	<p>Розминка (10 хвилин): легка пробіжка або стрибки на місці, розтягнення. Основне тренування (30 хвилин): інтерв'альні вправи: стрибки на поліметричну тумбу (30 секунд роботи, 30 секунд відпочинку; 5 раундів); бурпі (30 секунд роботи, 30 секунд відпочинку; 5 раундів); підйом по сходах з обтяженням (30 секунд роботи, 30 секунд відпочинку; 5 раундів); тренування (удари ногами та руками). Заминка (10 хвилин): стретчинг та спеціальні дихальні вправи.</p>
<p>День 7. Відпочинок і відновлення.</p>	<p>Відновлювальна активність. Легка прогулянка або плавання. Йога або стретчинг для поліпшення гнучкості та зняття напруги.</p>

*Примітки: 1) перед початком програми важливо провести медичний огляд військовослужбовців для визначення рівня їхньої фізичної готовності; 2) інтенсивність і обсяг (густота та щільність фізичних навантажень) вправ можуть бути скориговані відповідно до індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовця; 3) значну увагу повинно бути приділено правильній техніці виконання вправ і безпеці.*

Отже, гімнастика та функціональна підготовка відіграють важливу роль у підготовці майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Ці напрями фізичного виховання спрямовано на розвиток ключових фізичних якостей, таких, як сила, витривалість, гнучкість, координація та швидкість. Функціональний тренінг формує у військовослужбовців здатність ефективно виконувати бойові завдання в умовах підвищеної складності, забезпечуючи їх фізичну готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

**Гімнастичні вправи сприяють** розвитку координації, балансу та гнучкості, що є необхідними навичками для військових. Водночас функціональний тренінг дає змогу майбутнім офіцерам адаптуватися до реальних бойових умов завдяки вправам, що відтворюють різні тактичні ситуації на полі бою.

**Комплексний підхід до гімнастики та функціональної підготовки** створює міцну основу для фізичного та психологічного розвитку майбутніх офіцерів, допомагаючи їм досягти високих стандартів службової готовності та професіоналізму.

### Контрольні питання

1. Мета функціонального тренінгу із військовослужбовцями різних вікових груп НГУ.
2. Назвіть основні компоненти організації функціонального тренінгу із військовослужбовцями різних категорій та вікових груп.
3. Назвіть особливості функціонального тренінгу військовослужбовців різних вікових груп НГУ.
4. Що потребує (передбачає) організація функціонального тренінгу із військовослужбовцями різних вікових груп НГУ?
5. Що забезпечує комплексний підхід до гімнастики та функціональної підготовки військовослужбовців різних вікових груп НГУ?

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Силове тренування: – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 20–25 разів; – присідання з власною вагою тіла: 4 підходи по 25–30 разів; – підтягування: 4 підходи по 8–10 разів;	Силове тренування: – тренування на блочних тренажерах (10–15 хв); – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 12–15 разів; – присідання з вагою тіла: 4 підходи

– планка: 4 підходи по 45 секунд.	по 20–25 разів; – підйом таза з додатковою вагою: 4 підходи по 15 разів; – планка: 4 підходи по 30–40 секунд; – стретчинг, вправи з гімнастичною палицею (8–10 хв).
-----------------------------------	--

**Обов’язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (1500–1800 м); біг на середню дистанцію: 4–5 км у помірному темпі;</li> <li>– біг на середню дистанцію: 5–7 км зі стабільним темпом;</li> <li>– стретчинг основних м’язових груп (10–15 хвилин).</li> </ul>	<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (1200–1500 м); біг на середню дистанцію: 4–5 км у помірному темпі;</li> <li>– швидко-силове тренування із використанням засобів кросфіт (8–12 хв);</li> <li>– стретчинг.</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[23] Бойко, Г., Шарафутдінова, С., & Муравський, Л. (2023). Особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 9–11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).01)

[24] Кононенко, Н. М., & Білоус, Н. С. (2023). Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/166), 74–79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)

## Розділ 2. Подолання штучних та природних перешкод

Навчання техніки подолання штучних і природних перешкод є важливим елементом фізичної (спеціальної фізичної) підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. В умовах сучасних бойових дій та завдань, які постали перед військовослужбовцями, здатність оперативно і безпечно долати різні види перешкод має критичне значення для виконання службово-бойових завдань, виживання та успіху бойових операцій.

Питанням **подолання штучних та природних перешкод** присвячено наукові праці: О. Гусака, С. Романчука [25], С. McNab [26], Ю. Фіногенова [27], R. Anatskyi, O. Kolomiitseva, R. Liubchich [28], В. Шемчука, О. Петрачкова, Н. Вербина, С. Жембровського [29] та інших учених і практиків.

Актуальність цього напрямку навчання зумовлюється кількома **ключовими факторами**:

1) моделювання умов службово-бойової діяльності (у сучасних конфліктах та антитерористичних операціях офіцери Національної гвардії часто стикаються з необхідністю долати різноманітні перешкоди: міські завали, будівлі, барикади, річки, лісові масиви та інші природні або штучні об'єкти; знання техніки їх подолання є важливим для швидкого і ефективного переміщення на полі бою);

2) тактична мобільність (здатність швидко адаптуватися до навколишнього середовища, бути мобільним та маневреним дає можливість зменшити ризик поранень або потрапляння в пастку; для майбутніх офіцерів це важливо не лише на особистому рівні, а й для керування підрозділом, що забезпечує мобільність підлеглого особового складу);

3) фізична (спеціальна фізична підготовленість) та витривалість (подолання штучних та природних перешкод вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості: сили, витривалості, координації, спритності та військово-прикладних навичок; навчання цього сприяє всебічному розвитку майбутніх офіцерів, підвищуючи їхню готовність до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності);

4) психологічна стійкість (навчання техніки подолання штучних та природних перешкод також допомагає розвивати психологічну стійкість; в процесі тренувань у військовослужбовців формуються навички швидкого прийняття рішень у стресових умовах, під час фізичних навантажень в умовах обмеженого часу, що є ключовим елементом у бойових діях);

5) евакуація та порятунок (нерідко під час вогневих контактів із противником виникають ситуації, пов'язані з необхідністю організації

евакуації поранених або пересуванням у небезпечних зонах; знання техніки подолання перешкод може бути критично важливим для проведення успішних рятувальних операцій).

Отже, навчання майбутніх офіцерів техніки подолання перешкод є не лише елементом фізичної (спеціальної фізичної) підготовки, а й **ключовою навичкою для виконання бойових завдань**, підвищення тактичної мобільності та загальної бойової готовності. Це робить навчання подолання штучних та природних перешкод актуальним і необхідним у системі підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

## **2.1. Зміст та структура організації навчально-тренувальних занять з подолання штучних та природних перешкод**

Заняття з подолання перешкод спрямовано на формування і вдосконалення навичок з подолання штучних і природних перешкод, метання гранат та виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкокісно-силової витривалості, удосконалення навичок щодо колективних дій під час великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості.

Заняття з подолання перешкод проводяться у військовій формі одягу на місцевості, обладнаній окремими природними (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованій єдиній смузі перешкод.

**Зміст занять охоплює:** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділу (групи); спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем, індивідуально і в складі підрозділу (групи); метання гранат на влучність з різних положень (згідно з умовами виконання контрольних вправ); контрольні та спеціальні вправи на єдиній смузі перешкод.

**Підготовча частина заняття** проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках або місцевості, прилеглій до смуги перешкод.

Під час проведення підготовчої частини заняття зі зброєю передбачаються стройові прийоми, ходьба і біг різними способами, перебігання, переповзання, дії за сигналами і командами, що раптово подаються («До БОЮ», «В УКРИТТЯ», «ПОВІТРЯ» тощо), біг на 150–200 м із попутним подоланням нескладних перешкод.

Підготовча частина заняття без зброї передбачає: ходьбу і біг різними способами, загальнорозвивальні і стрибково-бігові вправи, біг з попутним подоланням нескладних перешкод. Перед виконанням вправи (прийому, дії) віддається попереднє розпорядження, в якому зазначається початкове положення, зміст вправи, кінцеве положення, порядок виконання, а потім виконавча команда, наприклад: «Початкове положення – на виході з



**вправа 22.** Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Початкове положення – стоячи в траншеї; метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м по стінці (проломах) або по майданчику 1x2,6 м перед стінкою (зараховується пряме влучення); при невлученні в ціль першою гранатою продовжувати метання до ураження цілі, але не більше трьох гранат (за невлучення гранати до загального часу додається 5 секунд); вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; обігти прапорець, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізи через паркан, залізи по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізи в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізи по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, обігши прапорець, пробігти у зворотному напрямку 100 м по доріжці до лінії фінішу;

**вправа 22а.** Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Початкове положення – лежачи перед лінією початку смуги перешкод; метнути одну гранату масою 600 г з положення лежачи на 20 м по рву (зараховується пряме влучення, за невлучення гранати до загального часу додається 5 секунд); схопитися на ноги, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізи через паркан, залізи по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізи в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення до колодязя; узяти дві гранати масою 600 г і метнути їх одна за одною з колодязя по майданчику 2,6x3 м за стінкою або по одному з проломів стінки (за невлучення гранати до загального часу додається 5 секунд); вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізи по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по

нахилений дощці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і перетнути лінію фінішу;

**вправа 23.** Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Виконується зі зброєю (автоматом з приєднаним магазином), протигазом, у бронжилеті (спеціального класу або 4 класу захисту без бронееlementів, у яких передбачено конструкцією зміну класу захисту від 1 до 4, у кулезахисному шоломі), без метання гранат. Дистанція – 600 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; пробігти по доріжці 100 м, оббігти прапорець і пробігти у зворотному напрямку 100 м до лінії початку смуги; оббігти прапорець; перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; стрибком подолати стінку; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по зруйнованих щаблях; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і збігти по нахилений дощці; перестрибнути рів завширшки два метри, пробігти 20 м і, обігнувши прапорець, пробігти по доріжці 100 м, оббігти прапорець і у зворотному напрямку пробігти 100 м до фінішу;

**вправа 24.** Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу. Виконується в складі підрозділу (групи) з особистою зброєю і протигазом. Під час виконання вправи відпрацьовується взаємодопомога без передачі зброї, протигаза та інших предметів екіпіровки. Час визначається по останньому військовослужбовцю. Дистанція – 1100 і 3100 м. Пробігти 1 або 3 км. Подолати смугу перешкод: подолати рів; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; подолати стінку; перестрибнути через траншею.

### Контрольні питання

1. Назвіть спрямованість навчально-тренувальних занять з подолання перешкод.

2. Що входить до змісту навчально-тренувальних занять з подолання штучних та природних перешкод?

3. Назвіть зміст та структуру організації підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття з подолання перешкод.

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (10–15 хв);</li> <li>– випади з гантелями: 4 підходи по 15–20 разів на кожную ногу;</li> <li>– підйом ніг у висі на перекладині: 4 підходи по 15 разів;</li> <li>– жим гантелей сидячи: 4 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– бічна планка: 4 підходи по 30 секунд;</li> <li>– відпрацювання ударів руками із обважненням (8–10 хв);</li> <li>– стретчинг (8–10 хв).</li> </ul>	<p>Комплексне силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (8–10 хв);</li> <li>– випади з вагою: 4 підходи по 15 разів на кожную ногу;</li> <li>– підйоми ніг лежачи для преса: 4 підходи по 15–20 разів;</li> <li>– жим гантелей сидячи: 4 підходи по 10–12 разів, вправи з медболом (5–7 хв);</li> <li>– бічна планка: 4 підходи по 30 секунд на кожную сторону;</li> <li>– стретчинг (8–10 хв).</li> </ul>

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (10–15 хв); колове тренування (3 кола, 5–6 станцій);</li> <li>– інтерв'яльний біг: 8 інтервалів по 200 метрів з відпочинком 1,5–2 хвилини між інтервалам;</li> <li>– стрибки з місця (10–12 разів);</li> <li>– стретчинг.</li> </ul>	<p>Кардіотренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (8–10 хв);</li> <li>– інтерв'яльний біг: 8 інтервалів по 100–200 метрів, з перервами на відпочинок 1,5–2 хвилини;</li> <li>– стрибки на місці: 3 підходи по 10–15 разів;</li> <li>– стрибки на скакалці (3–5 хв);</li> <li>– стретчинг.</li> </ul>

**Примітка:** виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[30] Ярещенко, О. А. (2008) *Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту). Харків, Україна.

[31] Шемчук, В., Хацаюк, О., Соколовський, В., Ковтуненко, А., Корнієнко, О., & Муштатов Ю. (2021) Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*, (1/43), 360–381.

[32] Гарбузюк, К. Г., Кушніренко, Р. О. (2021) Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Військова освіта*, (3), 180–187.

## 2.2. Організація комплексних занять із використанням штучних та природних перешкод

Комплексні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, що передбачають використання штучних і природних перешкод, є важливою частиною навчання майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Ці заняття **розвивають фізичні якості**, такі, як сила, витривалість, координація та спритність, а також формують необхідні навички подолання складних перешкод у бойових умовах.

### **Основні етапи організації комплексних занять:**

1) планування заняття (мета – забезпечення розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, необхідних для подолання штучних та природних перешкод під час виконання завдань за призначенням; завдання – відпрацювання техніки подолання різних штучних (стіни, бар'єри, тунелі) та природних перешкод (пагорби, річки, лісові масиви), підвищення рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості та взаємодії в групі; вибір місця проведення – комплексні заняття можуть проводитися на спеціалізованих полігонах, у природних умовах (ліс, гори, річки) або на тренувальних майданчиках із штучними перешкодами);

2) підготовка учасників (інструктаж із техніки безпеки – перед заняттями кожен курсант проходить інструктаж із безпечного виконання вправ і подолання перешкод; психологічна підготовка – важливо акцентувати увагу на психологічній готовності до подолання труднощів, підготовці до дій в умовах стресу та фізичних навантажень; фізична підготовка – заняття починаються з розминки для підготовки м'язів та суглобів до інтенсивних фізичних навантажень);

3) структура комплексного заняття (розминка (10–15 хвилин): легка пробіжка або марш на місцевості з елементами динамічної розтяжки, розігрів основних груп м'язів через спеціальні вправи (підйоми колін, випади, присідання; основна частина (60–90 хвилин): проходження смуги перешкод, учасники повинні подолати смугу з різними штучними (стіни, бар'єри, канати, тунелі) та природними (пагорби, яри, річки) перешкодами, вправи на витривалість; включення інтенсивних фізичних вправ, таких, як біг із перешкодами, стрибки через рови, лазіння по канатах; моделювання умов бойових дій із супутнім подоланням перешкод, що передбачають евакуацію умовно поранених, транспортування важких вантажів, пересування під вогневим прикриттям тощо; командні вправи: заняття можуть містити командні елементи, які допомагають розвивати взаємодію між майбутніми офіцерами, формують лідерські якості та вестибулярну стійкість; заминка (10–15 хвилин), статичний стретчинг для відновлення м'язів, спеціальні дихальні вправи для стабілізації серцевого ритму);

4) оцінка та аналіз виконаних завдань (оцінка результатів: після завершення заняття проводиться оцінка як індивідуальних, так і групових результатів; враховуються швидкість подолання перешкод, правильність техніки, тактична взаємодія та рівень фізичної підготовленості; аналіз помилок: обговорення типових помилок та рекомендації щодо їх виправлення; курсанти повинні отримати зворотний зв'язок для вдосконалення своїх навичок; психологічна підтримка: після інтенсивних тренувань важливо звернути увагу на психологічний стан учасників, дати можливість висловити емоції та обговорити свої враження).

**Особливості організації комплексних занять:**

1) поступове ускладнення вправ (початкові заняття повинні бути відносно простими, з поступовим підвищенням складності перешкод та умов виконання вправ);

2) реалістичність сценаріїв (завдання повинні бути максимально наближеними до бойових умов, що дасть змогу майбутнім офіцерам адаптуватися до реальних ситуацій під час виконання завдань за призначенням);

3) командна взаємодія (у військовій підготовці важлива злагоджена робота в команді, тому вправи повинні містити елементи взаємодії між учасниками для розвитку лідерських якостей і співпраці);

4) інтеграція функціонального тренінгу (разом із подоланням перешкод варто передбачати елементи функціонального тренінгу (вправи на силу та витривалість), щоб підготувати майбутніх офіцерів до роботи в умовах стресу та високих навантажень (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

Комплексні заняття зі спеціальної фізичної підготовки із використанням штучних та природних перешкод дають можливість майбутнім офіцерам Національної гвардії України не лише розвинути фізичні якості, а й **підготуватися до реальних бойових умов**. Правильна організація таких занять формує необхідні навички, що забезпечують мобільність, стійкість та ефективність дій військовослужбовців у складних ситуаціях.

**Контрольні питання**

1. Які фізичні якості (військово-прикладні навички) розвиваються та удосконалюються під час комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки, що передбачають подолання штучних і природних перешкод?

2. Назвіть алгоритм організації комплексного заняття з елементами подолання штучних та природних перешкод.

3. Назвіть основні етапи організації комплексних занять з елементами подолання штучних та природних перешкод.

4. Які особливості організації комплексних занять з елементами подолання штучних та природних перешкод?

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присідання з обтяженням (гантелі або штанга): 4 підходи по 15–20 разів;</li> <li>– жим штанги лежачи: 4 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– планка з підйомом руки або ноги: 4 підходи по 45 секунд;</li> <li>– відпрацювання ударів руками ногами на важкому боксерському мішку.</li> </ul>	<p>Силове тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присідання з обтяженням: 4 підходи по 15 разів;</li> <li>– жим гантелей лежачи: 4 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– планка з підйомом ноги: 4 підходи по 40–45 секунд;</li> <li>– стретчинг.</li> </ul>

### Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Легке тренування або відновлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– легка пробіжка або велосипедна прогулянка (20–30 хвилин);</li> <li>– вправи на розтягування або йога;</li> <li>– парна (сауна), самомасаж.</li> </ul>	<p>Відновлювальне тренування:**</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– легка пробіжка або велосипед (20–30 хвилин);</li> <li>– йога або вправи на гнучкість з гімнастичною палицею (30 хвилин);</li> <li>– басейн (парна).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[33] Чух, А. М. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції (с. 185–189)*. 4 листопада, 2003, Київ, Україна: ХДАФК.

[34] Хацаюк, О. В., Любич, Р. І., & Оленченко, В. В. (2019) Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*, (1/95), 63–69.

[35] Моргунов, О. А. (2020). Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *ХНУВС. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* (1), 164–167. Вилучено з [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9380\\_vyshc-hoi%20osvity%20zi%20spetsyfic\\_hnymy%20umovamy\\_Morghunov\\_Yareshchen-ko\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9380_vyshc-hoi%20osvity%20zi%20spetsyfic_hnymy%20umovamy_Morghunov_Yareshchen-ko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### **Розділ 3. Спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили)**

Сьогодні спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили) є **невід'ємною частиною фізичної та бойової підготовки військовослужбовців** (представників інституцій сектору безпеки і оборони України). Ці методи допомагають ефективно діяти в умовах конфліктних ситуацій, затримання злочинців, самозахисту або знищення ворога під час захисту інтересів та державності України.

Актуальні питання навчання техніки та тактики застосування заходів фізичного впливу, сили правоохоронців (військовослужбовців) інституцій СБОУ викладено у наукових працях: Є. Анохіна, С. Єрьоміна, Б. Климович, С. Томашука, Д. Логінова [36], А. Турчинова, О. Хацаюка, С. Кулібаби, К. Задорожного, М. Богданова, В. Волянського [37], О. Хацаюка, О., А. Турчинова, Р. Контаровського, В. Волянського, Ю. Москаленка, Ю., Д. Нестерчука [38], А. Одерова, О. Первачука, С. Романчука [39], О. Хацаюка, С. Піренка, В. Волянського, Ю. Белошенка, А. Гришко, С. Мердов [40].

Основними **складниками спеціальних прийомів боротьби** (заходів фізичного впливу, сили) є:

1) ударна техніка (використання ударів руками, ногами, ліктями та колінами; удари наносяться у життєво важливі та уразливі точки тіла; ударна техніка використовується для швидкого нейтралізування супротивника або відвернення його уваги);

2) кидкова техніка (це техніки, які дають змогу використати силу супротивника для його повалення на землю або виведення з рівноваги; кидки використовуються для контролю супротивника та подальшого його знешкодження);

3) захоплення та загини (захоплення рук, ніг або шиї супротивника дають можливість контролювати його рухи та завдати йому болю без надмірної шкоди; фіксація суглобів, що обмежує рухливість противника, використовується для його нейтралізації або примусового утримання до прибуття допомоги; загин руки за спину або захват шиї (задушення) супротивника можуть бути використані для його швидкого знешкодження);

4) захист від ударів та погрози зброєю (спеціальні прийоми самозахисту передбачають блокування або ухилення від ударів руками, ногами, вогнепальної зброї (на коротких відстанях), а також від холодної зброї (ножі, палиці); важливим аспектом є нейтралізація загрози до того, як вона завдасть шкоди, наприклад, шляхом обеззброєння нападника);

5) больові прийоми (військовослужбовці та правоохоронці використовують больові прийоми для того, щоб викликати в супротивника біль і так змусити його припинити агресивні дії; ці прийоми впливають

на нервові закінчення та суглоби, наприклад, шляхом фізичного впливу на уразливі точки тіла);

6) фіксація супротивника (прийоми затримання, нападу, утримання дають змогу обмежити рухи супротивника без нанесення йому серйозних травм);

7) заходи фізичного впливу (засоби тиску; застосування фізичних методів контролю над супротивником, які передбачають тиск на певні ділянки тіла, щоб завдати болю або тимчасово обмежити рухливість (наприклад, натискання на нервові точки, закінчення); зазвичай використовуються в екстремальних ситуаціях, коли потрібно швидко отримати контроль над агресором);

8) прийоми, що не завдають травм (ці прийоми розроблено для мінімізації шкоди супротивнику (наприклад, контрольні захоплення, які не завдають серйозних травм, але утримують нападника в нерухомому стані); перелічені прийоми важливі для підтримання балансу між застосуванням сили та дотриманням прав людини);

9) засоби дистанційного впливу (використання зброї нелетального впливу (електрошокери, гумові кийки, балончики з газом або гумові кулі тощо); ці засоби призначено для нейтралізації супротивника на відстані без використання надмірної фізичної сили);

10) принципи застосування спеціальних прийомів боротьби та фізичного впливу (пропорційність застосування сили; важливо, щоб фізичний вплив відповідав рівню загрози (надмірне застосування сили може мати правові наслідки або привести до травм);

11) ефективність та оперативність (спеціальні прийоми мають бути ефективними і швидкими, щоб нейтралізувати загрозу в найкоротший час);

12) контроль та навчання (військовослужбовці та правоохоронці повинні систематично тренуватися для підтримання високого рівня фізичної підготовленості та засвоєння нових технік спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили); важливо також підтримувати психологічну підготовку, оскільки в екстремальних ситуаціях прийоми боротьби потребують швидкого прийняття рішень).

Спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу є **важливим елементом забезпечення безпеки та підтримки правопорядку в екстремальних ситуаціях службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ** (представників інституцій сектору безпеки і оборони України).

### **3.1. Правові підстави застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ**

Правові підстави для застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями Національної

гвардії України регламентуються національним законодавством, яке визначає порядок, умови та межі використання сили для підтримання правопорядку та захисту громадян.

Основні нормативно-правові акти, що регулюють застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ:

**Стаття 15 ЗУ НГУ [90]. Умови застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки військовослужбовцями Національної гвардії України.**

Військовослужбовці Національної гвардії України мають право застосовувати заходи фізичного впливу, а за необхідності і спеціальні засоби, вогнепальну зброю, озброєння та бойову техніку в порядку та у випадках, передбачених Законом України «Про Національну гвардію України» [90], а під час несення внутрішньої та вартової служб – відповідно Статутом внутрішньої служби та Статутом гарнізонної та вартової служб Збройних Сил України [91].

Військовослужбовці Національної гвардії України зобов'язані проходити спеціальну підготовку, а також періодичну перевірку на здатність до дій, пов'язаних із застосуванням заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки, та на вміння надавати домедичну допомогу потерпілим.

У разі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, крім засобів індивідуального захисту (шоломів, бронезилетів та іншого спеціального екіпірування), вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки, військовослужбовці Національної гвардії України зобов'язані:

1) попередити про намір їх використання, надати при цьому особам, щодо яких може бути застосовано заходи фізичного впливу, спеціальні засоби, вогнепальна зброя, озброєння та бойова техніка, достатньо часу для виконання своїх вимог (попередження може бути зроблено голосом, а у разі значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, і в кожному випадку бажано мовою, зрозумілою для осіб, проти яких ці засоби застосовуватимуться, а також українською мовою не менш як два рази з наданням часу, достатнього для припинення правопорушення), крім випадків, коли зволікання із застосуванням заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки, створює реальну загрозу життю та здоров'ю особового складу Національної гвардії України, поліцейського, персоналу дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав в Україні, інших осіб, а також може спричинити тяжкі наслідки, або якщо таке попередження є неможливим чи недоречним у ситуації, що склалася;

2) у кожному випадку застосування спеціальних засобів у найкоротші строки забезпечити надання потерпілим домедичної допомоги, повідомивши лікарів і медичні заклади, який засіб застосовано;

3) доповісти своєму безпосередньому командирі (начальнику) про самостійне застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки для повідомлення прокурору.

Про **поранення або смерть**, що сталися внаслідок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки, військовослужбовці Національної гвардії України зобов'язані негайно письмово доповісти безпосередньому командирі (начальнику) для повідомлення прокурору.

Застосування військовослужбовцями Національної гвардії України заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової і спеціальної техніки з перевищенням повноважень, наданих законом, тягне відповідальність, встановлену законом.

**Стаття 16 ЗУ НГУ [90]. Застосування заходів фізичного впливу.** Військовослужбовці Національної гвардії України після виконання вимог, передбачених частиною третьою статті 15 цього Закону, мають право застосувати заходи фізичного впливу, зокрема прийоми рукопашного бою, для припинення злочинів та інших правопорушень, затримання осіб, які їх вчинили, подолання протидії законним вимогам військовослужбовців Національної гвардії України, якщо застосування інших заходів не забезпечує виконання повноважень, покладених на них законом.

**Забороняється застосування заходів фізичного впливу до жінок** з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору військовослужбовцю Національної гвардії України, що загрожує його життю і здоров'ю та/або інших осіб, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо.

**Стаття 17 ЗУ НГУ [90]. Застосування спеціальних засобів.** Військовослужбовці Національної гвардії України після виконання вимог, передбачених частиною третьою статті 15 цього Закону, мають право застосувати спеціальні засоби за необхідності у випадках, якщо інші **форми попереднього впливу на правопорушників** не дали бажаних результатів, для:

1) відбиття нападу на особовий склад Національної гвардії України, працівників органів державної влади, органів управління об'єктами, що охороняються Національною гвардією України, персонал дипломатичних

представництв та консульських установ іноземних держав в Україні, інших осіб;

2) припинення опору законним діям військовослужбовців Національної гвардії України та інших осіб, які виконують службові обов'язки з охорони громадського порядку і боротьби із злочинністю, забезпечення громадської безпеки;

3) затримання осіб на місці вчинення кримінального правопорушення, у тому числі тих, які намагаються втекти або чинити опір;

4) конвоювання (доставляння) затриманих осіб до територіальних органів Національної поліції, якщо вони своєю поведінкою провокують втечу, заподіяння шкоди оточуючим або собі, чи чинять опір військовослужбовцям Національної гвардії України;

5) відбиття нападу на містечка, ешелони (транспорти) і транспортні колони Національної гвардії України та на об'єкти, що нею охороняються, спеціальні вантажі, їх розблокування;

6) звільнення заручників, захоплених будівель, споруд, приміщень, транспортних засобів та ділянок місцевості;

7) припинення масових заворушень і групових порушень громадського порядку;

8) зупинки транспортних засобів, водії яких не виконали законних вимог зупинитися, а також затримання осіб, які скоїли кримінальне правопорушення і намагаються втекти на транспортному засобі.

Військовослужбовець має право застосовувати спеціальні засоби у всіх випадках, коли дозволено застосовувати вогнепальну зброю відповідно до статті 18 цього Закону.

Вид спеціального засобу, час початку та інтенсивність його застосування **визначаються з урахуванням обстановки**, що склалася, характеру правопорушення та особи правопорушника. Під час несення служби у складі військової частини (підрозділу, групи) рішення про застосування спеціальних засобів приймає визначена в установленому порядку службова особа, відповідальна за забезпечення громадського порядку, або керівник операції чи командир відповідної військової частини (підрозділу, групи) Національної гвардії України. Військовослужбовці, які діють індивідуально, приймають такі рішення самостійно.

#### **Забороняється застосовувати спеціальні засоби:**

1) до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору військовослужбовцю Національної гвардії України, що загрожує його життю і здоров'ю та/або інших осіб, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо;

2) у приміщеннях і на земельних ділянках, які належать або закріплені за дипломатичними представництвами та консульськими установами іноземних держав в Україні, крім випадків, коли від глави дипломатичного або іншого відповідного представництва (організації) надійде офіційними каналами письмове прохання (згода) застосувати зазначені засоби проти правопорушників;

3) у приміщеннях або на виробництвах, пов'язаних з виготовленням вибухових чи легкозаймистих речовин, у навчальних і лікувальних закладах.

Відповідно до «Статуту гарнізонної та вартової служб Збройних Сил України» [91 с. 271-272 (ст.195, 199)] регламентується застосування фізичної сили та зброї особовим складом варти.

**Ст. 195 СЗСУ [91].** Застосуванню фізичної сили, вогнепальної та холодної зброї, якщо дозволяють обставини, мають передувати попередження про намір їх використання. Без попередження фізичну силу, зброю можуть застосовувати у разі виникнення загрози життю або здоров'я військовослужбовців, нападу на чатового, на об'єкти, які охороняють, вартове приміщення або зміну, що прямує до постів (з постів).

**За неможливості уникнення застосування сили (зброї)** це не повинно перевищувати міри, необхідної для виконання покладених на чатових обов'язків. У разі заподіяння чатовими шкоди особовий склад варти забезпечує в найкоротший термін надання потрібної допомоги потерпілим.

Про застосування фізичної сили (зброї) чатовий або розвідний негайно доповідає начальникові варти, а начальник варти – черговому варти (черговому військової частини).

**Перевищення повноважень** у застосуванні сили (зброї) має наслідком відповідальність, встановлену законом України.

**Ст. 199 СЗСУ [91].** Коли необхідно вступити в рукопашний бій для захисту себе або об'єкта, чатовий повинен рішуче і сміливо діяти багнетом і прикладом.

До заходів фізичного впливу належать прийоми самозахисту, особистої безпеки, прийоми нападу, спеціальні дії тощо. Виходячи із завдань, що мають вирішуватися військовослужбовцями НГУ, до прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу варто відносити удари, кидки, блоки, прийоми затримання, захоплення, звільнення від захоплень, захисту від нападу озброєного і неозброєного супротивника, обеззброювання злочинця, озброєного вогнепальною та холодною зброєю, прийоми обшуку, поверхневої перевірки, зв'язування, надягання кайданків та конвоювання.

**Принципи застосування сили та фізичного впливу** військовослужбовцями НГУ:

1) законність (усі дії повинні здійснюватися відповідно до чинного законодавства; військовослужбовці мають право застосовувати фізичну силу лише в ситуаціях, передбачених законом);

2) необхідність (застосування сили можливе тільки в тих випадках, коли це дійсно необхідно для припинення правопорушення або забезпечення безпеки);

3) пропорційність (сила має бути адекватною до загрози та застосовуватися лише так, як це потрібно для досягнення мети);

4) попередження (перед застосуванням сили військовослужбовці повинні попередити правопорушника, якщо це можливо, про можливість застосування фізичного впливу або спеціальних засобів);

5) гуманність (після застосування сили необхідно надати медичну допомогу постраждалим особам, якщо це необхідно);

6) міжнародні стандарти (військовослужбовці НГУ також мають дотримуватися міжнародних стандартів у сфері прав людини, таких як принципи ООН щодо застосування сили та зброї правоохоронними органами, які підкреслюють важливість мінімізації шкоди та забезпечення правового контролю за застосуванням сили).

Отже, **правові підстави для застосування заходів фізичного впливу та сили** військовослужбовцями НГУ чітко визначено українським законодавством і міжнародними стандартами, що сприяє їхньому правильному та обґрунтованому використанню в межах повноважень.

### **Контрольні питання**

1. Назвіть основні складові техніки спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).

2. Назвіть умови застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки військовослужбовцями Національної гвардії України.

3. У разі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, крім засобів індивідуального захисту (шоломів, бронежилетів та іншого спеціального екіпірування), вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки військовослужбовці Національної гвардії України зобов'язані ....?

4. Про поранення або смерть, що сталися внаслідок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї, озброєння та бойової техніки, військовослужбовці Національної гвардії України зобов'язані ...?

5. Проти категорії яких осіб забороняється застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби)?

6. Назвіть зміст статті 17 ЗУ НГУ «Застосування спеціальних засобів».

7. Проти яких категорії осіб забороняється застосовувати спеціальні засоби?

8. Назвіть зміст ст.: 195, 188 «Статуту гарнізонної та вартової служб Збройних Сил України» [91 С.271-272 (ст.195, 199)] ....

9. Назвіть основні принципи застосування сили та фізичного впливу військовослужбовцями НГУ.

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Комплексне силове тренування: – тренування елементів самострахування, акробатичні вправи (10–15 хв); – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 25–30 разів; – присідання з вагою тіла: 4 підходи по 30–35 разів; – підтягування: 4 підходи по 10 разів; – планка: 4 підходи по 60 секунд.	Силове тренування: – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 5 підходів по 15–20 разів; – присідання з обтяженням: 5 підходів по 20 разів; – підйом таза: 4 підходи по 15–20 разів; – планка: 4 підходи по 60 секунд; – тренування на кросфіт станції(8–10 хв); – стретчинг (1–12 хв).

### Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Кардіотренування: – марш-кидок на 8–10 км з рюкзаком (7–10 кг); – тренування ударів руками, ногами, імітація кидків, підсічок (8–10 хв); – стретчинг після тренування (10–15 хвилин).	Кардіотренування: – марш-кидок на 5–7 км з невеликим рюкзаком (5–7 кг); – стретчинг після тренування, вправи з гімнастичною палицею (стретчинг 8–10 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>	

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[41] Чумак, І. О., Олійник, Н. А. (2004). *Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки*. Вінниця: ВНАУ.

[42] Первачук, О. І., Одерів, А. М. (2024). Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (12/158), 105–109.

[43] Хацяюк, О. В., Турчинов, А. В., Ванюк, Д. В., Євтушенко, Є. Г., Биковська, А. М., & Магула, О. С. (2023). Впровадження бінарних занять у

систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (1/159), 136–142. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).33)

[44] Сороколіт, Н., Римар, О., Шевців, У., Галашевський, Г., Пилипчак, І., Полтавець, А., & Балдецький, А. (2023). Дослідження формування стану психологічної підготовленості військовослужбовців-рукопашників у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 182–188. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

### **3.2. Особливості організації навчально-тренувальних занять із застосування заходів фізичного впливу, сили**

Заняття із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) спрямовано на формування навичок, необхідних для знешкодження, затримання або знищення супротивника, самозахисту від його нападу, а також на виховання сміливості, рішучості і впевненості у власних силах.

Зміст занять **становлять прийоми та технічні дії** заходів фізичного впливу (сили), визначені командувачем Національної гвардії України відповідно до Класифікації спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) (додаток 1).

Навчальні заняття із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) **проводять:**

1) під час навчання прийомів та технічних дій із зброєю – на спеціальному майданчику, обладнаному стаціонарними і переносними макетами, мішенями (плетінками), переносними перешкодами (стінками, огорожами, палісадниками, малопомітними перешкодами), траншеями, ходами сполучень, бліндажами, сходовими майданчиками, фасадами будинків з вікнами, тактичними полями, у вартових містечках і на смугах перешкод або спортивному залі (на килимі з матів);

2) під час навчання прийомів та технічних дій без зброї – на рівному трав'янистому майданчику, у спеціально підготовленій ямі з піском і тирсою або спортивному залі (на килимі з матів).

Підготовча частина заняття проводиться зі зброєю і без неї. **Підготовча частина заняття зі зброєю** охоплює: стройові прийоми, ходьбу і біг у різному темпі, перебігання, переповзання, виконання прийомів положення готовності до бою, прийоми та технічні дії зі зброєю, дії за раптовими сигналами і командами.

**Підготовча частина заняття, що проводиться без зброї**, охоплює: ходьбу і біг у різному темпі з відпрацюванням ударів руками та ногами, дії за раптовими сигналами і командами, загальнорозвивальні та спеціальні вправи на місці, вправи в парах, імітацію технічних дій спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) у стійці та партері, акробатичні вправи та прийоми самостраховки, просте єдиноборство.

Вивчення положень готовності до бою, способів пересувань, прийомів самостраховки під час падінь, ударів рукою і ногою, прийомів нападу зі зброєю здійснюється на перших заняттях. Надалі вони входять до змісту всіх подальших занять.

**Основна частина заняття** організовується на одному або декількох навчальних місцях.

Під час **навчання із застосування спеціальних прийомів боротьби** та заходів фізичного впливу (сили) подаються команди:

- 1) для приготування до бою – «До бою – ГОТУЙСЯ»;
- 2) для нанесення уколу на місці – «КОЛИ»;
- 3) для нанесення уколів під час руху – «Нанести уколи по опудалах (мішенях) – ВПЕРЕД»;
- 4) для відбиття – «Праворуч (ліворуч, униз, направо) – ВІДБИЙ»;
- 5) для нанесення ударів – «Стволом (прикладом, магазином, малою саперною лопаткою, гумовим кийком, ножом, рукою, ногою) – БИЙ»;
- 6) для виконання прийому по розділах визначається початкове положення і порядок виконання, наприклад: під час вивчення уколу стволом з випадом: «З випадом однією ногою і відштовхуванням іншою ударним рухом рук уперед уразити стволом ціль (мішень), роби – «РАЗ», висмикнути ствол, роби – «ДВА», приготуватися до бою, роби – «ТРИ»;
- 7) для суцільного виконання больового прийому, обеззброєння, звільнення від захвату або кидка – «Загин руки за спину – почи-НАЙ», «Задню підніжку – почи-НАЙ», «Обеззброєння – почи-НАЙ», «Звільнення від захвату – почи-НАЙ»;
- 8) для виконання комбінацій з прийомів і дій даються вказівки, а потім – команда «ВПЕРЕД», наприклад: «Проповзти 5 метрів, звалити супротивника кидком із захватом ніг ззаду і виконати задушливий захват – ВПЕРЕД».

**Для вивчення простих прийомів і дій** (уколи, удари, захист від ударів) планується в середньому 5–10 хв., а складніших (обеззброєння, кидки тощо) – 16–20 хв. Виконання прийомів захисту обов'язково поєднується з відходом з лінії атаки (лінії вогню), нанесенням супротивнику ударів, уколів у найуразливіші місця і за необхідності доводиться до положення зв'язування (надягання кайданків) лежачи або конвоювання. Больові прийоми, прийоми обеззброєння і кидки розучуються в обидва боки.

Наприкінці **основної частини заняття проводять** комплексні тренування або навчальні сутички. Зміст комплексного тренування передбачає: пересування, подолання перешкод у поєднанні з ураженням мішеней стволом (прикладом тощо) і виконанням інших спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили). На перших заняттях створюється нескладна обстановка, у подальшому кількість перешкод і дистанція збільшуються, розташування мішеней ускладнюється.

**Навчальні сутички** є основною формою вдосконалення навичок і вмій військовослужбовців із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили). Вони організовуються на декількох навчальних точках і проводяться в парах або групах (один проти одного, один проти двох – трьох, двоє проти трьох тощо).

Сутички проводять з макетами зброї або без них за умовами, встановленими керівником заняття. За характером дій супротивників вони поділяються на обумовлені, напівобумовлені і необумовлені (вільні) сутички.

В обумовлених сутичках керівник заняття наперед визначає дії нападаючих і тих, хто обороняється (вид зброї або її відсутність, дистанцію, напрямки, вид і швидкість атакуючих (контратакуючих) дій, захисні дії).

У напівобумовлених сутичках ускладнюються умови їх проведення, наприклад, керівник заняття дозволяє нападаючому активно маневрувати, самостійно вибрати момент для атаки (а не виконувати її за командою), атакувати різними способами і з різних напрямків.

**Вільні бої проводять** за умови досягнення тими, хто навчається, відповідного рівня підготовленості, але не раніше ніж через 1 рік навчання. Бої проводять відповідно до правил змагань з видів єдиноборств (одноборств).

**Підготування до бою** – це найбільш зручні положення військовослужбовців для нападу на супротивника або самозахисту. Вони можуть виконуватися без зброї (рис. 21) і зі зброєю (рис. 22) (автомат, ніж, піхотна лопатка, гумовий кийок), лівосторонніми, правосторонніми і фронтальними способами.



*Рис. 21. Приготування до бою без зброї і зі зброєю*

**Для приготування до бою без зброї** необхідно виставити ліву ногу на крок уперед і злегка зігнути обидві ноги в колінах. Тулуб трохи нахилити вперед. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі і вивести вперед кисть на висоту грудей, кисть правої руки – попереду і дещо вище пояса.

**Для приготування до бою з автоматом** (рис. 22) – підкинути автомат багнетом (стволом) уперед і підхопити його лівою рукою за цівку і ствольну накладку збоку, а правою – за шийку приклада. Одночасно ліву ногу виставити на крок уперед і поставити її на всю ступню. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві злегка зігнуті ноги. Тулуб трохи нахилити вперед, вістря багнета тримати на висоті шиї навпроти лівого плеча, кисть правої руки – перед поясом.



*Рис. 22. Приготування до бою з автоматом і ножем*

**Для приготування до бою з ножем** (рис. 22) – прийняти лівосторонню (правосторонню) стійку, ніж тримати в правій (лівій) зігнутій руці клинком угору або вниз. При положенні ножа в руці клинком уперед приймається лівостороння або правостороння стійка.

**Для приготування до бою з гумовим кийком** (піхотною лопаткою) (рис. 23) – виставити праву ногу на крок уперед і поставити її на всю ступню. Одночасно вивести зігнуту праву руку з гумовим кийком (піхотною лопаткою) вперед, кисть правої руки – на рівні грудей. Лопатку тримати за кінець рукоятки лотком управо (вліво). Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві злегка зігнуті ноги. Ліва рука зігнута, кисть – на висоті пояса.

Пересування охоплюють: крок, крок зі зміною приготування до бою, стрибок, біг.

Технічні особливості ураження життєво важливих точок на тілі людини. Застосування прийомів рукопашного бою під час силового затримання правопорушника передбачає швидку його нейтралізацію, яка проводиться згідно з діючими настановами та кримінальним кодексом



*Рис. 23. Приготування до бою з гумовим кийком*

України. Своєю чергою силове затримання неможливе без знання способів та прийомів затримання, особливо в умовах неможливості застосування вогнепальної зброї та спецзасобів. Тому знання розташування болювих точок на тілі людини є актуальним напрямом не лише наукових досліджень, а й практичного застосування під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Класифікація життєво важливих точок на тілі (додаток 2) людини достатньо різноманітна. Треба зауважити, що локалізація зон, які належать до тієї чи іншої класифікаційної групи на тілі людини, здебільшого ідентична, а результати від ураження (фізичного впливу) можуть істотно відрізнятися. Через це відмінності потрібно шукати не в самих точках, а в методах їх ураження. Згідно з проведенням ряду наукових досліджень методів впливу на точки в різних стилях єдиноборств нами було створено список, який достатньою мірою відображає весь спектр впливу на життєво важливі точки на тілі людини: тиснення (передатиснення); натиснення (втиснення); стиснення (затиск); скручування (викручення); удар (перебивання).

Для досягнення **фізичної переваги над супротивником** (супротивниками) усі методи може бути використано як окремо, так і в комбінованому поєднанні.

**Фізичний вплив на кістки та суглоби.** Потужний удар по кістці спроможний зруйнувати (зламати) її, що спричиняє часткову втрату рухової активності тієї ділянки, де вона знаходиться. У цьому випадку виникає різкий шокуєчий біль через ушкодження нервових закінчень, які розміщено впритул до кістки, на яку припадає удар. Тому в разі необхідності «відключення» руки чи ноги в екстремальних випадках їх просто ламають, застосовуючи різкий і водночас потужний удар під певним кутом, так, як це дає змогу досягнути максимально можливого ефекту за мінімальної витрати фізичної сили.

Крім цього, завдають удару по кістці для того, щоб пошкодити осколками зламаної кістки чи хряща органи, нерви та кровоносні судини, які

розташовані біля певної ділянки ураження. Наприклад, перелом ребра викликає сильний біль, але достатньо серйозні ушкодження людини можуть виникнути, якщо осколки ребра проб'ють легені і кров почне поступати в їх порожнину. В цьому випадку настає гемоторакс, що може призвести до задушення та смерті.

На суглоби впливають з метою їх **порушення фізіологічного функціонування**. Якщо суглоб заблоковано чи ушкоджено, він не може рухатися. Порівняно з переломом кістки це більш гуманніший метод, оскільки зовсім необов'язково повністю руйнувати суглоб, щоб вивести з ладу противника. Під час фізичного впливу на суглоб уражаються також зв'язки, які знаходяться поблизу суглоба, м'язи та нерви, що призводить до сильного болю. Усі ці чинники своєю чергою роблять противника небоєздатним до подальшого фізичного опору. Треба зауважити, що таку методологію може бути застосовано лише до рухливих суглобів людського тіла.

**Активний вплив на м'язи супротивника (супротивників)**. Застосовують фізичну силу проти правопорушника, зокрема до його м'язів, зазвичай, за допомогою різних захватів, натиснень чи викручувань, інколи використовують ударну техніку на ділянку того чи іншого м'яза. Будь-який вплив на м'язи ґрунтується на загальних для всіх методів принципах. Як відомо, кожний м'яз відіграє важливу роль під час згинання чи розгинання кінцівок, повороту голови і т.д., будь-який рух супроводжується скороченням м'язів. Розгинання чи згинання залежить від розміщення м'яза, наприклад біцепс та трицепс. У цьому випадку один м'яз відповідає за згинання, а інший за розгинання руки в ліктьовому суглобі. Якщо якийсь з цих м'язів захопити чи стиснути в певному уразливому місці, то вони опиняться у неприродному положенні, яке збуджуватиме нерви, викликати сильний біль та місцевий параліч.

Під викручуванням м'язів розуміють витягнення та викручування певних груп м'язів. Коли м'яз витягується і завертається, він тимчасово втрачає здатність функціонувати. Рух частини тіла, за яку відповідає м'яз, може бути ускладненим. Причому під час цієї технічної дії нервові закінчення передавлюються, що призводить до відчуття сильного болю.

**Техніка захватів чи натиснення на м'язи** не потребує особливої точності, оскільки цілком є певна зона ураження, а не точка. Для того щоб ефективно впливати на м'язи, достатньо застосувати адекватний зовнішній вплив у вигляді натиснення, викручування чи удару.

**Вплив на органи дихання та кровотоку**. Вплив на органи дихання можна проводити трьома основними способами: перетисненням, стисненням чи перебиванням дихального горла, стисненням діафрагми чи ударом по ній та впливом ударними діями чи натисненням на больові точки, тобто на «дихальні» м'язи, які відповідають за розширення та

стиснення ребер. Для того, щоб стиснути ребра, необхідно мати достатньо глибокі знання про нерви, які охоплюють значну частину тіла людини, в якій знаходяться легені. Впливаючи на ці нерви, можна заставити м'язи скорочуватися з такою силою, що противник втратить свідомість від болю в результаті нестачі кисню.

Найбільш доступними для натиснення ділянками для перекриття кровоносних судин є **больові точки**, які розміщено поблизу сонної артерії та яремної вени. У результаті перекриття цих великих судин кров перестає надходити в мозок, що призводить до втрати свідомості та смерті. Крім цього, акцентований удар в область серця, печінки, селезінки, нирок чи черевної аорти також спричиняє важке ураження кровоносної системи організму, нерідко зі смертельним кінцем.

**Фізичний вплив на нервові закінчення та внутрішні органи.** Основними областями, де розміщено точки для ураження нервів, вважаються: нервові з'єднання, незахищені нерви, нервові впадини. Крім цього, існують немало важливих точок, що належать як до центральної, так і до вегетативної нервової системи, які важливі для ураження внутрішніх органів противника.

До нервових з'єднань відносять точки, які розміщено в місцях, де нерви пересікають суглоби. Це такі місця (незахищені м'язами), як коліна, зап'ястя, пальці, лікті, кісточки. Скручування таких частин тіла легко викликає біль та ушкодження. Інші місця, де нерви близько розміщено до поверхні шкіри, також можуть бути атакованими. Наприклад, у ліктьовому суглобі ліктьовий нерв розміщений близько до поверхні та незахищений м'язами. Якщо лікоть зігнути під певним кутом, оголивши нерв, то достатньо несильного удару чи стиснення цієї області, щоб рука заніміла та втратила чутливість.

Окремі суглоби (лікті, коліна, плечі та стегна) також мають нерви, які проходять всередині суглоба чи захищені товстим шаром м'язів. Тим більше інші нерви в тих самих місцях (нерви пахв чи черевної порожнини) прикриті лише тонкою тканиною. Залежно від сили атаки в ці області можливо тимчасово нейтралізувати противника, покалічити чи ліквідувати його фізично. Не дивлячись на те, що нерви голови, шиї чи торсу знаходяться здебільшого глибоко всередині та добре захищені, існують особливі точки, які можна атакувати. У будь-якій впадині на тілі людини можна атакувати нерви з великою ефективністю. Впадиною називається поглиблення на тілі, де тканина, яка її покриває, м'яка.

На шиї та спині знаходяться різні уразливі (больові) точки, до яких можна успішно застосовувати атакуючі дії. Ці точки безпосередньо пов'язані з центральною нервовою системою, тому атака на них нерідко спричиняє смерть противника. Активні дії на нерви вегетативної

системи також можуть призвести до фізичного усунення противника. Це можливо завдяки тому, що вегетативна нервова система відповідає за функції внутрішніх органів. Ударні дії у ділянку розміщення печінки, селезінки, шлунка, серця можуть бути смертельними, якщо нанесені зі значною силою та під певним кутом. Удар у сонячне сплетіння викликає біль та спазм м'язів живота, а також проблеми з диханням.

**Прийоми самострахування оберігають** від ударів об землю під час єдиноборств із супротивником та передбачають групування, перекиди, падіння і проводяться так.

**Групування** (рис. 24) – сісти на землю і обхопити обома руками гомілки ніг, коліна трохи розвести, п'яти разом, тулуб зігнути, округливши спину, голову нахилити, притиснувши підборіддя до грудей. Підтягуючи руками гомілки, наблизити тулуб до стегон.



*Рис. 24. Техніка групування*

**Перекид уперед** (рис. 25) – з фронтальної стійки сісти, згрупуватися, коліна трохи розвести в сторони, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись ногами і спираючись на долоні, перекотитися через спину вперед, швидко встати і приготуватися до бою.



*Рис. 25. Перекид уперед*

**Перекид назад** (рис. 26) – з фронтальної стійки сісти, притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згрупуватися. У момент торкання землі плечима обпертися об неї руками біля голови, перекотитися назад через голову, швидко встати і приготуватися до бою.



*Рис. 26. Перекид назад*

**Падіння вперед** (рис. 27) – з фронтальної стійки впасти вперед на трохи зігнуті і розведені в ліктях руки і згинанням у ліктях пом'якшити удар або підстрибнути і впасти вперед на трохи зігнуті і розведені в ліктях руки; згинаючи руки, опуститися на груди (голова повернута вправо або вліво); перекотитися з грудей на живіт, прогинаючись у попереку. Закінчивши падіння, встати і приготуватися до бою.



*Рис. 27. Падіння уперед*

**Падіння назад** (рис. 28) – з вихідного положення сісти ближче до п'ят, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись на спині назад, зробити попереджувальний удар прямими, трохи розведеними руками об землю; у разі нападу супротивника нанести удар ногами йому назустріч, піднятися і приготуватися до бою.



*Рис. 28. Падіння назад*

**Падіння на бік** (рис. 29) – з початкового положення сісти, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись назад і розвертаючись у бік падіння, зробити попереджувальний удар випрямленою рукою об землю і лягти на бік так, щоб одна зігнута в коліні нога знаходилася на землі, а стопа іншої (нога коліном угору) – біля гомілки, підхопитися, приготуватися до бою.



*Рис. 29. Падіння на бік*

**Падіння через плече** (рис. 30) – з фронтальної стійки нахилитися вперед і пропустити ліву (праву) руку між ніг долонею вниз, підборіддя притиснути до грудей; відштовхнувшись ногами, зробити перекочування через спину в напрямку лівої (правої) ноги (сідниці) і зайняти положення, лежачи на лівому (правому) боці, підхопитися, приготуватися до бою.



*Рис. 30. Падіння через плече*

Прийоми нападу та бою з автоматом і малою лопаткою (гумовим кийком): **укол багнетом (тичок стволом) без випаду** (рис. 31) – швидко випрямивши руки, направити автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, уразивши супротивника, висмикнути багнет і приготуватися до бою на місці або продовжувати рух;



*Рис. 31. Укол багнетом (тичок стволом) без випаду*

**укол багнетом (тичок стволом) з випадом** (рис. 32) – спрямувати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правої ноги і випадом лівої, уразивши супротивника, висмикнути багнет і поштовхом лівої ноги прийняти положення до бою на місці або продовжувати рух;



*Рис. 32. Укол багнетом (тичок стволом) з випадом*

**удари багнетом і стволом автомата (карабіна)** виконуються після короткого замаху і зближення із супротивником, вони наносяться зверху вниз або зліва направо (справа наліво) вниз (рис. 33);



*Рис. 33. Удари автоматом (штурмовою гвинтівкою)*

**удар прикладом збоку, знизу** (рис. 34) – рухом зброї правою рукою вліво, а лівою – на себе з одночасним поворотом тулуба вліво виконується удар ребром приклада. Удар може завдаватися з місця або з коротким кроком;



*Рис. 34. Удар прикладом збоку, знизу*

**удар магазином** (рис. 35) – завдається швидким рухом рук (автоматом уперед) від себе з одночасною подачею тулуба вперед і випрямленням ззаду опорної ноги або коротким кроком;



*Рис. 35. Удар магазином*

**удар затилком приклада** (рис. 36) – виконується із замахом стволом назад за ліве плече, магазином уліво й угору, потім з випадом правою (лівою) ногою уразити ціль затилком приклада;



*Рис. 36. Удар затилком приклада*

**Для ударів малою лопаткою** (гумовим кийком) приймається бойова стійка, удари завдаються з правого і лівого боків, згори по голові і шиї, по тулубу і руках (рис. 37).



*Рис. 37. Удари малою лопаткою (гумовим кийком)*

**Удари рукою** (рис. 38) завдаються: кулаком – прямо, збоку або низу, у нижню щелепу, у живіт; м'язовою частиною кулака – згори в ніс і по ключиці; внутрішньою частиною долоні – у нижню щелепу і ніс; ребром долоні (з лівого і правого боку) – у шию; ліктем – по обличчю супротивника; передпліччям прямої руки – у живіт, пах, по ліктьовому суглобу прямої руки супротивника. Збільшення сили ударів досягається енергійним рухом ніг і корпусу тіла.



*Рис. 38. Удари рукою*

**Удари ножем** (рис. 39) завдаються з коротким замахом згори, збоку, навіддліг, знизу в ший, у верхню частину тулуба, у живіт, у ділянку поперека.



*Рис. 39. Техніка нанесення ударів ножем*

**Удари ногою** (див. рис. 40) виконуються: носком, стопою, каблуком – у гомілку, коліно, пах, живіт; коліном – у промежину, живіт та обличчя (якщо супротивник нахилився). Супротивнику, який лежить, завдаються удари носком або каблуком у живіт, поперек, обличчя.



*Рис. 40. Удари ногою*

### **Больові прийоми в стійці і задушливі захвати**

**Загин руки за спину** (рис. 41) – захопити однією рукою кисть руки супротивника, іншою – зверху одяг біля ліктя і завдати удару ногою, вивести супротивника з рівноваги ривком на себе, зігнути його руку в ліктьовому суглобі, а потім загнути за спину; здійснити удар ребром долоні по шиї, захопити рукою за комір (біля плеча), волосся або каску і, утримуючи на больовому захопленні, здійснити конвоювання супротивника; а для зв'язування – звалити супротивника на землю, сісти на нього, завдати удару по голові, щільно притиснути захоплену руку і провести загин іншої руки.



*Рис. 41. Техніка виконання прийому «загин руки за спину»*

**Важіль руки назовні** (рис. 42) – захопити кисть супротивника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, виконати удар ногою і, викручуючи руку назовні, звалити

супротивника на землю, завдати удару ногою, загнути руки за спину, зв'язати.



*Рис. 42. Важіль руки назовні*

**Важіль руки всередину** (рис. 43) – захопити передпліччя руки супротивника двома руками зверху зовні та завдати удару ногою в голілку або пах; ривком, викручуючи руку всередину, вивести супротивника з рівноваги, підвести його плече під своє плече і, натискаючи ним, звалити супротивника; натискаючи рукою на ліктьовий суглоб, загнути руку за спину і сісти зверху на супротивника, провести загин іншої руки, зв'язати.



*Рис. 43. Важіль руки всередину*

**Задушення** (рис. 44) – якщо супротивник знаходиться в положенні стоячи, то, підкравшись до нього ззаду, завдати удару стопою в підколінний суглоб і, швидко відхиливши його голову однією рукою назад, накласти іншу руку передпліччям на горло; з'єднавши руки, натиснути передпліччям на горло, повернутися до супротивника боком, відірвати його від землі і продовжувати удушення.



*Рис. 44. Техніка задушення в стійці*

Якщо супротивник знаходиться в положенні лежачи, то, підкравшись до нього, кинутися на нього і сісти зверху на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – ступнею на землю поперед себе, завдати удару рукою. Одразу за цим відхилити правою рукою голову супротивника назад і накласти передпліччя лівої руки на горло. З'єднати руки і, впираючись правою ногою в землю, виконувати задушення супротивника, відхиляючи його голову і корпус назад. У разі опору супротивника перекотитися разом з ним на спину і, охопивши його ногами на рівні пояса, з'єднати ноги разом і, випрямляючись, продовжувати задушення супротивника руками і ногами.

### **Кидки і больові прийоми в положенні лежачи**

**Задня підніжка** (рис. 45) – з початкового положення (бойова стійка або взаємний захват) захопити супротивника за одяг біля ліктя і за плече з боку його ноги, що стоїть попереду, з кроком уперед і вбік рухом рук і тулуба вниз осадити супротивника на цю ногу, вивести з рівноваги; поставити ногу за опорну ногу супротивника, підбиваючи її, і ривком рук кинути супротивника через ногу на землю, завдати удару ногою, зв'язати.



*Рис. 45. Задня підніжка*

**Кидок через спину** (рис. 46) – з кроком уперед захопити супротивника за руку, з ривком на себе обернутися до нього спиною на зігнутих ногах і підвести своє плече під руку супротивника, захопити її іншою рукою; випрямляючи ноги і нахилиючись уперед, підбити супротивника тазом, ривком рук униз кинути на землю, ударити ногою, зв'язати.



*Рис. 46. Кидок через спину*

**Кидок через стегно** (рис. 47) – захопити лівою рукою праву руку супротивника біля ліктя, а правою рукою – за пояс зі сторони спини або за голову. Швидко повернутися вліво кругом на носку правої ноги так, щоб стати спиною до супротивника, та приставити ліву ногу до правої. Перенести вагу тіла на ліву ногу; підбиваючи внутрішньою частиною правої гомілки ноги супротивника зовні, потягнути його руками вліво вниз і кинути на землю.



*Рис. 47. Кидок через стегно*

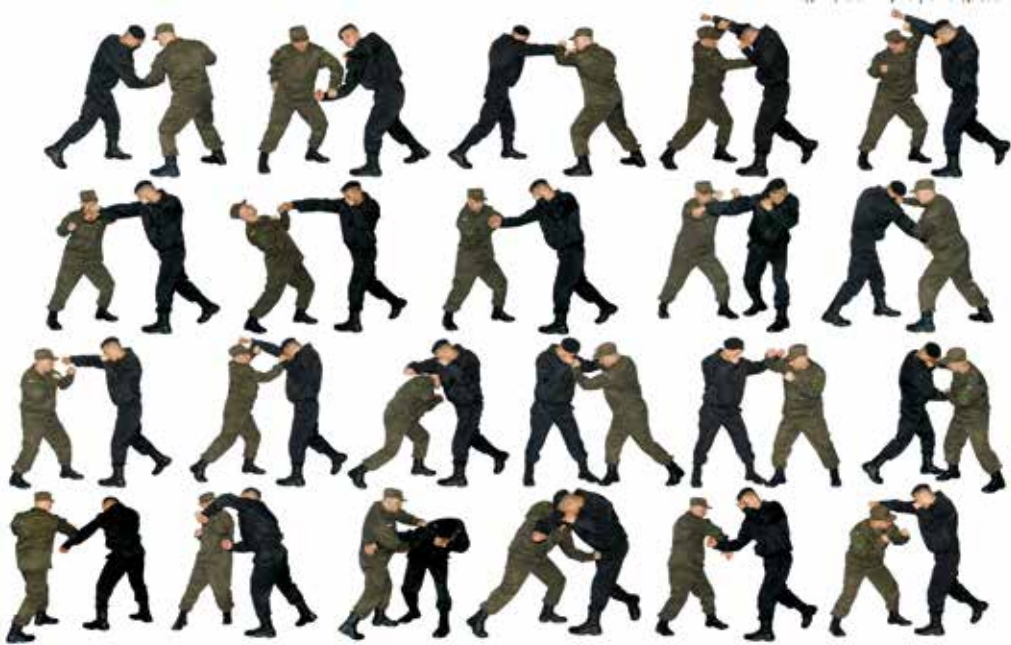
**Кидок із захватом ніг ззаду і задушення** (рис. 48) – підскочити до супротивника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнувши його плечем під сідниці, ривком потягнути ноги на себе вгору та кинути супротивника на землю і, не випускаючи ніг, ударити носком у пах або живіт. Стрибком сісти на поперек супротивника, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – ступнею на землю поперед себе (під плече супротивника), ударити по голові, відхилити голову назад однією рукою і накласти на горло передпліччя іншої руки; з'єднавши руки, провести задушення. При вчиненні опору супротивником перекопитися на спину, обхопити його тулуб ногами на рівні поясу, з'єднати їх і, випрямляючи ноги, продовжувати задушення руками і ногами.



*Рис. 48. Кидок із захватом ніг ззаду та задушенням у партері*

### Прийоми самозахисту

**Захист від ударів рукою** (рис. 49) – відбити руку вбік підставлянням під удар долоні, одного або двох передпліч чи плеча, нирком під удар, ухиляннєм або відходом назад. Після захисту негайно нанести супротивнику у відповідь удар рукою або ногою у вразливе місце.



*Рис. 49. Захист від ударів рукою*

**Захист від удару ногою** (рис. 50) – виконати підставляння стопи (каблука, стегна) під удар, після чого завдати зустрічного удару рукою в голову або тулуб супротивника.



*Рис. 50. Захист від удару ногою*

**Захист від удару коліном знизу** – прикрити пах стегном, піднявши зігнуту в коліні ногу вгору до опорної ноги, після чого нанести зустрічний удар рукою в голову або тулуб супротивника.

**Захист від удару ногою підставлянням рук** – зустріти ногу супротивника передпліччями прямих схрещених рук (під час удару правою ногою права рука знаходиться зверху), захопити її правою рукою за п'яту, завести стопу в ліктьовий згин лівої руки, ривком вгору на себе кинути супротивника на землю, вдарити ногою, наступити на іншу ногу і викрутити захоплену ногу.

**Захист від удару ногою відхиленням убік** (вліво, вправо) – під час удару супротивника правою ногою повернутися вправо з кроком лівою ногою вліво вперед, підхопити лівою рукою ногу супротивника знизу. Піднімаючи ногу вгору та штовхнувши правою рукою, кинути супротивника на землю і завдати удару ногою.

**Відбиття стволом автомата, штурмової гвинтівки** (рис. 51) – ударити кінцем ствола або багнетом по зброї супротивника (справа, зліва або вниз вправо чи вліво); одразу після відбиття провести атаку у відповідь.



*Рис. 51. Відбиття стволом автомата, карабіна*

**Відбиття малою лопаткою, гумовим кийком** (рис. 52) виконується вправо, вліво та вниз вправо ребром лопатки (кийком); одразу за відбиттям супротивнику завдається удар лопаткою (гумовим кийком).





*Рис. 52. Відбиття малою лопаткою, гумовим кийком*

### **Визволення від захватів рук**

**Визволення від захвату однієї руки** – вхопитися вільною рукою за кулак захопленої руки і з силою смикнути в бік великих пальців рук супротивника. Для визволення від захвату рукавів обвести свої руки навколо рук супротивника, закручуючи одяг навколо пальців, і силою смикнути в сторони.

**Визволення від захвату горла спереду** (рис. 53) або одягу на грудях – з'єднати разом стиснуті кулаки обох рук і, розвівши лікті в сторони, завдати різкого удару між рук супротивника знизу вгору. Відірвавши руки супротивника від шиї, ударити в обличчя.



*Рис. 53. Визволення від захвату горла спереду*

**Визволення від захвату горла ззаду** (рис. 54) – захопити лівою рукою кисть, а правою рукою ліктьовий суглоб правої руки супротивника; швидко присісти і, повертаючись вліво вниз, визволитися від

задушливого захвату. Водночас виконати кидок через спину або заломити руки супротивника за спину.



*Рис. 54. Техніка звільнення від захвату горла (шиї) ззаду*

**Визволення від захвату корпусу** (рис. 55) – спереду вдарити коліном у пах або носком у гомілку. Одночасно натиснути долоньями на підборіддя супротивника або великими пальцями на очі, або виконати кидок через стегно.



*Рис. 55. Визволення від захвату корпусу*

**Визволення від захвату корпусу спереду разом з руками** (рис. 56) – одразу за ударом у пах або в гомілку різко присісти, розвести руки в сторони і виконати кидок із захватом ніг спереду.



*Рис. 56. Визволення від захвату корпусу спереду разом з руками*

**Визволення від захвату корпусу ззаду** (рис. 57) – натиснути кулаком на зовнішню частину зап'ястя однієї із рук супротивника, завдати удару каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя. Як тільки супротивник розтисне пальці, захопити його кисть обома руками і, повертаючи її всередину, загнути руку за спину.



*Рис. 57. Визволення від захвату корпусу ззаду*

**Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками** (рис. 58) – завдати удару каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя. Різко присідаючи, захопити руку супротивника, перевести її на плече та кинути супротивника через спину.



*Рис. 58. Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками*

**Визволення від захвату ніг спереду** (рис. 59) – застосовується захват руками за шию і задушення супротивника, а також удар ногою в обличчя з одночасним поворотом назад і падінням на зігнуті руки.



*Рис. 59. Визволення від захвату ніг спереду*

**Визволення від захвату ніг ззаду** (рис. 60) – падаючи вперед на руки, звільнитися від захвату і нанести противнику удар ногою.



*Рис. 60. Визволення від захвату ніг ззаду*

### Обеззброєння супротивника

#### Обеззброєння у разі уколу багнетом:

**з відходом вліво** – з кроком лівою ногою вліво (уперед вліво) і розворотом тулуба вправо відбити правою рукою і захопити зброю супротивника, зробити крок правою ногою до лівої ноги супротивника і захопити зброю лівою рукою, ударити ногою в пах, провести задню підніжку і обеззброїти супротивника ударом ноги по руці, що тримає зброю; стрибком ухилитися вліво від уколу, відбиттям захопити зброю обома руками, ударити в пах, вирвати зброю (рис. 61);



*Рис. 61. Обеззброєння противника у разі уколу багнетом з відходом ліворуч*

**з відходом вправо** – кроком або стрибком ухилитися від уколу вправо, розвернувши тулуб вліво, відбити ствол зброї супротивника лівою рукою і захопити його, одночасно вдарити навідріг по обличчю (горлу) правою рукою, а правою ногою – під стопу лівої ноги супротивника, з ударом ногою вирвати зброю і вдарити супротивника прикладом, одночасно захопити зброю правою рукою, нанести удар ногою в стегно, ривком обеззброїти (рис. 62).



*Рис. 62. Обеззброєння противника у разі уколу багнетом з відходом праворуч*

#### Обеззброєння у разі удару ножом:

**знизу** (рис. 63) – з кроком уперед зустріти озброєну руку супротивника підставлянням передпліччя вниз, захопивши іншою рукою зверху одяг біля ліктя, ударити ногою в пах або коліно; загнути руку за спину й обеззброїти супротивника;



*Рис. 63. Обеззброєння противника у разі удару ножом знизу*

**прямо** (рис. 64) – відбити передпліччям усередину озброєну руку супротивника і захопити його двома руками за кисть, ударити ногою, виконати важіль руки назовні, обеззброїти;



*Рис. 64. Обеззброєння противника у разі удару ножом прямо*

**згори** (рис. 65) – захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під озброєну руку супротивника на замаху, захопити іншою рукою зап'ястя супротивника, зверху вдарити ногою, виконати важіль руки всередину, обеззброїти, загнути руку за спину;



*Рис. 65. Обеззброєння противника під час удару ножом зверху*

**з розмаху** (навідліг) (рис. 66) – з кроком уперед убік і поворотом до супротивника захиститися підставлянням передпліччя обох рук під озброєну руку, захопити обома руками передпліччя зверху і вдарити ногою; скручуючи руку супротивника вперед вгору, виконати важіль руки всередину, обеззброїти.



*Рис. 66. Обеззброєння противника під час удару ножем навідліг*

**Обеззброєння у разі погрози пістолетом:**

**у разі спроби дістати пістолет з кобури** (кишені, з-за пояса) (рис. 67) – з кроком (випадом) уперед просунути кисть між передпліччям і тулубом супротивника, іншою рукою захопити її ззовні (з'єднати руки в замок), ударити коліном, загнути руку за спину, обеззброїти;



*Рис. 67. Обеззброєння противника у разі спроби дістати пістолет з кобури (кишені, з-за пояса)*

**упригол спереду** (рис. 68) – з кроком уперед убік відбити і поворотом тулуба ухилитися від лінії вогню, захопити озброєну руку супротивника, ударити ногою, виконати важіль руки назовні, обеззброїти больовим прийомом на кисть, затиснувши руку між колінами;



*Рис. 68. Обеззброєння противника у разі погрози пістолетом упригол спереду*

**упригол ззаду** (рис. 69) – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку супротивника, захопити її двома руками зверху, ударити ногою, виконати важіль руки всередину, обеззброїти.



*Рис. 69. Обеззброєння противника у разі погрози пістолетом упритул ззаду*

**Обеззброєння у разі удару гумовим кийком** (піхотною лопаткою) *зверху* (рис. 70): з кроком лівої ноги вперед вліво з одночасним поворотом тулуба вправо на носку правої ноги піти з лінії атаки, зовнішньою частиною передпліччя правої руки зустріти і супроводжувати удар супротивника по ходу його руху, захопити руку в зап'ястковому суглобі (можна завдати удару ногою). Вивести супротивника з рівноваги вперед, виконати важіль руки всередину і обеззброїти.



*Рис. 70. Обеззброєння противника у разі удару гумовим кийком*

### **Спеціальні прийоми і дії:**

**зв'язування: мотузкою** (див. рис. 71) – звалити супротивника на землю і загнути руки за спину; мотузку надіти петлею на зап'ястя його лівої руки, перекинути петлею через шию (або праве плече, під груди, пропустивши в ліктьовий згин лівої руки) і зв'язати зап'ястя обох рук;

**поясним ременем** (рис. 72) – звалити супротивника на землю і загнути руки за спину; поясним ременем зв'язати кисті, пропустити його під шию і прив'язати до ременя штанів супротивника;

**ременем або мотузкою** (рис. 73) – звалити супротивника на землю обличчям униз, ноги підігнути і схрестити, руки закласти за спину і зв'язати праву руку з лівою ногою, ліву руку з правою ногою;



*Рис. 71. Зв'язування противника за допомогою мотузки*



*Рис. 72. Зв'язування противника поясным ремнем*



*Рис. 73. Зв'язування противника ременем або мотузкою*

**за допомогою палиці** (рис. 74) – звалити супротивника на землю, просунути палицю в рукави куртки за спиною і прив'язати до неї зап'ястя рук або зв'язати спереду руки і ноги супротивника і просунути палицю в ліктьові і підколінні згини зв'язаних рук і ніг;



*Рис. 74. Зв'язування противника за допомогою палиці*

**обшук:** в упорі біля стіни (рис. 75) – примусити супротивника широко розвести ноги, нахилитися вперед і обпертися об стінку або землю прямими руками та, погрожуючи зброєю, провести обшук;

**у положенні зігнувшись в упорі** (рис. 76) – примусити супротивника прийняти положення «упор зігнувшись»: ноги нарізно, руки розвести в сторони (разом) і, погрожуючи зброєю, провести обшук;



*Рис. 75. Технічні складники проведення обшуку біля стіни*



*Рис. 76. Техніка проведення обшуку в положенні зігнувшись в упорі*

**у положенні лежачи на землі обличчям униз** (рис. 77) – примусити супротивника лягти на землю обличчям униз, руки в сторони, ноги разом і, погрожуючи зброєю, провести обшук;



*Рис. 77. Проведення обшуку в положенні лежачи на землі обличчям униз*

**КОНВОЮВАННЯ:**

із застосуванням больового прийому (рис. 78) – загнути руку за спину, захопити за каску, волосся (ніздрі, очниці), одяг на протилежному плечі

супротивника, потягнути його на себе і, утримуючи, примусити рухатися в потрібному напрямку;



*Рис. 78. Конвоювання із використанням больового прийому*

під погрозою зброї (рис. 79) – погрожуючи зброєю і знаходячись на відстані 3–5 кроків, позбавляючи цим супротивника можливості застосувати прийом обеззброєння, супроводжувати його в потрібному напрямку;



*Рис. 79. Конвоювання під погрозою зброї*

**метання ножа і піхотної лопатки:**

метання ножа хватом за клинок, за рукоятку (див. рис. 80) – з бойової стійки, тримаючи клинок ножа лезом назовні від долоні, а рукояткою вперед, виконати замах озброєною рукою вгору назад над плечем і, не згинаючи зап'ястя, метнути ніж у ціль;

метання піхотної лопатки (рис. 81) – з бойової стійки, утримуючи лопатку за дальню третину рукоятки лезом уперед угору, держак уздовж осі передпліччя, після замаху, випускаючи рукоятку з долоні, метнути лопатку в ціль.



*Рис. 80. Метання ножа*



*Рис. 81. Метання піхотної лопатки*

### **Метання ножів**

Метання ножів – це технічний і точний вид спорту та бойового мистецтва, який вимагає від військовослужбовця вправності, точності та знань про основи техніки кидка. Його історія походить з давнини, коли ножі використовувалися не тільки як інструменти, а й як зброя для полювання та самозахисту.

### **Основні принципи метання ножів**

Для досягнення успіху в метанні ножів необхідно дотримуватися таких **базових принципів**:

1) оптимальний та вірний вибір ножа (для метання використовують спеціально розроблені ножі, які мають відповідний баланс та вагу; зазвичай це ножі з загартованої сталі, з гострим вістряем та рівною поверхнею; довжина ножа повинна відповідати довжині руки металника, щоб забезпечити правильну траєкторію польоту);

2) техніка хвату (є декілька технік хвату, залежно від способу метання та відстані до цілі; найпоширеніший хват – це утримання ножа за лезо, що дає змогу контролювати обертання ножа в польоті);

3) траєкторія та обертання (успішний металний кидок залежить від траєкторії ножа та його обертання; для початківців важливо розуміти, що ніж повинен обертатися у польоті, але кількість обертів повинна бути точно розрахована залежно від відстані до цілі; оптимальний кидок – це кидок, при якому ніж виконує точну кількість обертів і досягає мішені вістряем);

4) основні техніки метання ножів (метання без обертання; метання з половинним обертанням; метання з повним обертанням).

**Етапи навчання метання ножів.** Навчання метання ножів зазвичай починається з опанування базових технік та поступового збільшення дистанції до мішені:

– постановка тіла (важливо навчитися правильної стійки; ноги мають бути на ширині плечей, одна з них трохи попереду, а тіло нахилене в напрямку цілі);

– контроль руху руки (рука має рухатися плавно і чітко по траєкторії;

важливо зосередитися на тому, щоб кидок виконувався всією рукою, а не лише зап'ястком);

– практика обертання (для освоєння техніки обертання ножа потрібно поступово змінювати відстань до мішені, контролюючи кількість обертів ножа).

**Безпека під час метання ножів.** Метання ножів – це потенційно небезпечна діяльність, тому необхідно дотримуватися таких правил безпеки:

1) завжди метайте ножі в спеціально обладнаних зонах; використовуйте міцні дерев'яні або спеціальні мішені;

2) не метайте ножі в присутності людей, що стоять поруч або за мішенню;

3) переконайтеся, що ніж закріплений і не пошкоджений.

Метання ножів – це мистецтво, яке вимагає терпіння та постійної практики. Сучасні техніки та зброя роблять цей спорт доступним як для любителів, так і для професіоналів.

**Технічні складники застосування прийомів рукопашного бою в положенні лежачи (партері).** Положення ведення рукопашної сутички лежачи – це положення, під час якого один із суперників дотикається поверхні, на якій відбувається сутичка, будь-якою частиною тіла, крім стоп ніг. Таке положення найбільш прийнятне для застосування больових прийомів щодо противника, який чинить активний фізичний опір.

Назви основних прийомів, що застосовуються для затримання правопорушника, який знаходиться в партері: важіль ліктя, вузол, зворотній вузол, защемлення Ахіллового сухожилля, важіль коліна, защемлення литкового м'яза, утримання, кидки з положення лежачи.

**Положення противника**, який чинить опір у партері: лежачи на спині, лежачи на животі чи стоячи на колінах, ногах. Затримання правопорушника може проводитися збоку від противника, зі сторони його голови, ніг, зверху, комбінаціями з кількох прийомів.

**Захвати із захоплення противника** можуть бути однойменні та різнойменні. Захват – це положення кистей рук, які повернуті в протилежні сторони та покладені одна на одну і зчеплені пальцями. Кидок – технічна дія, після застосування якої противник втрачає рівновагу та падає чи змінює напрямок падіння.

**Утримання – положення**, під час якого правопорушник знаходиться на спині чи животі, а той, хто проводить затримання, дотикається тулуба противника.

**Больовий прийом** – захват руки чи ноги противника, від якого він не може звільнитися, а активний фізичний опір призведе до больових відчуттів чи травмування.

**Швидкість ведення рукопашної сутички** в партері. Під час ведення рукопашної сутички з правопорушником у партері (у положенні лежачи) правоохоронцю, який проводить його затримання, доцільно змінити темп сутички та використовувати переваги в положеннях та захватах, утримувати вигідну позицію протягом певного часу.

У тих випадках, коли сутичка з позиційної перейшла в активну (у тих випадках, коли противник взяв вигідний для себе захват), правоохоронцю доцільно якомога швидше звільнитися від захвату, перейти в інше положення чи провести контрприйом. Тому швидкість ведення сутички в партері розрізняється на: *низьку* (коли вигідний захват у вас) та *високу* (коли відсутній захват). Отже, тактика ведення сутички у таких умовах має свої індивідуальні особливості та залежить від багатьох якостей, якими повинен володіти правоохоронець.

Крім цього, правоохоронець у вигідних для себе положеннях повинен негайно їх логічно завершувати, а в разі переваги правопорушника – негайно контратакувати.

**Перевертання в положенні лежачи.** У єдиноборствах перевертанням називають допоміжні дії, які пов'язані із зміною положення противника для створення нового більш сприятливого положення для проведення атаки за допомогою больового прийому чи утримання.

Положення, в якому знаходиться противник на спині, є зручним для проведення утримання, а також для проведення подальших технічних дій в партері, які закінчуються надяганням кайданків. Також під час проведення утримання треба звернути увагу на контрдії, які демонструє противник. У разі його активного опору доцільним вважається змінити положення суперника на незручне для нього. Недоцільним вважається атакувати противника, який має достатньо сильні руки (визначається візуально) зі сторони голови, та противника, який має добре розвинуті м'язи ніг – зі сторони ніг. У разі, коли відомо, що правопорушник лівша, доцільним вважається проводити атаку з правого боку, водночас не дозволивши йому використати свою перевагу у фізичній силі. Прийоми перевертання з цього положення достатньо прості для застосування їх на практиці, причому, той, хто тренується, може самостійно моделювати різноманітні способи перевертання самостійно.

З метою більш якісного контролю за можливою протидією противника в положенні лежачи на спині необхідно захопити одяг на одному плечі і в разі спроби противника перевернутися на живіт притягнути його плече до себе та діяти відповідно до оперативної ситуації.

**Основні прийоми та способи утримання противника в партері.** Техніка утримання противника в партері має свої особливості та нюанси. Так, правоохоронець, який проводить утримання правопорушника,

може знаходитися зверху нього. В такому випадку він перебуває в *атакуючому положенні*.

У тому випадку, коли правоохоронець знаходиться знизу правопорушника, він перебуває в *положенні оборони*, з якого він може достатньо ефективно контратакувати.

**Утримання збоку із захватом голови** (рис. 82). Основне положення: сидючи праворуч від суперника, охопити правою рукою його шию, лівою рукою захопити правий рукав його одягу. Ноги розвести якомога ширше, голову опустити донизу і притиснути до голови противника. Правий бік щільно притиснути до грудей противника.



*Рис. 82. Техніка утримання збоку із захватом голови*

Технічні особливості: ліву руку противника захопити вище його ліктя, кисть знаходиться під пахвою, а зап'ястя притиснуто до ліктя лівої руки вашого тулуба. Під час спроб противника звільнитися від вашого захвату необхідно витримувати початкове положення, шляхом опущення голови донизу.

Характерні помилки: високе положення утримання, коли правоохоронець притискається до тулуба правопорушника тазом; недостатньо сильний захват лівою рукою одягу противника; вільний (несильний) захват правою рукою шиї.

Методичні рекомендації: спершу звернути увагу на захват руки та шиї противника, потім на положення ніг, притиснення голови, а далі на координацію контрзусиль під час активного опору противника у спробі звільнитися від утримання. Утримання доцільно проводити відразу після кидків (кидок через стегно, задня підніжка).

**Утримання збоку з обхватом тулуба** (рис. 83, 84). Під час спроби провести утримання збоку із захватом голови та руки противник намагається звільнитися шляхом викручування та відтиснення підборіддя



вашої голови від себе. У цій ситуації доцільно виконати утримання збоку. Треба зауважити, що ваше підборіддя противник більше ніж на витягнуту руку відвести не може. Тому такий вид утримання буде найдоцільнішим у цій ситуації.

Основне положення: сидячи ліворуч від противника, захопити правою рукою його тулуб, а лівою рукою обхопити праву руку противника.

Технічні особливості: треба звернути увагу на те, щоб ваш противник не закинув ліву ногу вам на голову і не відтиснув вас від себе. Для цього фіксуйте правим плечем його корпус. Для зручності виконання прийому ліву ногу доцільно відвести якомога далі назад.



*Рис. 83. Технічні особливості утримання збоку з обхватом тулуба (боротьба самбо)*



*Рис. 84. Технічні особливості утримання збоку з обхватом тулуба (боротьба дзюдо)*

**Утримання противника зверху, який знаходиться в положенні лежачи на животі (рис. 85).**



*Рис. 85. Утримання противника зверху, який знаходиться в положенні лежачи на животі*



*Рис. 86. Надягання кайданків противнику, який знаходиться в положенні лежачи на животі*

Основне положення: виконати важіль руки до середини. За допомогою загину руки за спину покласти противника на поверхню. Утримувати, переступити лівою ногою через противника, сісти на нього зверху. Використовуючи больовий вплив, примусити противника відвести ліву руку назад за спину. Одягнути наручники. Провести конвоювання.

Технічні особливості: для якісного утримання доцільно фізично впливати на його больові точки.

**Техніка застосування основних больових прийомів в партері на руки та ноги.** Надпотужним засобом ведення рукопашної сутички в партері з правопорушником є, без сумніву, больові прийоми. За допомогою больових прийомів правопорушника достатньо легко та ефективно затримати.

**Больовим прийомом** вважається захват руки чи ноги противника під час сутички в партері, який дозволяє виконати перегинання, обертання в суглобі, ущемлення сухожилля чи м'язів та змушує противника здатися.

Без правильного та ефективного захвату виконати больовий прийом неможливо. Захват повинен бути міцний, для того, щоб противник не зміг уникнути ваших активних дій, спрямованих на його затримання. Крім цього, він має бути універсальним, щоб передбачити можливість розвитку захвату та посилення тиску (перегинання, обертання чи ущемлення). Активні дії щодо затримання противника за допомогою больових прийомів доцільно проводити двома руками чи всім тулубом, використовуючи перевагу в силі.

Захопивши правопорушника на больовий прийом, необхідно обмежити його рухливість на поверхні, де проводиться затримання, захопивши по можливості і ту руку (ногу), яку не атакують. Виконуючи больовий прийом, необхідно також передбачити можливість переходу на інший больовий прийом чи технічну дію: утримання, кидка, перевероту. Застосування больового прийому без міцного та ефективного захвату, який обмежує рухливість противника, може призвести до травмування чи втечі суперника.

**Больові прийоми на руки розподіляються** на п'ять основних груп: важіль ліктя, вузол, зворотній вузол, защемлення біцепса, важіль плеча. Своєю чергою больові прийоми на ноги також розподіляються на п'ять основних груп, а саме: защемлення литкового м'яза, защемлення Ахіллового сухожилля, важіль коліна, вузол ноги, важіль стегна.

**Важіль ліктьового суглоба** (рис. 87). Важелем ліктьового суглоба у службово-прикладному рукопашному бою називають больовий прийом, під час проведення якого випрямлена у лікті рука плавно перегинається проти її природного згину.



*Рис. 87. Важіль ліктьового суглоба*

**Важіль ліктя** – найпоширеніший больовий прийом у службово-прикладному рукопашному бою, боротьбі самбо, дзюдо та інших контактних єдиноборствах, у яких правилами передбачено ведення сутички з противником у партері, тому способів його виконання найбільше. Руку, яку атакують, перегинають через стегно, груди, передпліччя та інші точки опори.

Основне положення: противник знаходиться на спині. Ви знаходитеся збоку від нього, захопивши його руку між своїх ніг, перенісши свої ноги через тулуб та шию суперника. Захопивши руками зап'ястя, випрямити руку правопорушника в лікті та плавно провести больовий прийом (у разі крайньої необхідності – ривком).

Технічні особливості: ноги зігнути в колінах, а п'ятками притиснути тулуб противника до себе. Одночасно стискаючи коліна, щільно утримуйте руку, яку атакуєте. Захопивши двома руками зап'ястя, слідкуйте за тим, щоб рука, яку атакуєте, була обернена долонею від себе (одночас лікоть руки, яку атакуєте, буде спрямовано до того, хто проводить больовий прийом).

Характерні помилки: недостатньо щільний захват руками руки противника дозволяє йому вивернути (звільнити) свою руку. Відсутність контролю за положенням ліктя руки, яку атакують, може призвести до того, що замість розгинання руки ви будете її згинати у лікті у його природному згині. В результаті слабкої роботи ваших ніг противник може

звільнити руку та уникнути больового впливу, що дасть можливість йому контратакувати.

**Защемлення біцепса** (рис. 88). Сьогодні це новий больовий прийом, який ще мало вивчений, але достатньо ефективний.



*Рис. 88. Технічні елементи прийому «защемлення біцепса»*

Основне положення: противник знаходиться на спині. Ви знаходитеся збоку від нього. Захопивши праву руку противника поміж ніг та підтягнувши плече руки, яку атакують, якомога ближче до себе, зігнути руку правопорушника та підвести під гомілку своєї правої ноги. Підвести праву руку під ліктьовий згин зігнутою у лікті руки противника зсередини та накласти долоню на своє ліве коліно. Згинаючи руку правопорушника в лікті, притиснути променевою кісткою правої руки м'язи біцепса противника до його кістки.

Технічні особливості: носок правої ноги відвести під тулуб противника. Ваші коліна затискають руку противника. Променеву кістку розміщено так, щоб долоня була паралельна поверхні, на якій проводиться затримання правопорушника. Під час виконання больового прийому відвести лікоть правої руки до себе. Сидіти доцільно прямо, не дотикаючись спиною робочої поверхні.

*Характерні помилки:* ваші ноги не щільно захоплюють руку противника, на яку проводиться больовий прийом. Защемлення виконується передпліччям, а не променевою кісткою, в результаті чого не виникає больового ефекту.

**Защемлення Ахіллового сухожилля** (рис. 89, а, б). Цей прийом службово-прикладного рукопашного бою у змагальній практиці найбільш поширений. Під час застосування такого прийому проти правопорушника біль у нього виникає від притиснення Ахіллового сухожилля до кістки. Річ у тому, що під цим сухожиллям знаходяться больові точки з підвищеною больовою чутливістю. У звичайній ситуації під час затримання правопорушника його носок знаходиться під кутом 90° до великої гомілкової кістки (приблизно). Відтягуючи носок ноги противника від себе, ви наближаєте Ахіллове сухожилля до кістки, збільшуючи цим ефективність застосування цього больового прийому.



а

б

Рис. 89. Защемлення Ахіллового сухожилля

Основне положення: противник знаходиться спиною на поверхні, на якій проводиться затримання. Ви проводите больовий прийом зі сторони ніг, лежачи на спині ногами до ніг противника. Захопивши праву ногу противника під пахву, підвести променевою кісткою лівої руки під Ахіллове сухожилля противника. Праву руку підвести під свою ліву руку, захопивши руки в захват. Обійняти з обох боків своїми стегнами захоплену ногу противника. Відводячи ліве плече назад, відтягнути носок захопленої ноги противника. Піднімаючи ліву руку доверху, притиснути променевою кісткою Ахіллове сухожилля правопорушника до кістки. Одночасно опустити ліве плече донизу.

Технічні особливості: притиснути лівим плечем захоплену стопу противника до свого тулуба, перешкоджаючи можливому обертанню ноги противника. Для посилення прийому покласти зчеплені у захваті ваші руки собі на груди. Під час проведення больового прийому відвести ліве плече назад. Застосовуючи цей прийом проти правопорушника, намагайтеся свої ноги, схрещені на нозі, яку атакуєте, тримати точно на грудях противника, перешкоджаючи його бажанню сісти та наблизитися до вас.

Характерні помилки: неправильний захват ноги противника (далеко від п'яти). Слабкий захват своїми ногами ноги супротивника.

**Надягання кайданків.** Способи застосування кайданків визначаються в процесі вирішення конкретних задач (з метою конвоювання). Для протидії агресивній поведінці затриманого злочинця можуть використовуватися також і інші, більш жорсткіші, заходи, які обмежують рух, включаючи сковування рук, ніг та тулуба. Зазвичай, наручники одягають на руки, які знаходяться за спиною (під час конвоювання правопорушника на транспорті наручники одягаються в положенні спереду). Своєю чергою надягання кайданків проводиться після проведення больових прийомів, кидків чи під загрозою вогнепальної зброї.

**Під час надягання кайданків незалежно від положення дотримуються ряду правил:**

1) перед тим, як одягнути наручники, необхідно, погрожуючи табельною вогнепальною зброєю, змусити правопорушника прийняти положення, яке зручне для їх застосування та яке ускладнює можливість його нападу на вас;

2) правопорушник повинен бути щільно притиснутий грудьми та животом до поверхні, на якій проводиться затримання;

3) для надягання кайданків руки почергово заводять за спину за допомогою больового впливу (больового прийому);

4) під час надягання кайданків необхідно, щоб замок примикав до внутрішньої поверхні зап'ястя та сектор обертася у такому напрямку, який унеможлиблює зачеплення за одяг чи тіло.

Одягаючи наручники необхідно знаходитися збоку від противника, поза досяжністю його ніг. Небезпечно одягати наручники лише на одну руку затриманого, тримаючи іншу у своїй руці, оскільки він може використати таке положення для нанесення контрудару (ударних дій). У деяких випадках під час затримання правопорушника, погрожуючи застосуванням табельної зброї, можна вимагати від противника, щоб він сам одягнув на себе наручники.

Для більш надійного обмеження рухів застосовуються такі положення рук під час надягання кайданків (зв'язування): руки за спиною, кисті одна над іншою; руки за спиною, кисті притиснені одна до іншої тильною стороною.

Інколи двох затриманих зв'язують разом. У цьому випадку через руку в наручниках першого правопорушника (вони вивернуті за спину) протягують руки іншого, а згодом фіксують їх наручниками ззаду в положенні долонями назовні.

Перевіряти зажим зап'ястя наручниками доцільно через кожні дві години. Інакше можливе послаблення фіксуючого замка, наслідком чого може бути звільнення тих, кого конвоюють.

Надягання кайданків правопорушнику у **положенні стоячи** (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться у положенні стоячи, нахилившись вперед, руки відведені назад долонями догори паралельно робочій поверхні, де відбувається випробування. Поліцейський знаходиться за спиною правопорушника на відстані 2 метрів у позиції інтерв'ю. Порядок відпрацювання нормативу: за командою «Час» поліцейський **видуває** бере кайданки, розміщує їх у руці відповідним хватом, наближається до правопорушника, надягає кайданки, піднімає руку догори, після чого фіксується час виконання вправи).

Надягання кайданків правопорушнику у **положенні лежачи** (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться у положенні лежачи на животі, руки за спиною, зігнуті у ліктях. Поліцейський знаходиться в положенні сидючи на спині правопорушника та

здійснює больовий контроль. Порядок відпрацювання нормативу: за командою «Час» поліцейський **вилучає** бере кайданки, розміщує їх у руці відповідним хватом, надягає кайданки, піднімає руку догори, після чого фіксується час виконання (вправи).

Таблиця 5

**Нормативи для самоконтролю техніки надягання кайданків  
із різних положень**

Технічна дія	Одиниця виміру	Критерії оцінювання		
		«відмінно»	«добре»	«задовільно»
Надягання кайданків правопорушнику у положенні стоячи	секунди (сек)	7	8	10
Надягання кайданків правопорушнику у положенні лежачи		8	9	11
Надягання кайданків правопорушнику під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні лежачи		10	11	13

Надягання кайданків правопорушнику **під загрозою застосування вогнепальної зброї** у положенні лежачи (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться в положенні лежачи на животі, ноги розведені широко в сторони, стопи притиснені, руки в сторони долонями догори. Поліцейський знаходиться позаду правопорушника, на відстані 2 метрів з вогнепальною зброєю у руках. Порядок відпрацювання нормативу: за командою «Час» поліцейський наближається до правопорушника, виконує больовий контроль руки, прибирає зброю до кобури, **вилучає** бере кайданки, розміщує їх у руці відповідним хватом, надягає кайданки, піднімає руку догори, після чого фіксується час виконання (вправи). У табл. 5 надано орієнтовні нормативи для самоконтролю.

**Контрольні питання**

1. Назвіть спрямованість навчально-тренувальних занять із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили).
2. Назвіть основні блоки класифікації спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили).
3. Назвіть особливості організації підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили).

4. Назвіть основну форму вдосконалення навичок і вмінь військово-службовців із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили).

5. Назвіть основні больові точки на тілі людини.

6. Назвіть основні правила надягання кайданків.

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Комплексне силове тренування: – відпрацювання приймів утримання супротивника різними способами (8–10 хв); – відпрацювання кидків у поєднанні з ударною технікою (10–15 хв); випадати з гантелями: 4 підходи по 20–25 разів на кожну ногу; жим штанги стоячи: 4 підходи по 10–12 разів; підйом ніг у висі на перекладині: 4 підходи по 15 разів; бічна планка: 4 підходи по 45 секунд.	Силове тренування: – випадати з гантелями: 4 підходи по 15–20 разів на кожну ногу; підйом ніг у висі на перекладині: 4 підходи по 15 разів; жим гантелей лежачи: 4 підходи по 10–12 разів; тренування на кросфіт станції (10–15 хв); бічна планка: 4 підходи по 30 секунд; вправи з медболом, стретчинг (10–12 хв).

**Обов’язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Кардіотренування: – колове тренування на 4 і більше станціях (швидкісно-силова спрямованість); – інтервальний біг: 10 інтервалів по 100 метрів з відпочинком 1 хвилина між інтервалами; – стрибки на місці (10–12 разів); – стретчинг.	Кардіотренування: – веслування на гребному тренажері (10–12 хв); – інтервальний біг: 10 інтервалів по 100 метрів, з відпочинком 1 хвилина; – стрибки на скакалці: 3 підходи по 50 стрибків; – стретчинг, вправи з гімнастичною палицею на розтягнення.

**Примітка:** виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[92] Моргунов О. А., Соколов О. А., & Калюжний М. Г. (2018). *Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України*. Харків: ХНУВС.

[93] Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В., & Белошенко Ю. К. (2018). Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*, (4), 67–74.

[94] Данильченко, В. А. (2015) *Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних*

закладів МВС України (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.

[95] Гончарова, Н., Юрченко, О., & Довганінець, О. (2023). Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 58–62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13)

### **3.3. Зміст та структура організації комплексних занять із відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили)**

Комплексне тренування проводиться періодично із застосуванням імітаційних засобів. Зміст комплексного тренування охоплює: пересування, подолання перешкод у поєднанні з ураженням мішеней стволом (прикладом тощо) і виконанням інших спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили). На перших заняттях створюється нескладна обстановка, у подальшому кількість перешкод і дистанція збільшуються, розташування мішеней ускладнюється.

**Зміст і структура організації комплексних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили)** ґрунтуються на систематичному підході до підготовки військовослужбовців. Ці заняття спрямовано на відпрацювання практичних навичок, які необхідні для ефективного виконання бойових і службових завдань, а також на забезпечення безпеки військових і цивільних осіб.

#### **Основні цілі комплексних занять:**

1) відпрацювання спеціальних прийомів боротьби: засвоєння й удосконалення технік, що дають змогу нейтралізувати противника, як у ситуаціях самооборони, так і під час затримання правопорушників;

2) навчання застосування заходів фізичного впливу, сили спеціальних прийомів боротьби: розвиток умінь використовувати силу пропорційно до ситуації, мінімізуючи ризик травм як для військовослужбовців, так і для затриманих осіб;

3) розвиток фізичної і психологічної стійкості: підготовка військовослужбовців до ефективних дій у стресових ситуаціях, зокрема в умовах фізичного та значного психологічного навантаження;

4) відпрацювання тактичних навичок: поєднання спеціальних прийомів боротьби (інших технік з переліку заходів фізичного впливу, сили) з іншими видами дій (тактичними маневрами, використанням зброї, затриманням).

**Структура комплексного заняття:**

1) підготовча частина (10–15 хвилин): мета – налаштування військово-вослужбовців на тренування, пояснення завдань та цілей заняття; пояснення правових основ застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); інструктаж щодо заходів безпеки; підготовка до фізичного навантаження (легка розминка для підготовки м'язів і суглобів до подальших навантажень);

2) основна частина (60–70 хвилин): мета – відпрацювання навчальних питань, передбачених програмою навчання; огляд спеціальних прийомів боротьби (пояснення особливостей техніки їх виконання); пояснення порядку застосування заходів фізичного впливу (сили); практичне відпрацювання прийомів; відпрацювання базових прийомів (удари руками, ногами, захвати, кидки, загини, важелі, що використовуються для нейтралізації або знерухомлення (знищення) супротивника); робота в парах; особлива увага приділяється правильній техніці виконання, дотриманню безпеки та контрольованій силі застосування заходів фізичного впливу; відпрацювання протидій (контрприйомів); тактичні сценарії (квестові, ситуативні завдання: імітація реальних ситуацій (наприклад, затримання злочинця, протидія агресивному супротивнику), військово-вослужбовці відпрацьовують застосування спеціальних прийомів боротьби у змодельованих умовах, із урахуванням різних змінних, таких як обмежений простір або наявність зброї; робота в групах: учасники розділяються на невеликі групи для виконання колових тренувань, це дає змогу кожному з них відпрацювати всі основні прийоми та дії в умовах обмеженого часу (для прикладу – одна група може працювати над відпрацюванням кидків, інша – над важелями, затриманнями та обеззброєнням, третя – над ударами та блокуванням);

3) заключна частина (3–5 хвилин): заминка: вправи для розслаблення м'язів, стретчинг (стретчинг), нормалізація дихання після інтенсивного тренування; обговорення з курсантами найбільш ефективних технік, виявлення можливих помилок; аналіз правомірності використання сили в різних ситуаціях, що виникли під час тренування; рекомендації для подальшого вдосконалення навичок; обговорення важливості спеціальної фізичної підготовки для виконання завдань за призначенням.

**Рекомендований зміст комплексного заняття:**

1) фізична підготовка: розминка, вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості;

2) вивчення та відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили): удари (руками, ногами); блоки і ухилення; захвати та загини; кидки та підсічки; прийоми знерухомлення (утримання супротивника різними способами);

4) відпрацювання технік застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби): тактичне використання фізичного впливу залежно від рівня загрози; прийоми для швидкого знешкодження супротивника; використання підручних засобів або спецзасобів (наручники, кийки);

5) квестові, ситуативні завдання (моделювання екстремальних умов службово-бойової діяльності): відпрацювання дій у складних умовах (напад, масові заворушення, затримання злочинця тощо).

#### **Рекомендації щодо організації заняття:**

1) безпека: важливо уникати травм, дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання прийомів;

2) контроль та зворотний зв'язок: викладач (інструктор) повинен постійно спостерігати за виконанням вправ і надавати рекомендації;

3) адаптація під рівень підготовки: навантаження та складність прийомів мають відповідати рівню підготовки здобувачів вищої освіти (курсантів);

4) психологічна підготовка: важливо розвивати стресостійкість і швидкість прийняття рішень у складних (екстремальних) умовах.

**Комплексні заняття** з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування фізичної сили є ключовими для підвищення рівня бойової та фізичної готовності військовослужбовців.

#### **Контрольні питання**

1. Назвіть орієнтовний зміст комплексного тренування з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (застосування заходів фізичного впливу, сили).

2. Назвіть структуру організації комплексних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (застосування заходів фізичного впливу, сили).

3. Які основні цілі комплексних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили)?

4. Назвіть рекомендований зміст комплексного заняття з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (застосування заходів фізичного впливу, сили).

#### **Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Функціональний тренінг: – відпрацювання ударно-кидкових дій заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) – 8–10 хв;	Функціональний тренінг: – педалювання на велотренажері; – відпрацювання кидків зі стійки на швидкість (3 підходи по 20 сек

<ul style="list-style-type: none"> <li>– бурпі: 4 підходи по 10–12 разів;</li> <li>– робота з гирею (ривки): 4 підходи по 10 разів на кожную руку;</li> <li>– кросфіт-комплекс: чергування підтягувань, віджимань, присідань (3–4 круги);</li> <li>– стретчинг (8–10 хв);</li> <li>– міофасціальний реліз основних м'язів (5–10 хв).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>з перервою до 1 хв);</li> <li>– бурпі: 4 підходи по 10 разів;</li> <li>– робота з гирею (ривок): 4 підходи по 10 разів на кожную руку;</li> <li>– кросфіт-комплекс: підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання – 3–4 кола;</li> <li>– вправи з медболом, вправи з гімнастичною палицею (3–5 хв); стретчинг 8–10 хв.</li> </ul>
---	---

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Відновлювальне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (1000–1500 м);</li> <li>– легка пробіжка (2–3 км) або велосипед (30 хвилин);</li> <li>– йога або стретчинг;</li> <li>– самомасаж, парна (басейн).</li> </ul>	<p>Відновлювальне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (6–8 хв); розтягнення в парах (3–5 хв);</li> <li>– легка пробіжка або велосипед (20–30 хвилин).</li> <li>– йога або вправи на розтягування;</li> <li>– самомасаж, парна (басейн).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[46] Воробйов Г. П., Думанський, Ю. А., & Грабчак, В. І. (2014). *Бойова підготовка Сухопутних військ Збройних Сил України*. Львів: АСВ.

[47] Кос, М. В. (2018). Понятійно-категоріальний апарат інформаційної сфери. *ХНУВС. Національний інститут стратегічних досліджень України* (5/57), 164–167. Вилучено з <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/artic-le/view/4454>

**3.4. Організація квестових та ситуативних занять із елементами застосування заходів фізичного впливу (сили)**

Квестові та ситуативні заняття є **ефективною методикою підготовки** майбутніх офіцерів, що дає змогу відпрацьовувати різні сценарії застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) та розвивати практичні навички в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій. Ці заняття стимулюють прийняття швидких рішень, розвиток лідерських якостей, вміння діяти в стресових умовах і взаємодіяти в команді.

**Мета занять:** відпрацювання практичних навичок застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) під час виконання завдань за призначенням; розвиток навичок реагування на

раптові загрози та керування стресовими ситуаціями; формування вміння діяти відповідно до правових норм та оперативних вимог під час застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); розвиток та удосконалення фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (навичок командної роботи).

**Тематика та основні завдання** навчально-тренувальних занять: формування тактичного мислення в умовах раптового розвитку подій; практичне відпрацювання спеціальних прийомів боротьби, прийомів самозахисту, знешкодження супротивника та захисту цивільних осіб; формування навичок швидкої адаптації в умовах стресу (екстремальних умовах); формування теоретичних знань та практичних умінь застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності; розвиток та удосконалення основних фізичних якостей; формування теоретичних знань та практичних навичок вчинення правомірних дій під час застосування заходів фізичного впливу, сили.

**Основні етапи організації квестових та ситуативних занять:**

1) підготовчий етап: розробка сценаріїв квестових завдань і ситуативних вправ, що базуються на реальних операційних завданнях та вимогах військової служби; розподіл ролей (кожному учаснику призначається певна роль (офіцер, злочинець, цивільний тощо) для відпрацювання різних аспектів сценаріїв); матеріально-технічна підготовка: забезпечення учасників необхідними засобами захисту, спорядженням, макетами зброї та іншими матеріалами для реалістичності сценарію; «правовий інструктаж»: пояснення правових норм і правил застосування фізичної сили, щоб учасники діяли відповідно до чинного законодавства;

2) структура квестових та ситуативних занять:

перший етап – підготовча частина (15–20 хвилин): інструктаж з техніки безпеки та дотримання правових норм під час застосування фізичних заходів впливу; огляд сценарію: пояснення загального плану вправи, мети та умов виконання, але без деталізації, щоб зберегти елемент раптовості;

другий етап – основна частина (60–90 хвилин): квестові завдання: розподіл учасників на команди для виконання серії завдань, що передбачають подолання перешкод, виконання місії або розв'язання конфліктних ситуацій із застосуванням заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); сценарії застосування заходів фізичного впливу, сили:

– ситуація 1: арешт умовного злочинця, що чинить опір. Майбутні офіцери повинні застосувати спеціальні прийоми боротьби, дотримуючись правових норм;

– ситуація 2: контроль натовпу. Учасники відпрацьовують тактичні дії в умовах масових заворушень з обмеженим застосуванням фізичної сили та спеціальних засобів;

– ситуація 3: захист важливого об'єкта. Учасники відпрацьовують захист об'єкта від умовних нападників, використовуючи прийоми самозахисту та захисту цивільних;

– ситуація 4: взаємодія з цивільними. Майбутні офіцери повинні вирішити конфліктну ситуацію із використанням мінімального рівня фізичної сили, дотримуючись гуманітарних принципів;

– тактичні вправи: поєднання фізичних навантажень із ситуаційними завданнями (наприклад, застосування сили в умовах, коли потрібно одночасно переслідувати злочинця, захищати цивільних та реагувати на несподівані загрози);

третій етап – заключна частина (15–20 хвилин): аналіз виконаних завдань; обговорення результатів виконання вправ і сценаріїв (викладачі, інструктори оцінюють, наскільки ефективно застосовувалися заходи фізичного впливу, сили (спеціальні прийоми боротьби); зворотний зв'язок (учасники обговорюють труднощі, що виникли під час виконання завдань, і отримують поради для вдосконалення практичних навичок і теоретичних знань).

**Завдання квестів та сценаріїв:**

– відпрацювання різних сценаріїв (від умовних затримань до ситуацій, що потребують максимальної обережності в застосуванні сили);

– побудова маршрутів з перешкодами, що вимагають тактичного застосування фізичної сили для подолання умовних супротивників або захисту об'єктів;

– моделювання конфліктних ситуацій, де офіцери повинні приймати рішення щодо застосування або уникнення сили.

**3) Основні принципи організації квестових занять:**

– реалістичність сценаріїв (ситуації повинні максимально відображати реальні бойові завдання, щоб учасники могли застосувати свої знання і навички в умовах, що наближені до бойових);

– правова обґрунтованість (учасники повинні чітко розуміти правові межі застосування сили та діяти згідно з правилами застосування заходів фізичного впливу);

– формування стресостійкості (заняття мають проводитися в умовах, що імітують високий рівень стресу, щоб майбутні офіцери вміли швидко приймати правильні рішення);

– командна робота (під час квестових та ситуаційних занять необхідно відпрацьовувати ефективну взаємодію між учасниками для вирішення завдань).

**4) Висновки та критерії оцінювання:**

– оцінка результатів (базується на тому, наскільки швидко і правильно учасники виконували завдання, застосовували фізичні заходи впливу та дотримувалися правових норм);

– аналіз помилок (викладачі, інструктори надають індивідуальні та групові рекомендації для покращення дій у змодельованих ситуаціях).

Такі заняття дають змогу майбутнім офіцерам Національної гвардії України не лише **вдосконалювати фізичну підготовку**, а й розвивати навички реагування на непередбачувані ситуації, що є ключовими для ефективного виконання службових обов'язків.

**Варіант квестового заняття** з елементами застосування заходів фізичного впливу (сили) для майбутніх офіцерів Національної гвардії України надано у додатку 3.

### Контрольні питання

1. Назвіть основну мету квестових та ситуативних занять зі спеціальної фізичної підготовки.
2. Назвіть основні етапи організації квестових та ситуативних занять зі спеціальної фізичної підготовки.
3. Основні завдання квестів та сценаріїв.
4. Які основні принципи організації квестових занять?
5. Назвіть основні критерії оцінювання квестових та ситуативних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Комплексне силове тренування: – відпрацювання прийомів бою зі зброєю; – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 5 підходів по 25–30 разів; – присідання з обтяженням: 5 підходів по 20–25 разів; – підтягування: 5 підходів по 12 разів; – планка: 5 підходів по 60 секунд; – веслування на гребному тренажері 12–15 хв); стретчинг (5–8 хв).	Комплексне силове тренування: – педалювання на велотренажері (8–10 хв); – згинання-розгинання рук в упорі лежачи: 5 підходів по 15–20 разів; – вправи з медболом (8–10 хв); – присідання з обтяженням: 5 підходів по 20 разів; – підйом таза: 5 підходів по 15–20 разів. – планка: 5 підходів по 60 секунд; – стретчинг 5–7 хв.

### Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Кардіотренування: – марш-кидок на 10–12 км з повним спорядженням; – відпрацювання кидкової техніки спеціальних прийомів боротьби (8–10 хв); – стретчинг після тренування (10–15 хв).	Кардіотренування: – марш-кидок на 8–10 км з рюкзаком (5–7 кг) з попутним подоланням штучних та природних перешкод; – міофасціальний реліз 5–7 хв; – стретчинг (8–10 хв).

*Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.*

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[33] Чух, А. М. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції* (с. 185–189). 4 листопада, 2003, Київ, Україна: ХДАФК.

[96] Яворський, С. Х. (2002). Імітаційне моделювання як засіб організації навчання водінню автомашин оперативної служби МВС. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (46), 164–168.

## Розділ 4. Прискорене пересування в пішому порядку та на лижах

Прискорене пересування, як в пішому порядку, так і на лижах, є важливим **елементом підготовки майбутніх офіцерів** Національної гвардії України, оскільки ці військово-прикладні навички впливають на виконання оперативних завдань, підтримання фізичної витривалості та ефективності в різних умовах службово-бойової діяльності. Розвиток навичок швидкого пересування потребує не лише фізичної підготовки, а й тактичного мислення та здатності адаптуватися до умов навколишнього середовища.

Важливість опанування майбутніми офіцерами технікою прискореного пересування у пішому порядку та на лижах **полягає у такому:**

1) оперативність виконання завдань за призначенням (прискорене пересування дає можливість військовослужбовцям швидко переміщатися на місце виконання бойового завдання, особливо в умовах, коли доступ до транспорту обмежений або неможливий. Це особливо актуально в умовах бойових дій або в ситуаціях, коли потрібно реагувати на екстрені виклики (екстремальні умови службово-бойової діяльності в зимову пору року);

2) витривалість та фізична готовність (загальна та спеціальна витривалість є основою будь-якої військової підготовки; прискорене пересування пішки або на лижах сприяє розвитку витривалості, що дає змогу майбутнім офіцерам ефективно виконувати тривалі службово-бойові завдання, навіть у складних умовах, таких, як гористі місцевості, лісові райони або засніжені території);

3) тактичні переваги (можливість швидкого та непомітного пересування під час виконання завдань за призначенням (тактичних операцій) є вирішальною для забезпечення раптовості та ефективного їх виконання. Швидке пересування на лижах взимку, наприклад, дає змогу діяти у важкодоступних регіонах і забезпечує більшу мобільність військ);

4) адаптація до природних умов (здатність пересуватися на лижах є критично важливою для військових підрозділів, які діють в умовах зимового періоду або засніжених територій. Це дає змогу військовослужбовцям адаптуватися до різних кліматичних умов та виконувати бойові завдання в найсуворіших умовах, зберігаючи водночас мобільність та надійність);

5) психологічна стійкість (прискорене пересування потребує не лише фізичної підготовки, а й розвитку психологічної стійкості, оскільки воно супроводжується стресовими навантаженнями. Вміння долати втому та труднощі сприяє формуванню характеру майбутніх офіцерів і

підвищує їхню здатність діяти правильно та ефективно в екстремальних ситуаціях).

Отже, **навчання техніки прискороного пересування** є важливою складовою спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій та вікових груп, що забезпечує оперативність, витривалість та тактичну перевагу під час виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

#### **4.1. Особливості проведення практичних занять з прискороного пересування**

Практичні заняття з прискороного пересування для майбутніх офіцерів Національної гвардії України є ключовою частиною їхньої фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Ці заняття допомагають розвинути витривалість, швидкість, координацію та здатність виконувати оперативні завдання в різних умовах. Основна мета таких занять – підготувати майбутніх офіцерів до швидкого та ефективного пересування пішки або на лижах, враховуючи тактичні й кліматичні обставини.

**Основні складники, що забезпечують безпечну організацію практичних занять з прискороного пересування:**

1) підготовчий етап (перед початком практичних занять важливо провести теоретичну підготовку, під час якої майбутні офіцери ознайомлюються з основними принципами та техніками прискороного пересування: правильною технікою бігу; навантаженням на різні групи м'язів, ритм дихання; тактичними вимогами до пересування (збереження низького профілю, вибір оптимального маршруту, використання природних укриттів); правилами безпеки, щоб уникнути травм під час інтенсивного фізичного навантаження);

2) вибір місцевості та обладнання (практичні заняття мають проводитися в умовах, наближених до бойових. Залежно від завдань тренування може проводитися на різних типах місцевості: пересічена місцевість (ліси, гори, пагорби) – для тренування витривалості і орієнтування; засніжені ділянки – для відпрацювання пересування на лижах і швидкості в умовах зимового періоду; рівнини та траси – для роботи над технікою бігу на різних дистанціях);

3) фізичне навантаження та інтенсивність (густота та щільність заняття): заняття мають бути структурованими за рівнем інтенсивності; основна частина занять повинна починатися з розминки, яка підготує м'язи та суглоби до навантажень і зменшить ризик травм, після цього проводяться основні тренувальні вправи: інтервальний біг (чергування швидкого та повільного бігу для підвищення витривалості); пересування

на різній швидкості (наприклад, біг із ривками, прискорення та уповільнення для моделювання реальних бойових ситуацій); тривалі піші марші (тренування на довгі відстані з постійним темпом для підвищення загальної витривалості);

4) адаптація до умов місцевості та погоди (оскільки військовослужбовці можуть виконувати завдання в різних кліматичних умовах, важливо, щоб вони могли швидко адаптуватися до таких умов:

– складна місцевість (тренування на гірських трасах або в умовах бездоріжжя);

– кліматичні умови (спека, холод, дощ або сніг, що вимагає не лише фізичної, а й психологічної підготовки; в таких умовах майбутні офіцери навчаються контролювати темп пересування, зберігати сили та орієнтуватися на місцевості);

5) розвиток тактичних навичок (під час пересування в бойових умовах важливо враховувати не лише швидкість, а й тактичні аспекти; заняття повинні охоплювати:

– організацію маршових колон (швидке і безпечне пересування підрозділів в умовах бойових дій);

– тактичне пересування на місцевості (вибір оптимальних маршрутів з урахуванням загроз; використання укриттів (уміння використовувати природні елементи для укриття під час руху);

6) контроль і оцінка результатів (під час кожного заняття необхідно проводити контроль фізичної підготовленості учасників та оцінку їх прогресу. Основні критерії оцінки:

– швидкість пересування (на різних відрізках дистанції);

– витривалість (здатність підтримувати постійний темп пересування протягом тривалого часу);

– правильність техніки (оцінка бігових або лижних навичок);

– точність виконання тактичних завдань (під час пересування);

7) відновлення після тренувань (після інтенсивних фізичних навантажень важливо проводити вправи на відновлення (заминка: легкі вправи на розтягнення м'язів; гідратація та відпочинок – для зменшення впливу втоми та ризику травм).

**Заняття з прискореного пересування спрямовано** на розвиток витривалості і швидкості, швидкісно-силових якостей, удосконалення навичок під час ходьби, бігу по рівній і пересіченій місцевості, навичок з метання гранат на дальність і влучність, розвиток злагодженості дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

**Заняття проводяться на стадіоні** або рівному майданчику (у спортивному залі), а також на пересіченій місцевості, по дорозі або поза межами доріг у складі підрозділів фронтальним або потоковим способом.

**Підготовча частина заняття** містить: ходьбу і біг; вправи на місці для вдосконалення гнучкості, підготовки м'язів і зв'язок; спеціальні стрибково-бігові вправи для підготовки опорно-рухового апарату до навантажень в основній частині занять; прискорення.

**Основна частина занять передбачає:** біг на короткі дистанції (від 30 до 400 м, човниковий біг, естафети); біг на середні і довгі дистанції (від 1 до 10 км і більше); марш-кидки до 10 км; спеціальні стрибково-бігові вправи та вправи з метання гранат на дальність і влучність. Вправи з бігу, стрибків і метання розучуються в цілому, частинами, за допомогою підготовчих та імітаційних вправ, а також за розділами. Тренування з бігу на короткі дистанції (а також розучування нових вправ) проводиться на початку заняття; на середні і довгі дистанції – у кінці.

На початковому етапі тренувань з бігу на довгі дистанції, марш-кидків слабо підготовлені військовослужбовці утворюють окрему групу. Під час навчання бігу на короткі дистанції при виконанні спеціальних стрибково-бігових вправ ті, хто навчається, шикуються в колону по одному на бігових доріжках (напрямах) з інтервалом у 2–3 кроки. Керівник, знаходячись спереду збоку на відстані 15–20 кроків, подає попереднє розпорядження і виконавчу команду. У попередньому розпорядженні вказується, яку вправу необхідно виконати, на яку відстань, де, яким способом і куди пересуватися після виконання вправи, а також кількість повторень. Виконавча команда для потокового виконання вправи подається: «Потоком, дистанція вісім кроків, до прапорця, солдат Петренко – ВПЕРЕД». Для виконання вправи по шеренгах: «Перша шеренга – ВПЕРЕД». З метою вивчення техніки старту для бігу на короткі дистанції, а також під час тренування і виконання контрольних нормативів подаються команди: «НА СТАРТ», «УВАГА», «РУШ». Словесні команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» можна замінити звуковим сигналом, свистком, що подається. За командою «НА СТАРТ» військовослужбовець з початкового положення (3–5 кроків від лінії старту) підходить до лінії старту. Сильніша нога – на лінії старту, інша – на 1–1,5 ступні позаду. Стопи ніг паралельні, тулуб прямо, руки опущені. За командою «УВАГА» нахилитися вперед, центр тяжіння перенести на ногу, яка стоїть попереду. Руку, протилежну нозі, що стоїть попереду, трохи подати вперед. Інша рука, зігнута в лікті, відводиться назад (кисть – збоку тулуба). За командою «РУШ» енергійно почати біг з поступовим випрямлянням тулуба. Під час бігу на середні і довгі дистанції команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» замінюються однією командою «НА СТАРТ».

**Зміст занять охоплює такі вправи:**

**вправа 28.** Біг на 100 м (права виконується з високого старту по біговій доріжці стадіону або на рівному майданчику з будь-яким покриттям);

**вправа 29.** Човниковий біг 10x10 м (вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту і повороту. Ширина лінії старту і повороту входить у відрізок 10 м. За командою «РУШ» пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту стопою ноги, обернутися кругом, пробігти так ще дев'ять відрізків по 10 м. Забороняється використовувати як опору при повороті будь-які природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхнею доріжки;

**вправа 30.** Біг на 400 м (вправа виконується на біговій доріжці стадіону з високого старту групами по 6–8 осіб).

**вправа 30а.** Човниковий біг 4x100 м (човниковий біг виконується на прямих доріжках стадіону (100 м) або на іншому рівному майданчику з розміченими доріжками (завширшки – 1,25 м), лінією старту і лінією повороту. Для кожного, хто стартує, посередині доріжки на відстані 2,5 м від лінії старту і повороту встановлюються два прапорці яскравого кольору заввишки 0,5–0,75 м. Кожен учасник стартує праворуч від свого прапорця. Оббігання прапорців відбувається проти годинникової стрілки. Усього долаються 4 відрізки;

**вправа 31.** Біг на 1 км (у забігу 15–20 осіб); **вправа 31а.** Біг на 2 км (у забігу до 25 осіб); **вправа 32.** Біг на 3 км (у забігу 20–25 осіб); **вправа 32а.** Біг на 5 км (у забігу до 50 осіб) – вправи 31, 31а, 32, 32а виконуються на будь-якій місцевості із загального або роздільного старту.

**вправа 32б.** Функціональна витривалість (виконується на гребному тренажері протягом трьох хвилин з будь-яким рівнем навантаження);

**вправа 33.** Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність (вправа виконується у військовій формі зі зброєю в руці будь-яким способом з розбігу або з місця. Дальність кидка заміряється від лінії метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Граната повинна впасти в коридор завширшки 10 м, розмічений паралельними білими лініями. Напрямок коридору з протилежних сторін розмічається яскравими прапорцями. Виконуються три спроби підряд, залік – за кращою спробою);

**вправа 34.** Марш-кидок на 5 км; **вправа 35.** Марш-кидок на 10 км (вправи виконуються на будь-якій місцевості із загального (роздільного) старту в складі підрозділу (індивідуально). Старт і фініш обладнуються на одному місці. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат (штурмову гвинтівку) з пристебнутим магазином, сумку (кармани) для магазинів із трьома вкладеними в неї магазинами, протигаз (бронежилет, шолом кулезахисний – для військовослужбовців I категорії та курсантів ВВНЗ третього і старших курсів). Забороняється будь-яке додаткове кріплення зброї і спорядження, що перешкоджає їх негайному використанню за призначенням (зокрема додаткові ремені, інші пристосування, які не передбачені відповідною формою одягу). Час визначається за останнім учасником забігу (підрозділ повинен прибути на фініш у повному складі з розтягненням

не більше 50 м і без втрати предметів озброєння і спорядження), а для визначення індивідуальної оцінки – за часом подолання дистанції).

Проведення таких практичних занять з прискореного пересування дає змогу підготувати майбутніх офіцерів до виконання завдань у найскладніших умовах, розвиває їхню фізичну та тактичну готовність, а також сприяє зміцненню командної взаємодії та лідерських якостей.

#### **4.2. Зміст та структура навчально-тренувального заняття з лижної підготовки**

Заняття з **лижної підготовки спрямовано** на формування і вдосконалення навичок з пересування на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, гартування організму. Заняття проводяться з підрозділом у районах з достатньою кількістю снігу фронтальним або потоковим способом, тривалість заняття становить дві навчальні години.

**Підготовча частина заняття передбачає:** перевірку стану лижного інвентарю і форми одягу, виконання стройових прийомів з лижами і на лижах, пересування до місця проведення основної частини заняття.

Перед початком руху керівник заняття призначає та інструктує двох трьох замикаючих (один з яких – з числа добре підготовлених військовослужбовців). Основна частина заняття охоплює: вивчення способів пересування на лижах; тренування з розвитку загальної і спеціальної витривалості; вивчення і вдосконалення бойових прийомів з лижами і на лижах; формування методичних умінь і навичок.

**Навчання з техніки пересування на лижах** проводиться без зброї і спорядження. З метою руху лижнею під час розучування лижних ходів подається команда: «Звичайним ходом, по колу, дистанція 5 кроків, кроком – РУШ». Для розучування підйомів підрозділ шикуються біля підніжжя схилу. Після демонстрування і пояснення подається команда: «Підйом «ялиночкою», справа в колону по одному, дистанція 5 кроків – УПЕРЕД». Розучування спусків, гальмувань і поворотів проводиться спочатку на місці, а потім під час спуску зі схилу за командою: «Спуск у середній стійці, справа поодиночі, дистанція 10 кроків (або довжина схилу) – УПЕРЕД».

Тренування з пересування на лижах є на кожному занятті і проводиться протягом 30–50 хв, спочатку – без зброї і спорядження на слабо пересіченій місцевості, далі – зі зброєю і спорядженням на місцевості зі складнішим рельєфом.

**Заклучна частина заняття містить:** підбиття підсумків, визначення завдань для самостійної роботи і пересування до місця розташування.

**Зміст занять з лижної підготовки охоплює такі вправи:**

**Вправа 36.** Марш на лижах у складі підрозділу на 5 км. **Вправа 37.** Марш на лижах у складі підрозділу на 10 км (вправи проводяться у складі взводу, роти і рівних їм підрозділів на пересіченій місцевості поза межами доріг із загального старту; старт і фініш обладнуються в одному місці, дистанція розмічається і на ній виставляється зворотний знак. Марш може проводитися задалегідь підготовленою лижнею. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат (штурмову гвинтівку) з приєднаним магазином, сумку (кармани) для магазинів із трьома вкладеними в неї магазинами і протигаз, лижі, палиці і кріплення будь-якого зразка. Час визначається за останнім військовослужбовцем (підрозділ повинен прийти на фініш у повному складі з розтягненням не більше 100 м і без втрати предметів озброєння і спорядження). Взаємодопомога дозволяється без передачі зброї, протигазу та інших предметів екіпіровки військовослужбовців. 49 За відсутності достатньої кількості снігу час, відведений на заняття з лижної підготовки, за рішенням командира (начальника) використовується для вивчення інших розділів з фізичної підготовки. Запобігання травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується: перевіркою підгонки кріплень до взуття, обмундирування, спорядження і зброї; урахуванням обсягу фізичного навантаження на заняттях і своєчасним його зниженням; розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пеньків, каменів, ям, канав та інших перешкод; точною вказівкою напрямку руху і дистанції між військовослужбовцями на підйомах, спусках, гальмуваннях і поворотах, а також місцях шикуння після виконання вправи; спостереженням за тими, хто навчається, і взаємоспостереженням; наданням негайної допомоги у разі появи ознак обмороження).

Навчально-тренувальне заняття з лижної підготовки повинно передбачати як фізичні, так і тактичні аспекти підготовки майбутніх офіцерів. Такі складники сприяють розвитку фізичних якостей, які критично важливі для виконання службово-бойових завдань у зимових умовах, і водночас формують навички роботи в команді та адаптації до різних кліматичних і тактичних умов. Після кожного заняття майбутні офіцери повинні отримувати індивідуальні рекомендації щодо вдосконалення техніки та фізичної (спеціальної фізичної) підготовки.

### **4.3. Особливості планування та проведення марш-кидків на лижах та у пішому порядку**

**Марш-кидки є важливим елементом** підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Вони сприяють розвитку фізичної витривалості, тактичного мислення, а також навичок ефективної командної

роботи. Під час марш-кидків у пішому порядку або на лижах учасники тренуються долати значні дистанції з різними перешкодами, що імітує реальні умови польових операцій.

**Планування марш-кидків на лижах** та у пішому порядку містить у собі:

*Таблиця 6*

**Алгоритм організації марш-кидків на лижах та у пішому порядку**

<b>Етап всебічної підготовки</b>	<b>Методичні рекомендації щодо організації</b>
<b>I. Підготовчий етап</b>	
1.1. Аналіз маршруту та погодних умов.	Перед плануванням марш-кидка аналізуються типи перешкод (штучні або природні) на маршруті. Маршрути можуть охоплювати пересічену місцевість, лісові масиви, пагорби, болота чи замерзлі річки. Особливу увагу треба приділити прогнозу погоди, оскільки це впливає на вибір одягу, спорядження та техніку пересування.
1.2. Оцінка фізичного та функціонального стану та підготовки курсантів (військовослужбовців різних категорій)	Необхідно враховувати фізичну (функціональну) готовність кожного учасника. Військовослужбовці мають бути готові до тривалого навантаження, особливо в умовах низьких температур або пересіченої місцевості. Проводиться попередня перевірка здоров'я, щоб уникнути ризиків під час марш-кидка.
1.3. Екіпірування та спорядження.	Учасники марш-кидка повинні бути оснащені відповідним спорядженням. Для лижних марш-кидків це лижі, палиці, теплий одяг, рюкзаки з необхідними речами. Для пішого марш-кидка – військове спорядження, зброя, захисне екіпірування.
1.4. Визначення цілей та завдань.	Марш-кидки зазвичай передбачають не лише фізичні навантаження, а й тактичні завдання. Учасники повинні розуміти загальну мету (досягнення визначеної точки, моделювання екстремальних умов службово-бойової діяльності).
<b>II. Формуючий етап</b>	
2.1. Техніка пересування.	Учасники мають дотримуватись правильної техніки пересування на лижах: відштовхування палицями, ковзання на лижах, збереження рівноваги на спусках і підйомах. Важливо підтримувати рівномірний темп, щоб зберігати енергію та уникати перевтоми.
2.2. Тактична підготовка.	Під час пересування на лижах особливу увагу приділяють тактиці патрулювання, взаємодії між підрозділами, координації в умовах пересіченої місцевості. Організуються тренування на відпрацювання дій в умовах раптових атак або перетину умовної лінії ворожої оборони.

2.3. Робота з перешкодами.	Лижні марш-кидки можуть передбачати перетин складних ділянок, таких, як густі лісові зони, зледенілі схили чи підйоми. У таких випадках учасники повинні знати техніку безпечного подолання цих перешкод.
2.4. Техніка пересування та темп.	Марш-кидки у пішому порядку передбачають швидкий темп пересування, водночас учасники повинні вміти підтримувати однаковий темп протягом тривалого часу. Під час пересування тренуються навички подолання природних перешкод (водні переправи, пагорби, зарості) та підтримання бойової готовності в умовах стресу.
2.5. Тактичні вправи.	Учасники марш-кидка повинні взаємодіяти в умовах тактичної симуляції, відпрацьовувати дії під час раптового нападу, захисту або наступу. Важлива координація між підрозділами та здатність адаптуватися до змін у місцевості чи бойовій обстановці.
<b>III. Констатувальний етап</b>	
4. Підбиття підсумків та аналіз.	Після завершення марш-кидка проводиться оцінка фізичної витривалості учасників, правильності виконання тактичних завдань, координації між підрозділами та швидкості реагування на умовні загрози. Учасники отримують зворотній зв'язок, що дає змогу підвищувати ефективність підготовки та вдосконалювати свої навички в майбутніх тренуваннях.

Отже, марш-кидки є важливим аспектом загальної підготовки майбутніх офіцерів, оскільки поєднують в собі фізичну витривалість, тактичну обізнаність і здатність діяти в умовах обмеженого часу та ресурсів.

### Контрольні питання

1. Назвіть спрямованість навчально-тренувальних занять з прискороного пересування у пішому порядку та на лижах.
2. Назвіть важливість опанування майбутніми офіцерами НГУ техніки прискороного пересування у пішому порядку та на лижах.
3. Назвіть основні складники, що забезпечують безпечну організацію практичних занять з прискороного пересування.
4. Назвіть алгоритм організації підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття з прискороного пересування.
5. Назвіть зміст та структуру навчально-тренувального заняття з лижної підготовки.
6. Назвіть алгоритм організації підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття з лижної підготовки.

7. Які особливості планування та проведення марш-кидків на лижах та у пішому порядку?

8. Назвіть основні складники алгоритму організації марш-кидків на лижах та у пішому порядку.

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Комплексне силове тренування: – тренування прийомів нападу, звільнень від захоплень (охоплень) супротивником (10–15 хв); – жим штанги лежачи: 5 підходів по 10–12 разів; – присідання зі штангою: 5 підходів по 20–25 разів; – бурпі: 5 підходів по 12 разів.	Комплексне силове тренування: – тренування ударів руками та ногами, робота на лапах (8–10 хв); – жим гантелей лежачи: 5 підходів по 12 разів; – присідання з обтяженням: 5 підходів по 20–25 разів. – бурпі: 5 підходів по 10–12 разів; – міофасціальний реліз, стретчинг (8–10 хв).

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Кардіотренування: – тренування ударів руками, ногами та захисту від них; – веслування на гребному тренажері (3–5 км); – функціональний тренінг методом кросфіту (10–15 хв); – вправи з медболом, стретчинг, міофасціальний реліз (10–12 хв).	Кардіотренування: – веслування на гребному тренажері (10–12 хв); – інтервальний біг: 10 інтервалів по 100–200 метрів; – стрибки з місця (10–12 разів); – вправи з гімнастичною палицею, стретчинг (10–12 хв).

**Примітка:** виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[48] Лапутін, А. М. (2001). *Біомеханіка спорту*. Київ: Олімпійська література.

[49] Головка, Д. (2001). Корекція швидко-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*, (5/1), 315–317.

[50] Хацаюк, О. В., Белошенко, Ю. К., & Гаркавий О. А. (2012). *Фізичне виховання та методика фізичної підготовки*. Харків: НАНГУ.

[51] Корнієнко, О., Петрачков, О., & Шемчук В. (2023). *Легка атлетика та прискорене пересування*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

## Розділ 5. Спортивні та рухливі ігри

Спортивні та рухливі ігри **займають важливе місце** в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Їхній вплив виходить за межі звичайної фізичної активності, оскільки вони сприяють всебічному розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, які є критично важливими для виконання завдань за призначенням в умовах високих психофізичних навантажень.

**Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту спрямовано** на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування, на формування навичок у колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи та винахідливості, підтримку розумової і фізичної працездатності, зняття емоційної напруги службово-бойової діяльності.

**Зміст занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту передбачає** загальнорозвивальні і спеціальні вправи без м'яча та з м'ячем, вправи з техніки і тактики гри, двосторонні навчально-тренувальні ігри.

Актуальні питання впровадження засобів спортивних ігор (ігрових видів спорту) в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти викладено в наукових працях: Н. Андрущука, А. Леськіва, С. Мехоношина [52], С. Карасевича, М. Карасевича [53], О. Кругляк [54], В. Костюкевича [55], С. Дудіцької, А. Медвідя, А. Царика [56], С. Ігнатенка [57] та інших учених і практиків:

**Спортивні ігри забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, необхідних для офіцерів:**

1) сила та витривалість (динамічні види ігор, такі, як футбол, баскетбол чи волейбол, стимулюють серцево-судинну систему, сприяючи підвищенню загальної витривалості; постійні зміни напрямку руху розвивають силу м'язів та покращують контроль над тілом);

2) вестибулярна стійкість та гнучкість (спортивні та рухливі ігри потребують високої швидкості реакції, маневреності та координації, що є важливими в бойових умовах; рухливі ігри допомагають майбутнім офіцерам бути швидкими і точними у своїх діях, особливо в складних ситуаціях).

Крім цього, спортивні та рухливі ігри **забезпечують формування командного духу та лідерських якостей:**

1) командна робота (спортивні ігри, такі, як футбол чи баскетбол, розвивають здатність діяти в команді; майбутні офіцери розвивають та удосконалюють навички взаємодії, прийняття колективних рішень, підтримки один одного, що є необхідним для виконання завдань за призначенням);

2) лідерство (у командних іграх майбутні офіцери зазвичай повинні приймати швидкі рішення, керувати діями своїх товаришів та бути

прикладом; ці навички є невід'ємною частиною підготовки до управління підрозділами в процесі службово-бойової діяльності).

**Психологічна стійкість** також формується під час занять обраним видом рухливих ігор (ігровим видом спорту):

1) стресостійкість та витримка (спортивні ігри проходять у динамічному середовищі, що змушує учасників швидко адаптуватися до змінних умов та долати психологічний стрес, це допомагає майбутнім офіцерам залишатися спокійними та ефективними в екстремальних ситуаціях);

2) концентрація та реакція (рухливі ігри розвивають здатність швидко аналізувати ситуацію, реагувати на зовнішні подразники та приймати рішення під час активного фізичного навантаження).

**Поліпшення загального фізичного стану та підтримка здоров'я:**

1) профілактика травм (систематична участь у спортивних іграх допомагає підвищити загальний рівень фізичної підготовленості, зменшити ризик отримання травм під час виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності);

2) загальне зміцнення здоров'я (активні ігри сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів та підтримці нормальної ваги, що зменшує ризик хронічних захворювань).

**Розвиток тактичного мислення та швидкості прийняття рішень:**

1) у спортивних іграх майбутні офіцери тренуються аналізувати ситуацію та приймати тактичні рішення в умовах дефіциту часу. Це навчає їх мислити стратегічно, передбачати дії суперників (у бойовій ситуації – противника) та розвивати навички ведення бою.

**Різноманітність ігор та їх адаптація для всебічної підготовки:**

1) футбол та баскетбол (розвивають загальну витривалість, координацію, командну роботу);

2) волейбол (покращує швидкість реакції, швидкісно-силові якості, вибухову силу, комунікативні навички);

3) рухливі ігри з елементами боротьби (тренують специфічні бойові навички, фізичну силу та реакцію на загрозу).

**Спортивні та рухливі ігри не лише допомагають** майбутнім офіцерам підтримувати фізичну форму, а й розвивають критично важливі для їхньої професійної діяльності якості, як-от командна робота, лідерство, тактичне мислення та стресостійкість. Вони є ефективним інструментом всебічної підготовки до служби в Національній гвардії України.

### **Контрольні питання**

1. Назвіть спрямованість навчально-тренувальних занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту.

2. Назвіть зміст та структуру навчально-тренувальних занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту.

3. Які основні компоненти входять до підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття з ігрових видів спорту?

### Функціональні тести для самоконтролю (поточний самоконтроль):

Для чоловіків	Для жінок
Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 2. Підтягування на перекладині; 28. Біг на 100 м; 32. Біг на 3 км; – стретчинг (10–15 хв).	Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 14. Комплексна силова вправа; 28. Біг на 100 м; 31. Біг на 1 км; – стретчинг (10–15 хв).

### Обов'язкові та додаткові вправи для поточного самоконтролю:

Для чоловіків та жінок
Тестування рівня сформованості військово-прикладних навичок спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили): – контрольне виконання комплексів, передбачених класифікатором спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[58] Кулаков, Ю. Є. Вертелецький, О. І., & Богатир, В. Г. (2016). *Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1–8 класів*. Миколаїв: МНУ.

[59] Чернишенко, Т. М. (2018). *Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ».

### 5.1. Структура підготовчої частини практичного заняття зі спортивних (ігрових) видів спорту

Підготовчу частину заняття спрямовано на створення оптимальних умов для подальшого навантаження, забезпечення розігріву м'язів, підготовки серцево-судинної та дихальної систем до інтенсивної роботи, а також на налаштування на активну роботу. Нижче наведено стандартний алгоритм підготовчої частини заняття зі спортивних та рухливих ігор (див. табл. 7).

### Контрольні питання

1. На що спрямовано підготовчу частину заняття зі спортивних та рухливих ігор?

2. Назвіть алгоритм підготовчої частини заняття зі спортивних та рухливих ігор.

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Функціональне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розминка: біг на місці, стрибки через скакалку (5 хвилин);</li> <li>– згинання-розгинання рук в упорі лежачи (3 підходи по 15–20 разів);</li> <li>– присідання з вагою тіла (3 підходи по 20–25 разів);</li> <li>– планка (3 підходи по 30 секунд);</li> <li>– робота на лапах або груші: серії ударів руками та ногами (3 раунди по 2 хв);</li> <li>– техніки ударів (прямий удар рукою, лоу-кік);</li> <li>– міофасціальний реліз, стретчинг (10 хв).</li> </ul>	<p>Функціональне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (8–10 хв);</li> <li>– кросфіт-комплекс: підтягування до грудей в упорі; стрибки на поліметричну тумбу, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправа для м'язів кору; жим штанги лежачи, стрибки на скакалці, вправи з медболом, ходьба з випадами із сендбеком, човниковий біг 10x10 м (робота на станції 20–25 сек, відпочинок між проходженням станцій до 20–30 сек; відпочинок між колами 1 хв, виконати 3 кола);</li> <li>– міофасціальний реліз, стретчинг (10 хв).</li> </ul>

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Кардіо + техніка одноборств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кардіо: помірний біг 3–4 км;</li> <li>– одноборства: робота на мішках або лапах: удари руками та ногами (3 раунди по 2 хвилини);</li> <li>– вправи на координацію рухів: рух у бічних стійках, ухилення;</li> <li>– стретчинг, міофасціальний реліз (10 хв).</li> </ul>	<p>Фітнес-тренування + елементи одноборств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки на скакалці (5 хв);</li> <li>– присідання з власною вагою тіла (3 підходи по 15–20 разів);</li> <li>– згинання-розгинання рук в упорі лежачи (3 підходи по 10–12 разів);</li> <li>– планка (3 підходи по 30 секунд);</li> <li>– відпрацювання ударів руками: прямі удари, хуки, аперкоти (3 раунди по 2 хв);</li> <li>– статичні вправи, стретчинг (10 хв).</li> </ul>

*Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.*

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[97] Шутько, В. В. (2016). *Методика застосування рухливих ігор*. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет.

[98] Бондар, Т. С. (2008). *Спортивні та рухливі ігри*. Київ: Видавництво «Ранок».

[99] Жигадла, Г. (2011). *Рухливі ігри. Рухливі ігри*: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.

Таблиця 7

### Алгоритм підготовчої частини заняття зі спортивних та рухливих ігор

Блок алгоритму	Організаційно-методичні вказівки
1. Шиккування та організаційні вказівки (2–3 хвилини).	Команда шикується в одну або кілька шеренг. Викладач (інструктор) пояснює мету заняття, завдання, порядок проведення, а також техніку безпеки. Оголошуються основні правила та елементи, які будуть використані під час гри. Перевірка присутності та готовності курсантів (військовослужбовців) до заняття.
2. Загальнорозвивальні вправи (7–10 хвилин).	Вправи для підготовки основних м'язових груп та суглобів до фізичного навантаження. Приклади вправ: нахили голови вперед-назад, вліво-вправо; оберти плечима, ліктями, руками; нахили та повороти тулуба; присідання, випади; стрибки на місці, легкий біг; вправи виконуються без додаткових обтяжень, у помірному темпі для поступового розігріву організму.
3. Спеціальні вправи для підготовки до гри (5–7 хвилин).	Вправи, що готують до специфічних рухів, які будуть виконуватись під час основної частини заняття (залежно від виду спорту). Приклади для різних видів спорту: футбол (біг із зміною напрямку, передача м'яча, відпрацювання дриблінгу); баскетбол (ведення м'яча, короткі ривки, стрибки); волейбол (передачі м'яча, стрибки для блокування, удари).
4. Рухливі ігри (5–7 хвилин).	Невеликі рухливі ігри або естафети, що передбачають елементи гри та сприяють покращенню координації рухів, реакції та швидкості. Приклади ігор: естафета з м'ячем (переміщення з передачами м'яча); гра «Вибивний» для розвитку швидкості та реакції.
5. Дихальні вправи та налаштування на основну частину заняття (1–2 хвилини).	Вправи на контроль дихання для налаштування та стабілізації пульсу перед початком основної частини заняття. Викладач (інструктор) дає останні вказівки щодо завдань та тактичних елементів, які будуть відпрацьовані під час гри.

Підготовча частина заняття триває 15–20 хвилин і має на меті фізично й психологічно налаштувати майбутніх офіцерів на інтенсивну діяльність, а також мінімізувати ризик отримання травм під час основної частини заняття.

## **5.2. Організація основної та заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор**

Практичні заняття зі спортивних та рухливих ігор є важливою **складовою фізичної підготовки майбутніх офіцерів** Національної гвардії України. Вони спрямовані на всебічний фізичний розвиток, удосконалення рухових навичок, розвиток витривалості, сили, швидкості та вестибулярної стійкості. Крім цього, спортивні ігри формують в офіцерів необхідні психофізіологічні якості, такі, як стресостійкість, рішучість, лідерські здібності та здатність до ефективної роботи в команді.

Організація **основної та заключної частини заняття зі спортивних ігор** відіграє вирішальну роль у досягненні навчальних цілей. Основна частина заняття фокусується на практичному відпрацюванні ігрових та тактичних елементів, розвитку фізичних і психічних якостей, необхідних для військової служби.

**Заключну частину спрямовано** на відновлення організму після фізичних навантажень, оцінку досягнень, підбиття підсумків та формування позитивної мотивації до подальших тренувань.

Цей розділ навчального посібника розглядає **методику проведення основної та заключної частин заняття**, акцентуючи увагу на структурі, завданнях та особливостях використання спортивних ігор (ігрових видів спорту) у системі підготовки майбутніх офіцерів НГУ. Особливе значення приділяється питанням безпеки, ефективного управління групою та адаптації ігрового процесу до військових реалій.

### **5.2.1. Методика організації основної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор майбутніх офіцерів НГУ**

Основна частина практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор є **ключовим етапом**, під час якого майбутні офіцери Національної гвардії України засвоюють і вдосконалюють свої фізичні, тактичні та психофізіологічні навички. Цю частину заняття має бути ретельно організовано з урахуванням специфіки ігор (ігрових видів спорту), цілей тренування, рівня фізичної підготовки та психологічного стану учасників.

**Цілі основної частини заняття.** Основну частину заняття спрямовано на досягнення таких завдань: формування і вдосконалення ігрових навичок та тактичного мислення; розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, координації та реакції); виховання лідерських якостей, уміння працювати в команді, комунікабельності; формування стресостійкості та здатності швидко адаптуватися до зміни умов гри; розвиток психофізіологічних навичок, необхідних для прийняття

рішень в умовах підвищеного фізичного та емоційного навантаження.

**Етапи організації основної частини.** Основна частина заняття зазвичай складається з таких етапів:

1) відпрацювання технічних елементів (10–15 хвилин). Цей етап охоплює відпрацювання базових технічних елементів гри, які є основою для подальшого виконання складніших завдань. Викладач (інструктор) спочатку демонструє технічні елементи (передачі, ведення м'яча, кидки, удари тощо), після чого учасники виконують ці вправи у певній послідовності або на швидкість. Приклади вправ: футбол (відпрацювання передач м'яча в парах, удари по воротах, дриблінг); баскетбол (вправи на ведення м'яча, кидки в кільце, короткі ривки); волейбол (передачі м'яча над собою, блокування, удари);

2) відпрацювання тактичних елементів (15–20 хвилин). Після освоєння технічних елементів проводиться відпрацювання тактичних дій. Це передбачає вправи на взаємодію в команді, прийняття рішень під час гри, адаптацію до умов, що швидко змінюються. Приклади завдань: футбол (тактичні схеми атаки і захисту, швидкі переходи з оборони в напад); баскетбол (швидкісні переміщення, взаємодія у захисті та нападі, блокування); волейбол (групові атаки та оборонні дії, злагодженість у командній грі); ігрова частина (20–30 хвилин). Цей етап передбачає організацію гри між командами. Гра повинна проводитися в умовах, максимально наближених до реальних спортивних змагань, з використанням всіх засвоєних на попередніх етапах технічних і тактичних елементів. Ключові моменти організації гри: розподіл курсантів на рівні команди для забезпечення балансу сил; забезпечення дотримання правил гри та спортивної етики; акцент на взаємодію в команді, розвиток лідерських навичок; використання ігрових ситуацій для розвитку тактичного мислення та швидкості прийняття рішень. Типові ігри: футбол, баскетбол, волейбол – стандартні командні ігри; рухливі ігри з елементами боротьби або швидкісних переміщень для розвитку реакції та координації;

3) методи навчання. Основна частина заняття повинна проводитися з використанням таких методичних прийомів: пояснення та демонстрація (викладач, інструктор наочно демонструє технічні та тактичні дії, пояснює їх мету і практичне застосування); повторення та варіативність (вправи та ігрові дії повторюються для закріплення навичок. Водночас важливо урізноманітнювати вправи для підтримки інтересу та мотивації курсантів); корекція помилок (викладач, інструктор аналізує дії учасників, виправляє помилки та дає індивідуальні рекомендації для вдосконалення техніки гри); стимулювання самостійних рішень (під час гри майбутні офіцери повинні самостійно приймати рішення та виконувати дії залежно від ситуації, що сприяє розвитку їхньої ініціативності);

4) організаційні аспекти. Для ефективної організації основної частини заняття потрібно дотримуватися таких рекомендацій:

– чітке планування: викладач (інструктор) повинен заздалегідь скласти план заняття з урахуванням фізичних можливостей групи та поставлених завдань;

– раціональне використання часу (вправи повинні бути чітко дозовані за часом, а перехід між різними етапами заняття має бути оперативним);

– мотивація та заохочення (важливо підтримувати позитивну атмосферу на занятті, заохочувати ініціативу, роботу в команді та вдосконалення техніки та тактики гри).

**Організація основної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор є ключовою** для розвитку фізичних та психічних навичок майбутніх офіцерів НГУ. Вона повинна охоплювати послідовне відпрацювання технічних, тактичних та ігрових елементів, що сприяють формуванню готовності до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

### **Контрольні питання**

1. Розкрити методику організації основної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор майбутніх офіцерів НГУ.

2. Назвіть основні етапи організації основної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор військовослужбовців різних вікових груп (категорій) НГУ.

### **Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Функціональне тренування + техніка спеціальних прийомів боротьби: – силові вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (3 підходи по 15 разів), присідання з гантелями (3 підходи по 15 разів); – підтягування (3 підходи по 8–10 разів); – одноборства: техніки захоплення і кидків (відпрацювання основних прийомів боротьби); падіння вперед і назад (3 підходи по 10 разів); – йога або вправи на гнучкість (10 хвилин).	Кардіо + елементи боротьби: – педалювання на велотренажері (8–10 хв); – рівномірний біг 3–4 км; – відпрацювання захоплення і кидків (3 підходи по 5 хвилин); – силові вправи на кросфіт-станції; – вправи з гімнастичною палицею, стретчинг (8–10 хвилин).

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Кардіо + одноборства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кардіо: інтервальний біг – 6 інтервалів по 200 метрів на високій швидкості, відпочинок між інтервалами 2 хвилини;</li> <li>– одноборства: спаринги (3 раунди по 2 хвилини); техніка контратак і захисту;</li> <li>– вправи з медболом та гімнастичною палицею, міофасціальний реліз, стретчинг (10–15 хвилин).</li> </ul>	<p>Функціональне тренування + робота на лапах та боксерських мішках):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– випадати вперед з вагою (3 підходи по 12 разів на кожен ногу); підтягування з ривками або підтягування з еспандером (3 підходи по 8–10 разів); скручування для преса (3 підходи по 15 разів); робота на лапах та легкому боксерському мішку (ударній платформі) – комбінації ударів руками та ногами (3 раунди по 2 хвилини);</li> <li>– вправи з гімнастичною палицею, міофасціальний реліз, стретчинг (8–10 хвилин).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[5] Ковальчук, М. П., Лотоцький, І. Р. (2024). Спеціальна фізична підготовленість курсантів військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/179), 126–133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).24)

[54] Кругляк, О. Я. (2004). *Рухливі ігри та естафети в школі*. Тернопіль: ТНПУ.

**5.2.2. Методика організації заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор майбутніх офіцерів НГУ**

Заключна частина практичного заняття є **завершальним етапом**, який має важливе значення для закріплення результатів тренування, відновлення та підбиття підсумків. Вона повністю погіршить фізичні навантаження, стабілізує фізіологічні показники, оцінить досягнуті результати та психологічно налаштує учасників на подальшу роботу.

**Мета заключної частини заняття.****Основні завдання заключної частини:**

- поступове зниження фізичного навантаження для запобігання різких змін у роботі серцево-судинної та дихальної систем;
- відновлення можливостей після інтенсивної фізичної діяльності;
- закріплення засвоєних навичок та аналіз результатів заняття;
- оцінка роботи учасників та надання індивідуальних рекомендацій;

– формування позитивного ставлення до заняття фізичною підготовкою та заохочення до подальших тренувань.

**Структура заключної частини заняття.**

1) Відновлювальні вправи (5–7 хвилин). Завдання цього етапу – забезпечити поступове зниження інтенсивності навантаження та допомогти адаптуватися після фізичної активності.

**Приклади відновлювальних прав:**

– легка ходьба або біг у вільному темпі для зниження частоти серцевих скорочень;

– вправи на розтягнення основних м'язових груп (ноги, руки, тулуб);

– вправи для відновлення дихання: глибоке дихання, дихальні вправи в положенні стоячи.

2) Аналіз та підбиття підсумків заняття (5–10 хвилин).

Інструктор проводить обговорення результатів занять, акцентує увагу на успіхах та проблемних моментах, з якими стикнулися учасники під час виконання завдань.

3) Ключові моменти обговорення:

– оцінка технічного та тактичного рівня гри кожного курсанта або команди;

– визначення сильних сторін гравців та команди в цілому;

– аналіз помилок та рекомендації щодо їх виправлення;

– розбір тактичних ситуацій, які виникли під час гри.

4) Оцінка результатів і мотивація (5 хвилин).

Викладач (інструктор) **оголошує індивідуальні та командні оцінки** на основі виконання завдань, технічної підготовки, взаємодії в команді та поведінки під час гри. Це важливо для стимулювання мотивації учасників.

**Основні критерії оцінки:** фізична активність та віддача під час гри; виконання технічних та тактичних завдань; взаємодія та комунікація в команді; психологічна стійкість та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

5) Підсумкові рекомендації та завдання на наступне заняття (2–3 хвилини).

Викладач (інструктор) дає учасникам індивідуальні рекомендації для подальшого вдосконалення їхніх навичок та вказує, над чим варто працювати до наступного тренування.

**Приклади рекомендацій:**

Які технічні елементи потребують вдосконалення.

Які аспекти тактичної гри варто тренувати.

Поради щодо підвищення витривалості або швидкості.

6) Методичні прийоми:

- рефлексія: викладач (інструктор) залучає учасників до обговорення, ставлячи питання щодо їхньої роботи та сприйняття поняття;
- індивідуальний підхід (під час аналізу та оцінки кожен гравець (курсант) отримує персональні рекомендації;
- позитивна мотивація (важливо заохочувати успіхи та стимулювати курсантів до покращення своїх результатів).

#### 7) Організаційні аспекти.

Для забезпечення ефективності заключної частини важливо чітко визначити планування і дисципліну:

- час (заключну частину потрібно проводити упродовж 10–15 хвилин у спокійному темпі);
- атмосфера: викладач (інструктор має створити доброзичливу атмосферу, що сприяє відновленню та аналізу).

Заключна частина практичного заняття є необхідною для успішного завершення тренувального процесу, оскільки вона сприяє фізичному відновленню курсантів, закріпленню навичок та забезпечує мотивацію до подальших занять. Раціонально організована та методично спланована заключна частина дає змогу майбутнім офіцерам ефективно аналізувати власні досягнення та рухатися до нових вершин у фізичній та спеціальній фізичній підготовці.

### Контрольні питання

1. Назвіть основні етапи організації заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор військовослужбовців різних вікових груп (категорій) НГУ.

2. Яка тривалість заключної частини практичного заняття зі спортивних та рухливих ігор військовослужбовців різних вікових груп (категорій) НГУ?

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Функціональне тренування + силова витривалість: <ul style="list-style-type: none"> <li>– силові вправи: присідання з обтяженням (4 підходи по 15 разів);</li> <li>– жим гантелей стоячи (3 підходи по 12 разів);</li> <li>– підйом ніг у висі на перекладині (3 підходи по 15 разів);</li> <li>– одnobорства: робота на лапах з акцентом на швидкі серії ударів (3 раунди по 2 хвилини);</li> <li>– вправи на розвиток реакції: ухили і блокування ударів.</li> </ul>	Кардіотренування + елементи фітнесу та йоги: <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (8–10 хв);</li> <li>– біг помірним темпом на середню (4–5 км);</li> <li>– фітнес (вправи на гнучкість та рівновагу, йога, пілатес) – 30–40 хвилин;</li> <li>– стретчинг (8–10 хв).</li> </ul>

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Функціональне тренування + бойові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки через скакалку (5 хвилин);</li> <li>– силові вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (4 підходи по 20 разів); присідання з вагою тіла (4 підходи по 25 разів); планка (4 підходи по 45 секунд);</li> <li>– одноборства: робота на боксерському мішку: удари руками та ногами, серії комбінацій (4 раунди по 2 хвилини); відпрацювання захисту від ударів та контратак;</li> <li>– вправи з медболом та сендбеком, стретчинг (15–18 хв).</li> </ul>	<p>Функціональне тренування + спеціальні прийоми боротьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присідання з гантелями (4 підходи по 12 разів);</li> <li>– планка з підйомом ноги (3 підходи по 30 секунд на кожную сторону);</li> <li>– бурпі (3 підходи по 10–12 разів);</li> <li>– відпрацювання техніки захисту та контратак (3 підходи по 3 хвилини);</li> <li>– швидко-силове тренування на кросфіт-станції (8–10 хв);</li> <li>– вправи з гімнастичною палицею, стретчинг (10–12 хв).</li> </ul>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i></p>	

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[60] Сайт «Всеосвіта». (2024). Рухливі ігри як основний засіб розвитку фізичних якостей. *Бібліотека методичних матеріалів*. Вилучено з <https://vseosvita.ua/library/sportivni-ta-ruhliivi-igri-pravila-ta-umovi-ih-provedenn-a451186.html%202>

## Розділ 6. Військово-прикладне плавання

Військово-прикладне плавання є однією з **важливих складових спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів** Національної гвардії України. Цей вид підготовки має на меті формування навичок, які необхідні для виконання бойових завдань в умовах водних перешкод, участі в рятувальних операціях, а також забезпечення високого рівня фізичної витривалості та вестибулярної стійкості.

У сучасних умовах, коли офіцери НГУ можуть діяти у різних місцях та умовах, здатність впевнено пересуватися водою, долати водні перешкоди, транспортувати спорядження чи поранених у воді є критично важливою. Військово-прикладне плавання не лише розвиває фізичну підготовку, а й виховує впевненість, рішучість і стійкість, необхідні для ефективною служби.

Цей розділ посібника **розкриває основи техніки військово-прикладного плавання**, особливості тренування в умовах водного середовища, а також методику навчання майбутніх офіцерів подоланню водних перешкод, порятунку людей та виконанню спеціальних завдань на воді.

Актуальні питання формування військово-прикладних навичок плавання висвітлено у наукових працях: Ю. Полатайко [61], В. Йосипчука [62], І. Звезди, Т. Палагнюк [63], О. Безкопильного [64], Д. Оленева, О. Юденка, В. Шемчука [65] та інших учених і практиків.

Заняття з військово-прикладного плавання **спрямовано на формування навичок з військово-прикладного плавання, виховання витримки і самовладання під час знаходження у воді**, розвиток загальної витривалості. Заняття проводяться тільки під керівництвом командира підрозділу, якому виділяються помічники з числа тих, хто добре володіє технікою плавання і методикою навчання.

**Зміст занять з військово-прикладного плавання охоплює** плавання вільним стилем, брасом, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання в довжину, стрибки у воду, надання допомоги потопаючому, переправи вплаву у складі підрозділу через водні перешкоди.

Заняття з військово-прикладного плавання **проводяться на спеціально обладнаних водоймищах** і водних станціях з температурою води не нижче +17 °С, а також у закритих і відкритих басейнах з підігрівом води. У місцях табірної розташування кожна військова частина (ВВНЗ), зазвичай, обладнує водну станцію з вежею для стрибків у воду. Місце для водної станції обирає начальник служби фізичної підготовки і спорту військової частини (начальник кафедри фізичної підготовки ВВНЗ) разом з лікарем і затверджує командир військової частини (начальник ВВНЗ).

Для проведення занять зі стрибків у воду з 3–5-метрової вежі необхідна глибина води 3,5–4 м. Глибина повинна зберігатися під 3 і 5-метровими вежами впродовж 6 і 9 м від краю вежі вперед і на 2,5 м у сторони. Дно під вежею повинно бути очищено від корчів і каміння. Для тих, хто вміє плавати, обладнується ділянка водоймища або басейн розміром 10x25 або 20x25 м та завглибшки в місцях старту не менше 1,5 м.

Для тих, хто не вміє плавати, обладнується ділянка біля берега або басейн розміром 10x25 м та завглибшки до 1,2 м з чистим дном. У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться в природних водоймищах, на прибережних ділянках річки, озера, ставка або 50 моря. Вибране на розсуд командира частини (підрозділу) місце для занять обмежується віхами або поплавцями. Межа ділянки для плавання не повинна бути далі 50 м від берега.

Для занять з військово-прикладного плавання в гірських районах вода з річки відводиться в котловани, а на мілких річках влаштовуються прості споруди. Місце для занять з військово-прикладного плавання забезпечується навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправ і стрільби з води, мотузками завдовжки 3,5 м з поплавцями на кінці для страхування під час пірнання вздовж, рятувальними засобами.

Заняття проводиться відповідно до організації занять з військово-прикладного плавання та купання на водній станції. Безпосереднє проведення занять у військовій частині покладається на командирів підрозділів, а у ВВНЗ – на викладачів кафедри фізичної підготовки і спорту та командирів підрозділів.

Заняття з військовослужбовцями військової служби за контрактом проводить призначений керівник відповідно до вікових груп під загальним керівництвом начальника служби фізичної підготовки і спорту.

На першому занятті з військово-прикладного плавання командири підрозділів перевіряють у військовослужбовців уміння плавати і ділять особовий склад на дві групи:

перша – військовослужбовці, що не вміють плавати або погано плавають;

друга – плавці, що впевнено володіють одним із способів плавання та пропливають не менше 200 м.

На кожну групу командир призначає керівника з числа найбільш підготовлених плавців. Перша група (військовослужбовці, що не вміють плавати) займається під керівництвом командира.

Навчання з військово-прикладного плавання проводиться спочатку на суші, а потім – у воді. Для входу у воду зі стартових тумбочок подаються команди: «Учасникам зайняти місця», «На старт», «РУШ». Вхід у

воду тих, хто не вміє плавати, проводиться по сходах (трапу, з борту басейну) за командою: «Відділення, по трапу у воду кроком – РУШ» або з поздовжнього борту басейну (водної станції) вниз ногами за командою: «Відділення, у воду стрибком униз ногами – РУШ».

**Для виконання фізичних вправ у воді** спочатку називається спосіб плавання, а потім визначається дистанція і темп, після чого подається виконавча частина команди, наприклад: «Плавання за допомогою тільки ніг способом «брас» на грудях з навчальною дошкою в руках, дистанція – 200 м, темп середній, група потоком, дистанція 5 м – РУШ». Для припинення виконання вправи подається команда «Вправу – ЗАКІНЧИТИ».

**Навчання способу плавання проводиться в такому порядку:**

- 1) ознайомлення зі способами плавання в цілому і з їх основними елементами;
- 2) розучування за елементами і в цілому на суші;
- 3) розучування у воді рухів ніг, рук, дихання та узгодження рухів ніг, рук з диханням.

Під час **демонстрації керівник** заняття пояснює техніку плавання: положення тіла, рухи ніг і рук, дихання та узгодження рухів ніг, рук з диханням. У міру оволодіння технікою плавання поступово збільшується відстань і швидкість плавання.

**На перших заняттях** головну увагу приділяють відпрацюванню рухів ногами і правильного дихання. Вивчення старту проводиться за допомогою таких вправ: стартові стрибки з борту басейну (водної станції) без махів руками, стрибки зі стартової тумбочки з махами руками, стартові стрибки за командою керівника.

Повороти під час плавання вивчаються спочатку на місці, а потім з підпливанням до стінки басейну (водної станції). Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на відпрацювання техніки, витривалості і швидкості. Навчання пірнання вздовж проводиться тільки зі страхувальною мотузкою.

**Не допускається пірнання** в місцях з недослідженим дном або поблизу понтонів, плотів, барж та інших предметів, що являють небезпеку під час пірнання. Розучування стрибків у воду починається з борту басейну (водної станції) при глибині не менше 1,5 м, з 3-метрової вежі – при глибині не менше 3,5 м, з 5-метрової вежі – не менше 4 м. Після освоєння стрибків у воду з борту басейну необхідно здійснювати їх удосконалення: відпрацьовувати стрибки з вежі (униз ногами, униз головою).

**Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю** виконуються тільки вниз ногами. Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться як в

індивідуальних рятувальних засобах (рятувальні жилети, нагрудники, пояси), так і з поплавками з предметів обмундирування, спорядження, підручного матеріалу і без підтримувальних засобів.

**До змісту занять з плавання входять такі вправи:**

**вправа 38.** Плавання на 100 м вільним стилем:



**вправа 39.** Плавання на 100 м брасом:



Під час **плавання** брасом і вільним стилем старт виконується зі стартової тумбочки. За командою «ЗАЙНЯТИ МІСЦЯ» військовослужбовці стають на задній край стартової тумби. За командою «НА СТАРТ» ступні ніг поставити на ширину 15–20 см та захопити пальцями передній край тумби, ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, руки відвести назад. За командою «РУШ» зробити мах руками і відштовхнутися ногами від тумби вперед угору, у польоті випрямити тіло, руки витягнути вперед. Після старту і повороту під час плавання брасом дозволяється виконати під водою по одному плавальному руху ногами і руками. Під час плавання вільним стилем застосовується будь-який спосіб. Поворот виконується з обов'язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла;

**вправа 40.** Плавання в обмундируванні зі зброєю. З початкового положення на стартовій тумбочці або з води від стінки басейну (чоботи, черевики зняті і заправлені за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халяви зігнуті на рівні щиколотки, автомат або макет автомата – за спиною) за командою керівника стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною за умови втрати зброї або предметів обмундирування;

**вправа 41.** Пірнання вздовж. З початкового положення на стартовій тумбочці стрибнути у воду і пливти під водою будь-яким способом,

орієнтуючись по лінії на дні басейну або натягнутому шнурі на глибині 1–1,5 м. Старт приймається індивідуально за готовності військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється стартувати відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен знаходитися під водою. У разі появи на поверхні води будь-якої частини тіла виконання вправи припиняється. **Забороняється під час виконання вправи пересуватися вперед, чіпляючись за дороговказний шнур або дно.**

### **6.1. Особливості організації підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання**

**Підготовча частина заняття з військово-прикладного плавання** є критично важливою для успішного проведення всього тренувального процесу. Цей етап спрямовано на фізичне і психологічне налаштування майбутніх офіцерів до виконання основних вправ у воді, запобігання травмам та підвищення ефективності навчання. Особливості підготовчої частини полягають у виконанні вправ, що готують тіло до фізичних навантажень та активують психофізіологічні процеси, необхідні для плавання.

#### **Основні завдання підготовчої частини:**

- 1) поступове підвищення фізичної активності (забезпечення плавного переходу від стану спокою до активної діяльності у водному середовищі);
- 2) підготовка основних м'язових груп (зادіяти всі необхідні м'язи для виконання вправ у водному середовищі);
- 3) активізація серцево-судинної та дихальної систем (підготовка серця, легенів і кровообігу до роботи під час основної частини тренування);
- 4) психологічне налаштування (створення настрою для концентрації уваги та готовності до подолання складнощів у водному середовищі).

#### **Структура підготовчої частини:**

- 1) загальна розминка на суші (7–10 хвилин, легка пробіжка або ходьба. Виконується на суші для розігріву м'язів і активізації кровообігу. Достатньо 3–5 хвилин легкої фізичної активності; комплекс загальнорозвивальних вправ (вправи для всіх основних груп м'язів: руки, плечі, спина, ноги. Виконуються нахили, повороти, махи руками і ногами, кругові рухи в суглобах); стретчинг (легке розтягування м'язів для підвищення гнучкості та запобігання травмам). Основна увага приділяється м'язам рук, спини та ніг, які активно задіюються під час плавання);
- 2) спеціальні вправи для підготовки до плавання (5–7 хвилин, імітація рухів руками та ногами для різних стилів плавання (виконуються у повільному темпі, без води, щоб майбутні офіцери могли

сконцентруватися на правильності техніки); дихальні вправи (глибокі вдихи і видихи, з акцентом на контроль дихання, який є важливим елементом плавання, особливо під час подолання водних перешкод; вправи для тренування координації рухів (поєднання роботи рук і ніг у різних послідовностях, що допомагає покращити синхронізацію рухів під час плавання);

3) психологічна підготовка (2–3 хвилини, інструктаж про цілі та завдання заняття (викладач (інструктор) пояснює майбутнім офіцерам мету тренування, акцентуючи увагу на важливих елементах, таких як техніка дихання, пересування у воді та подолання перешкод.; мотивація до подолання труднощів (офіцерів налаштовують на рішучість і впевненість у своїх силах під час тренування, оскільки робота в воді потребує додаткової витривалості).

#### **Методичні аспекти підготовчої частини:**

1) послідовність вправ (усі вправи повинні виконуватися у чіткій послідовності – від загальних до спеціальних, від легких до більш інтенсивних, поступово збільшуючи навантаження);

2) індивідуальний підхід (викладач (інструктор) повинен враховувати рівень фізичної підготовленості кожного курсанта і за потреби надавати рекомендації щодо полегшення або ускладнення вправ);

3) контроль за станом здоров'я (майбутні офіцери (військовослужбовці різних вікових груп, зокрема – старших) повинні повідомляти про стан свого здоров'я та будь-які проблеми із самопочуттям під час розминки (підготовчої частини), щоб уникнути травм або небажаних наслідків під час відпрацювання навчальних питань, передбачених основною частиною заняття.

Отже, **підготовча частина заняття** з військово-прикладного плавання є необхідною для забезпечення безпеки та підвищення ефективності тренування. Правильне проведення цього етапу дає можливість підготувати організм до фізичних навантажень, покращити техніку виконання вправ і забезпечити психологічну готовність майбутніх офіцерів до подолання водних перешкод та виконання службово-бойових завдань у водному середовищі.

## **6.2. Зміст та структура проведення основної та заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання**

У розділі розкриваються методичні та практичні аспекти організації основної та заключної частини занять з військово-прикладного плавання, які є важливим елементом фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України.

**Основна частина заняття** охоплює відпрацювання базових та спеціальних навичок плавання, таких, як пірнання, подолання водних перешкод та вдосконалення техніки плавання вільним стилем.

Заключну частину спрямовано на розслаблення, відновлення організму після навантажень, підбиття підсумків заняття та корекцію техніки виконання вправ. Розділ **акцентує увагу на важливості** правильної послідовності виконання вправ, їх поступовому ускладненні та адаптації до індивідуальних фізичних можливостей курсантів. Зразок варіанту плану проведення практичного заняття з військово-прикладного плавання надано у додатку 1.

### Контрольні питання

1. Назвати спрямованість навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання.
2. Розкрийте зміст занять з військово-прикладного плавання.
3. Які основні вимоги (згідно з діючими відомчими нормативно-правовими документами) висувуються до організації навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання?
4. Назвіть порядок навчання способу плавання.
5. Які вправи входять до змісту занять з плавання?
6. Назвіть особливості організації підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.
7. Розкрийте зміст та структуру проведення основної та заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання.

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Кардіо + техніка спеціальних прийомів боротьби: – кардіо: марш-кидок на 5–7 км; – одноборства: відпрацювання кидків та захоплень (4 підходи по 5 хвилин); – розвиток силової витривалості в боротьбі (сила захвату, утримання).	Функціональне тренування + техніка ударів ногами: – веслування на гребному тренажері (1–15 хв); – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на колінах або класичні (4 підходи по 15 разів); підйоми таза в положенні лежачи (4 підходи по 20 разів); – планка з підйомом руки (4 підходи по 40 секунд); удари ногами: лоу-кіки, мідл-кіки (3 раунди по 2 хвилини); – стретчинг, міофасціальний реліз (8–10 хв).

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

Для чоловіків	Для жінок
Функціональне тренування + інтервали на швидкість: – силові вправи: присідання зі штангою (4 підходи по 12–15 разів); – підтягування з додатковою вагою (4 підходи по 8 разів); бурпи (3 підходи по 15 разів); – однокористування: інтервальні раунди на лапах (удари з максимальним темпом) – 4 раунди по 2 хвилини.	Кардіо + техніка боротьби: – марш-кидок на 4–6 км; – відпрацювання захоплень та боротьби в партері (4 підходи по 5 хвилин); – утримання в захваті та виходи з нього, больові на руки та ноги (10–15 хв); – вправи на розтягнення в парах, стретчинг (8–10 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>	

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[66] Сайт «Race expert». (2024). Види плавання: який обрати і чому? *Бібліотека методичних матеріалів*. Вилучено з [https://raceexpert.com.ua/-2?srsid=AfmBOooJeIeLtfxKGLVHWoSBY-CzV0v\\_mAj7FLxBuvxrqLiZmFpHZwN2](https://raceexpert.com.ua/-2?srsid=AfmBOooJeIeLtfxKGLVHWoSBY-CzV0v_mAj7FLxBuvxrqLiZmFpHZwN2)

[67] Шемчук, А., Кіндзер, Б., & Скальські, Д. (2021). Апробація педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (3/76), 171–177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

[68] Шемчук, А., Бутенко, К., & Лещинський, О. (2021). Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. *Інноваційна педагогіка*, (2/34), 141–146.

**6.2.1. Зміст та структура проведення основної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання**

Основна частина практичного заняття з військово-прикладного плавання складається з кількох етапів, спрямованих на розвиток спеціальних навичок, необхідних для виконання завдань в екстремальних умовах водного середовища. Військово-прикладне плавання охоплює як фізичну підготовку, так і набуття знань і вмінь, які можуть використовуватися в реальних бойових умовах.

Алгоритм організації основної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання надано у табл. 8.

**Основні етапи планування основної частини практичного заняття  
з військово-прикладного плавання**

Етапи (орієнтовний час)	Методичні рекомендації
1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання (15–20 хвилин).	Техніка плавання вільним стилем (кроль) є однією з основних, тому акцент робиться на вдосконаленні таких елементів: рухи руками: рівномірний гребок, правильно спрямована рука, акцент на рух через плече; рухи ногами: постійна робота ніг для підтримки швидкості; дихання: правильна координація дихальних циклів з гребками; плавання на дистанцію 50–100 метрів для перевірки техніки та витривалості.
2. Пірнання в довжину із затримкою дихання (10–15 хвилин).	Навчання пірнання: пояснення техніки пірнання (поштовх від стінки або стартової тумби, витягування тіла вздовж лінії пірнання, утримання правильного напрямку); практичне відпрацювання (пірнання на максимальну довжину із затримкою дихання з одночасною оцінкою правильного положення тіла та тривалості затримки дихання); точність (відпрацювання пірнання на певну глибину або на об'єкт, що лежить на дні басейну чи відкритої водойми).
3. Вправи на подолання водних перешкод (10 хвилин).	Плавання з перешкодами: практичні завдання із плаванням через штучні перешкоди, які імітують реальні умови на водоймах: подолання канатів або плаваючих об'єктів; перепливання під перешкодами (канати, сітки) або через них.
4. Тренування техніки швидкісного плавання (5–10 хвилин).	Вправи на збільшення швидкості: плавання на дистанції 25–50 метрів із максимальною швидкістю; збільшення частоти гребків за умови збереження правильної техніки; змагання між курсантами для стимуляції розвитку швидкісних навичок.
5. Відпрацювання військово-прикладних (тактичних) навичок у воді (5–10 хвилин).	Плавання зі спорядженням та у формі: відпрацювання техніки плавання у військовій формі або зі зброєю (за можливості); моделювання сценаріїв подолання водних перешкод під час виконання службово-бойових завдань; відпрацювання заходів фізичного впливу (сили) у водному середовищі; метання ножів з положення «на плаву» тощо.

**Основні принципи проведення основної частини заняття з військово-прикладного плавання:**

1) поступовість (кожне завдання ускладнюється, але починається з простіших вправ, щоб курсанти змогли правильно засвоїти техніку);

2) індивідуальний підхід (викладач, інструктор враховує рівень підготовки кожного курсанта, коригуючи завдання);

3) практичність (вправи моделюють реальні ситуації, з якими можуть зіткнутися майбутні офіцери під час виконання службово-бойових завдань);

4) безпека (курсанти виконують вправи під постійним контролем викладача (інструктора), забезпечуючи дотримання правил безпеки на воді).

З огляду на зазначене, доцільно констатувати, що **основна частина практичного заняття (тренінгу) з військово-прикладного плавання** забезпечує розвиток військово-прикладних навичок плавання, пірнання та подолання водних перешкод, необхідних для виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

**6.2.2. Зміст та структура проведення заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання**

Заключну частину практичного заняття з військово-прикладного плавання **спрямовано на** відновлення сил після інтенсивних фізичних вправ, оцінку виконаних завдань та підбиття підсумків. Ця частина відіграє важливу роль для закріплення знань та формування відповідних навичок, а також забезпечує профілактику перенапруження і травматизму. Тривалість заключної частини зазвичай становить 10–15 хвилин і містить у собі **такі блоки**:

1) вправи на розслаблення та відновлення (5–7 хвилин);

1.1) легке плавання для відновлення (плавання на спині або з використанням мінімальних зусиль на дистанцію 50–100 метрів для зниження інтенсивності роботи серця та дихання; зосередження на глибокому і рівномірному диханні для стабілізації дихальної системи після навантаження);

1.2) вправи на розтягування м'язів (розтягування м'язів рук, плечей і ніг у воді: повільні кругові рухи руками, нахили корпусу, зведення і розведення кінцівок; розтягування м'язів на суші: вправи для зниження м'язової напруги, особливо в зоні плечового поясу та ніг;

2) підбиття підсумків заняття (5–7 хвилин);

2.1) оцінка виконання навчальних завдань (викладач (інструктор) аналізує та коментує техніку виконання основних вправ: пірнання, плавання,

подолання водних перешкод; індивідуальний зворотний зв'язок: кожен курсант отримує рекомендації щодо поліпшення техніки та виправлення помилок);

2.2) обговорення навчальних результатів (вказівки на успіхи та прогрес кожного учасника; визначення слабких місць у техніці плавання, на яких треба зосередитися під час подальших тренувань);

3) завдання для самостійної роботи (1–2 хвилини);

3.1) викладач (інструктор) надає рекомендації для подальших самостійних тренувань, які сприятимуть вдосконаленню техніки плавання та підвищенню витривалості;

3.2) пропонується повторювати базові вправи на контроль дихання та плавання для закріплення сформованих військово-прикладних навичок.

#### **Основні принципи заключної частини:**

1) відновлення (вправи повинні сприяти поступовому зниженню навантаження на організм, дозволяючи уникнути різкого припинення фізичної активності);

2) аналіз та корекція (акцент на аналізі виконаних завдань допомагає курсантам зрозуміти, які аспекти техніки потребують подальшого розвитку);

3) психологічна підтримка (завершення заняття у позитивній атмосфері сприяє підвищенню мотивації курсантів та їхньої готовності до наступних занять).

**Заключна частина** дає змогу курсантам належно відновитися після заняття, проаналізувати виконану роботу та отримати важливі рекомендації для покращення навичок військово-прикладного плавання.

#### **Контрольні питання**

1. Розкрийте алгоритм організації основної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання.

2. Назвіть основні принципи проведення основної частини заняття з військово-прикладного плавання.

3. Розкрийте особливості проведення заключної частини практичного заняття з військово-прикладного плавання.

#### **Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Кардіо + одноборства: – кардіо: помірний біг 3–4 км; – одноборства: спаринги з різними партнерами (4 раунди по 3 хвилини);	Функціональне тренування: – педалювання на велотренажері (10–15 хв); – присідання зі штангою або гантелями (4 підходи по 15 разів);

– вправи на розтягнення в парах, стретчинг (8–10 хв).	– підтягування або підтягування з гумовим джгутом (4 підходи по 10 разів); – підйоми ніг у висі на перекладині (4 підходи по 15 разів); – інтервальна робота на лапах (4 раунди по 2 хвилини); – вправи на розтягнення в парах, стретчинг (8–10 хв).
---	---

**Обов’язкові та додаткові вправи:**

Для чоловіків	Для жінок
<p>Функціональне тренування + заходи фізичного впливу, сили):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– силові вправи: жим штанги лежачи (4 підходи по 10–12 разів); присідання з обтяженням (4 підходи по 15 разів);</li> <li>– підйом ніг у висі на перекладині (4 підходи по 15 разів).</li> </ul> <p>– заходи фізичного впливу, сили:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– робота на швидкість ударів і ухилів (4 раунди по 2 хвилини);</li> <li>– відпрацювання техніки затримання супротивника різними способами (10–15 хв).</li> </ul>	<p>Кардіо + функціональне фітнес-тренування):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (10–12 хв);</li> <li>– інтервальний біг – 6 інтервалів по 200 метрів на високій швидкості;</li> <li>– вправи на розвиток вестибулярного апарата, вправи на гнучкість, розвиток м’язів стабілізаторів (30 хвилин);</li> <li>– міофасціальний реліз, стретчинг (8–10 хв).</li> </ul>

*Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.*

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[69] Шишкін, О., Райтаровська, І. (2021). *Теорія і методика викладання плавання*. Київ: Вид-во КНТ. [70] Шульга Л. М. *Плавання: методика навчання* : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

[70] Шульга, Л. М. (2019). *Плавання: методика навчання*. Київ: Олімпійська література.

## Розділ 7. Методична підготовка

Методична підготовленість майбутніх офіцерів з фізичної підготовки є **важливим аспектом їх професійного становлення**. Вона забезпечує не лише їх фізичну витривалість та готовність виконувати завдання в екстремальних умовах, а й сприяє розвитку вміння ефективно навчати інших.

**Ключові аспекти** формування теоретичних знань та практичних навичок у напрямі організації форм фізичної підготовки із військовослужбовцями різних категорій висвітлено у наукових працях: Є. Анохіна [71, 72], О. Жорнова [73], В. Баркова, Н. Вербина, С. Глазунова, С. Жембровського, О. Петрачкова [74], Ю. Бородіна, М. Пічугіна, С. Романчука [75] та інших фахівців фізичної підготовки.

**Основні аспекти важливості методичної підготовленості з фізичної підготовки майбутніх офіцерів:**

1) формування фізичних та військово-прикладних навичок (офіцери, які володіють методикою фізичної підготовки, здатні ефективніше розвивати свої фізичні якості, такі, як сила, витривалість, швидкість і координація, що необхідно для виконання завдань за призначенням;

2) навчання та мотивація підлеглих (офіцери мають бути здатними не тільки підтримувати свою фізичну форму, а й навчати та мотивувати своїх підлеглих до виконання фізичних нормативів і готовності до служби в умовах високого навантаження (екстремальних умовах службово-бойової діяльності);

3) підвищення рівня бойової готовності (грамотно організована фізична підготовка підвищує загальну боєздатність військової частини, що особливо важливо під час виконання завдань за призначенням);

4) профілактика травматизму (офіцери з добре розвиненими методичними навичками вміють раціонально і грамотно організувати навчально-тренувальний процес з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки так, щоб мінімізувати ризики отримання травм серед військовослужбовців різних категорій та вікових груп;

5) інтеграція фізичної підготовки у бойову підготовку (прикладні фізичні вправи повинні містити в собі елементи, які безпосередньо впливають на бойову готовність військовослужбовців; методична підготовленість допомагає офіцерам інтегрувати фізичні вправи в систему професійної діяльності);

6) психологічна підготовка (фізичні тренування також сприяють підвищенню стресостійкості та психологічної стійкості майбутніх офіцерів, що є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності).

Отже, **методична підготовленість** є ключовим компонентом у формуванні фізичної та психологічної готовності офіцера до виконання службових обов'язків.

### 7.1. Управління фізичною підготовкою

З метою організації та методичного керівництва фізичною підготовкою у військових частинах (ВВНЗ) передбачено штатні посади начальника служби (заступника начальника кафедри, професора, доцента, начальника кафедри, старшого викладача, викладача, інструктора, начальника лабораторії) фізичної підготовки і спорту. Посади фахівців фізичної підготовки і спорту комплектуються військовослужбовцями, які мають спеціальну освіту у сфері фізичної культури та спорту, спортивну кваліфікацію, а в разі їх відсутності – з числа найбільш підготовлених військовослужбовців (крім науково-педагогічних працівників ВВНЗ). Призначення на посади зазначених осіб та їх звільнення здійснюються за погодженням з начальником служби фізичної підготовки і спорту Головного управління Національної гвардії України.

**Загальне керівництво** фізичною підготовкою в Національній гвардії України покладається на заступника командувача Національної гвардії України. Керівництво фізичною підготовкою здійснюється командирами (начальниками) всіх рівнів. **Кожен командир (начальник) забезпечує:**

- 1) створення умов для організації навчально-тренувального процесу та можливість використання всіх форм і засобів фізичної підготовки;
- 2) організацію занять з фізичної підготовки, спрямованих на взаємозв'язок з вимогами службово-бойової діяльності військовослужбовців;
- 3) раціональний розподіл фізичного навантаження упродовж дня та тижня;
- 4) високу теоретичну, методичну і практичну підготовленість військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки;
- 5) готовність навчально-матеріальної бази для занять за всіма розділами фізичної підготовки;
- 6) дотримання норм і правил безпеки, запобігання травматизму під час занять з фізичної підготовки та спортивних заходів;
- 7) виховання в особового складу високої мотивації до занять з фізичної підготовки і спорту;
- 8) дотримання принципу рівних прав та можливостей жінок і чоловіків під час організації фізичної підготовки та спортивних заходів.

З метою визначення завдань виконавцям і якісного підбиття підсумків з фізичної підготовки, спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчої діяльності у військовій частині (ВВНЗ) і підрозділах проводяться

службові наради з відповідними посадовими особами та збори спортивного активу і всього особового складу. **Організація фізичної підготовки ки передбачає:** планування, підготовку керівників, контроль і облік.

Питання фізичної підготовки і спортивно-масової роботи відображаються в планах бойової та спеціальної підготовки і виховної роботи військової частини (ВВНЗ) на рік (навчальний рік), у наказах з бойової та спеціальної підготовки, зі стройової частини, а також в письмових розпорядженнях командира військової частини (начальника ВВНЗ).

**В обов'язковому порядку видаються накази про:**

1) організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині на рік (ВВНЗ – на навчальний рік або півріччя);

2) організацію у військовій частині (ВВНЗ) змагань, пов'язаних з використанням зброї, військової техніки або вибуттям особового складу з місць постійної дислокації;

3) організацію занять і змагань з плавання; підсумки спортивних та військово-спортивних змагань; проведення навчально-методичних зборів з фахівцями фізичної підготовки і спорту, спортивними організаторами підрозділів, тренерами і суддями з видів спорту; підсумки фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ – за півріччя, навчальний рік);

4) призначення спортивного комітету, суддів і тренерів з видів спорту у військовій частині на рік (ВВНЗ – на навчальний рік, півріччя).

**Планування фізичної підготовки** здійснюють: у військовій частині – начальник штабу (за участю заступника командира військової частини та начальника служби фізичної підготовки і спорту); у батальйоні – начальник штабу батальйону (за участю заступника командира батальйону та інструктора з фізичної підготовки і спорту); у роті – командир роти.

Планування повинне забезпечувати виконання програм з фізичної підготовки з урахуванням вирішення навчальних і службово-бойових завдань та передбачати виділення встановленої кількості годин на заняття з фізичної підготовки.

**Планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи здійснюється згідно з розрахунком:**

1) для курсантів ВВНЗ – 4 години на тиждень (у розкладі занять);

2) для слухачів ВВНЗ – 4 навчальні години на тиждень (два двогодинні заняття: одне – аудиторне, інше – під час самостійної роботи);

3) для офіцерів та військовослужбовців військової служби за контрактом, військовослужбовців строкової служби – 4 години (2 або 3 заняття), а для підрозділів забезпечення – 2 години (1 або 2 заняття) на тиждень у службовий час;

4) для військовослужбовців підрозділів спеціального призначення та розвідки – 6 годин на тиждень;

5) щодня, крім вихідних і святкових днів, з військовослужбовцями строкової служби проводиться ранкова фізична зарядка тривалістю 30–50 хвилин;

6) спортивно-масова робота у військовій частині проводиться 3 рази на тиждень;

7) для військовослужбовців строкової служби та курсантів ВВНЗ відповідно до розпорядку дня – 2 рази по 1 годині в робочі дні у вільний від занять час та 3 години – у вихідні та святкові дні;

8) для військовослужбовців військової служби за контрактом – 2 рази по 1 годині в службовий час.

У розкладі занять роти **на тиждень зазначаються:**

1) варіант і стислий зміст ранкової фізичної зарядки;

2) теми і зміст навчальних занять з фізичної підготовки;

3) зміст попутного фізичного тренування;

4) час і зміст спортивно-масової роботи;

5) час проведення, теми і зміст інструктажів з військовослужбовцями, які проводять заняття.

Підготовка керівників здійснюється з метою забезпечення підвищення організаторсько-методичної майстерності та проводиться на теоретичних, методичних заняттях, інструктажах і в процесі самостійної підготовки за тематикою, визначеною командувачем Національної гвардії України на навчальний рік (період навчання).

**Тривалість теоретичного** (навчально-методичного) і показового занять становить 1 годину, інструкторсько-методичного – 2 години.

**Контроль за фізичною підготовкою здійснюється** відповідними командирами (начальниками), начальником служби фізичної підготовки і спорту та іншими посадовими особами та спрямований на вивчення стану фізичної підготовки.

**Під час контролю перевіряються, аналізуються та оцінюються:**

1) якість управління фізичною підготовкою;

2) повнота та якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки;

3) рівень фізичної підготовленості нового поповнення військової частини;

4) рівень фізичної підготовленості військовослужбовців;

5) рівень фізичної підготовки підрозділів.

**Облік фізичної підготовки в підрозділах НГУ повинен відображати її стан і здійснюватися у:**

1) військовій частині – начальником служби фізичної підготовки і спорту;

- 2) батальйони – заступником командира батальйону;
- 3) роти – командиром роти;
- 4) взводи – командиром взводу.

**У військовій частині (оперативно-територіальному об'єднанні, ВВНЗ) підлягають обліку:**

- 1) навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями в підрозділах;
- 2) довідка про рівень фізичної підготовки в оперативно-територіальному об'єднанні (військовій частині, ВВНЗ);
- 3) результати перевірок фізичної підготовки і оглядів спортивно-масової роботи;
- 4) інструкторсько-методичні та показові заняття, навчально-методичні збори (семінари) зі спортивними організаторами підрозділів, тренерами і суддями зі спорту;
- 5) результати змагань, що проводилися у військовій частині (оперативно-територіальному об'єднанні, ВВНЗ), виступів команд і окремих спортсменів на змаганнях поза військовою частиною;
- 6) спортивні рекорди і досягнення військової частини (оперативно-територіального об'єднання, ВВНЗ).

У батальйоні, роті, взводі і прирівняних до них підрозділах **підлягають обліку**: усі заходи щодо фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, які передбачено документами планування бойової і спеціальної підготовки; результати виконання особовим складом фізичних вправ. За підсумками кожного періоду навчання начальник служби фізичної підготовки і спорту готує і подає до Головного управління Національної гвардії України довідку про рівень фізичної підготовки в оперативно-територіальному об'єднанні (військовій частині, ВВНЗ).

**Забезпечення фізичної підготовки** – це діяльність органів військового управління і посадових осіб щодо створення і підтримання умов ефективного функціонування і розвитку системи фізичної підготовки, яка полягає в організації і здійсненні заходів, спрямованих на створення, удосконалення і експлуатацію навчально-матеріальної бази, своєчасне і якісне матеріально-технічне, фінансове, медичне, методичне та інформаційне забезпечення.

**Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки в Національній гвардії України охоплює:**

- 1) забезпечення військових частин табельним спортивним інвентарем, майном, тренажерами, спеціальним обладнанням і апаратурою;
- 2) будівництво та обладнання спортивних споруд і місць для занять фізичною підготовкою і спортом відповідно до переліку, наведеного в «Інструкції»;

3) утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою, спортивного обладнання, інвентарю, майна, апаратури і тренажерів;

4) обладнання казарм, кімнат (місць) спортивними тренажерами та інвентарем для занять військовослужбовців;

5) виготовлення стенда «Спортивне життя підрозділу»;

6) створення переносної навчально-матеріальної бази підрозділу ротної ланки.

**Медичне забезпечення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи охоплює:**

1) організацію і проведення обов'язкових періодичних медичних оглядів військовослужбовців з метою визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму;

2) розподіл військовослужбовців по групах фізичної підготовки з урахуванням віку і стану здоров'я;

3) планування і проведення заходів щодо поліпшення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я особового складу;

4) формування у військовослужбовців навичок особистої та загальної гігієни, самоконтролю;

5) участь у перевірці санітарно-гігієнічного стану спортивних споруд, інвентарю та місць для занять фізичною підготовкою і спортом;

6) медичне забезпечення контрольних занять з фізичної підготовки, змагань з видів спорту та фізкультурно-оздоровчих заходів, навчально-тренувальних занять і збірних команд;

7) персональний облік військовослужбовців, тимчасово звільнених від занять та перевірок з фізичної підготовки або переведених до групи лікувальної фізичної культури, а також військовослужбовців, що мають надмірну або недостатню масу тіла;

8) організацію і проведення занять з військовослужбовцями, які входять до групи лікувальної фізичної культури, та переведення їх після одужання до основних вікових груп;

9) забезпечення спортсменів і збірних команд лікарськими засобами.

**Методичне забезпечення фізичної підготовки передбачає:**

1) підготовку керівників занять;

2) узагальнення і поширення передового досвіду організації і проведення всіх форм і розділів фізичної підготовки;

3) розроблення методичних посібників і рекомендацій щодо підвищення стану фізичної підготовки військовослужбовців та забезпечення ними керівників занять;

4) надання допомоги командирам підрозділів щодо проведення занять з фізичної підготовки і спортивних заходів;

5) методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням військовослужбовців;

6) організацію роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки і спорту.

**Інформаційне забезпечення** фізичної підготовки і спорту здійснюється відповідно до компетенції підрозділами, органами Національної гвардії України.

Інформаційне забезпечення є важливою складовою ефективної організації фізичної підготовки і спорту в Національній гвардії України. **Воно містить в собі** систематизацію даних, створення інформаційних ресурсів, використання сучасних технологій для управління тренувальними процесами та обмін інформацією між усіма рівнями командування і військовослужбовцями.

Правильно організована система інформаційного забезпечення **дає змогу покращити контроль** за підготовкою особового складу, оперативно вносити корективи в тренувальні програми, оцінювати результати фізичної підготовки і розвивати спортивні досягнення.

**Основні завдання інформаційного забезпечення** фізичної підготовки і спорту в НГУ:

1) моніторинг і контроль фізичної підготовки військовослужбовців (використання автоматизованих систем для збору і аналізу даних про фізичний стан, витривалість та розвиток основних фізичних якостей курсантів і військовослужбовців різних категорій);

2) розробка і поширення навчально- (науково-) методичних матеріалів (створення та оновлення електронних баз даних з матеріалами щодо сучасних методик фізичної підготовки, тренувальних програм, технік виконання вправ та стандартів (критеріїв) оцінки фізичних якостей);

3) аналіз спортивних досягнень (збір інформації про спортивні змагання серед підрозділів НГУ, аналіз результатів і корекція підходів до тренування залежно від успішності команд та індивідуальних виступів спортсменів вищої кваліфікації);

4) підтримка зворотного зв'язку (створення платформ для обміну інформацією між викладачами, інструкторами, тренерами та курсантами, що дає можливість оперативно коригувати процеси підготовки).

#### **Технології та інструменти інформаційного забезпечення:**

1) автоматизовані системи обліку і аналізу (автоматизовані інформаційні системи (АІС)) забезпечують збір і обробку даних про фізичний стан військовослужбовців, результати їх тренувань і спортивних досягнень. Такі системи дають змогу інструкторам і командирам оперативно отримувати інформацію, відстежувати прогрес кожного військовослужбовця і коригувати програми тренувань; основні **функції таких систем:**

оцінка результатів тестувань з фізичної підготовки; формування індивідуальних програм тренувань на основі фізичного стану військовослужбовців; автоматизація процесів ведення статистики та підготовки звітів);

2) відео- та аудіоматеріали для навчання (важливим інструментом інформаційного забезпечення є навчальні відео та аудіо, що демонструють техніку виконання фізичних вправ, тактичні прийоми та інші елементи підготовки; вони можуть бути використані як під час колективних занять, так і для індивідуального навчання);

3) веб-платформи та мобільні додатки (сучасні веб-платформи та мобільні додатки дають можливість забезпечувати військовослужбовців постійним доступом до інформації щодо тренувальних програм, методик, спортивних новин і результатів змагань; такі додатки також можуть використовуватися для комунікації з інструкторами, викладачами, обміну досвідом між підрозділами та організації дистанційного навчання);

4) системи біомоніторингу (системи біомоніторингу використовуються для відстеження фізичного стану військовослужбовців у реальному часі під час тренувань; вони містять датчики для вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня кисню в крові, фізичного навантаження тощо; ці дані аналізуються і допомагають інструкторам регулювати навантаження для кожного військовослужбовця, враховуючи його фізичні можливості та стан здоров'я).

**Організація інформаційного забезпечення** фізичної підготовки та спорту НГУ. Інформаційне забезпечення має бути організовано на всіх рівнях командування та професійної (бойової) підготовки, а саме:

– центральний рівень (створення централізованої бази даних про фізичний стан і підготовку військовослужбовців, координація тренувальних програм і заходів);

– підрозділи (відстеження індивідуальних результатів військовослужбовців, аналіз ефективності тренувальних програм і впровадження коригувальних заходів на рівні підрозділів);

– індивідуальна підготовка (військовослужбовці мають отримувати персоналізовані рекомендації, доступ до навчальних матеріалів та можливість зворотного зв'язку з інструкторами (викладачами ВВНЗ).

**Переваги інформаційного забезпечення фізичної підготовки.** Інформаційне забезпечення значно покращує ефективність навчально-тренувального (виховного) процесу в НГУ:

1) оперативність (забезпечує швидкий доступ до необхідної інформації як інструкторам (викладачам ВВНЗ), так і військовослужбовцям, що дає змогу своєчасно коригувати тренувальні плани);

2) персоналізація (використання індивідуальних підходів до тренувань на основі зібраних даних про фізичний стан кожного військовослужбовця);

3) зворотний зв'язок (створює платформу для постійної комунікації між командуванням і військовослужбовцями, що дає можливість швидко реагувати на зміни в фізичному стані або потреби в корекції тренувань).

Інформаційне забезпечення фізичної підготовки і спорту в НГУ відіграє ключову роль у підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу, оптимізації підготовки військовослужбовців і досягненні високих спортивних результатів. Завдяки використанню сучасних технологій та інструментів збору, обробки та аналізу даних НГУ забезпечує ефективну організацію фізичної підготовки, що відповідає найвищим стандартам сучасного військового навчання.

Своєю чергою **технічні засоби навчання** (ТЗН) є важливим компонентом підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України, сприяючи більш ефективному освоєнню теоретичних знань та практичних навичок у процесі фізичної підготовки. Використання **сучасних технологій** та спеціалізованого обладнання дає можливість зробити навчальний процес інтерактивним, інноваційним та спрямованим на досягнення конкретних результатів у найкоротші терміни.

**Значення технічних засобів навчання у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців.** Спеціальна фізична підготовка офіцерів НГУ потребує не лише фізичних зусиль, а й точного розуміння технік, координації рухів, ефективного використання власної енергії та ресурсів організму. ТЗН **забезпечують візуалізацію** та моделювання реальних умов, що дає змогу ефективніше засвоювати матеріал.

#### **Основні переваги використання ТЗН:**

– підвищення ефективності навчання (застосування технічних засобів дає змогу краще засвоювати складні фізичні вправи та рухові навички);

– забезпечення безпеки під час навчання (ТЗН дають змогу змоделювати складні та небезпечні ситуації в умовах, де ризики для курсантів зведено до мінімуму);

– інтерактивність та зворотний зв'язок (тренажери та симулятори надають можливість отримати негайний зворотний зв'язок, що сприяє швидкій корекції помилок та вдосконаленню техніки виконання).

#### **Типи технічних засобів навчання у фізичній підготовці:**

1) тренажери та симулятори (сучасні тренажери дають змогу курсантам опанувати основні рухові навички, необхідні для виконання спеціальних завдань);

2) функціональні тренажери (обладнання для роботи з власною вагою (підтягування, віджимання, гімнастичні кільця), багатофункціональні тренажери для розвитку декількох фізичних якостей одночасно);

3) бойові симулятори (програми для моделювання бойових дій, які потребують фізичної активності, швидкості реакції та витривалості);

4) аудіо- та відеоматеріали (аудіовізуальні засоби є важливою частиною ТЗН, оскільки вони дають змогу курсантам вивчати техніку виконання вправ, тактику бою та специфіку фізичних навантажень у різних умовах. Відеоінструкції дають можливість: продемонструвати правильну техніку виконання фізичних вправ; показати типові помилки під час виконання спеціальних завдань; створювати моделі ситуацій, з якими військовослужбовці можуть зіткнутися у реальних умовах;

5) віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) (сучасні технології VR та AR активно використовуються у військовій підготовці. Ці інноваційні технології дають змогу змоделювати бойові дії та фізичні випробування в умовах, максимально наближених до реальних: VR-тренажери створюють віртуальні бойові сценарії, де майбутні офіцери можуть взаємодіяти з віртуальним середовищем, виконуючи фізичні та тактичні завдання; AR-технології доповнюють реальні тренувальні сценарії віртуальними елементами, що дає змогу курсантам відпрацьовувати навички в реальному часі.

**Системи біомоніторингу та аналітики.** Для контролю за фізичним станом курсантів використовуються системи біомоніторингу, що дають змогу відслідковувати показники здоров'я та рівень фізичної підготовки під час виконання завдань. До таких систем належать: пульсометри та фітнес-трекери, системи контролю навантажень тощо.

**Використання ТЗН у навчальному процесі майбутніх офіцерів НГУ.** ТЗН використовуються як на етапі базової підготовки курсантів, так і під час спеціальних курсів, які готують їх до безпосередньої участі в бойових діях. Вони можуть інтегруватися в різні етапи навчального процесу, зокрема:

1) вступні курси (вивчення базових фізичних вправ, розуміння їх техніки за допомогою відеоматеріалів і симуляторів);

2) підготовка до участі в бойових діях (виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності): використання тренажерів і симуляторів, які відтворюють реальні бойові умови, дає змогу курсантам відпрацьовувати фізичні навички в стресових ситуаціях;

3) оцінка результатів (системи біомоніторингу дають можливість викладачам аналізувати стан курсантів і коригувати навчальний процес відповідно до їхніх індивідуальних потреб).

**Переваги використання ТЗН у фізичній підготовці військовослужбовців інституцій СБОУ.** Використання ТЗН у системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (військовослужбовців різних

категорій) має низку переваг, а саме: оптимізація навчального процесу; можливість індивідуалізації тренувань; підвищення ефективності системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституції СБОУ.

Технічні засоби навчання відіграють важливу роль у системі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Вони дають змогу не лише підвищити ефективність фізичних тренувань, а й адаптувати процес підготовки до індивідуальних можливостей курсантів, моделювати реальні бойові умови та забезпечувати безпеку навчання. Використання інноваційних технічних засобів підготовки є необхідним елементом сучасної військової освіти та забезпечує підготовку висококваліфікованих офіцерських кадрів для потреб інституції СБОУ.

### Контрольні питання

1. Назвіть основні аспекти важливості методичної підготовленості з фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ.
2. Яка посадова особа здійснює загальне керівництво фізичною підготовкою в Національній гвардії України?
3. В яких документах відображаються питання фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ) на рік (навчальний рік)?
4. Які посадові особи військової частини відповідають за планування фізичної підготовки ?
5. З яким розрахунком здійснюється планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ)?
6. Що підлягає обліку у напрямі забезпечення системи фізичної підготовки і спорту у військовій частині (оперативно-територіальному об'єднанні, ВВНЗ)?
7. Назвіть основні види забезпечення фізичної підготовки військово-службовців НГУ.

### Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Функціональний тренінг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– відпрацювання кидків зі стійки, підсічок, зачепів (10–15 хв);</li> <li>– тренування прийомів бою зі зброєю;</li> <li>– удосконалення техніки надягання кайданків, обшуку та конвоювання;</li> <li>– тренування методом кросфіт (10–15 хв)</li> </ul> <p>рівномірний біг 1500–2000 м.;</p>	<p>Функціональне тренування + однокористування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– веслування на гребному тренажері (8–10 хв);</li> <li>– швидкісне силове тренування на кросфіт-станції (10–15 хв);</li> <li>– присідання з додатковою вагою (4 підходи по 20 разів);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– жим гантелей лежачи (4 підходи по 12 разів);</li> <li>– бурпі (4 підходи по 12 разів);</li> <li>– робота на швидкість: короткі комбінації ударів руками та ногами (4 раунди по 2 хвилини);</li> <li>– стретчинг, міофасціальний реліз (10–12 хв).</li> </ul>
--	---

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
<p>Спаринг + функціональне тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– акробатичні вправи, елементи самострахування (8–10 хв);</li> <li>– навчально-тренувальні сутички за спрощеними правилами (30–40 хв);</li> <li>– кросфіт-тренування (15–20 хв);</li> <li>– веслування на гребному тренажері 15–18 хв);</li> <li>– відпрацювання кидків у стійці та прийомів утримання в партері (10–15 хв);</li> <li>– міофасціальний реліз, стретчинг (5–10 хв).</li> </ul>	<p>Функціональне тренування + удари руками і ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педалювання на велотренажері (8–10 хв);</li> <li>– стрибки на скакалці (3–5 хвилин);</li> <li>– згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках або класичні (4 підходи по 20 разів);</li> <li>– присідання з обтяженням (4 підходи по 25 разів), планка з підйомом ноги (4 підходи по 45 секунд);</li> <li>– інтенсивна робота на легких боксерських мішках – удари руками та ногами (5 раундів по 2 хвилини);</li> <li>– вправи на гнучкість в парах, стретчинг (10–12 хв).</li> </ul>

*Примітка:* виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[76] Вербин, Н. Б., Грищенко, Д. С., & Жембровський, С. М. (2015). *Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського.

[77] Овчарук, І. С. (2014). *Теорія та організація фізичної підготовки військ (част. 1)*. Одеса: Військова академія.

[78] Овчарук, І. С. (2015). *Теорія та організація фізичної підготовки військ (част. 2)*. Одеса: Військова академія.

**7.2. Методи та форми фізичної підготовки**

Навчання фізичних вправ і формування рухових навичок **передбачає ознайомлення, розучування і тренування (удосконалення)**.

**Ознайомлення сприяє** створенню в тих, хто навчається, правильно-го рухового уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, зразково її показати, пояснити техніку виконання вправи та її призначення.

**Розучування спрямовано** на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто займається, і складності фізичних вправ застосовуються такі способи розучування:

у цілому – якщо фізична вправа нескладна, доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

частинами – якщо фізична вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

за розділами – якщо фізична вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою підготовчих фізичних вправ – якщо через труднощі виконати вправу в цілому або розділити її на частини неможливо.

**Тренування (удосконалення)** спрямовано на закріплення в тих, хто навчається, рухових навичок і вмінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримку на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей.

**Основними методами тренування є:**

1) рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження впродовж усього часу виконання вправ;

2) повторний – передбачає виконання вправ у декілька підходів через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

3) змінний – передбачає зміну навантаження впродовж часу виконання вправ; інтервальний – передбачає виконання вправ у декілька підходів за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу (серії) час;

4) змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження;

5) контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь).

Усі заняття повинні проводитися з високою **щільністю та фізичним навантаженням**, що відповідає завданням і етапам навчання, рівню підготовленості і віку військовослужбовців. Щільність занять характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправи, та всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під фізичним навантаженням розуміється **ступінь впливу фізичних вправ** на організм тих, хто навчається, який визначається частотою серцевих скорочень за одну хвилину (див табл. 9).

*Таблиця 9*

**Градація частоти серцевих скорочень**

Фізичне навантаження	Частота пульсу, уд./хв. залежно від вікової групи				
	1 група	2 група	3 група	4 група	5-7 групи
Низьке	до 130	до 125	до 120	до 115	до 110
Середнє	130-150	125-145	120-140	115-130	110-125
Високе	150-190	145-180	140-170	130-160	125-140
Максимальне	понад 190	понад 180	понад 170	понад 160	понад 140

**Підвищення фізичного навантаження і щільності занять досягається:**

- 1) скороченням часу на перешикування;
- 2) стислістю та чіткістю пояснень;
- 3) збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси вантажів;
- 4) регулюванням тривалості відпочинку;
- 5) виконанням вправ усіма військовослужбовцями, які займаються одночасно або потоком;
- 6) застосуванням кругового тренування і змагального методу;
- 7) ефективним використанням тренажерів, а також іншого устаткування та інвентарю.

**Помилки, що виникають у процесі навчання фізичних вправ, виправляються в такій послідовності:**

- 1) під час групового навчання: спочатку – загальні, потім – індивідуальні;
- 2) під час індивідуального навчання: спочатку – значні, потім – дургорядні.

Запобігання помилкам забезпечується: чітким показом і поясненням техніки виконання фізичних вправ; правильним первинним розучуванням фізичних вправ; використанням підготовчих фізичних вправ і дій; своєчасною та якісною допомогою і страховкою.

На заняттях використовується **індивідуальний підхід** до тих, хто займається, який визначається відмінностями рівня їх фізичної підготовленості та реалізується шляхом ретельного розподілу навантаження, підбору оптимальних за складністю рухових завдань і доцільних способів виконання фізичних вправ або навчальних завдань.

Командири (начальники) в процесі проведення всіх форм фізичної підготовки для **запобігання травматизму вживають заходи щодо:**

- 1) чіткої організації занять і дотримання методики їх проведення;
- 2) дотримання військовослужбовцями дисципліни, знання ними прийомів страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;
- 3) своєчасної підготовки місць занять та інвентарю;
- 4) систематичного контролю за дотриманням установлених норм і правил безпеки з боку керівників занять.

Фізична підготовка **в підрозділах НГУ проводиться** за такими формами:

- 1) навчальні заняття;
- 2) ранкова фізична зарядка;
- 3) спортивно-масова робота;
- 4) фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності;
- 5) індивідуальне фізичне тренування.

**Навчальні заняття** є основною формою фізичної підготовки та обов'язкові для всіх категорій і вікових груп військовослужбовців. Тривалість навчальних занять становить:

- 1) у військових частинах – 1 або 2 навчальні години;
- у ВВНЗ – 2 навчальні години.

Заняття починаються не раніше ніж через 1,5 години після приймання їжі. Навчальні заняття проводяться у вигляді теоретичних і практичних занять.

Теоретичні заняття спрямовано на оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у формі лекцій і семінарів.

Практичні заняття (тренінги) є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки (гімнастика, подолання перешкод, прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили), легка атлетика і прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри) або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну, а у ВВНЗ та навчальних військових частинах – і методичну спрямованість.

Навчально-тренувальні заняття, крім марш-кидків та пересувань на лижах, проводяться у складі взводу, групи, навчальної групи (не більше 15 осіб на одного керівника занять – для вищого військового навчального закладу і 30 осіб – для військової частини).

Під час виконання фізичних вправ використовуються такі **способи організації військовослужбовців**:

- 1) індивідуальний – передбачає проведення індивідуального навчання фізичних вправ;

2) груповий – передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

3) фронтальний – одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

4) поточний – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

5) круговий – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;

6) змагально-круговий – передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття складаються з **трьох частин: підготовчої, основної і заключної**.

Під час **підготовчої частини заняття** (7–10 хв (10–15 хв – під час 2-годинного заняття)) вирішуються завдання з організації тих, хто займається, здійснюється підготовка їх організму до фізичних навантажень. Для військовослужбовців шостої, сьомої вікових груп (для жінок – п'ятої вікової групи) тривалість підготовчої частини заняття збільшується до 15 хв, заключної – 10 хв. У процесі занять обмежується застосування фізичних вправ, що потребують великої фізичної сили і статичних навантажень, з різкими нахилами, а також таких, що спричиняють тривалу затримку дихання і напруженість. Підбір фізичних вправ здійснюється з урахуванням їх спрямованості на збільшення рухливості в суглобах, гнучкості і поліпшення постави.

**Зміст підготовчої частини** становлять стройові прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбираються залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи містять вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці і комплекси вільних вправ, а також раніше вивчені прийоми і дії. Пересування і перешикування підрозділу з метою виконання загальнорозвивальних вправ проводиться відповідно до положень Стройового статуту Збройних Сил України. Виконання фізичних вправ на місці і під час руху починається з початкового положення, яке приймається за командою «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ». Вправа виконується за командою «Вправу почи-НАЙ». Для закінчення виконання фізичної вправи на місці замість останнього рахунку подається команда «СТІЙ», під час руху замість останніх двох рахунків подається команда «Вправу – ЗАКІНЧИТИ». Показ загальнорозвивальних вправ, що виконуються на місці, проводиться керівником, який стоїть обличчям (дзеркально) або боком до тих, хто навчається, а тих, хто виконує вправу під час руху, – назустріч строю.

Складні вправи виконуються частинами, наприклад: «Нахилитися, руки назад, роби – П'ЯТ; стройова стійка, роби – ДВА; сісти, руки вперед, долонями вниз, роби – ТРИ; стройова стійка, роби – ЧОТИРИ». Після освоєння фізичної вправи за розділами подається команда на її виконання в цілому «Вправу – почи-НАЙ». Для підвищення інтенсивності навантаження в підготовчій частині заняття раніше вивчені фізичні вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою «Потоком вправу – почи-НАЙ».

**Основна частина заняття** проводиться протягом 30–35 хв (60–80 хв – під час 2-годинного заняття). Під час заняття військовослужбовці оволодівають військово-прикладними руховими навичками, удосконалюють їх, розвивають фізичні і спеціальні якості, виховують моральні і психологічні якості, досягають бойової злагодженості військових підрозділів, формують уміння діяти в складних умовах. Зміст основної частини заняття становлять фізичні вправи, прийоми і дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки. Основна частина заняття проводиться на трьох і більше навчальних місцях з подальшою їх зміною. На заняттях з гімнастики основна частина заняття закінчується комплексним тренуванням протягом 4 хв (7–17 хв – під час 2-годинного заняття).

Виконання фізичних вправ на навчальних місцях **організовується груповим або фронтальним способом**. Під час групового способу підрозділ після закінчення підготовчої частини шикуються в колону по три (чотири і більше) особи. Командир взводу, визначивши навчальні місця, подає команду: «До місць занять кроком (бігом) – РУШ». За цією командою відділення висуваються найкоротшим шляхом до місць занять, розташовуються так, щоб вказані місця знаходилися ліворуч від строю, і починають крок на місці. Потім за загальною командою зупиняються і повертаються ліворуч. Командир взводу подає команду: «До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ». Командири відділень виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділу, називають вправу, що виконують, і подають команду «ВІЛЬНО» (на заняттях з гімнастики: «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ»). Для зміни місць занять керівник подає команду: «Взвод, вправу – ЗАКІНЧИТИ». За цією командою виконання вправ припиняється і всі шикуються в одну шеренгу. Зміна місць занять проводиться за командами: «ПРАВО-РУЧ», «Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ». Під час першої зміни вказується порядок переходу. Під час фронтального способу командир взводу після закінчення підготовчої частини визначає перше навчальне місце і подає команду: «До місця заняття кроком (бігом) – РУШ». Взвод висувається найкоротшим шляхом до вказаного місця, за командами керівника зупиняється і повертається ліворуч. Після виконання вправ підрозділ переходить до другого місця заняття, потім – до третього й так далі.

**Комплексне тренування проводиться** з метою підвищення щільності заняття, удосконалення в тих, хто навчається, фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок. До його змісту входять вивчені раніше програмні вправи, прийоми і дії, а також вправи на тренажерах та з вантажами, комплексні вправи, рухливі ігри та естафети.

Під час **заключної частини заняття** (2–4 хв (3–7 хв – під час 2-годинного заняття)) організм тих, хто займається, приводиться у відносно спокійний стан (ходьба і біг у повільному темпі, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів), підбиваються підсумки заняття та наводиться порядок на навчальних місцях.

Навчально-тренувальні заняття **проводяться за планом** навчально-тренувального заняття. Комплексні навчально-тренувальні заняття проводяться у кінці періодів навчання з метою підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

**Зміст комплексних занять** охоплює фізичні вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях. Спочатку відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості, спритності, потім – прийоми і дії, пов'язані з рухливою координацією, вправи на силу і після цього – на витривалість. Конкретні варіанти поєднання в комплекси вправ визначаються керівниками занять відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, матеріального забезпечення занять і погодних умов.

**Методичні заняття розподіляються** на навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові.

Навчально-методичні заняття спрямовано на формування у військовослужбовців навичок і вмій, необхідних їм для якісної організації і проведення заходів з фізичної підготовки. Під час підготовчої частини навчально-методичного заняття (3–7 хв) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність військовослужбовців до заняття і проведення методичної практики, доводяться основні вимоги щодо виконання методичних завдань. З числа найбільш підготовлених військовослужбовців призначаються керівники занять. Основна частина заняття триває 30–35 хв (65–70 хв – під час 2-годинного заняття). До її змісту входять методичні завдання з організації і проведення фізичної підготовки, які розробляються відповідно до функціональних обов'язків командирів і начальників.

**Методична практика** здійснюється під контролем керівника заняття. У ході практики застосовуються такі способи організації навчання, які дають змогу виконувати методичне завдання максимальною кількістю тих, хто навчається (у групах повинно бути не менше 4 осіб).

Під час **завершальної (заключної) частини заняття** (3–7 хв) підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості тих, хто навчається, визначається завдання для самостійної підготовки. Військовослужбовці здійснюють розбір якості виконання методичного завдання з подальшими висновками керівника заняття. Інструкторсько-методичні заняття спрямовано на підвищення знань, удосконалення навичок і вмінь командирів підрозділів щодо організації і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки і ранкової фізичної зарядки.

**Тривалість інструкторсько-методичних** занять – 2 навчальні години. Під час підготовчої частини інструкторсько-методичного заняття (5–10 хв) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність командирів підрозділів до проведення інструкторсько-методичного заняття. Під час основної частини заняття (70–80 хв) вивчаються навчальні питання, пов'язані з організацією та методикою проведення окремих частин заняття або зарядки, методикою навчання вправ, прийомів і дій. Кожне навчальне питання опрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних знань командирів підрозділів, демонстрація методики його проведення, удосконалення методичної практики тих, хто навчається, підбиття підсумків. Під час завершальної частини заняття (5–10 хв) визначається оцінка теоретичної, практичної та методичної підготовленості командирів підрозділів до проведення майбутніх навчальних занять або ранкової фізичної зарядки за планом інструкторсько-методичного заняття.

**Показові заняття** спрямовано на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, формування у командирів єдиного підходу до застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки. До проведення показових занять залучаються кращі методисти.

**Керівниками показового** заняття є: у військовій частині – начальник служби фізичної підготовки і спорту, у ВВНЗ – начальник кафедри фізичної підготовки і спорту або його заступник (професор, доцент чи старший викладач).

Показові заняття організуються відповідно до розкладів навчальних занять і навчально-методичних зборів. Структура і зміст показового заняття такі, як структура і зміст навчально-тренувального заняття.

Під час підготовчої частини заняття (3–7 хв) оголошується тема, завдання, розкривається його зміст. Під час основної частини заняття відпрацьовується розділ фізичної підготовки з коментарями керівника показового заняття щодо ефективності засобів і методів, які застосовуються. Під час заключної частини заняття (3–7 хв) керівник заняття відповідає на запитання командирів підрозділів і підбиває підсумки.

З метою підготовки військовослужбовців **до дій у темний час** доби тренування з виконання фізичних вправ необхідно проводити з поступовим ускладненням умов: спочатку – під час слабкої видимості (у сутінках), потім – у темний час доби на відкритій слабо пересіченій місцевості, після цього – на місцевості зі складним рельєфом.

Зміст навчальних занять, що проводяться в темний час доби, охоплює фізичні вправи, прийоми і дії, вивчені раніше на заняттях у звичайних умовах і необхідні для виконання завдань уночі: пересування на місцевості, подолання різноманітних перешкод польового і міського типу, перенесення вантажів, рукопашний бій, переправи вплав з використанням підручних засобів тощо.

В **умовах високої температури** в перші 1–1,5 місяця військової служби навчальні заняття плануються на ранкові години і проводяться (перші два тижні) з інтенсивністю за частотою серцевих скорочень 14–160 уд/хв. У наступні два тижні навчальні заняття проводяться при температурі повітря до +30°C. Через кожні 5–7 хв безперервного фізичного тренування з інтенсивністю за частотою серцевих скорочень 150–160 уд/хв передбачаються перерви для відпочинку в тіні тривалістю 2–3 хв. У подальшому навчальні заняття проводяться при вищій температурі повітря і з більшою інтенсивністю. Водночас тривалість безперервного фізичного тренування кожного тижня поступово підвищується і доводиться до 15–20 хв. В умовах низьких температур навчальні заняття на відкритому повітрі проводяться при температурі не нижче –20°C.

Якщо температура повітря нижче –20°C, підготовча частина заняття проводиться на відкритому повітрі, основна і заключна – у приміщенні. Час, що відводиться на підготовчу частину заняття, у перший місяць зимового періоду збільшується. На навчальних заняттях застосовуються фізичні вправи з усіх розділів. Пересування на лижах проводиться лише за сприятливих погодних умов. Інтенсивність фізичного навантаження – середня. Особливу увагу приділяють формуванню рухових навичок під час виконання фізичних вправ в утепленому одязі. Основна спрямованість тренування – розвиток витривалості і швидко-силових якостей. У подальшому (через один місяць) навчальні заняття проводять комплексним методом, частіше вони організують поза приміщенням. Планується концентроване проходження програми з лижної підготовки. Вправи на гімнастичних снарядах і смузі перешкод виконують груповим і поточним способами. У перервах між підходами до снарядів (подолання перешкод) виконують загальнорозвивальні вправи (нахили, присідання, повороти, біг на місці тощо).

Підходи до снарядів робляться прискореним кроком або бігом. Під час проведення навчальних занять застосовують профілактичні заходи

щодо попередження обмороження: заняття проводять в захищених від сильного вітру місцях, визначається відповідна форма одягу, установлюється спостереження військовослужбовців один за одним.

Фізична підготовка з особовим складом, що **прибуває для короткочасного виконання професійних завдань у районах з низькими температурами**, планується тільки в тих випадках, коли є тривалі перерви у виконанні цих завдань.

За 1–1,5 місяця до передислокації особового складу в гірську місцевість навчальні заняття спрямовуються на формування стійкості організму до кисневого голодування і навичок з подолання гірських перешкод, гірських річок, виховання психологічної стійкості під час дій у небезпечних умовах. До змісту занять переважно входить: біг на короткі дистанції із затримкою дихання; біг на середні і довгі дистанції із застосуванням протигаза; марш-кидки; виконання фізичних вправ на єдиній смузі перешкод; спортивні і рухливі ігри за спрощеними правилами.

У перший тиждень перебування особового складу в **умовах гірської** місцевості фізичні вправи на витривалість застосовуються вкрай обмежено. У подальшому до змісту навчально-тренувальних занять входять вправи з прискороного пересування, марш-кидки, подолання гірських перешкод, прийоми рукопашного бою, спортивні і рухливі ігри.

На навчальних заняттях з початку перебування в горах тривалість підготовчої частини збільшується до 15–20 хв, під час основної частини робляться 2–3 перерви по 2–3 хв для відновлення дихання і контролю пульсу.

Подолання **природних гірських перешкод**, гірських річок поєднуються з метанням гранат зверху вниз і знизу вгору на точність. На кожному навчальному занятті планується навчання страховки і самостраховки.

Фізичну підготовку військовослужбовців у **короткі терміни** (15–20 днів) до дій в особливих умовах проводять з урахуванням характеру і особливостей службово-бойової діяльності підрозділів. До змісту навчальних занять з фізичної підготовки входять фізичні вправи і дії, що сприяють розвитку спеціальної витривалості та формують навички, які необхідні для виконання бойових прийомів і дій. Тренування організовують у складі підрозділу і проводять в умовах, наближених до бойових. Фізичні вправи виконують з поступовим ускладненням (у різний час доби, в умовах обмеженої видимості, уночі, в умовах замкнутого простору).

Фізична підготовка військовослужбовців різних категорій, у тому числі й курсантів, до парашютних стрибків є надзвичайно важливим етапом їхнього навчання, що допомагає розвинути витривалість, силу,

координацію та стресостійкість. Основні елементи такої підготовки охоплюють:

1) загальну фізичну підготовку (розвиток загальної витривалості через біг, марш-кидки та інші кардіонавантаження; зміцнення м'язів спини, рук, ніг та пресу, необхідних для контролю тіла в повітрі та під час приземлення);

2) вправи для розвитку вестибулярної стійкості, координації (тренування військово-прикладних навичок прискореного пересування у пішому порядку та на лижах на довгі та середні відстані, розвиток та удосконалення координації, вестибулярного апарата з метою безпечного виконання парашутного стрибка та контроль під час вільного падіння; вправи на розвиток гнучкості для зменшення ризику отримання травм під час жорстких приземлень);

3) імітаційні вправи (стрибки з низької висоти або з макетів для моделювання виходу з літака, гелікоптера; тренування правильної позиції тіла в польоті, відпрацювання дій у критичних ситуаціях (наприклад, у разі невдалого відкриття парашута));

4) психологічну підготовку (стрес-тести та навчання витримки у складних ситуаціях для адаптації до умов, які можуть виникнути під час стрибків; тренування навичок швидкого прийняття рішень та концентрації уваги);

5) спеціальні вправи (стрибки на батуті або з канатів для імітації умов вільного падіння та приземлення; акробатичні вправи, одноборства; практичні вправи з укладення парашутних систем та перевірка їх справності).

Фізична підготовка курсантів (військовослужбовців різних вікових груп та категорій) передбачає поступове збільшення навантажень з метою адаптації до умов, наближених до реальних стрибків з парашутом.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців для евакуації поранених є важливим елементом їхнього навчання, оскільки ефективна евакуація потребує фізичної витривалості, сили, координації та навичок роботи в команді.

Основні компоненти **фізичної підготовки для евакуації поранених:**

1) сила та витривалість (військовослужбовці повинні бути здатні переносити важкі вантажі на довгі дистанції, це передбачає навчання підйому поранених різними методами (на руках, за допомогою імпровізованих нош тощо); робота з обтяженнями, вправи на ноги та спину, щоб зміцнити м'язи, які найчастіше використовуються під час евакуації);

2) аеробна витривалість (підготовка передбачає біг, марш-кидки з навантаженням, вправи на витривалість);

3) координація та робота в команді (важливо тренувати військово-службовців працювати в команді для синхронізації дій під час евакуації. Вправи можуть охоплювати спільне перенесення нош, роботу з транспортними засобами або використання канатів і спеціальних пристроїв);

4) техніка першої медичної допомоги та тактична медицина (крім фізичної підготовки, необхідно навчати технік надання допомоги під час бою, щоб правильно стабілізувати стан пораненого перед евакуацією);

5) психологічна підготовка (фізична підготовка повинна бути доповнена психологічною підготовкою для роботи в умовах стресу, оскільки евакуація під вогнем або в небезпечних умовах може бути вкрай стресовою; регулярні тренування за цими напрямками забезпечують готовність військовослужбовців до евакуації поранених навіть у найскладніших умовах бойових дій).

Фізична підготовка військовослужбовців **після активних бойових дій** є важливим етапом їхньої реабілітації та відновлення. Вона спрямована не лише на покращення фізичного стану, а й на відновлення психічного здоров'я та здатності виконувати службові обов'язки.

Основні аспекти такої **підготовки містять:**

1) оцінку фізичного стану (перший крок – це оцінка загального стану здоров'я та фізичних можливостей; враховуються як отримані травми (фізичні й психологічні), так і рівень витривалості та силових показників);

2) індивідуальні реабілітаційні програми (для кожного військовослужбовця створюється індивідуальний план реабілітації, що враховує їхні травми, обмеження та поточний рівень фізичної підготовки; відновлення після поранень може охоплювати лікувальну фізкультуру (ЛФК), фізіотерапію, масажі та інші методи відновлення);

3) аеробні вправи та витривалість (після завершення першого етапу відновлення фізична підготовка зосереджується на покращенні серцево-судинної системи та витривалості; це може передбачати біг, плавання, велосипедні тренування та інші вправи на витривалість);

4) силові тренування (після стабілізації загального стану додаються силові вправи для відновлення м'язової маси та сили; програми містять роботу з власною вагою, а також з обтяженнями (гантелі, штанги));

5) координація і гнучкість (упор робиться на вправи, що розвивають координацію рухів, рівновагу та гнучкість, оскільки це допомагає поліпшити моторні навички й зменшити ризик подальших травм);

6) психологічна реабілітація через фізичну активність (фізичні вправи мають позитивний вплив на психічне здоров'я, допомагаючи зменшити стрес і тривожність; групові заняття спортом можуть допомогти створити відчуття єдності та підтримки в колективі);

7) підтримання бойової готовності (крім реабілітаційної складової, фізичну підготовку спрямовано на відновлення здатності виконувати службові обов'язки, включаючи витривалість, силові навантаження, швидкість реакції та здатність працювати в екстремальних умовах).

Фізична підготовка **після бойових дій є комплексним** процесом, який враховує всі аспекти здоров'я та функціональності військовослужбовця, щоб забезпечити його повернення до активної військової служби або нормального цивільного життя.

**Ранкова фізична зарядка** проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня і проводиться через 10–15 хв після підйому щодня, крім вихідних і святкових днів. Тривалість ранкової фізичної зарядки становить 30–50 хв. Ранкова фізична зарядка проводиться в складі підрозділу старшиною або підготовленим заступником командира взводу (командиром відділення). У ВВНЗ помічниками керівників РФЗ можуть призначатися найбільш методично підготовлені здобувачі вищої освіти (курсанти).

**Форма одягу** для проведення ранкової фізичної зарядки (фізичної підготовки) устанавлюється залежно від температури повітря і сили вітру та оголошується черговим військової частини.

**Ранкова фізична зарядка проводиться** згідно з планом проведення ранкової фізичної зарядки на півріччя (квартал, місяць), до неї входять фізичні вправи, вивчені на практичних заняттях. Вони розробляються з урахуванням загальних завдань фізичної підготовки, навчально-матеріальної бази і особливостей службово-бойової діяльності особового складу. Ранкова фізична зарядка проводиться у формі комплексного заняття, яке охоплює підготовчу, основну і заключну частини.

Ранкова фізична зарядка може періодично проводитися з музичним супроводом. У зимових умовах ранкова фізична зарядка проводиться в швидкому темпі у вигляді чергування ходьби і бігу в поєднанні із загальнорозвивальними і спеціальними вправами. За умов низької температури повітря вона може проводитися в куртках або в приміщеннях. Під час проведення ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються загальнорозвивальні вправи (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гирями) і комплекси вільних вправ.

РФЗ закінчується бігом і ходьбою на місці. У теплу пору року за наявності умов під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання. Ранкова фізична зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командира підрозділу в такій послідовності:

ходьба, біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи для вдосконалення техніки плавання (7–12 хв); вправи з плавання (27–34 хв); ходьба і біг (2–4 хв).

Місця для проведення ранкової фізичної зарядки закріплюються за підрозділами. Вони повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу розмічаються покажчиками. Військовослужбовці, що мають перший розряд і вище, входять до складу збірних команд та з дозволу командира військової частини (начальника ВВНЗ) під час ранкової фізичної зарядки займаються за індивідуальним планом.

**Зарядка з офіцерами та військовослужбовцями військової служби за контрактом** у період навчальних і табірних зборів організовується і проводиться обов'язково в складі групи. Контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки здійснюється щодня черговим військової частини і періодично – командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби.

**Спортивно-масова робота** в Національній гвардії України є одним із важливих засобів військового виховання та навчання. Вона спрямована на фізичне вдосконалення військовослужбовців, організацію і проведення фізкультурно-спортивних заходів, підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців, організацію дозвілля та пропагування здорового способу життя. Основу спортивно-масової роботи у військових частинах (ВВНЗ) і підрозділах **становлять навчально-тренувальні заняття і змагання.**

**Основними формами спортивно-масової роботи є:**

- 1) навчально-тренувальні заняття зі спорту;
- 2) спортивні та військово-спортивні змагання з олімпійських, неолімпійських, службово-прикладних, військово-прикладних видів спорту і фізичних вправ, передбачених програмою з фізичної підготовки;
- 3) чемпіонати військової частини (ВВНЗ), Національної гвардії України, МВС, та змагання вищого рівня;
- 4) масові спортивні заходи та огляди на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи;
- 5) спортивні свята, вечори та інші види рухової активності.

З метою організації та проведення спортивно-масової роботи з особовим складом у військових частинах (ВВНЗ) **створюють спортивні комітети.** Спортивний комітет складається із 7–11 осіб (голова комітету, секретар, заступник голови комітету, голова колегії суддів і члени комітету).

**На спортивний комітет покладається:**

- 1) розроблення проекту наказу щодо організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, положень (регламентів) про спортивні,

військово-спортивні змагання та огляд на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, складання плану роботи;

2) організація та проведення оглядів спортивно-масової роботи, спортивних свят, вечорів та інших заходів;

3) підготовка та проведення навчально-методичних зборів і семінарів з тренерами і суддями з видів спорту;

4) підбір та інструктаж суддівських бригад для проведення спортивних і військово-спортивних змагань у військовій частині та ВВНЗ;

5) контроль за спортивно-масовою роботою в підрозділах, навчально-тренувальними заняттями в спортивних командах військової частини і ВВНЗ та надання допомоги командирам підрозділів і тренерам з видів спорту;

6) узагальнення та поширення передового досвіду організації і проведення спортивно-масової роботи;

7) організація та проведення спортивних заходів з членами сімей військовослужбовців і працівників Національної гвардії України;

8) аналіз стану спортивно-масової роботи та її вдосконалення.

Спортивний комітет **взаємодіє із закладами фізичної культури і спорту**, свою роботу проводить за кварталним планом, затвердженим головою спортивного комітету. Найбільш важливі питання обговорюють на засіданнях, які проводяться не рідше одного разу на три місяці.

З метою організації та проведення навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивних командах військової частини (ВВНЗ) **призначаються начальники (тренери) спортивних команд з видів спорту**, список яких затверджується наказом відповідного командира (начальника), **які зобов'язані:**

1) організувати навчально-тренувальну і виховну роботу в спортивній команді;

2) організувати та проводити змагання з видів спорту;

3) під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань дотримуватися заходів безпеки.

Навчально-тренувальні заняття в збірних командах військових частин (ВВНЗ) проводять 3-4 рази на тиждень по 2 години. Офіцерам та військовослужбовцям військової служби за контрактом надається можливість вільно обирати заняття з того чи іншого виду спорту. Спортивні і військово-спортивні змагання проводять відповідно до правил змагань з виду спорту та положення (регламенту) про проведення змагань, у якому вказуються мета, завдання, програма та умови змагань з відповідного виду спорту, порядок визначення особистої і командної першості, нагородження переможців, джерела фінансування, норми забезпечення, порядок подання заявок на участь у змаганнях, а також інші питання, необхідні для організації та проведення змагань.

**Результати змагань фіксуються в протоколах**, які зберігаються протягом двох років. Звітними документами про проведення змагань є: наказ (розпорядження) про організацію і проведення змагань, протокол мандатної комісії, заявки на участь у змаганнях, протоколи зважування, робочі протоколи (порядок змін та запливів), зведений протокол особистої і командної першості, звіт головного судді змагань, наказ щодо підбиття підсумків проведених змагань.

**Фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності** проводиться з метою підвищення боєздатності військовослужбовців. Фізичне тренування організовується з урахуванням навчальних і службово-бойових завдань та передбачає: фізичні вправи в умовах чергування, фізичне тренування перед заступанням на службу, попутне фізичне тренування, фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами.

**Фізичні вправи в умовах бойових чергувань** застосовуються з метою збереження фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухливої активності та проводяться з урахуванням особливостей військової спеціальності. За умови тривалих чергувань біля пультів управлінь, у машинах, на бойових постах, у спеціальних приміщеннях комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці не менше 5–10 хв. Виконання вправ не повинно перешкоджати в подальшому виконанню військовослужбовцем своїх службових обов'язків. Особливу увагу під час виконання вправ приділяють динамічній роботі тих груп м'язів, які знаходилися до цього в статичній напрузі або піддавалися здавлюванню.

**Фізичне тренування перед заступанням на службу** організовується і проводиться під час проведення з військовослужбовцями інструктивних занять. До їх змісту входять вправи, прийоми і дії заходів фізичного впливу, сили (прийомів боротьби) в поєднанні з елементами тактико-спеціальних дій (варіанти тренувань розробляє начальник служби фізичної підготовки і спорту разом з офіцерами штабу частини; у ВВНЗ – начальник кафедри – начальник фізичної підготовки і спорту). Перед заступанням на чергування після сну, а також після закінчення чергування, пов'язаного з обмеженою рухливістю, особовий склад підрозділу протягом 8–10 хв виконує комплекс фізичних вправ. До комплексу фізичних вправ входять: вправи на потягування з прогинанням у поєднанні з глибоким диханням, біг на місці з поворотами, нахили, повороти головою і тулубом, присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук, наприкінці – біг і ходьба на місці.

**Попутне фізичне тренування спрямовано** на підвищення рівня фізичної підготовленості, удосконалення військово-прикладних і рухових навичок військовослужбовців. Попутне фізичне тренування

організовується і проводиться під час пересування підрозділів до місць занять і під час повернення з них, а також під час практичних занять з бойової і спеціальної підготовки. До організації попутного фізичного тренування входять: обрання маршруту, його підготовка, визначення часу проходження, методів тренування і навантаження, відображення в розкладі занять і в плані заняття стислого змісту тренування та інструктаж відповідних посадових осіб. Маршрути та порядок проведення попутного фізичного тренування, зміст і контрольні нормативи для кожного варіанта визначає заступник командира військової частини та начальник служби фізичної підготовки і спорту (у ВВНЗ – заступник начальника ВВНЗ та начальник кафедри – начальник фізичної підготовки і спорту). До змісту попутного фізичного тренування входять: марш-кидки і пересування на лижах з попутним подоланням штучних і природних перешкод, тренування на посадку і висадку з військово-транспортної техніки, відпрацювання нормативів із захисту від зброї масового ураження, біг у протигазі та інші прийоми і дії, що входять до предметів навчання з бойової та спеціальної підготовки.

**Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової та спеціальної підготовки досягається:**

- 1) збільшенням кількості повторень спеціальних прийомів і дій; збільшенням дистанції прискореного пересування;
- 2) підвищенням швидкості пересування і виконання інших дій;
- 3) збільшенням маси вантажу, що переноситься;
- 4) використанням засобів індивідуального захисту;
- 5) зменшенням часу відпочинку між вправами і діями.

**Фізичні вправи під час пересування підрозділів на транспортних засобах** виконуються з метою збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності і підтримки постійної готовності до дій з максимальним фізичним навантаженням. У разі пересування військ на бойових і транспортних машинах фізичні вправи виконують під час зупинки, не виходячи з машин або після висадки з них. Під час перебування у військово-транспортній техніці військовослужбовці виконують фізичні вправи на своїх місцях. Застосовуються нахили, повороти головою і тулубом, підняття рук, ніг, прогинання в грудній ділянці та інші фізичні вправи. Після висадки з транспортних засобів фізичні вправи виконують з дозволу старшого колони, який визначає порядок, час і місце заняття. Застосовують пробіжки по місцевості з подоланням природних перешкод, загальнорозвивальні вправи або рухливі ігри. У період тривалого пересування військ залізницями фізичні вправи виконують під час тривалих зупинок у формі зарядки в порядку, встановленому начальником військового ешелону. Під час безупинного руху військового ешелону

фізичні вправи виконують у вагонах через кожні 3–4 години з дотриманням норм і правил безпеки.

**Індивідуальним фізичним тренуванням** військовослужбовці займаються самостійно, користуючись методичними рекомендаціями фахівців фізичної підготовки і спорту (фахівців ерготерапії). Індивідуальні заняття фізичними вправами здійснюють на навчально-матеріальних базах військових частин (ВВНЗ) або інших спортивних об'єктах, які відповідають установленим вимогам.

### 7.3. Зміст фізичної підготовки

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються з урахуванням категорій та вікових особливостей військовослужбовців, рівня їх фізичної підготовленості, дотриманням вимог безпеки та правил гігієни. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки застосовуються фізичні вправи відповідно до їх спрямованості щодо розвитку і підтримання на необхідному рівні фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних навичок.

**Фізичні якості** – властивості організму, що забезпечують рухливу діяльність. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать витривалість, сила, швидкість і спритність.

**Витривалість** – здатність тривалий час виконувати роботу на високому рівні без зниження її ефективності, протистояти стомленню в процесі службово-бойової діяльності. Витривалість може бути загальною і спеціальною. Вона зумовлюється фізіологічними можливостями організму. Засобами розвитку витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, подолання перешкод, плавання, спортивні і рухливі ігри.

**Сила** – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Розвиток сили припускає використання фізичних вправ, що сприяють збільшенню ступеня напруги м'язів за допомогою різних навантажень. З цією метою застосовуються фізичні вправи з підняття і перенесення вантажів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

**Швидкість** – здатність здійснювати рухливі дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю, подолання смуги перешкод, стрибки, метання та вправи, які характеризуються динамічною і раптовою зміною ситуації; 4) спритність – здатність військовослужбовця виконувати рухи скоординовано і точно, а також своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. До основних засобів розвитку

спритності належать стрибки через козла і коня, вправи на перекладині і брусах. Крім того, спритність розвивається на заняттях з рукопашного бою, подолання перешкод, прискороного пересування, пересування на лижах, а також під час спортивних ігор тощо.

**Спеціальні якості** – властивості організму, що забезпечують його стійкість до дії певних несприятливих чинників службово-бойової діяльності. До основних з них належать:

1) стійкість до закачування – здатність переносити дію механічних і статико-кінетичних подразників, що виникають внаслідок різноспрямованого переміщення в просторі літака (гелікоптера), бойових і транспортних машин. Така здатність розвивається фізичними вправами, які спричиняють кутові і прямолінійні прискорення, що впливають на вестибулярний аналізатор, зокрема вправами на спеціальних снарядах, акробатичними і гімнастичними вправами;

2) стійкість до гравітаційних перенавантажень – здатність організму протистояти інерційним силам прискорення, що виникають під час різкої зміни швидкості і напрямку руху літака (гелікоптера). Підвищення стійкості до гравітаційних перенавантажень здійснюється за допомогою вправ, пов'язаних зі зміною положення тіла в просторі (висіння вниз головою на перекладині, кільцях, брусах, стійка на плечах на брусах, руках, стрибки у воду, стрибки на батуті, обертання на лопінгу, біг на короткі і середні дистанції);

3) стійкість до кисневого голодування – здатність ефективно діяти в умовах нестачі кисню. Стійкість до кисневого голодування розвивається фізичними вправами із значними навантаженнями на дихальну і серцево-судинну системи, а також фізичними вправами з тривалими затримками дихання (пірнання вздовж, стрибки у воду, біг на короткі і середні дистанції);

4) стійкість до вібрації – здатність переносити механічні коливання, що передаються через віброуючі опорні поверхні або предмети військової техніки (літаки, вертольоти, бронемашини).

Стійкість до вібрації розвивається фізичними вправами, що сприяють формуванню навичок з подолання скутості, довільного розслаблення м'язів і регулярного дихання;

5) стійкість до гіподинамії – здатність підтримувати працездатність в умовах зниженої рухової активності, коли навантаження на м'язи різко зменшується. Стійкість до гіподинамії досягається фізичними вправами, що розвивають витривалість, і спеціальними вправами, що виконуються в різних умовах службово-бойової діяльності.

**Військово-прикладні навички** – доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до визначеного завдання. До основних

військово-прикладних навичок належать: навички з пересування на лижах, здійснення марш-кидків, подолання перешкод, військово-прикладного плавання, прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили). Навички формуються і вдосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

#### 7.4. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій

**Фізичну підготовку офіцерів і військовослужбовців** військової служби за контрактом спрямовано на підтримку їх фізичної готовності до службово-бойової діяльності, зміцнення здоров'я, загартування, удосконалення методичних умінь і навичок з керівництва фізичною підготовкою, її організації та проведення.

Фізична підготовка **визначається специфікою службово-бойової діяльності** особового складу і має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку фізичних вправ, організації і методиці проведення. Для проведення занять та практичної перевірки фізичної підготовленості військовослужбовці Національної гвардії України залежно від особливостей службово-бойової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність їх бойової підготовки **розраховуються на категорії:**

**I категорія** – військовослужбовці груп спеціального призначення (бойових груп) загонів (підрозділів) спеціального призначення та роти (підрозділи) розвідки;

**II категорія** – військовослужбовці військових частин і підрозділів з охорони громадського порядку, оперативного призначення, з охорони важливих державних об'єктів, спеціальних вантажів, дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав, представництв міжнародних організацій в Україні, кінологічних підрозділів, командири курсантських підрозділів ВВНЗ, навчальних частин, військових частин та підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, підрозділів бойового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення (снайперські, кінологічні), застосування (екіпажі) безпілотних авіаційних комплексів);

**III категорія** – генерали, офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом Головного управління Національної гвардії України, управлінь оперативно-територіальних об'єднань, управлінь військових частин, управлінь загонів (підрозділів) спеціального призначення та постійний склад ВВНЗ (крім командирів курсантських підрозділів);

**IV категорія** – військовослужбовці військових частин, які не відносяться до I–III категорій, військовослужбовці військових частин та підрозділів забезпечення, військовослужбовці підрозділів тилового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення бойового та матеріально-технічного забезпечення, медичного забезпечення, бронегрупи, екіпажі командно-штабних машин, групи легкових та вантажних автомобілів, водії бойових груп).

Для військовослужбовців **I і II категорій спеціальними завданнями** з фізичної підготовки є: розвиток загальної і швидкісної витривалості, спритності, здатності до здійснення довготривалих маршів, марш-кидків по пересіченій місцевості; удосконалення навичок з подолання перешкод і метання гранат, формування готовності до рукопашного бою з чисельно переважаючим супротивником; виховання згуртованості та вдосконалення навичок з колективних дій на фоні великих фізичних і психологічних навантажень. До змісту навчальних програм (занять) входять вправи:

**для військовослужбовців I категорії:** строкової служби – №№ 1, 2, 2а, 3 – 6, 8, 8а, 9, 11 – 17, 22, 24 – 26, 28 – 36, 38, 39; 1–4 вікових груп – №№ 1 – 6, 8, 8а, 9, 11 – 24, 26 – 30, 30а, 31 – 41 (окремі 56 вправ виконуються з елементами психологічної підготовки). Крім визначених програмою вправ, до змісту занять входять спортивні і рухливі ігри (регбі, міні-футбол); 5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28 – 32, 32б, 38, 39; 7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 38, 39;

**для військовослужбовців II категорії:** строкової служби – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 11 – 15, 17, 22, 22а, 24, 25, 28 – 30, 30а, 31 – 34, 36, 38, 39; 1–3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 6, 8, 8а, 9, 11 – 17, 22, 24 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 33 – 41. Крім визначених програмою вправ, до змісту занять входять спортивні і рухливі ігри (ручний м'яч, міні-футбол); 4 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 11 – 17, 25, 26, 28 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 33, 36 – 41. Крім визначених програмою вправ, до змісту занять входять спортивні і рухливі ігри (ручний м'яч, міні-футбол); 5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 36, 38, 39; 7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 38, 39;

**для військовослужбовців III категорії** основними завданнями фізичної підготовки є: удосконалення і підтримання фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності) та формування здорового способу життя. До змісту навчальних програм (занять) входять вправи: для військовослужбовців: 1–3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 22, 22а, 25, 26, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 32б, 33, 36, 38 – 41; 4–6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 36, 38, 39; 7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 38, 39;

для військовослужбовців IV категорії основними завданнями фізичної підготовки є: розвиток і підтримання фізичних якостей (витривалості, сили і швидкості); формування навичок з подолання перешкод та виконання прийомів і дій загального комплексу рукопашного бою, метання гранат та гармонійного фізичного і духовного розвитку. До змісту навчальних програм (занять) входять вправи: для військовослужбовців строкової служби – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 17, 22а, 25, 28 – 30, 30а, 31 – 34, 36, 38, 39; 1–3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 18\*, 19\*, 20\*, 21\*, 22, 22а, 25, 26, 28, 29, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 33, 36, 38, 39, 41. Для льотного складу: 4–6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 4, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 36, 38, 39; 7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 38, 39. Для військовослужбовців строкової служби та 5–7 вікових груп усіх категорій, крім зазначених вправ, до змісту занять входять спортивні і рухливі ігри (волейбол, баскетбол, міні-футбол).

Для особового складу штабів і структурних підрозділів Національної гвардії України передбачаються фізкультурні паузи тривалістю 5–10 хв, що проводяться через кожні 2 години роботи в спеціально обладнаних спортивними снарядами приміщеннях або на робочому місці. Крім навчальних занять з фізичної підготовки, офіцери і військовослужбовці військової служби за контрактом зобов'язані брати участь у спортивно-масовій роботі та займатися самостійною фізичною підготовкою. Індивідуальним фізичним тренуванням військовослужбовці займаються в позаслужбовий час за рекомендаціями начальника служби фізичної підготовки і спорту, враховуючи рекомендації лікарів, фахівців медичної служби. Зміст тренувань становлять вправи на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою, тривалий біг і ходьба, плавання, пересування на лижах, спортивні і рухливі ігри тощо. Під час організації спортивно-масової роботи планується проведення змагань для військовослужбовців різних категорій та вікових груп. Офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом обов'язково залучаються до виконання вправ військово-спортивного комплексу, беруть участь у відвідуванні навчально-тренувальних занять (секцій з видів спорту).

**Фізичну підготовку у ВВНЗ** та навчальних частинах спрямовано на вдосконалення рухових здібностей, практичне освоєння вправ, прийомів і дій навчальної програми, оволодіння слухачами і курсантами теоретичними знаннями, формування в них методичних умінь і навичок з організації і керівництва процесом фізичної підготовки військовослужбовців військових частин і підрозділів.

Фізична підготовка у ВВНЗ, навчальній частині повинна сприяти пропагуванню здорового способу життя, вихованню у слухачів і курсантів

духовності та моральності, морально-вольових і психологічних якостей, звички до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Керівництво фізичною підготовкою у ВВНЗ (на факультетах, курсах) і в навчальних частинах (підрозділах) здійснюють їх командири (начальники).

Організацію фізичної підготовки у ВВНЗ (навчальних частинах) здійснює навчальний відділ та кафедра фізичної підготовки і спорту (начальник служби фізичної підготовки і спорту) відповідно до керівних документів та методичних рекомендацій.

**На кафедрі фізичної підготовки і спорту (начальника служби фізичної підготовки і спорту) покладаються:**

1) організація зі слухачами і курсантами теоретичних (лекції, семінари), практичних (навчально-тренувальні і навчально-методичні) занять і консультацій, забезпечення самостійної підготовки, проведення заліків та екзаменів;

2) організація інструкторсько-методичних і показових занять з фізичної підготовки і спорту з командирами навчальних підрозділів, інструкторами з фізичної підготовки і спорту, спортивними організаторами;

3) організація практичних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями постійного складу;

4) розроблення завдань з фізичної підготовки для слухачів і курсантів на період військового стажування;

5) організація науково-дослідницької роботи і заходів щодо підвищення наукової і методичної кваліфікації викладачів фізичної підготовки і спорту;

6) організація військово-наукової роботи зі слухачами і курсантами з питань фізичної підготовки;

7) розроблення методичних посібників та рекомендацій з організації та проведення всіх форм та розділів фізичної підготовки;

8) організація навчально-тренувальних занять у спортивних командах, секціях та зі збірними командами;

9) удосконалення навчальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом, контроль за веденням обліку і наданням звітів за результатами фізичної підготовки і спортивно-масової роботи;

10) організація проведення спортивних змагань та спортивних свят;

11) участь у змаганнях поза межами ВВНЗ, навчальної частини (чемпіонати МВС, Національної гвардії України, міст та областей);

12) контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки.

Навчальні групи курсантів і слухачів на заняттях з фізичної підготовки (крім теоретичних) **поділяються на підгрупи по 12–15 осіб**. До змісту навчальних програм (занять) входять вправи:

для курсантів I курсу та навчальних частин – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 7, 8, 8а, 9 – 11, 13 – 15, 17, 22а, 24, 25, 28 – 30, 30а, 31 – 34, 36, 38, 39;

для курсантів II курсу – №№ 1, 2, 2а, 3 – 8, 8а, 9 – 17, 22, 24 – 26, 28 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 33, 35 – 41;

для курсантів III – V курсів – №№ 1, 2, 2а, 3 – 8, 8а, 9 – 17, 18\*, 19\*, 20\*, 21\*, 22 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 33 – 41.

Для навчальних підрозділів, які готують командирів, крім зазначених вправ, до змісту занять для курсантів усіх курсів входять спортивні і рухливі ігри.

### **Курсанти ВВНЗ опановують:**

**на I курсі** – мінімальний арсенал фізичних вправ, теоретичні і методичні знання та вміння в обсязі обов'язків командира відділення;

**на II курсі** – установлений програмою обсяг фізичних вправ, теоретичні знання та організаційно-методичні навички щодо проведення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в обсязі обов'язків командира відділення та взводу;

**на III і старших курсах** – весь обсяг фізичних вправ, теоретичні знання і методичні навички з організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи згідно з вимогами для командира роти.

Слухачі-офіцери вищих військових навчальних закладів на кожному курсі навчання вдосконалюють техніку виконання розучених раніше фізичних вправ відповідно до робочих програм навчальної дисципліни (з фізичної підготовки), а також теоретичні знання і організаційно-методичні вміння щодо керівництва фізичною підготовкою та її організації.

З метою вдосконалення командних та методичних навичок і умінь слухачі й курсанти старших курсів **залучаються як помічники керівників** навчальних занять до організації і проведення інших форм фізичної підготовки. Слухачі і курсанти, що не оволоділи передбаченими програмою фізичними вправами на планових заняттях, допускаються до екзаменів та заліків після освоєння цих фізичних вправ на додаткових заняттях у години самостійної підготовки.

У період військового стажування слухачі і курсанти виконують завдання з організації і проведення форм фізичної підготовки з особовим складом.

У період написання дипломних робіт (проектів) навчальні заняття з фізичної підготовки зі слухачами і курсантами плануються навчальним відділом у визначений начальником ВВНЗ час.

Слухачі і курсанти, що знаходяться **на амбулаторному лікуванні чи спостереженні та потребують звільнення від фізичних навантажень, на навчальних заняттях опановують теоретичні знання і методичну практику** щодо проведення форм і розділів фізичної підготовки.

**Членам збірних команд Національної гвардії України** – курсантам II і старших курсів – можуть установлювати індивідуальні плани навчання та може бути надано право дострокового складання заліків та екзаменів. Вільний час використовується для додаткових навчально-тренувальних занять і навчально-методичних зборів.

Організація навчально-тренувальних занять у спортивних командах (секціях), спортивних і військово-спортивних змагань **покладається на спортивний комітет ВВНЗ** (факультетів).

**Фізична підготовка військовослужбовців-жінок** спрямовується на підвищення загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я і проводиться з урахуванням характеру службової діяльності та особливостей жіночого організму.

Навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками проводять за спеціальними програмами і мають комплексний характер.

**До змісту занять входять вправи:**

1) **для військовослужбовців-жінок I категорії:** 1–4 вікових груп – №№ 1–6, 8, 8а, 9, 11–24, 25–30, 30а, 31–41 (окремі вправи виконуються з елементами психологічної підготовки). Крім визначених програмою вправ, до змісту занять вносять фізичні вправи, що мають взаємозв'язок з вимогами службово-бойової діяльності, спортивні і рухливі ігри, елементи аеробіки; 5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2а, 2б, 3а, 8а, 13, 14, 14а, 28, 29, 31, 31а, 32б, 33, 33а, 36, 37, 38, 39; 7 вікової групи – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31, 31а, 32б, 33, 38, 39; військовослужбовці-жінки I категорії оцінюються за нормативами для військовослужбовців I категорії;

2) **для військовослужбовців-жінок II – IV категорії:** 1–3 вікових груп – №№ 1, 2а, 2б, 3, 3а, 8а, 11–14, 14а, 17, 22, 22а, 24–27, 28–30, 30а, 31–34, 36–41; 4 вікової групи – №№ 1, 2а, 2б, 3, 3а, 8а, 13, 14, 14а, 17, 22, 22а, 24–26, 28, 29, 31–33, 33а 36–39; 5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31–33, 33а 36–39; 7 вікової групи – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31а, 32б, 33, 36, 38, 39. Крім визначених програмою вправ, до змісту занять входять спортивні і рухливі ігри, елементи фітнесу (аеробіки).

Заняття проводять у спортивному одязі, за винятком виконання прикладних вправ, умовами виконання яких передбачено військову форму.

Курсанти і здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня ВВНЗ із числа військовослужбовців-жінок оволодівають на кожному курсі навчання обсягом фізичних вправ відповідно до навчальної програми, а також удосконалюють теоретичні знання і методичні навички.

У процесі занять треба дотримуватися раціонального чергування роботи і відпочинку, приділяти увагу вправам на гнучкість і розслаблення, використовувати засоби фітнесу, художньої та естетичної гімнастики.

Фізичне навантаження на заняттях з військовослужбовцями-жінками повинне відповідати переважно **аеробному режиму роботи**, який підвищується від одного заняття до іншого за рахунок обсягу фізичних вправ, які виконуються. Навантаження регулюється за частотою серцевих скорочень і визначається з урахуванням віку і рівня фізичної підготовленості.

**У процесі бойового чергування** і під час виконання малорухливої роботи протягом службового дня через кожні 2 години виконуються комплекси фізичних вправ тривалістю 5–10 хв. Час, місце, періодичність і порядок їх виконання встановлюють відповідні командири (начальники).

**Ранковою фізичною зарядкою** військовослужбовці-жінки займаються самостійно, а при спільному розквартируванні – у складі групи.

**Тижневий руховий режим** військовослужбовців-жінок планується з урахуванням фізичних навантажень бойової діяльності і віку.

Військовослужбовці-жінки в період вагітності та в інші дні за медичним висновком (довідкою) до перевірки фізичної підготовленості не залучаються (не враховуються у списочному складі), що не впливає на загальну оцінку підрозділу.

У процесі занять потрібно дотримуватися **раціонального чергування роботи і відпочинку**, приділяти увагу вправам на гнучкість і розслаблення зі спортивної, художньої та естетичної гімнастики. Фізичне навантаження на заняттях з військовослужбовцями-жінками повинно відповідати переважно аеробному режиму роботи, який підвищується від одного заняття до іншого за рахунок обсягу фізичних вправ, які виконуються. Навантаження регулюється за частотою серцевих скорочень і визначається з урахуванням віку і рівня фізичної підготовленості (див. табл. 10).

Таблиця 10

#### Градація ЧСС військовослужбовців-жінок

Фізичне навантаження	Частота серцевих скорочень (уд./хв.) залежно від вікової групи				
	1 група	2 група	3 група	4 група	5 група
Низьке	до 125	до 120	до 115	до 110	до 105
Середнє	125-145	120-140	115-135	110-130	105-125
Високе	145-170	140-165	135- 155	130-145	125-135
Максимальне	понад 170	понад 165	понад 155	понад 145	понад 135

#### 7.5. Зміст та структура організації перевірки та оцінки стану фізичної підготовки

**Кожен командир (начальник) зобов'язаний** знати, систематично перевіряти, аналізувати і оцінювати фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців, стан фізичної підготовки в підрозділах і військової частині (ВВЧЗ).

**Перевірка фізичної підготовки проводиться** з метою визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, стану фізичної підготовки у військових частинах (ВВНЗ), якості управління фізичною підготовкою.

З метою організації і проведення занять, перевірки виконання нормативів з фізичної підготовки військовослужбовці, які не мають відхилень у стані здоров'я, **розподіляються на вікові групи:**

- 1 група – військовослужбовці до 25 років;
- 2 група – військовослужбовці від 26 до 30 років;
- 3 група – військовослужбовці від 31 до 35 років;
- 4 група – військовослужбовці від 36 до 40 років;
- 5 група – військовослужбовці від 41 до 45 років;
- 6 група – військовослужбовці від 46 до 50 років;
- 7 група – військовослужбовці понад 50 років.

**Вікова група визначається** за роком народження станом на 01 січня поточного року.

Військовослужбовців, які мають відхилення в стані здоров'я, перенесли гострі захворювання і травми, отримали поранення під час виконання службово-бойових завдань, через які не можуть виконувати вправи, за висновком лікаря наказом командира (начальника) **вносять до групи лікувальної фізичної** культури та до перевірки не залучають.

**Зарахування військовослужбовців до групи лікувальної фізичної культури** або їх переведення з групи відбувається відповідно до висновку закладу охорони здоров'я за результатами обов'язкового періодичного медичного огляду або в окремих випадках на підставі довідки, виданої закладом охорони здоров'я з відповідними рекомендаціями. Заняття із цією категорією військовослужбовців проводять фахівці служби фізичної підготовки і спорту за індивідуальною програмою, урахувавши рекомендації фахівців медичної служби.

**Перевірки здійснюють:**

- 1) протягом перших двох тижнів служби військовослужбовців, які прибули до військової частини для її поповнення;
- 2) у період складання вступних екзаменів (перевірки) кандидатами на вступ до ВВНЗ (навчальної частини);
- 3) у процесі навчання – щомісяця за вправами згідно з програмою навчання;
- 4) перед підписанням громадянами контракту про проходження військової служби і у разі його продовження;
- 5) щокварталу, після закінчення періоду навчання і навчального року;
- 6) наприкінці навчання у ВВНЗ (навчальних частинах) – під час екзаменів, заліків та поточного контролю;

7) під час контрольних та підсумкових перевірок, інспектувань та комплексної перевірки (атестації) військової частини.

**Перевірку стану фізичної підготовки військової частини** і вище проводять виключно фахівці з фізичної підготовки і спорту, а у разі їх відсутності – посадові особи, які відповідають за цей напрям роботи.

Рівень фізичної підготовки командирів (начальників) військових частин (ВВНЗ) та підрозділів, їх заступників, а також офіцерів управління військової частини (ВВНЗ) перевіряється та оцінюється в обов'язковому порядку.

Наприкінці періоду навчання і під час проведення підсумкових, інспекторських та комплексних перевірок **фізична підготовка перевіряється** до початку перевірки (контрольних занять) за окремим планом у період, необхідний для залучення 100% військовослужбовців підрозділів військових частин, які підлягають перевірці.

**Після закінчення періоду навчання і навчального року визначають:**

- 1) якість управління фізичною підготовкою;
- 2) якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки;
- 3) ефективність процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і оцінка стану фізичної підготовленості військовослужбовців та фізичної готовності підрозділів і військових частин.

У ВВНЗ після закінчення кожного непарного семестру навчання проводяться заліки (з оцінкою), парного семестру – екзамени, після закінчення навчання – випускний екзамен (підсумкова атестація).

На екзаменах і заліках, починаючи з другого семестру навчання, перевіряється рівень фізичної, теоретичної та методичної підготовленості слухачів і курсантів.

**Під час перевірки ВВНЗ визначають:**

- якість управління фізичною підготовкою;
- 2) рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (змінного та постійного складу);
- 3) якість засвоєння курсантами програми з фізичної підготовки;
- 4) рівень теоретичної та методичної підготовленості командирів навчальних підрозділів, курсантів та слухачів;
- 5) стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи.

У навчальній військовій частині проводиться випускний екзамен, під час якого перевіряється рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (змінного та постійного складу), а для командирів навчальних підрозділів (командир взводу, роти) та курсантів, які навчаються за програмою командирів відділень, додатково перевіряється рівень теоретичної та методичної підготовки.

**За результатами перевірки навчальної військової частини визначають:**

- 1) якість управління фізичною підготовкою; рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, що підлягають перевірці;
- 2) якість засвоєння програми з фізичної підготовки; рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки;
- 3) оцінка стану фізичної підготовки в підрозділах і військовій частині, що перевіряються;
- 4) позитивний досвід в управлінні процесом фізичної підготовки, недоліки і їх причини;
- 5) необхідні заходи щодо покращення стану фізичної підготовки.

**На підставі аналізу результатів перевірки фізичної підготовки визначають:**

- 1) рівень фізичної підготовленості військовослужбовців і підрозділів для виконання визначених завдань;
- 2) рівень розвитку у військовослужбовців різних фізичних якостей, ступінь оволодіння військово-прикладними навичками, знаннями і методичними вміннями;
- 3) динаміка зміни показників фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу;
- 4) оцінки окремих категорій військовослужбовців;
- 5) позитивний досвід в управлінні фізичною підготовкою, недоліки та їх причини;
- 6) практичні заходи щодо вдосконалення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині й підрозділах.

**Дані про результати перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців**, які прибули до військових частин на їх поповнення (навчання), кандидатів для вступу до ВВНЗ та на військову службу за контрактом направляються в установленому порядку (у п'ятиденний термін після її завершення) до служби фізичної підготовки і спорту Головного управління Національної гвардії України для обліку та аналізу.

**Кожен військовослужбовець протягом періоду навчання (навчального року) повинен бути перевірений та оцінений** за всіма фізичними вправами згідно з програмами навчання. Фізична підготовка громадян, які вступають на військову службу за контрактом, оцінюється за результатами та умовами виконання фізичних вправ, які характеризують фізичні якості відповідно до вимог Єдиного тесту фізичної придатності для громадян, які вступають на військову службу за контрактом.

Військовослужбовці строкової служби, які вступають на військову службу за контрактом, перевіряються за вправами №№ 2 (6, 8а), 28, 32

(31) згідно з нормативами з фізичної підготовки і повинні отримати оцінку з фізичної підготовки **не нижче ніж «задовільно»**. Після трьох місяців служби військовослужбовці військової служби за контрактом повинні виконувати вправи з фізичної підготовки не нижче ніж «задовільно».

Кандидати для вступу до ВВНЗ Національної гвардії України із числа цивільних осіб **складають іспит з фізичної підготовки за трьома вправами** (підтягування на перекладині (підтягування на перекладині у висі лежачи) вправа № 2 (2б) або комплексна силова вправа № 14, біг на 100 м вправа № 28 або човниковий біг 10x10 м вправа № 29, біг на 1 або 3 (2) км) вправа № 31 або 32 (31а); із числа офіцерів та військовослужбовців військової служби за контрактом складають іспити відповідно до своєї вікової групи за трьома вправами – підтягування на перекладині (підтягування на перекладині у висі лежачи) або комплексна силова вправа, біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м (метання медболу), біг на 1 або 3 (2) км».

**Нове поповнення** протягом двох тижнів після прибуття до військової частини перевіряється за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1 або 3 км. Результати перевірки враховуються під час організації і проведення фізичної підготовки.

Кожен військовослужбовець за період навчання в обов'язковому порядку перевіряється за рівнем фізичної підготовленості. Військовослужбовцям, **які не виконали встановлених вимог** за рівнем фізичної підготовленості (контрольні нормативи з фізичної підготовки) під час контрольної перевірки, надається 3-місячний термін для підготовки та повторного складання нормативів. У разі повторного невиконання встановлених вимог військовослужбовцем його кандидатура подається до розгляду на засіданні атестаційної комісії військової частини щодо доцільності подальшого проходження служби на займаній посаді.

Військовослужбовці, які знаходяться **на диспансерному обліку**, перевіряються з фізичної підготовки після зняття з диспансерного обліку або з урахуванням рекомендацій закладу охорони здоров'я за результатами проведеного медичного огляду. Після закінчення періоду навчання, навчального року під час екзаменів і заліків фізична підготовленість військовослужбовців перевіряється за 3–5 вправами, які характеризують різні фізичні якості. Як виняток, за рішенням перевіряючої особи рівень фізичної підготовленості військовослужбовця може бути оцінено за результатами виконання однієї з нижченаведених вправ: 14б (комплексна швидко-силова вправа), 31, 31а, 32 (біг на 1, 2, 3 км) або 32б (функціональна витривалість) за умови отримання оцінки не нижче ніж «добре».

Перевірка рівня фізичної підготовленості військовослужбовців здійснюється за вправами **програми перевірки**, які надсилаються не пізніше

ніж за два тижні до початку перевірки. Військовослужбовці військових частин (підрозділів) І категорії (крім підрозділів забезпечення) віком до 40 років перевіряються і оцінюються за єдиними нормативами. За рішенням перевіряючої особи перевірка фізичної підготовленості військовослужбовців **проводиться в польовій (спеціальній) або єдиній спортивній формі одягу**, за винятком вправ зі спеціальної фізичної підготовки, які виконуються в польовій (спеціальній) формі одягу.

Військовослужбовцям, які мають **власну вагу понад 100 кг**, надається можливість замінювати одну вправу іншою відповідної фізичної якості. Для виконання фізичних вправ надається одна спроба. У разі падіння зі снаряда за рішенням особи, яка перевіряє, надається можливість ще однієї спроби. Повторне виконання фізичних вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Під час перевірки фізичні вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність та швидкість, силові вправи, прийоми боротьби (заходи фізичного впливу, сили), подолання перешкод, вправи на витривалість, плавання. В окремих випадках (за наявності об'єктивних причин) **порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи, яка перевіряє**. Усі фізичні вправи, призначені для перевірки, виконуються переважно упродовж одного дня.

На перевірку підрозділу чисельністю до 50 осіб відводиться не менше двох годин, понад 50 осіб – не менше трьох годин. З метою оцінки стану загальної витривалості і військово-прикладних навичок вправи можуть виконуватися в різні дні. Військовослужбовець, який не виконав призначену фізичну вправу, оцінюється «незадовільно». За неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму особа, яка перевіряє, визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості (крім вправ на витривалість). У виняткових випадках дозволяється оцінити рівень фізичної підготовки за результатами попередньої перевірки.

У разі **звільнення військовослужбовця від виконання будь-якої вправи**, призначеної для перевірки, його фізична підготовленість оцінюється не вище ніж «задовільно» за наявності позитивних оцінок за інші фізичні вправи, принаймні одна з яких має бути не нижче ніж «добре». Військовослужбовець, який не прибув або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, оцінюється «незадовільно».

Перевірка військовослужбовців **з плавання проводиться за температури повітря не нижче +18°C**, з маршів **на лижах – не нижче –20°C**, з інших фізичних вправ – не нижче –15°C та не вище +35°C. Військовослужбовці оцінюються за нормативами з фізичної підготовки, крім того, можуть оцінюватися відповідно до таблиці нарахування балів за

виконання вправ з фізичної підготовки. **Бальна система оцінювання**, що використовується для визначення кваліфікаційного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, має стимулювальний характер та сприяє підвищенню їх фізичної підготовленості. Під час визначення оцінки за виконання кожної вправи враховуються поправки до нормативів з фізичної підготовки.

За **відсутності нормативів, що мають числове вираження**, виконання вправ оцінюється:

«**відмінно**» – якщо вправу виконано згідно з описом, без помилок, легко і впевнено, допущено незначні помилки під час приземлення – 31–35 балів;

«**добре**» – якщо вправу виконано згідно з описом, упевнено, проте було допущено незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання і розведення ніг, невелике згинання рук при підйомах, виконання силового елемента з незначним махом або махового елемента з незначним дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу – 26–30 балів;

«**задовільно**» – якщо вправу виконано згідно з описом, але невпевнено, було допущено значні помилки: недостатня амплітуда, значне згинання і розведення ніг, виконання силового елемента зі значним махом та дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу, зупинка або зайві махи, падіння або опора руками на землю після приземлення – до 25 балів;

«**незадовільно**» – якщо вправу не виконано або перекручено (пропуск елемента, падіння зі снаряда) – 0 балів.

Виконання **спеціальних прийомів боротьби** та технічних дій застосування заходів фізичного впливу (сили) оцінюється:

«**відмінно**» – якщо прийом, дія або комплекс виконано згідно з описом, швидко (в бойовому темпі) і впевнено;

«**добре**» – якщо прийом, дія або комплекс виконано згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

«**задовільно**» – якщо прийом, дія або комплекс виконано згідно з описом, але повільно і з порушенням суцільності руху або допущено втрату рівноваги, проте кінцевої мети досягнуто;

«**незадовільно**» – якщо прийом, дія або комплекс не виконано чи виконано не відповідно до опису.

Оцінка **виконання п'яти спеціальних прийомів боротьби** і дій застосування заходів фізичного впливу (сили) **визначається**:

«**відмінно**» – якщо виконано п'ять прийомів – 31–35 балів;

«**добре**» – якщо виконано чотири прийоми – 26–30 балів;

«**задовільно**» – якщо виконано три прийоми – до 25 балів;

«**незадовільно**» – якщо виконано менше трьох прийомів – 0 балів.

Під час перевірки особового складу з фізичних вправ, які виконуються в складі підрозділу, індивідуальна оцінка практичної підготовленості військовослужбовця визначається такою, як і оцінка, отримана підрозділом.

**Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовця складається** з оцінок, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається:

**«відмінно»** – якщо половина і більше оцінок «відмінно», решта – «добре» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

**«добре»** – якщо половина і більше оцінок не нижче ніж «добре», решта – «задовільно» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

**«задовільно»** – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре», або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

**«незадовільно»** – якщо отримано одну незадовільну оцінку, а решта – «задовільно», або отримано дві та більше незадовільних оцінки, або не отримано відповідної кількості балів за виконання призначених для перевірки фізичних вправ, або не виконано порогового рівня в одній з вправ (не нараховано мінімуму балів).

**Теоретична підготовленість** військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, що готують командирів відділень, перевіряється методом усного або письмового опитування. Під час перевірки кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання.

**Рівень теоретичних знань оцінюється:**

**«відмінно»** – якщо відповідь правильна і повна;

**«добре»** – якщо відповідь правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними помилками;

**«задовільно»** – якщо відповідь в основному правильна, але викладена неповно або з окремими незначними помилками;

**«незадовільно»** – якщо відповідь не розкриває суті питання.

**Методична підготовленість військовослужбовців**, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, які готують командирів відділень, перевіряється і оцінюється за якістю виконання методичних завдань, які охоплюють дії з організації і проведення фізичної підготовки. Деталізований

зміст завдань для перевірки методичної підготовленості військовослужбовців визначається відповідно до програми навчання. За рішенням особи, яка перевіряє, завдання виконуються повністю або частково.

**Якість виконання методичного завдання оцінюється:**

«**відміно**» – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

«**добре**» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

«**задовільно**» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;

«**незадовільно**» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками.

Під час оцінки виконання методичного завдання враховуються: зовнішній вигляд; стройова виправка; уміння назвати, чітко показати і пояснити вправу, вибрати раціональну методику навчання та керувати військовослужбовцями, попереджувати і виправляти помилки, здійснювати страхівку і надавати допомогу військовослужбовцям, з'ясовувати їх стан і правильно розподіляти фізичне навантаження.

У процесі та вкінці періоду навчання (навчального року) **перевірка теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців проводиться без екзаменаційних білетів**. Під час інспектування (комплексної перевірки), проведенні екзаменів (заліків) у ВВНЗ і навчальних військових частинах складаються екзаменаційні білети.

Перевірка теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців проводиться протягом одного дня та зазвичай до виконання військовослужбовцями нормативів з фізичної підготовки.

**Загальна оцінка з методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок за теоретичні знання та виконання методичного завдання і визначається:**

«**відмінно**» – якщо оцінка з методичного завдання «відмінно», а теоретичного знання – не нижче ніж «добре»;

«**добре**» – якщо оцінка з методичного завдання та теоретичного знання не нижче ніж «добре»;

«**задовільно**» – якщо обидві оцінки «задовільно» або якщо теоретичні знання оцінено «незадовільно», а методичне завдання – не нижче ніж «добре».

**Загальна оцінка з фізичної підготовленості командирів підрозділів, слухачів і курсантів ВВНЗ та курсантів навчальних частин, які готують командирів відділень, складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовки і визначається:**

«**відмінно**» – якщо оцінка з фізичної підготовки «відмінно», а з методичної – не нижче ніж «добре»;

«добре» – якщо оцінка з фізичної підготовки не нижче ніж «добре», а з методичної – не нижче ніж «задовільно»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно».

**Оцінка стану фізичної підготовки категорії військовослужбовців, підрозділів, військової частини, постійного складу ВВНЗ (факультетів, кафедр і служб) складається із загальних оцінок фізичної підготовленості перевірених військовослужбовців і визначається:**

«**відмінно**» – якщо отримано 90% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку «відмінно», а залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«**добре**» – якщо отримано 80% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку не нижче ніж «добре» і залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«**задовільно**» – якщо отримано 70% позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Якщо до перевірки **залучалося менш як 70% списочного складу підрозділу** (категорії військовослужбовців), оцінка знижується на один бал. Якщо до перевірки залучалося **менш як 60% списочного складу підрозділу** (категорії військовослужбовців), підрозділ (категорія військовослужбовців) оцінюється незадовільно. **До списочного складу не враховувати військовослужбовців**, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України. Для перевірки та оцінки стану фізичної підготовки у ВВНЗ залучається його постійний і перемінний склад (у складі факультетів, кафедр, служб і навчальних підрозділів).

Під час **визначення загальної оцінки ВВНЗ** оцінка з фізичної підготовки особового складу підрозділів і військових частин забезпечення навчального процесу не враховується.

Оцінка стану **фізичної підготовки навчальних підрозділів ВВНЗ**, навчальних військових частин складається із загальних оцінок з фізичної підготовленості перевірених військовослужбовців і визначається:

«**відмінно**» – якщо отримано 95% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку «відмінно» і залучалося до

перевірки не менш як 90% списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

**«добре»** – якщо отримано 90% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку не нижче ніж «добре» і залучалося до перевірки не менш як 85% списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

**«задовільно»** – якщо отримано 85% позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менш як 75% списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Оцінка стану фізичної підготовки військових частин складається з оцінок, отриманих усіма військовослужбовцями, і визначається:

**«відмінно»** – якщо отримано 90% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку «відмінно» і залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

**«добре»** – якщо отримано 80% позитивних оцінок, водночас більш як половина перевірених отримали оцінку не нижче ніж «добре» і залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

**«задовільно»** – якщо отримано 70% позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менш як 70% списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України. Якщо до перевірки залучалося менш як 70% списочного складу військовослужбовців перевірених підрозділів, оцінка знижується на один бал.

Якщо до перевірки залучалося менш як 60% списочного складу військовослужбовців перевірених підрозділів, військова частина оцінюється незадовільно. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України. Оцінка стану фізичної підготовки військової частини не може бути вищою за оцінку, отриману управлінням військової частини.

Оцінка стану фізичної підготовки оперативного-територіального об'єднання Національної гвардії України складається з оцінок, отриманих управлінням і перевіреними військовими частинами, і визначається:

**«відмінно»** – якщо половина і більше перевірених військових частин, включаючи управління, отримали оцінку «відмінно», решта – «добре»;

**«добре»** – якщо половина і більше перевірених військових частин, включаючи управління, отримали оцінки не нижче ніж «добре», решта – «задовільно»;

**«задовільно»** – якщо всі перевірені військові частини, включаючи управління, отримали позитивні оцінки, водночас більш як половина з них – «задовільно», або якщо не більше однієї військової частини оцінено «незадовільно», водночас не менше однієї військової частини оцінено «добре».

Оцінка стану фізичної підготовки Головного управління Національної гвардії України визначається так само, як і підрозділу військової частини.

Якість управління фізичною підготовкою оцінюється:

**«відповідає встановленим вимогам»:** вчасно і якісно розробляються необхідні накази, аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підбиваються підсумки;

планування фізичної підготовки забезпечує вирішення загальних і спеціальних завдань з удосконалення фізичної підготовленості особового складу;

обсяг часу, що виділяється на фізичну підготовку і спортивно-масову роботу, відповідає вимогам керівних документів;

систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття з посадовими особами, навчально-методичні збори і семінари зі спортивними організаторами і тренерами;

щодня здійснюється контроль за ходом фізичної підготовки в підрозділах;

дані обліку відповідають реальному стану фізичної підготовки і спортивно-масової роботи;

своєчасно та за встановленими формами подаються звітні дані;

забезпечення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи здійснюється відповідно до вимог цієї Інструкції та інших керівних документів;

заплановані заходи щодо фізичної підготовки і спортивно-масової роботи проводяться на високому організаційно-методичному рівні;

**«не відповідає встановленим вимогам»:** не виконано два і більше із зазначених вище елементів з організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки або дані обліку не відповідають реальному стану

фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, не організовано заняття в групах лікувальної фізичної культури.

У процесі навчання може перевірятися й оцінюватися якість організації, забезпечення і проведення окремих форм фізичної підготовки. Результати перевірки якості управління фізичною підготовкою доповідаються вищим командирам (начальникам) та відображаються в актах перевірок.

**Загальна оцінка з фізичної підготовки підрозділу, військової частини, ВВНЗ** знижується на один бал, якщо: **понад 20% військовослужбовців** списочного складу входять до групи лікувальної фізичної культури або звільнено за станом здоров'я; дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у ВВНЗ (навчальній частині) оцінено «незадовільно»; якість управління фізичною підготовкою не відповідає встановленим вимогам.

## **7.6. Заходи безпеки під час проведення форм фізичної підготовки**

Заходи безпеки під час проведення фізичної підготовки є критично важливими для запобігання травмам, забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу та підтримки здоров'я військовослужбовців. Нижче наведено основні принципи та заходи безпеки:

**1) медичний контроль та допуск до занять** (перед початком занять обов'язково перевіряється стан здоров'я військовослужбовців; особи з травмами, захворюваннями або іншими протипоказаннями до фізичних навантажень не допускаються до тренувань; регулярний медичний огляд для моніторингу фізичного стану та виявлення можливих ризиків);

**2) правильна організація тренувань** (поступове збільшення навантажень; усі тренування повинні починатися з розминки та поступово збільшувати інтенсивність);

**3) врахування індивідуально-типологічних особливостей індивіда** (навантаження повинні відповідати рівню підготовленості кожного військовослужбовця, уникаючи перенавантажень);

**4) періодичність і відпочинок** (забезпечення достатнього часу для відпочинку та відновлення між тренуваннями);

**5) забезпечення відповідних умов** (спортивне спорядження; перевірка стану тренувального обладнання (штанги, гирі, тренажери) на справність; усі спортивні снаряди мають бути належної якості та відповідати вимогам безпеки; підготовка місця занять; місце проведення тренувань повинно бути очищено від сторонніх предметів, забезпечене належним освітленням, вентиляцією та мати протиковзке покриття);

**6) навчання правильної техніки виконання фізичних вправ** (перед початком виконання складних або силових вправ важливо навчити військовослужбовців правильної техніки, щоб уникнути травм; викладач (інструктор) повинен контролювати виконання вправ, коригувати помилки та стежити за дотриманням правильної форми рухів);

**7) проведення розминки та заминки** (розминка перед основним тренуванням допомагає підготувати м'язи, суглоби та серцево-судинну систему до навантажень); заминка після занять (легкі вправи на розслаблення та стретчинг, стретчинг) сприяє відновленню та запобіганню м'язовим болям);

**8) гідратація та харчування** (під час фізичних навантажень важливо контролювати рівень води в організмі, щоб уникнути зневоднення; необхідно організувати регулярні перерви для гідратації; важливо також стежити за збалансованим харчуванням, яке забезпечує організм необхідними компонентами для відновлення після фізичних навантажень);

**9) надання першої допомоги** (під час тренувань має бути присутня особа, навчена надавати першу медичну допомогу; на місці тренувань повинні бути доступні аптечки з необхідними медикаментами та засобами для надання першої допомоги);

**10) психологічна підготовка** (створення атмосфери підтримки та командної роботи, що сприяє безпеці та моральній підготовці учасників; уникнення тренувань під надмірним тиском, що може призвести до травм через поспіх або недбалість);

**11) особливі заходи в екстремальних умовах** (під час тренувань у несприятливих погодних умовах (спека, холод, дощ) необхідно враховувати можливі ризики для здоров'я та забезпечити додаткові заходи безпеки, як-от адаптація до навантаження або зміна форми тренування.

Дотримання цих заходів забезпечить ефективність тренувань та зведе до мінімуму ризик травмувань і негативних наслідків для здоров'я (у таблиці 11 надано деталізовані заходи безпеки під час занять фізичною підготовкою (за основними розділами)).

*Таблиця 11*

**Заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки  
(за основними розділами)**

<b>Розділ</b>	<b>Вимоги до заходів безпеки</b>
Гімнастика та функціональна підготовка.	Запобігання травматизму забезпечується: надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків і фізичних вправ на снарядах; перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв); перевіркою надійності кріплення рук і ніг під час виконання фізичних вправ на спеціальних снарядах.

<p>Подолання штучних та природних перешкод.</p>	<p>Запобігання травматизму забезпечується: перекопуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення під час стрибків з високих перешкод; збільшенням інтервалів і дистанцій під час проведення занять зі зброєю; виконанням метання гранат у бік від напрямку бігу; очищенням від льоду і снігу перешкод, місць відштовхування і приземлення; суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.</p>
<p>Спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили).</p>	<p>Запобігання травматизму забезпечується: дотриманням установленної послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, під час виконання прийомів бою зі зброєю; правильним застосуванням прийомів страхівки і самострахівки; застосуванням ножів (багнетів) з надітими на них піхвами або макетів ножів, піхотних лопаток, автоматів (карабінів); здійсненням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю; плавним проведенням больових прийомів, задушення і обеззброєння без застосування великої сили (за сигналом партнера голосом «Є» негайно припиняти виконання прийому); використанням захисних засобів, а за їх відсутності – позначенням (імітуванням) ударів під час виконання прийомів з партнером; суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.</p>
<p>Легка атлетика, прискорене пересявання.</p>	<p>Запобігання травматизму на заняттях забезпечується: ретельною розминкою, особливо в холодну погоду; доступністю вправ і відповідним їх дозуванням з урахуванням рівня підготовленості військовослужбовців на всіх етапах навчання; точним виконанням вимог керівника занять; ретельною підгонкою взуття, обмундирування, спорядження і зброї, у спекотну і морозну погоду – безперервним контролем за станом тих, хто займається.</p>
<p>Лижна підготовка.</p>	<p>Запобігання травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується: перевіркою підгонки кріплень до взуття, обмундирування, спорядження і зброї; урахуванням обсягу фізичного навантаження на заняттях і своєчасним його зниженням; розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пеньків, каменів, ям, канав та інших перешкод; точною вказівкою напрямку руху і дистанції між військовослужбовцями на підйомах, спусках, гальмуваннях і поворотах, а також місцях шиккування після виконання вправи;</p>

	спостереженням за тими, хто навчається, і взаємоспостереженням; наданням негайної допомоги за появи ознак обмороження.
Військово-прикладне плавання.	Запобігання травматизму на заняттях з військово-прикладного плавання забезпечується: наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки; ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання; очищенням до початку занять на водній станції дна від корчів та інших предметів; перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води; призначенням для спостереження за військовослужбовцями, які перебувають у воді, двох – трьох плавців; заборонаю військовослужбовцям входити у воду і виходити з води без команди; навчанням стартового стрибка за наявності глибини не менше 1,5 м, а під час стрибків у воду з 3-метрової вишки – не менше 3 м; заборонаю пірнання та стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха, як виняток – допускати їх до занять тільки в тому разі, якщо слуховий прохід закладено ватою та густо змащено вазеліном; заборонаю плавання біля вишки під час стрибків у воду; дозволом стрибати наступному військовослужбовцю не раніше ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м; навчанням пірнання тільки зі страхувальною мотузкою довжиною 5–6 м з поплавком на одному кінці; ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки; перевіркою правильності підгонки обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримувальних предметів, проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1–1,5 м, а у разі переходу на глибоке місце – уздовж натягнутої мотузки з поплавками; припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження («гусяча шкіра», посиніння губ). Керівник заняття та його помічник зобов'язані знати заходи безпеки та вміти надати першу допомогу потопуючому.
Рухливі ігри та ігрові види спорту.	Запобігання травматизму на заняттях з рухливих ігор та ігрових видів спорту забезпечується перевіркою технічного стану обладнання, інвентарю та дотриманням правил гри.

Комплексні заняття (тренінги) з фізичної підготовки.	<p>Перед початком заняття викладач (інструктор) повинен провести інструктаж з безпеки, де пояснюються правила виконання вправ, особливості використання спортивного інвентарю та можливі ризики; під час виконання складних технічних вправ (кидки, підсічки, удари) важливо забезпечити коректне виконання техніки для запобігання травмам; під час виконання складних або небезпечних елементів, таких, як кидки чи захвати, має бути передбачено страхування одним або кількома партнерами; інвентар і тренувальні засоби (килимки, манекени, гантелі, штанги) повинні бути в справному стані, перевірені перед початком тренувань; зона тренувань має бути підготовленою – достатньо місця, рівна поверхня, відсутність сторонніх предметів, які можуть стати джерелом травм; у разі використання спеціального обладнання (гумові кийки, шоломи, наколінники) учасники повинні правильно його носити та використовувати; фізичні навантаження мають відповідати рівню підготовки курсантів; викладач (інструктор) повинен забезпечити поступовий підхід до виконання вправ; контроль за функціональним станом курсантів під час тренування і за необхідності знижувати інтенсивність вправ; курсанти повинні сигналізувати викладачу (інструктору) про будь-які ознаки погіршення стану здоров'я, такі, як запаморочення, біль, утруднене дихання, що потребує негайної перерви або зниження інтенсивності; викладач (інструктор) повинен слідкувати за можливими ознаками стресу або перевтоми, які можуть негативно вплинути на ефективність тренування та підвищити ризик отримання травм; курсанти повинні дотримуватися черговості виконання вправ, щоб уникнути зіткнень або інших небезпечних ситуацій.</p>
--	--

### Контрольні питання

1. Що міститься у змісті навчання фізичних вправ і формування рухових навичок?
2. Назвіть основні методи тренування.
3. Чим досягається підвищення фізичного навантаження та щільності навчально-тренувальних занять (тренінгів) з фізичної підготовки?
4. Які заходи повинні вживати командири (начальники) в процесі проведення форм фізичної підготовки з метою запобігання травматизму?
5. Назвіть основні форми фізичної підготовки в підрозділах НГУ.
6. Які способи організації військовослужбовців під час виконання фізичних вправ використовують керівники занять?

7. Назвіть особливості організації фізичної підготовки із військовослужбовцями різних категорій (вікових груп) у: темний час доби; в умовах високої температури; за температури повітря нижче  $-20^{\circ}\text{C}$ ; гірській місцевості; короткі терміни підготовки.

8. Назвіть зміст та структуру організації ранкової фізичної зарядки.

9. Які особливості організації спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ)?

10. Назвіть основні форми спортивно-масової роботи в підрозділах НГУ.

11. Назвіть зміст та структуру організації фізичного тренування військовослужбовців в умовах службово-бойової діяльності.

12. Які особливості виконання фізичних вправ військовослужбовцями в умовах бойових чергувань?

13. Назвіть зміст та структуру організації попутного фізичного тренування військовослужбовців.

14. Розкрийте зміст фізичної підготовки військовослужбовців НГУ.

15. Назвати особливості фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій.

16. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок.

17. Назвати особливості організації перевірки та оцінки стану фізичної підготовки в підрозділах НГУ.

18. Назвати заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки (за основними розділами).

### **Функціональні тести для самоконтролю:**

Для чоловіків	Для жінок
Функціональний тренінг: – тренування ударів руками та ногами (10–15 хв); – тренування прийомів захисту від погрози супротивником зброєю; – удосконалення техніки надягання кайданків, обшуку та конвоювання; – тренування методом кросфіт (10–15 хв); – рівномірний біг 1500–2000 м.	Кардіо + одноборства: – веслування на гребному тренажері (10–15 хв); – помірний біг по пересіченій місцевості 4–6 км; – відпрацювання техніки боротьби: кидки, захвати, утримання в партері (20–25 хв); – вправи на розтягнення в парах, стретчинг, міофасціальний реліз (10–15 хв).

### **Обов'язкові та додаткові вправи:**

Для чоловіків	Для жінок
Спаринг + функціональне тренування: – навчально-тренувальні сутички за	Функціональне тренування + інтерв'альний біг):

спрощеними правилами боротьби самбо (30–40 хв); – кросфіт-тренування (15–20 хв); – виконання кросфіт-комплексів на воркаутстанції (10–16 хв); – міофасціальний реліз, стретчинг (5–10 хв).	– веслування на гребному тренажері (8–10 хв); – присідання зі штангою (5 підходів по 15 разів), підтягування (4 підходи по 10 разів); – бурпі (4 підходи по 15 разів); – спаринги з партнером або робота на лапах (5 раундів по 2 хвилини); – стретчинг (8–10 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>	

### Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[79] Анохін, Є. Д., Єрьомін, С. А., & Мальцев О. О. (2003). *Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини*. Львів: ЛВІ.

[80] Петрачков, О. В. (2017). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НАОУ ім. Івана Черняхівського.

[81] Глазунов, С. І., Іващенко, Л. Я., & Жембровський С. М. (2012). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НАОУ ім. Івана Черняхівського.

## **Розділ 8. Основи організації системи ерготерапії (лікувальної фізичної культури) військовослужбовців різних категорій та вікових груп**

Ерготерапія, або лікувальна фізична культура (ЛФК), є **важливою складовою частиною реабілітаційних заходів для військовослужбовців** різних категорій та вікових груп. Систему фізичних вправ, що містить ерготерапію, спрямовано на відновлення фізичних функцій, покращення психологічного стану та повернення військовослужбовців до виконання службових обов'язків після поранень, захворювань чи тривалих фізичних навантажень.

Цей розділ навчального посібника охоплює **основи організації та проведення ерготерапії**, підходи до адаптації вправ для різних груп військовослужбовців з урахуванням їхнього фізичного стану та вікових особливостей. Акцент зроблено на індивідуальному підході до кожного військовослужбовця, забезпеченні безпеки та ефективності вправ, а також на використанні сучасних методик фізичної реабілітації.

### **8.1. Складові ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення**

Ерготерапія (або фізична терапія) **охоплює різні складові**, які можуть варіюватися залежно від потреб і особливостей кожної групи населення.

#### **Ось кілька загальних складових для різних груп:**

1) діти (розвиток моторики; вправи для покращення грубих і дрібних моторних навичок; когнітивний розвиток; діяльність для покращення навичок розв'язання проблем, пам'яті та уваги; соціальні навички; навчання взаємодії з іншими дітьми та дорослими; сенсорна інтеграція; вправи для покращення сприйняття та обробки сенсорної інформації);

2) дорослі (реабілітація після травм; вправи для відновлення функціональності після травм або операцій; управління хронічним болем; техніки для зменшення болю і поліпшення якості життя; профілактика та корекція порушень постави; вправи для підтримки правильної постави та уникнення болю; адаптація до змін в житті; допомога у пристосуванні до змін, наприклад, через втрату працездатності);

3) літні люди (укріплення м'язів і гнучкість; вправи для покращення сили та гнучкості, щоб зменшити ризик падінь; баланс та координація; вправи для покращення рівноваги і вестибулярної стійкості; підтримка когнітивної функції; вправи для стимуляції розумової діяльності і

пам'яті; адаптація до повсякденного життя: допомога у пристосуванні до вікових змін, включаючи модифікацію дому і використання допоміжних засобів);

4) особи з інвалідністю (реабілітація і адаптація; вправи та стратегії для покращення незалежності та функціональності; психологічна підтримка; допомога у пристосуванні до змін у способі життя та поліпшення якості життя; адаптація до середовища; модифікація житлових і робочих просторів для полегшення доступу і використання).

Кожна з цих складових може бути **адаптована до індивідуальних потреб** пацієнта та передбачати різні методи і техніки.

Необхідно підкреслити, що система ерготерапії військовослужбовців має специфічні особливості, які залежать від їх категорій та вікових груп. Основні аспекти **для різних категорій можуть містити:**

1) діючі військовослужбовці (фізична підготовка та реабілітація; програми для підтримки оптимальної фізичної форми, запобігання травмам і відновлення після них; стрес-менеджмент; техніки для управління стресом і тривожністю, включаючи психологічну підтримку; профілактика травм; вправи і методики для запобігання травмам, пов'язаним з фізичними навантаженнями);

2) ветерани (реабілітація після бойових травм; програми для відновлення функціональності після фізичних і психологічних травм; психологічна підтримка; підтримка під час посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем; адаптація до цивільного життя; допомога у пристосуванні до нових умов життя, включаючи соціальні та професійні аспекти);

3) літні ветерани (покращення фізичної активності; вправи для підтримки гнучкості, сили та координації; управління хронічними захворюваннями; допомога в управлінні хронічними захворюваннями, такими, як артрит або серцево-судинні захворювання; соціальна інтеграція; підтримка в забезпеченні соціальних зв'язків та активності);

4) військовослужбовці, які звільнилися зі служби після першого контракту (після мобілізації) (професійна адаптація; програми для переходу до цивільного життя та кар'єрного розвитку; соціальні навички; формування навичок комунікації та взаємодії в цивільному суспільстві; психологічна підтримка; допомога в адаптації до цивільного життя і боротьба з можливими психологічними труднощами).

Ерготерапію для військовослужбовців **може бути націлено на поліпшення фізичного здоров'я**, психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожної категорії, щоб ефективно допомогти їм у відновленні та інтеграції в повсякденне життя.

**8.2. Особливості побудови програм ерготерапії  
військовослужбовців НГУ**

Сьогодні ерготерапія є важливим компонентом реабілітаційного процесу для військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ). Програми ерготерапії допомагають в підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та соціальної адаптації військовослужбовців, враховуючи специфіку їх служби та потреби.

Сучасні програми ерготерапії військовослужбовців різних категорій і вікових груп повинні враховувати **такі компоненти** (табл. 12). Отже, сучасні програми ерготерапії для військовослужбовців НГУ повинні бути **адаптовані до специфіки їх служби та індивідуальних потреб**. Комплексний підхід, що передбачає фізичну реабілітацію, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію, є ключовим для успішного відновлення та адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

*Таблиця 12*

**Основні компоненти, які використовуються під час розроблення сучасних програм ерготерапії військовослужбовців**

<b>Компоненти</b>	<b>Складники змістового наповнення</b>
1. Фізична реабілітація та підтримка.	Оцінка фізичного стану (перший етап програми містить всебічну оцінку фізичного стану військовослужбовців, включаючи виявлення наявних травм, рівня фізичної підготовки і можливих обмежень. Використання спеціалізованих інструментів і тестів для оцінки функціональних можливостей, сили, витривалості та гнучкості). Розробка індивідуальних планів (створення індивідуальних програм вправ, які містять як загальні фізичні вправи, так і спеціалізовані для відновлення після конкретних травм або хвороб. Внесення вправ на покращення сили, витривалості, гнучкості і координації, враховуючи специфіку служби. Профілактика травм (включення тренувань і навчання правильних технік для запобігання травмам, таким, як вправи на рівновагу та статику, правильна техніка підйому і перенесення об'єктів).
2. Психологічна підтримка та стрес-менеджмент.	Оцінка психологічного стану (виявлення рівня стресу, тривожності і можливих симптомів пост-травматичного стресового розладу (ПТСР); проведення психологічних тестів та інтерв'ю для визначення потреб у психологічній підтримці).

	<p>Психологічні тренінги (проведення тренінгів з технік релаксації, управління стресом і тривогою; використання когнітивно-поведінкових методик для роботи з негативними думками і емоціями). Соціальна підтримка (організація групових сесій і підтримка соціальних зв'язків серед військово-службовців; надання ресурсів для звернення до фахівців у разі потреби, включаючи психотерапевтів і консультантів).</p>
<p>3. Адаптація та інтеграція в цивільне життя.</p>	<p>Перехід до цивільного життя (розробка програм для адаптації військовослужбовців до цивільного життя після завершення служби; навчання навичок для пошуку роботи, професійного розвитку і управління фінансами). Підтримка соціальної інтеграції (організація соціальних і культурних заходів для підтримки інтеграції в суспільство; надання інформації та ресурсів для підтримки в соціальних і побутових питаннях). Сімейна підтримка (проведення програм для підтримки сімей військовослужбовців, включаючи консультування і навчання навичок для підтримки рідних).</p>

### 8.3. Зміст та структура проведення занять за програмою лікувальної фізичної культури (ерготерапії)

Лікувальна фізична культура (ЛФК) є невід'ємною складовою ерготерапії для військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ). **Програми ЛФК спрямовано на відновлення фізичних і психічних функцій після травм, хвороб, а також на підтримку загального здоров'я і профілактику травматизму.**

Актуальні питання використання системи ерготерапії під час відновлення фахівців фізичної підготовки, здобувачів вищої освіти (спортсменів та спортсменок) висвітлено в наукових працях: О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного, С. Лазоренка, М. Делямби [82], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Ключи, І. Садовської [83], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюка [84], О. Хацаюка, Л. Ілюхи, А. Панчука, І. Панчука, В. Мазура, Т. Дерябкіної, Р. Анацького [85], О. Хацаюка, К. Мелеги, Л. Русин, І. Шапаренка, Н. Партико, Н. Богомол [86] та інших фахівців фізичної терапії (ерготерапії).

Заняття з ЛФК мають **чітку структуру і охоплюють комплекс різноманітних фізичних вправ та методик**, які адаптують до індивідуальних

потреб військовослужбовців. Основна мета – відновлення функціональних можливостей, підвищення фізичної витривалості та психоемоційної стабільності.

Програма ЛФК (ерготерапії) для військовослужбовців НГУ **розробляється з урахуванням типу травм або захворювань**, фізичної підготовки, віку та загального стану здоров'я. Кожне заняття з лікувальної фізичної культури має три основні етапи (див. табл. 13):

*Таблиця 13*

**Основні етапи лікувальної фізичної культури  
військовослужбовців різних категорій та вікових груп  
та їх загальна характеристика**

<b>Етапи (мета)</b>	<b>Змістова характеристика</b>
1. Підготовчий етап. Мета – підготувати організм до основної частини занять, активізувати серцево-судинну і дихальну системи.	Легкі загальнотонізуючі вправи для підвищення пульсу та розігріву м'язів. Розминка, що містить вправи для рук, ніг, шиї, тулуба. Дихальні вправи для нормалізації дихання і поліпшення насичення киснем.
2. Основний етап. Мета – виконання основного комплексу вправ для досягнення реабілітаційних і терапевтичних цілей.	Загальноукріплюючі вправи: вправи для зміцнення м'язів, поліпшення рухливості суглобів, розвитку сили та витривалості. Корекційні вправи: вправи, спрямовані на виправлення порушень постави, рухливості та координації. Спеціальні вправи: виконуються для відновлення функцій конкретних частин тіла, залежно від травм або захворювань (наприклад, після операцій або поранень). Баланс та координація: вправи на рівновагу та контроль за рухами для військовослужбовців з проблемами координації або після травм головного мозку. Психоемоційна регуляція: вправи, що допомагають відновити психічний стан і зменшити рівень тривожності чи стресу (медитація, дихальні техніки).
3. Заключний етап. Мета – поступово знизити інтенсивність фізичних навантажень, нормалізувати пульс та артеріальний тиск.	Заспокійливі дихальні вправи. Вправи на розтягування для зняття напруги з м'язів. Медитація або релаксація для зменшення м'язової напруги та поліпшення психоемоційного стану.

**Зміст занять з ЛФК для різних категорій військовослужбовців:**

1) військовослужбовці після травм та операцій; програми, розроблені для реабілітації після травм або хірургічного втручання, охоплюють:

- вправи для відновлення рухомості суглобів та сили м'язів у травмованих ділянках;
- ЛФК для зменшення болю і відновлення нормальної функції кінцівок або хребта;
- використання допоміжних засобів (еластичних стрічок, медичних м'ячів) для відновлення функцій уражених м'язів і суглобів;

2) військовослужбовці з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР); особливу увагу приділяють вправам для нормалізації психоемоційного стану:

- використання дихальних технік та технік релаксації для зменшення тривожності та стресу;
- легкі фізичні вправи для зняття м'язової напруги і відновлення енергії;
- групові заняття, які містять елементи соціальної інтеграції, сприяють відновленню впевненості у своїх силах;

3) військовослужбовці старшого віку; програми ЛФК для військовослужбовців старшого віку спрямовано на підтримку фізичної активності та профілактику хронічних захворювань:

- вправи для підтримки гнучкості, покращення рівноваги та координації;
- легкі аеробні вправи для стимуляції роботи серцево-судинної системи;
- комплекси на підтримку рухливості суглобів, які допомагають уникнути артриту або остеопорозу.

**Методичні рекомендації для проведення занять ЛФК (ерготерапії):**

1) індивідуальний підхід (кожне заняття адаптується під конкретного військовослужбовця, враховуючи його стан здоров'я, тип травм і психологічний стан);

2) регулярність та прогресія (заняття проводяться регулярно, з поступовим збільшенням навантаження, щоб уникнути перевтоми або рецидивів травм);

3) контроль результатів (постійний моніторинг результатів, корекція програми за необхідності для досягнення максимального ефекту).

**Програма лікувальної фізичної культури для військовослужбовців НГУ** є складною і структурованою системою, яка охоплює різноманітні вправи для відновлення фізичного здоров'я та психоемоційного стану. Враховуючи особливості кожної категорії військовослужбовців, ЛФК адаптується до індивідуальних потреб і служить важливим інструментом для поліпшення якості життя та реабілітації військових.

**Контрольні питання**

1. Які складники містить у собі ерготерапія (або фізична терапія)?
2. Назвіть особливості побудови програм ерготерапії військовослужбовців НГУ.
3. Які ключові компоненти використовуються під час розроблення сучасних програм ерготерапії військовослужбовців?
4. Назвіть основні етапи лікувальної фізичної культури військовослужбовців різних категорій та вікових груп.

**Функціональні тести для самоконтролю:**

<b>Для чоловіків</b>	<b>Для жінок</b>
Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 2. Підтягування на перекладині; 28. Біг на 100 м; 32. Біг на 3 км; – стретчинг (10–15 хв).	Тестування рівня сформованості фізичних якостей: – самоконтроль виконання фізичних вправ: 14. Комплексна силова вправа; 28. Біг на 100 м; 31. Біг на 1 км; – стретчинг (10–15 хв).

**Обов'язкові та додаткові вправи:**

<b>Для чоловіків та жінок</b>
Тестування рівня сформованості військово-прикладних навичок спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили): – контрольне виконання комплексів, передбачених класифікатором спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю.</i>

**Література та інтернет-джерела для самопідготовки**

[87] Хацаюк, О. В., Сіренко, Р. Р., Русин, Л., Ванюк, Д. В., Беседа, Н. А., & Кирилюк, В. (2023). Програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/167), 171–179. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36)

[88] Хацаюк, О. В., Шапаренко, І. Є., Чередніченко, С. В., Драгунов, Д. М., Кулібаба, С. О., & Мазур, В. Й. (2023). Удосконалення теоретичної підготовленості тренерів, які спеціалізуються в одноборствах до використання сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (10/170), 141–148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30)

## Висновки

Фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України є не лише основою їхньої професійної діяльності, а й важливим чинником формування моральної, психологічної та бойової готовності. У реаліях сучасних викликів, що стоять перед Україною, фізична витривалість, сила та функціональна готовність (спеціальна фізична підготовленість) офіцерів набувають вирішального значення для ефективного виконання завдань за призначенням.

Цей навчальний посібник пропонує систематизовані знання та практичні методики, які допоможуть майбутнім офіцерам підготувати себе до служби в умовах підвищених фізичних і психологічних навантажень (екстремальних умовах службово-бойової діяльності). Програми та рекомендації, викладені в матеріалах, враховують сучасні тенденції розвитку військової справи та особливості ведення бойових дій в умовах гібридної війни, що потребують від офіцерів не лише фізичної готовності, а й гнучкості у прийнятті рішень та здатності діяти в екстремальних ситуаціях.

Основним завданням фізичної підготовки є всебічний розвиток фізичних якостей, які дадуть змогу офіцерам бути готовими до будь-яких викликів: від участі в операціях спеціального призначення до тривалих бойових дій. Впровадження систематичних занять із фізичної підготовки сприяє не тільки зміцненню здоров'я військовослужбовців, а й розвитку лідерських якостей, командної роботи та самодисципліни.

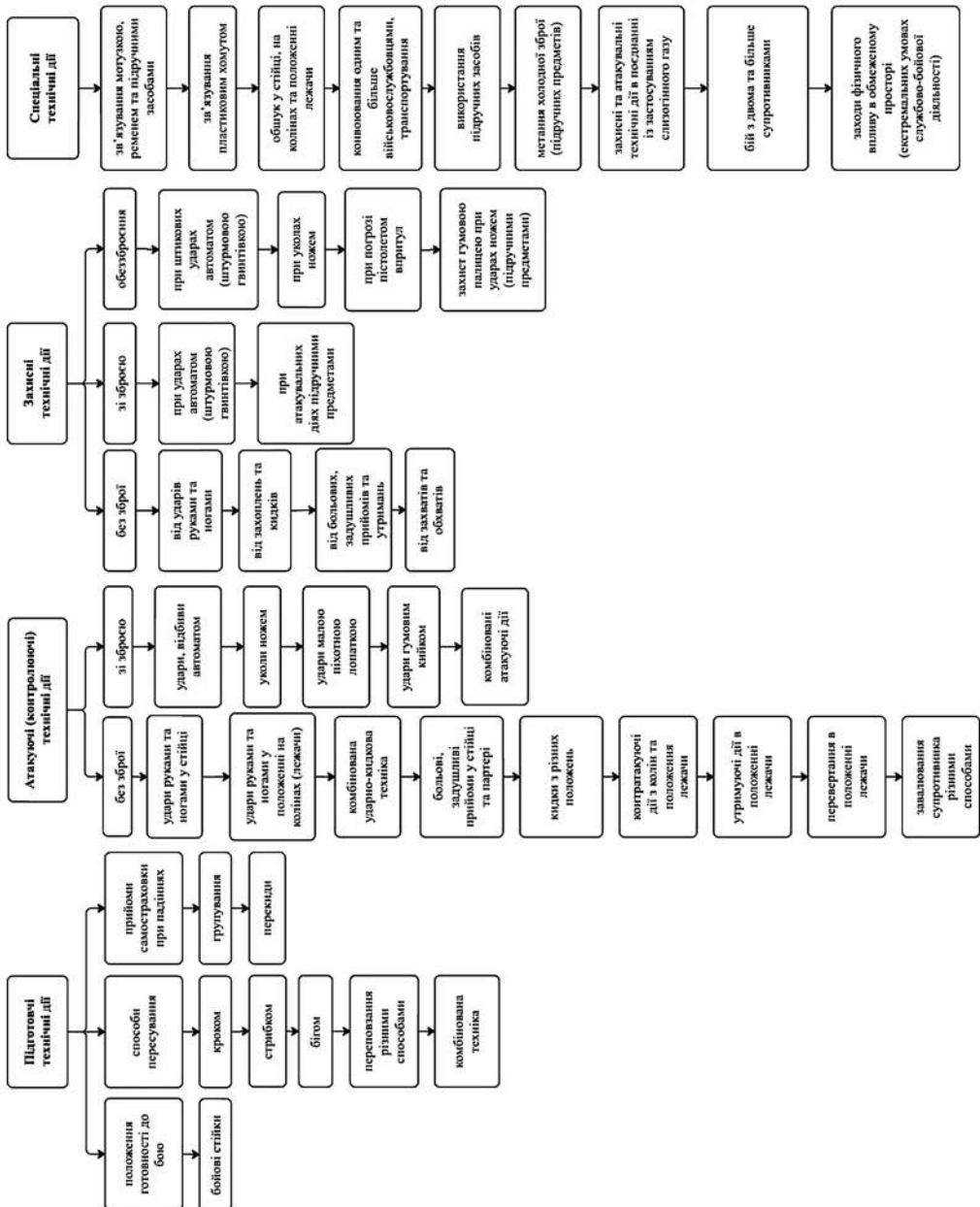
Отже, посилена увага до фізичної підготовки як важливого аспекту професійної підготовки майбутніх офіцерів є запорукою високої бойової готовності підрозділів Національної гвардії України. Офіцери, які успішно освоюють запропоновані методики, стануть не лише прикладом для своїх підлеглих, а й здобудуть необхідну фізичну та психологічну стійкість, що дозволить їм гідно виконувати свій обов'язок перед державою.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
майбутніх офіцерів  
Національної гвардії України**

**(ДОДАТКИ)**

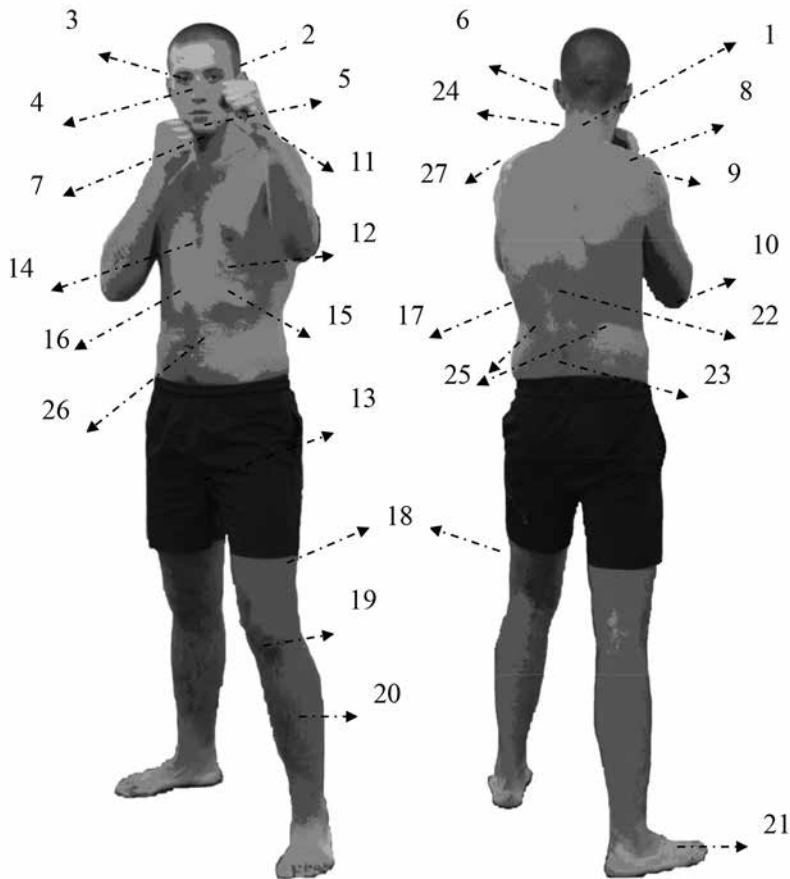
Додаток 1

Класифікація технічних дій заходів фізичного впливу (сили)



Додаток 2

**Больові точки на тілі людини  
та ефективність фізичного впливу на них**



*Больові точки на тілі людини*

**Перелік основних больових точок на тілі людини**

1. Потилиця	10. Лікоть	19. Коліно
2. Скроня, скронева область	11. Кисть	20. Гомілка
3. Очі	12. Зона серця	21. Стопа
4. Ніс	13. Пах	22. Хребет
5. Щелепа, підборіддя	14. Сонячне сплетіння	23. Поясниця
6. Вуха, вушні раковини	15. Селезінка	24. Сонна артерія
7. Гортань (кадик)	16. Печінка	25. Нирки
8. Ключиця	17. Ребра	26. Живіт
9. Плечовий суглоб	18. Стегно	27. Плече

## Ефективність фізичного впливу на основні больові точки людини

Пор. №	Місце нанесення фізичного впливу (ударних дій)	Сила фізичного впливу (удару)		
		Легкий удар	Удар середньої сили	Удар у повну силу
Передня частина тіла				
1	Скроня	3	4	5
2	Очі	2–3	3–4	3–4
3	Перенісся	3	4	5
4	Щелепа	1	2	3
5	Підборіддя	2	3	4
6	Сонна артерія	3	4	4–5
7	Кадик (Адам. яблуко)	3	4	5
8	Ключиця	1	2	3
9	Сонячне сплетіння: – ударні дії, спрямовані догори; – прямий удар	2 2	3 2–3	4–5 3–4
10	Праве підребер'я	2	3	4
11	Нижня частина живота	2	3	4–5
12	Пах (статеві органи)	3	4	4
13	Колінний суглоб	2	3	4
14	Гомілка	2	3	4
15	Підйом стопи	1	2	3
Задня сторона тіла				
16	Основа черепа	3	4	5
17	2, 3 шийний хребець	3	4	5
18	Нирки	2	3	4
19	Копчик	2	3	4
20	Підколінний згин	1	2	3
21	Ікри ніг	1	2	3

*Примітка:* Цифрові показники у таблиці вказують на ступінь больових відчуттів та подальші наслідки під час нанесення ударних дій різної сили у певну область.

Додаток 3

**Експериментальна програма ерготерапії майбутніх офіцерів після лікування травм колінних суглобів**

<b>I. Теоретико-адаптивний етап</b>	
<b>(теоретичний блок)</b>	
1.	<p><b>Заняття 1.1. Основи кінезіологічного тейпування.</b></p> <p>1. Вступ до кінезіотерапії. Вивчення основ накладення адгезивної кінезіологічної стрічки.</p> <p>2. Ознайомлення із сучасними техніками кінезіологічного тейпування.</p>
2.	<p><b>Заняття 1.2. Вивчення базових технік кінезіологічного тейпування під час ушкоджень колінного суглоба.</b></p> <p>1. Ознайомлення із особливостями посттравматичних станів після лікування: тенденіту зв'язки надколінника; синдрому рухомого надколінника (при слабкості м'язів) та звичного вивиху надколінника (при його нестабільності).</p> <p>2. Вивчення теоретичних положень та базових технік нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при: тенденіті зв'язки надколінника; синдромі рухомого надколінника (при слабкості м'язів) та звичного вивиху надколінника (при його нестабільності).</p>
3.	<p><b>Заняття 1.3. Ознайомлення із техніками кінезіологічного тейпування колінних суглобів.</b></p> <p>1. Ознайомлення із особливостями діагностування та лікування травм колінних суглобів (хондромаліяція надколінника; складка колінного суглоба; синдром «Осгуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона»).</p> <p>2. Формування теоретичних знань у напрямі аплікації адгезивної кінезіологічної стрічки при: хондромаліяції надколінника; складці колінного суглоба; синдромі «Осгуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона».</p>
4.	<p><b>Заняття 1.4. Складові нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при травмах колінних суглобів.</b></p> <p>1. Особливості лікування та відновлення представників різних груп населення при травмах: передньої хрестоподібної зв'язки; ушкодженні медіальної колатеральної зв'язки; перерозгинанні в колінному суглобі та ушкодженнях менісків колінних суглобів.</p> <p>2. Вивчення технік кінезіологічного тейпування в посттравматичному періоді після лікування травм: передньої хрестоподібної зв'язки; ушкодження медіальної колатеральної зв'язки; перерозгинання в колінному суглобі та ушкодженнях менісків колінних суглобів.</p>
5.	<p><b>Заняття 1.5. Базові техніки кінезіологічного тейпування.</b></p> <p>1. Ознайомлення із сучасними протоколами лікування травм колінних суглобів (остеоартрит колінного суглоба, бурсити колінних суглобів та тенденіт (бурсит) ділянки «гусиної лапки»).</p> <p>2. Ознайомлення із техніками нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки після лікування травм: остеоартриту колінного суглоба, бурситу колінних суглобів та тенденіті (бурситі) ділянки «гусиної лапки».</p>

6.	<p><b>Заняття 1.6. Система TRX.</b></p> <p>1. Ознайомлення із складовими базового курсу «TRX suspension training». Вивчення основ налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування, формування базових рухів та розширення арсеналу фізичних вправ.</p>
7.	<p><b>Заняття 1.7. Просунутий курс TRX.</b></p> <p>1. Складники курсу «TRX functional». Ознайомлення із методикою проведення тренінгів із використанням додаткового спеціального спортивного інвентарю в комплексному поєднанні із базовими рухами TRX.</p>
8.	<p><b>Заняття 1.8. Спеціалізовані курси TRX.</b></p> <p>1. Вивчення основ курсу «TRX group training course». Вивчення особливості методики організації практичних занять у складі малих груп із використанням засобів TRX, а також унікальних технік TRX (прикладних програм із використанням тренажеру RIP «TRX rehabilitation course»).</p>
9.	<p><b>Заняття 1.9. Міофасціальний реліз.</b></p> <p>1. Міофасціальний реліз як необхідна умова для збереження здоров'я сучасної людини.</p> <p>2. Складові методики міофасціального релізу.</p>
<b>(практичний блок)</b>	
10.	<p><b>Заняття 1.10. Відпрацювання техніки кінезіологічного тейпування при ушкодженнях колінного суглоба.</b></p> <p>1. Удосконалення техніки нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при тенденії зв'язки надколінника (зв'язочна сухожильна корекція; послаблююча корекція; U-подібна техніка; Y-подібна техніка), синдрому рухомого надколінника (I-подібна техніка; Y-подібна техніка із натягом на хвіст; Y-подібна техніка із натягом на основу) та звичного виху надколінника (техніка механічної корекції по латеральному краю надколінника; техніка механічної корекції від нижнього латерального краю надколінника; фасціальна корекція із використанням I-подібної смужки).</p>
11.	<p><b>Заняття 1.11. Апробація техніки кінезіологічного тейпування колінних суглобів.</b></p> <p>1. Формування практичних навичок нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при: хондромалєції надколінника (техніка тейпування медіального брюшка квадрицепсу; техніка модифікованої послаблюючої корекції; I-подібна техніка механічної корекції; Y-подібна техніка із натягом на основу «механічна корекція»), складці колінного суглоба (техніка модифікованої послаблюючої корекції; механічна корекція з метою обмеження рухливості надколінника в сторони), синдромі «Остуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона» (I-подібна техніка; Y-подібна техніка; Y-подібна смужка знизу; комбінована Y-подібна техніка; U-подібна техніка).</p>

12.	<p><b>Заняття 1.12. Удосконалення способів нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при травмах колінних суглобів.</b></p> <p>1. Практичне відпрацювання способів кінезіологічного тейпування у посттравматичному періоді після лікування травм: передньої хрестоподібної зв'язки (техніка лімфатичної корекції трьома віялоподібними смужками; тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху; техніка модифікованої зв'язочної корекції), ушкоджені медіальної колатеральної зв'язки (зв'язочна корекція по довжині зв'язки від дистального її кінця до проксимального або лімфатична корекція; тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху у напрямку від її початку до місця ушкодження; техніка тейпування м'язів із фіксацією медіального краю підколінної ямки від її початку і до місця кріплення; модифікована техніка механічної корекції із використанням трьох хвостів), перерозгинанні в колінному суглобі (лімфатична корекція на ділянці підколінної ямки із використанням двох смужок; техніка функціональної корекції колінного суглоба; техніка тейпування м'язів, ділянок сухожилля, що формують край підколінної ямки) та ушкодженнях менісків колінних суглобів (техніка лімфатичної корекції за допомогою двох віялоподібних смужок; послабляюча корекція; U-подібна техніка).</p>
13.	<p><b>Заняття 1.13. Удосконалення техніки кінезіологічного тейпування.</b></p> <p>1. Апробація техніки нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки після лікування травм: остеоартриту колінного суглоба («павутинна» техніка кінезіологічного тейпування колінного суглоба; лімфатична корекція; Y-подібна техніка знизу у напрямку від початку до місця кріплення; U-подібна техніка для надколінника), бурситу колінних суглобів («павутинна» техніка; лімфатична корекція за допомогою двох смужок; послаблююча корекція із використанням I-подібної смужки) та тенденіті (бурситі) ділянки «гусиної лапки» (модифікована техніка лімфатичної корекції; техніка нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки напівсухожильного м'яза, ніжного м'яза стегна та кравецького м'яза у напрямку від місця прикріплення до початку «I-подібна смужка»; Y-подібна техніка із натягом на «хвіст»).</p>
14.	<p><b>Заняття 1.14. Апробація системи TRX.</b></p> <p>1. Відпрацювання способів налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування.</p> <p>2. Вивчення та тренування базових рухів, які використовуються під час індивідуального фізичного тренування із використанням петель TRX.</p>
15.	<p><b>Заняття 1.15. Міофасціальний реліз.</b></p> <p>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням петель TRX.</p> <p>2. Апробація методики міофасціального релізу проблемних біолонок тіла.</p>
<b>II. Коригувальний етап</b>	
16.	<p><b>Заняття 2.1. Відновлення фізичних якостей.</b></p> <p>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга; жим від грудей; згинання рук на біцепс та трицепс;</p>

	<p>присідання та випади; згинання ніг в положенні лежачи на спині; планка на передпліччях в упорі лежачи).</p> <p>2. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800–2000 м).</p>
17.	<p><b>Заняття 2.2. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.</b></p> <p>1. Тренування на силових тренажерах.</p> <p>2. Веслування на гребному концепті (2000–2500 м).</p> <p>3. Стретчинг (розтягнення).</p>
18.	<p><b>Заняття 2.3. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1. Відпрацювання техніки утримання супротивника різними способами.</p> <p>2. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга лівою, правою руками; атомні згинання-розгинання рук в упорі лежачи в упорі лежачи; Y-розведення рук; випади назад поперемінно правою, лівою ногами; присідання на лівій, правій нозі поперемінно; підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках; бокова планка на передпліччях).</p> <p>3. Міофасціальний реліз. Стретчинг (розтягнення).</p>
19.	<p><b>Заняття 2.4. Відновлення.</b></p> <p>1. Відпрацювання техніки больових прийомів на руки та ноги.</p> <p>2. Тренування із використанням гумового амортизатору.</p> <p>3. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800–2000 м).</p> <p>4. Стретчинг (розтягнення).</p> <p>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).</p>
20.	<p><b>Заняття 2.5. Комплексне тренування.</b></p> <p>1. Стретчинг (розтягнення).</p> <p>2. Тренування із використанням гумового амортизатора.</p> <p>3. Силові вправи для м'язів ніг із використанням тренажерів.</p> <p>4. Веслування на гребному концепті (1200–1800 м).</p>
21.	<p><b>Заняття 2.6. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1. Відпрацювання прийомів утримання (різними способами) та переворотів супротивника в положенні лежачи.</p> <p>2. Виведення супротивника із рівноваги (різними способами) у стійці.</p> <p>3. Колове тренування.</p> <p>4. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800–2000 м).</p> <p>5. Стретчинг (розтягнення).</p>
22.	<p><b>Заняття 2.7. Удосконалення фізичних якостей. Відновлення базових навичок боротьби.</b></p> <p>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (атомні згинання-розгинання рук в упорі лежачи в упорі лежачи; присідання з виштовхуванням медболу 3–5 кг на висоту 2–3 м; гребна тяга стоячи; махи з гирею; 8, 16 або 24 кг; планка на передпліччях в упорі лежачи; підйоми на кросфіт-бокс; підйом тазу догори з положення упору).</p> <p>2. Відпрацювання больових прийомів на руки та ноги (захист, контратака). Виведення супротивника із рівноваги (різними способами) у стійці.</p>

	<p>Відпрацювання комбінацій виведення супротивника із рівноваги у поєднанні із «коронним» кидком.</p> <p>3. Тренування на велоергометрі (дистанція 2000–2200 м).</p> <p>4. Стретчинг (розтягнення).</p>
23.	<p><b>Заняття 2.8. Відновлення.</b></p> <p>1. Рівномірний біг 1800–2200 м.</p> <p>2. Тренування із використанням гумового амортизатора.</p> <p>3. Комплексне силове тренування (кросфіт).</p> <p>4. Стретчинг (розтягнення). Міофасціальний реліз.</p> <p>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).</p>
<p><b>III. Втягуючий етап</b></p>	
24.	<p><b>Заняття 3.1. Технічна підготовка.</b></p> <p>1. Відпрацювання техніки утримань супротивника різними способами. Удосконалення техніки захисту від больових прийомів на руки та ноги.</p> <p>2. Відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці. Навчальні сутички.</p> <p>3. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга; жим від грудей; згинання рук на біцепс та трицепс; присідання та випади; згинання ніг в положенні лежачи на спині; планка на передпліччях в упорі лежачи).</p> <p>2. Тренування на велоергометрі (дистанція 2600–3000 м).</p> <p>Стретчинг (розтягнення). Міофасціальний реліз.</p>
25.	<p><b>Заняття 3.2. Тактична підготовка.</b></p> <p>1. Відпрацювання тактичних комбінацій в партері. Навчальні сутички в партері.</p> <p>2. Удосконалення техніко-тактичних дій у стійці. Навчальні сутички у стійці та партері.</p> <p>3. Комплексне силове тренування (кросфіт).</p> <p>3. Стретчинг (розтягнення). Міофасціальний реліз.</p>
26.	<p><b>Заняття 3.3. Контрольне заняття.</b></p> <p>1. Поточний контроль розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість).</p> <p>2. Тестування рівня сформованості техніко-тактичних дій боротьби самбо (спортивний розділ) у стійці та партері.</p> <p>3. Веслування на гребному концепті (дистанція 4000–4600 м).</p> <p>4. Стретчинг (розтягнення). Міофасціальний реліз.</p> <p>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).</p>
<p><i>Примітка: 1) допуск до участі в програмі ерготерапії здійснює лікар; 2) перед початком тренування виконати нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки на проблемні зони колінного суглоба (використання обраної техніки кінезіологічного тейпування самбістів здійснюється із урахуванням рекомендацій лікарів); 3) час використання кінезіологічної стрічки обирається спортсменом самостійно (із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей організму індивіда та його посттравматичного стану); 4) перед початком тренування виконується стандартна підготовча частина (розминка); 5) експериментальну програму розраховано на один місяць; 6) з появою гострого болю (хворобливого відчуття) тренування негайно завершити та звернутися до лікаря.</i></p>	

## Список літератури

1. Гусак, О. Д. (2012) *Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Львів, Україна.

2. 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%20%20>

3. Любчич, Р. І. (2023) *Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки* (дис. ... доктора філософії). Харків, Україна.

4. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16 (2), 336–355. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>

5. Ковальчук, М. П., Лотоцький, І. Р. (2024). Спеціальна фізична підготовленість курсантів військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/179), 126–133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).24)

6. Кісілюк, О. М., Ягодзінський, В. П., Новицький, В. О., Полозенко, Д. П., Нікітін, А. М., Підопригора, М. В., & Кузенко, Ю. І. (2020). Фізичний розвиток курсантів, які під час навчання займалися армспортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/127), 92–95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).18)

7. Лещеня, С. В., Орленко, І. П., Мелешко, А. О., & Забродський С. С. (2014). Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. *ГУНГУ*. Вилучено із <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#n13>

8. Свистун, В. І. (2020). *Теорія і методика викладання фізичного виховання*. Київ: Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського.

9. Барков, В. М., Глазунов, С. І., Жембровський, С. М., Петрачков, О. В., Погребняк, Д. В., Сухорада, Г. І. & Фіногенов, Ю. С. (2017). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського.

10. Овчарук, І. С. (2014). *Теорія та організація фізичної підготовки військ*. Одеса: Військова академія.

11. Глазунов, С. І., Молоков, О. В. (2009). *Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки*. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського.

12. Ягодзінський, В. П., Русанівський, С. В., Безпалий, С. М., Запорожанов, О. В., Юр'єв, С. О., & Штома, В. Д. (2020). Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/122), 198–201. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

13. Барков, В. І. (2020). *Гімнастика та методика її викладання*. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського.

14. Гінзбург, І. (2022). Визначення особливостей формування функціональної підготовленості у курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (11/157), 49–54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1-1\(157\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1-1(157).12)

15. Дейнеко, А., Луценко, Л., & Петров, Д. (2021). Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4/134), 39–42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).10)

16. Тимчик, С., & Жарко, К. (2021). Атлетична гімнастика. Основи раціонального харчування. Шкідливі наслідки для здоров'я за вживання анаболічних стероїдів та допінгів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5/136), 132–136. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).31)

17. Кравчук, Я. І., Сотник, Ж. Г., & Романова, В. І. (2024). Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 81–86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).19)

18. Худолій, О. М. (2009). *Технологія навчання гімнастичним вправам*. Харків: ОВС.

19. Худолій, О. М. (2014). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Харків: ОВС.

20. Anderson, M. K., Grier, T., Canham-Chervak, M., Bushman, T. T., Nindl, B. C., & Jones, B. H. (2017). Effect of mandatory unit and individual physical training on fitness in military men and women. *American Journal of Health Promotion*, 31(5), 378–387. DOI: <https://doi.org/10.1177/0890117116666977>

21. Захаріна, Є., Захаріна, А., & Мартин, П. (2022). Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/146), 39–43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

22. Лебедєв, С., Коваль, С., Насонкіна, О., Абдула, А., & Єфременко, А. (2024). Переваги та недоліки впровадження кросфіту-тренування у процес фізичного виховання фахівців військового профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 92–94. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).21)

23. Бойко, Г., Шарафутдінова, С., & Муравський, Л. (2023). Особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 9–11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).01)

24. Кононенко, Н. М., & Білоус, Н. С. (2023). Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/166), 74–79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)

25. Гусак О. Д., Романчук С. В. (2012). *Подолання перешкод*. Житомир: ЖВІ НАУ.

26. McNab, C. (2014). *Special forces extreme fitness: Military workouts and fitness challenges for maximizing performance*. New York: Metro Books.

27. Фіногенов, Ю. С. (2014). *Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт*. Київ: НУОУ.

28. Anatskyi, R., Kolomiitseva, O., & Liubchich, R. «The program of physical training for the servicemen is a qualification exam on the right to wear the «Beret with honors»», *Physical Education of Cadets*, Vol. 22 (6), 2018, pp. 285–291. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0601>

29. Шемчук, В., Петрачков, О., Вербин, Н., & Жембровський, С. (2021). *Організація та методика проведення занять із подолання перешкод*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського.

30. Ярещенко, О. А. (2008). *Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту). Харків, Україна.

31. Шемчук, В., Хацаюк, О., Соколовський, В., Ковтуненко, А., Корнієнко, О., & Муштатов Ю. (2021). Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*, (1/43), 360–381.

32. Гарбузюк, К. Г., Кушніренко, Р. О. (2021). Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Військова освіта*, (3), 180–187.

33. Чух, А. М. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції (с. 185–189)*. 4 листопада, 2003, Київ, Україна: ХДАФК.

34. Хацаюк, О. В., Любич, Р. І., & Оленченко, В. В. (2019). Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*, (1/95), 63–69.

35. Моргунов, О. А. (2020). Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *ХНУВС. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* (1), 164–167. Вилучено з [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9380\\_vyshc-hoi%20osvity%20zi%20spetsyfic\\_hnymy%20umovamy\\_Morhunov\\_Yareshchen-ko\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9380_vyshc-hoi%20osvity%20zi%20spetsyfic_hnymy%20umovamy_Morhunov_Yareshchen-ko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

36. Анохін, Є. Д., Єрьомін, С. А., Климович, Б. В., Томашук, С. К., & Логінов, Д. О. (2004). *Рукопашний бій*. Львів: ЛВІ.

37. Турчинов, А. В., Хацаюк, О. В., Кулібаба, С. О., Задорожний, К., Богданов, М. В., & Волянський, В. Г. (2022). Критерії та рівні сформованості готовності тренерів з однокористувачів до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (8/153), 98–104. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).23)

38. Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 21–27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05)

39. Одеров, А., Первачук, О., & Романчук, С. (2023). Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (28/1), 38–44.

40. Хацаюк, О. В., Гіренко, С. П., Волянський, В. Г., Белошенко, Ю. К., Гришко, А. В., & Мердов, С. П. (2024). Формування нокаутуючого удару курсантів ВВНЗ інституцій СБОУ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 194–201. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).39)

41. Чумак, І. О., Олійник, Н. А. (2004). *Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки*. Вінниця: ВНАУ.

42. Первачук, О. І., Одеров, А. М. (2024). Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (12/158), 105–109.

43. Хацаюк, О. В., Турчинов, А. В., Ванюк, Д. В., Євтушенко, Є. Г., Биковська, А. М., & Магула, О. С. (2023). Впровадження бінарних занять у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (1/159), 136–142. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).33)

44. Сороколіт, Н., Римар, О., Шевців, У., Галашевський, Г., Пилипчак, І., Полтавець, А., & Балдецький, А. (2023). Дослідження формування стану психологічної підготовленості військовослужбовців-рукопашників у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 182–188. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

45. Кос, М. (2018). Імітаційне моделювання в процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня як науково-педагогічна проблема. *Молодий вчений*, (5/57), 49–53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

46. Воробйов Г. П., Думанський, Ю. А., & Грабчак, В. І. (2014). *Бойова підготовка Сухопутних військ Збройних Сил України*. Львів: АСВ.

47. Кос, М. В. (2018). Понятійно-категоріальний апарат інформаційної сфери. *ХНУВС. Національний інститут стратегічних досліджень України* (5/57), 164–167. Вилучено з <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/artic-le/view/4454>

48. Лапутін, А. М. (2001). *Біомеханіка спорту*. Київ: Олімпійська література.

49. Головка, Д. (2001). Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*, (5/1), 315–317.

50. Хацаюк, О. В., Белошенко, Ю. К., & Гаркавий О. А. (2012). *Фізичне виховання та методика фізичної підготовки*. Харків: НАНГУ.

51. Корнієнко, О., Петрачков, О., & Шемчук В. (2023). *Легка атлетика та прискорене пересування*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

52. Андрощук, Н. В., Леськів, А. Д., & Мехоношин, С. О. (2000). *Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів*. Тернопіль: ТНПУ.

53. Карасевич, С. А., Карасевич, М. П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи*. Умань: Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини (Видавець «Сочінський М. М.»).
54. Кругляк, О. Я. (2004). *Рухливі ігри та естафети в школі*. Тернопіль: ТНПУ.
55. Костюкевич, В. М. (2019). *Організація і проведення змагань зі спортивних ігор*. Київ: Центр навчальної літератури.
56. Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М., & Царик, А. П. (2020). *Рухливі ігри з методикою викладання*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.
57. Ігнатенко, С. О. (2022). *Рухливі ігри і методика викладання*. Одеса: ПУУ.
58. Кулаков, Ю. Є. Вертелецький, О. І., & Богатир, В. Г. (2016). *Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1–8 класів*. Миколаїв: МНУ.
59. Чернишенко, Т. М. (2018). *Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ».
60. Сайт «Всеосвіта». (2024). Рухливі ігри як основний засіб розвитку фізичних якостей. *Бібліотека методичних матеріалів*. Вилучено з <https://vseosvita.ua/library/sportivni-ta-ruhliivi-igri-pravila-ta-umovi-ih-provedenn-a451186.html%202>
61. Полатайко, Ю. О. (2004). *Плавання*. Івано-Франківськ: ТОВ «Плай».
62. Йосипчук, В. В. (2004). *Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів*. Івано-Франківськ: ЛДІФК.
63. Звезда, І. С., & Палагнюк, Т. В. (2005). *Основи методики навчання і тренування в плаванні*. Чернівці: Рута.
64. Безкопильний, О. О. (2009) *Диференційований підхід при початковому навчанні плавання дітей з різними властивостями основних нервових процесів* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харків, Україна.
65. Оленев, Д., Юденко, О., & Шемчук В. (2005). *Плавання та методика його викладання*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.
66. Сайт «Race expert». (2024). Види плавання: який обрати і чому? *Бібліотека методичних матеріалів*. Вилучено з [https://raceexpert.com.ua/-2?srsltid=AfmBOooJeIeLtfxKGLVHWoSBY-CzV0v\\_mAj7FLxBuvxqrLiZmFpHZwN2](https://raceexpert.com.ua/-2?srsltid=AfmBOooJeIeLtfxKGLVHWoSBY-CzV0v_mAj7FLxBuvxqrLiZmFpHZwN2)
67. Шемчук, А., Кіндзер, Б., & Скальські, Д. (2021). Апробація педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. *Педагогіка формування творчої*

особистості у вищій і загальноосвітній школах, (3/76), 171–177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

68. Шемчук, А., Бутенко, К., & Лещінський, О. (2021). Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. *Інноваційна педагогіка*, (2/34), 141–146.

69. Шишкін, О., Райтаровська, І. (2021). *Теорія і методика викладання плавання*. Київ: Вид-во КНТ.

70. Шульга, Л. М. (2019). *Плавання: методика навчання*. Київ: Олімпійська література.

71. Анохін, Є. Д. (2019). *Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».

72. Анохін, Є. Д., Лойко, О. М., Єрьомін, С. А., & Щукін, В. Е. (2000). *Порадник молодому офіцеру – організатору фізичної підготовки і спорту в військових частинах ЗС України*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».

73. Жорнова, О. (2013). *Методична компетентність викладача ВНЗ*. Київ: НВП «Інтерсервіс».

74. Барков, В. І., Вербин, Н. Б., Глазунов, С. І., Жембровський, С. М., & Петрачков, О. В. (2016). *Забезпечення фізичної підготовки військово-службовців*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняховського.

75. Бородін, Ю. А., Пічугін, М. Ф., & Романчук, С. В. (2018). *Керівництво та організація форм фізичної підготовки у ВНЗ*. Житомир: ЖВІРЕ.

76. Вербин, Н. Б., Грищенко, Д. С., & Жембровський, С. М. (2015). *Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняховського.

77. Овчарук, І. С. (2014). *Теорія та організація фізичної підготовки військ (част. 1)*. Одеса: Військова академія.

78. Овчарук, І. С. (2015). *Теорія та організація фізичної підготовки військ (част. 2)*. Одеса: Військова академія.

79. Анохін, Є. Д., Єрьомін, С. А., & Мальцев О. О. (2003). *Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини*. Львів: ЛВІ.

80. Петрачков, О. В. (2017). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НАОУ ім. Івана Черняховського.

81. Глазунов, С. І., Іващенко, А. Я., & Жембровський С. М. (2012). *Фізична підготовка у військах*. Київ: НАОУ ім. Івана Черняховського.

82. Хацяюк, О. В., Гіренко, С. П., Ванюк, Д. В., Волянський, В. Г., Задорожний, К. А., Лазоренко, С. С., & Делямба, М. М. (2022). Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів.

*Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (8/139), 104–109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(1-53\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(1-53).24)

83. Хацаюк, О. В., Русин, Л. П., Ванюк, Д. В., Слатвінська, А. А., Стеценко, Д. Ю., Ключка, А. М., & Садовська, І. Ю. (2021). Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток ЗВО після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (8/139), 110–117 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(1-53\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(1-53).24)

84. Хацаюк, О., Чередніченко, С., Дяченко, А., Партико, Н., Корольчук, А., Стеценко, Д., & Антонюк, А. (2021). Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/138), 124–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).246](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).246)

85. Хацаюк, О. В., Ілюха, Л. М., Панчук, А. П., Панчук, І. В., Мазур, В. Й., Дерябкіна, Т. В., & Анацький, Р. В. (2022). Методика ерготерапії тренерів з однокласників після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/152), 124–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).28)

86. Хацаюк, О. В., Мелега, К. П., Русин, Л. П., Шапаренко, І. Є., Партико, Н. В., & Богомол, Н. Д. (2022). Апробація програми фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/151), 161–169. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).35](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).35)

87. Хацаюк, О. В., Сіренко, Р. Р., Русин, Л., Ванюк, Д. В., Беседа, Н. А., & Кирилюк, В. (2023). Програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/167), 171–179. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36)

88. Хацаюк, О. В., Шапаренко, І. Є., Чередніченко, С. В., Драгунов, Д. М., Кулібаба, С. О., & Мазур, В. Й. (2023). Удосконалення теоретичної підготовленості тренерів, які спеціалізуються в однокласниках до використання сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (10/170), 141–148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30)

89. Відомості Верховної Ради (2014). Закон України про Національну гвардію України. (ВВР), № 17, ст.594. Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/876-18#Text>

90. Відомості Верховної Ради (1999). Закон України про Статут гарнізонної та вартової служб Збройних Сил України. (ВВР), № 22–23, ст.196. Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/550-14#Text>

91. Моргунов, О. А., Соколов, О. А., & Калюжний, М. Г. (2018). *Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України*. Харків: ХНУВС.

92. Моргунов, О. А., Яреценко, О. А., Хацаюк, О. В., & Белошенко, Ю. К. (2018). Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*, (4), 67–74.

93. Данильченко, В. А. (2015) *Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.

94. Гончарова, Н., Юрченко, О., & Довганінець, О. (2023). Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 58–62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13)

95. Яворський, С. Х. (2002). Імітаційне моделювання як засіб організації навчання водінню автомашин оперативної служби МВС. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (46), 164–168.

96. Шутько, В. В. (2016). *Методика застосування рухливих ігор*. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет.

97. Бондар, Т. С. (2008). *Спортивні та рухливі ігри*. Київ: Видавництво «Ранок».

98. Жигадла, Г. (2011). *Рухливі ігри. Рухливі ігри*: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.





*Навчальне видання*

О. В. Хацаюк, О. А. Ярещенко, З. М. Діхтяренко,  
В. Г. Волянський, О. М. Шило, М. М. Делямба

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*Навчальний посібник*

*Редактор Л. А. Рапіна  
Художнє оформлення О. В. Хацаюк*

Підписано до друку 23.12.2024.  
Формат 70x100/16 Ум. друк. арк. 18,4  
Наклад 26 прим. Зам. №

*Видавець:* Київський інститут Національної гвардії України.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції Серія ДК № 7696 від 8.11.2022 р.  
*Виготовлювач:* ФОП Андрієвська А.П.  
Київ, вул. Бориспільська, 9а.  
Свідоцтво Серія ВОЗ № 548018 від 10.09.2003 р.