

**ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНІХ  
ОФІЦЕРІВ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЗАСОБУ  
ФОРМУВАННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ**

**Пронтенко Василь<sup>1</sup>, Кузенков Олександр<sup>2</sup>, Підопригора Максим<sup>3</sup>,  
Бабасєв Юрій<sup>4</sup>, Хлібович Ілля<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

<sup>2</sup>Національний університет внутрішніх справ

<sup>3</sup>Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

<sup>4</sup>Військовий інститут танкових військ Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»,

<sup>5</sup>Управління Служби безпеки України в Хмельницькій обл.

**Анотація**

**Актуальність теми дослідження.** На сьогодні простежується недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів – майбутніх командирів, що може негативно вплинути на їх професійну діяльність у бойових підрозділах Збройних Сил України.

**Мета дослідження:** дослідити вплив занять рукопашною підготовкою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до бойової діяльності у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі.

**Матеріал і методи дослідження:** У дослідженні взяли участь майбутні офіцери 1–2-х курсів (n=46) Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова. Було сформовано експериментальну групу, майбутні офіцери відвідували спортивну секцію з рукопашного бою, та контрольну, курсанти якої займалися за діючою інструкцією з фізичної підготовки. Методи: теоретичний аналіз і узагальнення навчально-методичних літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати роботи.** Формування військово-прикладних рухових навичок у рукопашному бою відбувалося шляхом багаторазового виконання прийомів. Прийоми РБ були розподілені на шість груп: прийоми бою зі зброєю, прийоми бою без зброї, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки. Найбільш виражений вплив від занять рукопашною підготовкою виявлено на рівень розвитку силових та

**Application in the educational process of future officers of hand-to-hand training as a means of forming their physical readiness.**

**Prontenko Vasyl,  
Kuzenkov Oleksandr,  
Pidopryhora Maksym,  
Babaiev Yurii,  
Khlibovych Illia**

---

**Abstract**

**Relevance of the research topic.** Today, there is an insufficient level of physical fitness of cadets of higher military educational institutions - future commanders, which may negatively affect their professional activities in combat units of the Armed Forces of Ukraine.

**The purpose of the study:** to investigate the impact of hand-to-hand training on the formation of physical readiness of future officers of the Armed Forces for combat activities in the process of training in a higher military educational institution.

**Material and methods of research:** The study involved future officers of 1-2 courses (n = 46) Zhytomyr Military Institute named after SP Korolev. An experimental group was formed, future officers visited the sports section of hand-to-hand combat, and the control, whose cadets were engaged in the current instructions for physical training. Methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodical literature sources, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

**Results of work.** The formation of military-applied motor skills in hand-to-hand combat took place by repeated performance of techniques. Techniques of the Republic of Belarus were divided into six groups:

швидкісних якостей майбутніх офіцерів, а також на ступінь сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмій.

**Висновки.** За результатами дослідження підтверджено позитивний вплив занять рукопашною підготовкою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ, що дозволить їм виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

techniques of combat with weapons, methods of combat without weapons, liberation from seizures, disarmament of the enemy, pain techniques, throws. The most pronounced impact of hand-to-hand training was found on the level of development of strength and speed qualities of future officers, as well as on the degree of formation of military-applied motor skills and abilities.

**Conclusions.** The results of the study confirmed the positive impact of hand-to-hand training on the formation of physical fitness of future officers of the Armed Forces, which will allow them to perform combat and other tasks on purpose in accordance with the requirements of modern combat.

*Ключові слова:* фізична підготовка, рукопашний бій, курсанти, фізичні якості.

*Keywords:* physical training, hand-to-hand combat, cadets, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Нинішня динамічна воєнно-політична ситуація в державі та за її межами є дуже напруженою: воєнне вторгнення російської армії на територію України та окупація певних регіонів України; щоденні масовані артилерійські та ракетні обстріли населених пунктів; офіційне визнання та інтеграція так званих ЛНР та ДНР до складу Російської Федерації; продовження нарощування воєнного потенціалу країни агресора поблизу кордонів України; проведення військових навчань на території Республіки Білорусь та Придністров'я; збільшення чисельності збройних сил Російської Федерації на Кримському півострові та акваторії Чорного моря тощо. Усе це говорить про загрозу національній безпеці нашої держави. Відповідно суттєво підвищуються вимоги до професійно-бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ), Територіальної оборони, Національної гвардії України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб України.

Важливу роль у забезпеченні боєздатності військ належить спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців, у тому числі й курсантів – майбутніх офіцерів, командирів ЗСУ, які у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) мають сформувавши високий рівень фізичної готовності до професійної та бойової діяльності [3; 6; 10]. Однак сьогодні, в умовах воєнного стану, простежується недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ, що може негативно вплинути на виконання бойових та інших завдань за призначенням.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У наказі Міністерства оборони України від 05.08.2021 року № 225 зазначається, що фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки та невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням [11]. За своєю спрямованістю фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

СФП спрямована на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей

військовослужбовців, на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок і вмінь шляхом застосування військово-прикладних вправ і дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних і психологічних смуг перешкод, рукопашної підготовки, прискореному пересуванню пересіченою місцевістю у повному спорядженні зі стрільбою, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправ [6; 8; 15; 16].

Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння вирішення інших завдань їх навчання й виховання [11].

Дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців ЗСУ, а також способів і методів її підвищення проводилися багатьма вітчизняними вченими: С.В. Романчуком (2008, 2016-2021); К.В. Пронтенком (2009, 2015-2019, 2020), В.М. Романчуком та Г.П. Грибаном (2014), Ю.А. Бородіним (2003, 2009), О.М. Боярчуком (2009), А.О. Хабчуком (2018), С.О. Юр'євим (2020) та іншими.

Значний педагогічний доробок у розкритті питання формування фізичної готовності військовослужбовців (офіцерів, курсантів, слухачів) за останні 10 років зробили вчені: Є.Д. Анохін (2017), В.В. Ягупов (2021), В.М. Шемчук (2021), О.Д. Гусак (2012, 2021), О.О. Старчук (2021) та інші.

Проте науковий пошук дієвих засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки з метою формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ у процесі навчання у ВВНЗ є недостатньо розглянутий у доступних нам літературних джерелах і на сьогоднішній день є досить актуальним.

Одним із ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки, який у певній мірі може вирішувати питання формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ у процесі навчання у ВВНЗ, на нашу думку, може бути рукопашна підготовка (рукопашний бій).

Метою рукопашної підготовки є формування у військовослужбовців вмінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції ближнього бою з використанням особистої вогнепальної та холодної зброї, підручних засобів і прийомів бою без зброї [5; 9; 12]. Відповідно завданням рукопашної підготовки є спеціальна фізична, технічна та психологічна підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою та виховання впевненості в своїх діях у бойових рукопашних сутичках [1; 7; 14].

Рукопашний бій (РБ) – це різновид ближнього бою, метою якого є знищення, виведення із ладу або захоплення в полон противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів і прийомів без зброї [2; 8; 14]. РБ є найважливішим засобом підготовки військовослужбовців до ведення ближнього бою й ефективним засобом фізичної підготовки, вдосконалення психічних якостей і підвищення стійкості до бойового стресу [4; 5; 9].

Заняття рукопашною підготовкою мають на меті не лише формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ, а й розвитку їх морально-вольових якостей, впевненості у своїх силах для перемоги над ворогом [9; 13].

**Мета роботи:** дослідити вплив занять рукопашною підготовкою на

формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до бойової діяльності у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення навчально-методичних літературних джерел за тематикою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Матеріал дослідження.** Дослідження було проведено на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова протягом 2021-го навчального року, й було розподілене на 2 етапи: кожен по одному навчальному семестрові. У дослідженні взяли участь майбутні офіцери 1–2-х курсів (n=46) військового інституту. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=22), майбутні офіцери якої займалися рукопашною підготовкою в спортивній секції інституту з рукопашного бою, та контрольну (КГ, n=24), курсанти якої займалися за діючою інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Заняття в обох групах проводилися під керівництвом тренерів-викладачів і інструкторів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту у години спортивно-масової та самостійної роботи протягом години, тричі на тиждень. Окрім того, в обох групах проводилися планові заняття з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» за розділом «Рукопашний бій» у співвідношенні до 30% навчального часу від його загального обсягу. Заняття проводилися у спеціалізованому залі рукопашного бою (на килимі з гімнастичних матів) – для навчання й відпрацювання прийомів РБ без зброї та проведення рукопашних сутичок, а також на спеціальному трав'яному майданчику, обладнаному стаціонарними та переносним пристроями й перешкодами – для навчання й відпрацювання прийомів РБ зі зброєю. Формування військово-прикладних рухових навичок у рукопашному бою відбувалося шляхом багаторазового виконання прийомів. Прийоми РБ, що вивчалися й вдосконалювалися майбутніми офіцерами на заняттях були розподілені на шість груп: прийоми бою зі зброєю (автомат, пістолет, саперна лопатка, ніж), прийоми бою без зброї (рукою і ногою), звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки. Також для розвитку морально-вольових якостей майбутніх офіцерів і впевненості у власних силах було прийнято рішення проводити рукопашні сутички з використанням індивідуальних засобів захисту (шолом, боксерські рукавиці, капи, захисні накладки на ноги) один раз на два тижні.

**Результати дослідження.** За результатами дослідження встановлено, що рівень розвитку силових і швидкісних якостей, а також сформованості військово-прикладних навичок і вмій у майбутніх офіцерів ВВНЗ, які займалися рукопашною підготовкою в секції інституту з РБ, наприкінці дослідження є вищим ніж у тих, які займалися фізичною підготовкою за інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України у години спортивно-масової та самостійної роботи.

Рівень силових якостей у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми визначали за результатами вправи – підйом силою на перекладині протягом 2-х хв [11].

На початку дослідження результати майбутніх офіцерів ЕГ та КГ достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ). Підвищення показників розвитку сили у

## I. Науковий напрям

майбутніх офіцерів можемо спостерігати в обох досліджуваних групах протягом року. Після I етапу результати у підйому силою на перекладині протягом 2-х хв. у обох груп достовірно не відрізнялись ( $p > 0,05$ ). Наприкінці дослідження середній результат майбутніх офіцерів ЕГ достовірно кращий ніж у КГ на 1,6 разів ( $p < 0,01$ ), та становить 10,2 рази, у той час середній результат майбутніх офіцерів КГ – 8,6 разів (рис. 1).

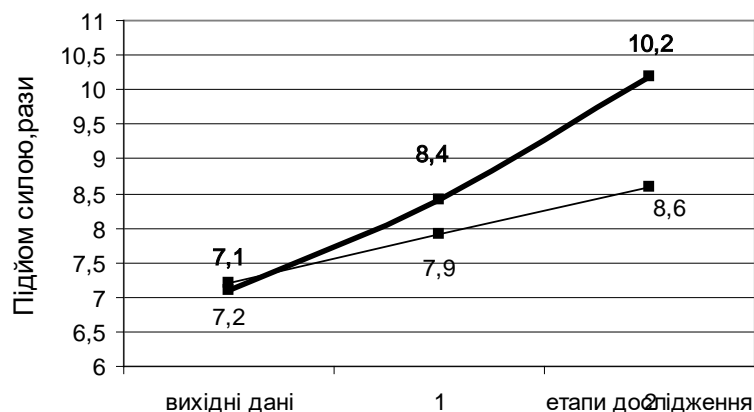


Рис. 1. Покращання результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ у вправі – підйом силою на перекладині (у разях)  
— — результати майбутніх офіцерів ЕГ  
— — результати майбутніх офіцерів КГ

Швидкісні якості майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми досліджували за результатами вправи – човниковий біг 10x10 м. Показники розвитку швидкісних якостей майбутніх офіцерів ЕГ та КГ після I етапу дослідження між собою не мають достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Після II етапу середні показники майбутніх офіцерів ЕГ з човникового бігу 10x10 м кращі ніж у КГ на 0,61 с ( $p < 0,05$ ) (рис. 2).

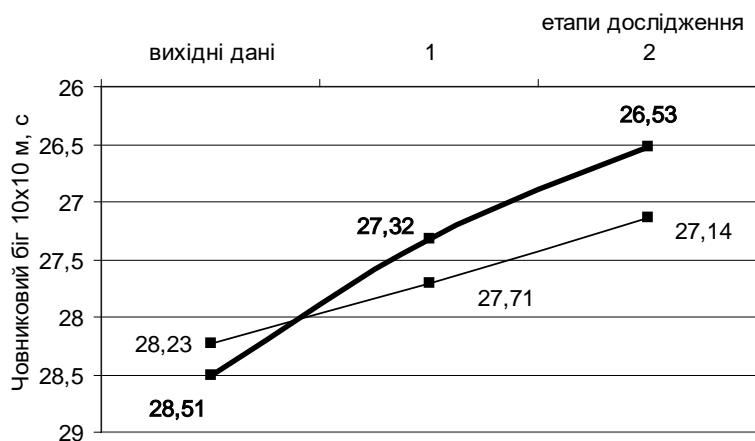


Рис. 2. Покращання результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ у вправі – човниковий біг 10x10 м (у с)  
— — результати майбутніх офіцерів ЕГ  
— — результати майбутніх офіцерів КГ

Дослідження ступеня сформованості військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми проводили за їх результатами виконання вправи – човниковий біг 6x100 м з макетом автомата. За вихідні дані були

## I. Науковий напрям

прийняті результати, показані майбутніми офіцерами ЕГ та КГ у вправі човниковий біг 6х100 м перед початком дослідження.

Аналіз динаміки результатів майбутніх офіцерів з човникового бігу 6х100 м дозволяє засвідчити, що у ЕГ наприкінці дослідження показники достовірно покращились відносно вихідних даних на 7 с ( $p < 0,01$ ) у КГ – на 3 с ( $p < 0,05$ ). В кінці дослідження результати майбутніх офіцерів ЕГ з човникового бігу 6х100 м достовірно кращі ніж у КГ на 3 с ( $p < 0,05$ ) (рис. 3).

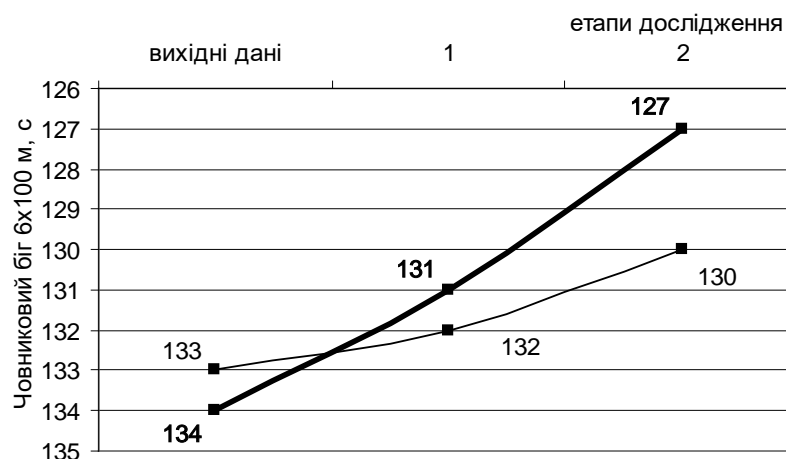


Рис. 3. Покращання результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ у вправі – човниковий біг 6х100 м у (у с)

- — результати майбутніх офіцерів ЕГ  
— — результати майбутніх офіцерів КГ

**Висновки.** Виявлено позитивний вплив занять рукопашною підготовкою на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України експериментальної групи до бойової діяльності, що дозволить їм ефективно виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою. Найбільш виражений вплив від занять рукопашною підготовкою виявлено на рівень розвитку силових і швидкісних якостей майбутніх офіцерів, а також на ступінь сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

**Перспективи подальших досліджень** передбачаються у обґрунтуванні доцільності використання гімнастичних вправ для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання у ВВНЗ.

### Список літературних джерел

1. Антошків Ю.М. (2006). Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Львів. 20 с.
2. Бородин Ю.А., Романчук В.М., Романчук С.В. (2007) Зміст та організація форм

### References

1. Antoshkiv Yu.M. (2006). Vdoskonalennia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv MNS Ukrainy: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i s.: spets. 24.00.02. «Fizychna kultura, fizychnе vykhovannia riznykh hrup naseleння» Lviv,. 20 s.
2. Borodin Yu.A., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V. (2007). Zmist ta

- фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ: навч. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 164 с.
3. Глазунов С.І. (2003). Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. 14–15.
  4. Жембровський С.М. (2013). До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі. Матеріали наук.-метод. конф. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України*, 28-29 лист. 2013 р. К. : НУОУ. 30–36.
  5. Зарічанський А.О. (2019). Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей військовослужбовців військової служби правопорядку. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II міжн. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 14-15 лютого 2019 р.). Київ : НУОУ. 151–153.
  6. Кирпенко В.М., Романчук В.М., Романчук С.В., Федак С.С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 4(22). 12–18.
  7. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки (2-ге перевидання) : методичний посібник. під заг. ред. генерала армії України Кириченка С. О. Львів : НАСВ, 2017. 290 с.
  8. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період ; за ред. Ю. С. Феногорова. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2015. 68 с.
  9. Муштатов Ю.В., Корнієнко О.Д., Барков В.І. (2019). Рукопашний бій як основа orhanizatsiia form fizychnoi pidhotovky na etapakh navchannia u VVNZ: navch. posibnyk. Zhytomyr : ZhVI NAU. 164 s.
  3. Hlazunov S.I. (2003). Ekspres-kontrol spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: spets. 24.00.02. «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia». K. 14–45.
  4. Zhembrovskiy S.M. (2013). Do pytannia reformuvannia systemy fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy na suchasnomu etapi. *Materialy nauk.-metod. konf. Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv v systemi boiovoho navchannia viisk (syl) Zbroinykh Syl ta inshykh sylovykh struktur Ukrainy*, 28-29 lyst. 2013 r. K.: NUOU. 30–36.
  5. Zarichanskyi A.O. (2019). "Rukopashnyi bii yak zasib formuvannia moralno-volovykh yakosteі viiskovosluzhbovtsiv viiskovoi sluzhby pravoporiadku". *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: materialy II mizhn. nauk.-prakt. on-line konf. (m. Kyiv, 14-15.02.2019 r.). Kyiv : NUOU. 151–153.*
  6. Kyrpenko V.M., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Fedak S.S. (2015). Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Sukhoputnykh viisk. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 4 (22). 12–18.
  7. Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii ta provedennia navchalnykh zaniat z fizychnoi pidhotovky. (2-he perevydannia): metodychnyi posibnyk. pid zah. red. henerala armii Ukrainy Kyrychenka S. O. Lviv : NASV, 2017. 290 s.
  8. Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period; za red. Yu.S. Fehohenova. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2015. 68 s.
  9. Mushtatov Yu.V., Korniienko O.D., Barkov V.I. (2019). Rukopashnyi bii yak osnova psykhologichnoi pidhotovky do boiu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy. *Suchasni*

- психологічної підготовки до бою у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали II міжн. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 14-15 лютого 2019 р.). Київ : НУОУ. 173–175.
10. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО: метод. рекомендації. А.О.°Хабчук, О.О. Старчук, К.В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
11. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ: Міністерство оборони України, 2021. 340 с. [https://www.mil.gov.ua/content/mou\\_orders/mou\\_2021/225\\_nm.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf)
12. Про затвердження настанови з фізичної підготовки в Сухопутних військах Збройних Сил України: наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 11.12.2020 р. № 960. Київ : Командування СВ ЗСУ, 2020. 84 с.
13. Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України : наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 р. № 35. Київ: Генеральний штаб Збройних Сил України, 2014. 158 с. <https://ufmf.org.ua/wp-content/uploads/2019/02>
14. Рукопашний бій: навч.-метод. посіб. /Є.Д. Анохін та ін. Львів: ЛВІ, 2004. 221 с.
15. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. /М.Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г.П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
16. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник /колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
- tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riativalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy : materialy II mizhn. nauk.-prakt. on-line konf. (m. Kyiv, 14-15.02.2019 r.).* Kyiv: NUOU. 173–175.
10. Orhanizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh z urakhuvanniam dosvidu ATO: metod. rekomendatsii. A.O.°Khabchuk, O.O. Starchuk, K.V. Prontenko ta in. Zhytomyr ZhVI, 2016. 72 s.
11. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy: nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225. Kyiv: Ministerstvo oborony Ukrainy, 2021. 340 s. [https://www.mil.gov.ua/content/mou\\_orders/mou\\_2021/225\\_nm.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf)
12. Pro zatverdzhennia nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh Syl Ukrainy: nakaz komanduvacha Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy vid 11.12.2020 r. № 960. Kyiv: Komanduvannia SV ZSU, 2020. 84 s.
13. Pro zatverdzhennia Tymchasovoi nastanovy z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: nakaz nachalnyka Heneralnoho shtabu Zbroinykh Syl Ukrainy vid 11.02.2014 r. № 35. Kyiv: Heneralnyi shtab Zbroinykh Syl Ukrainy, 2014. 158 s. <https://ufmf.org.ua/wp-content/uploads/2019/02>
14. Rukopashnyi bii : navch.-metod. posib. / Ye.D. Anokhin ta in. Lviv: LVI, 2004. 221 s.
15. Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtziv: navch. posib. / M.F. Pichuhin ta in.; za red. H.P. Hrybana. Zhytomyr, 2011. 820 s.
16. Fizyчне vykhovannia, spetsialna fizyчна pidhotovka ta sport: pidruchnyk /kolektyv avtoriv; za red. Yu.S. Finohenova. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2014. 468 s.

DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-63-71

### **Відомості про авторів:**

*Пронтенко В. В.*; [orcid.org/0000-0003-2454-6190](https://orcid.org/0000-0003-2454-6190); [prontenko.v@gmail.com](mailto:prontenko.v@gmail.com);  
Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, проспект Миру 22, Житомир,  
10004, Україна.

*Кузенков О. В.*; [orcid.org/0000-0003-1161-4887](https://orcid.org/0000-0003-1161-4887); [svp\\_navs@ukr.net](mailto:svp_navs@ukr.net); Національна  
академія внутрішніх справ, Солом'янська площа 1, Київ, 03035, Україна.

*Підпригора М. В.*; [orcid.org/0000-0003-4668-5335](https://orcid.org/0000-0003-4668-5335); [sport5541@ukr.net](mailto:sport5541@ukr.net); Військовий  
інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, вул. Михайла  
Ломоносова 81, Київ, 03680, Україна.

*Бабаєв Ю. Г.*; [orcid.org/0000-0003-0749-5088](https://orcid.org/0000-0003-0749-5088); [bazyka.dag.0518@gmail.com](mailto:bazyka.dag.0518@gmail.com);  
Військовий інститут танкових військ Національний технічний університет «Харківський  
політехнічний інститут», вул. Полтавський Шлях 192, Харків, 61000, Україна.

*Хлібович І. В.*; [orcid.org/0000-0001-8899-6989](https://orcid.org/0000-0001-8899-6989); [physical\\_education\\_2020@ukr.net](mailto:physical_education_2020@ukr.net);  
Управління Служби безпеки України в Хмельницькій області, вул. Героїв Майдану 19,  
Хмельницький, 29000, Україна.