

УДК 796.015.132:355.237

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.309108>

ІГОР АТАМАНЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8959-5423>

(Полтава)

Place of work: Lecture of the Department at National academy of the National Guard of Ukraine

Country : Ukraine

E-mail: atamanenko1512@gmail.com

## СПРЯМОВАНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню проблеми формування бойової готовності курсантів військових закладів вищої освіти у процесі спеціальної і фізичної підготовки. У ході дослідження з'ясовано, що спеціальна підготовка військовослужбовців – система заходів, спрямованих на оволодіння спеціальними прийомами, діями, зразками спеціального обладнання (озброєння) з метою виконання службових обов'язків. Виявлено, оволодіння руховою дією відбувається в такій методичній послідовності: формування знань про сутність рухової дії, освоєння рухової дії в цілому, розвиток автоматизованої навички. Розвиток фізичної підготовленості майбутніх військовослужбовців здійснюється шляхом удосконалення фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання тощо. Зміст фізичної підготовки із загальною спрямованістю включає різноманітні вправи, такі як біг на середні та довгі дистанції, атлетичну гімнастику, вправи для розвитку статичної і динамічної витривалості, плавання, вправи у висах і упорах (на брусах та перекладині) пліометрику тощо. Спеціальна фізична підготовка курсантів — комплекс занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань й орієнтована на забезпечення готовності та здатності діяти в різних, у тому числі, екстремальних умовах. Симбіоз програм спеціальної й фізичної підготовки курсантів забезпечує збільшення швидкості стрільби та ефективності влучань у ціль, розвиток навичок раціонального використання вогневої зброї й тактичних прийомів стрільби, підвищення загальної та спеціальної витривалості та сили, покращення психічного і фізичного здоров'я.

**Ключові слова:** спеціальна підготовка, фізична підготовка, бойова готовність, стрілецька підготовка, курсанти, військові заклади вищої освіти

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Метою бойової підготовки є формування у майбутніх офіцерів фахових компетентностей, необхідних для вирішення поставлених завдань в умовах ведення військового бою. Процес бойової підготовки має забезпечуватися з урахуванням сучасних освітніх технологій, бойового досвіду, основних принципів навчання та нормативно-правових актів України. Тому пошук сучасних технологій підготовки військовослужбовців є важливим напрямом наукових педагогічних досліджень.

Бойова підготовка курсантів включає різні аспекти, такі як стрілецька, тактична підготовка, навчання вогневої підтримки, тактичний медичний тренінг та інші спеціальні навички, необхідні для виконання військових завдань. Велику роль у цьому процесі набувають спеціальна і фізична підготовка.

Формування здатності до перенесення тривалих та різнопланових фізичних навантажень є важливим аспектом військової підготовки курсантів, оскільки без високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості не можливо забезпечити виконання завдань, які ставляться перед військовослужбовцями. Розвиток системи спеціальної і фізичної підготовки курсантів пов'язаний з прогресивними змінами в характері бою, технічному оснащенні збройних сил, структурі та комплектуванні військових частин і підрозділів, науковими розвідками в галузі освіти та виробництва військової техніки.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Стрімкий науковий поступ та накопичення теоретичних і практичних знань щодо вдосконалення системи спеціальної і фізичної підготовленості військових відбувається завдяки дослідженням проведеними провідними ученими (В. Баркова, О. Бондаренко, Н. Вербина, Н. Височіна, С. Глазунова, Л. Гуніна, С. Жембровський, Ю. Курамшин, Р. Макаров, В. Матухно, С. Назаров, В. Олекса, О. Петрачкова, О. Піддубний, В. Попов, С. Романчук, О. Толкунов, В. Томашевський, М. Удянський, Ю. Фіногенова, О. Хацаюк, О. Шалєпа, В. Щеголев, О. Ярмошук та інші). Утім вирішення питань, пов'язаних з сучасними потребами підготовки високопрофесійних кадрів військової справи, зокрема спеціальної і фізичної підготовки потребує додаткового вивчення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати програму спеціальної і фізичної підготовки спрямовану на формування бойової готовності курсантів військових закладів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз літературних джерел (Шалепа, 2002; Ярмошук, 2002) доводить, що спеціальна підготовка – система заходів, спрямованих на оволодіння фахівцями окремих категорій (спеціальними підрозділами) спеціальними прийомами, діями, зразками спеціального обладнання (озброєння) з метою виконання ними своїх функціональних обов'язків (завдань за призначенням). Відповідно, метою спеціальної підготовки є формування у курсантів знань, умінь та професійних навичок, необхідних для виконання службово-бойових завдань за призначенням, у тому числі ведення стрільби з різних видів зброї.

Одним із основних завдань стрілецької підготовки є розвиток рухових вмінь та навичок, які являють собою певні функціональні утворення або способи управління рухами, що формуються під час навчання руховим діям (Удянський, Толкунов, Бондаренко, Матухно, & Олекса, 2020). У ході дослідження виявлено, що рухові вміння і навички відрізняються за ступенем оволодіння дією. Вміння виконувати новий рух виникає на основі знань про те, як його правильно виконати, а також рухового досвіду. У ході вивчення фізичних вправ, навчаючись новій дії, людина свідомо контролює її виконання, робить це поволі та зосереджено. Під час тренувань окремі рухи перетворюються на навички, але виконання складних рухових дій завжди здійснюється свідомо і не повністю автоматизуються.

Оволодіння руховою дією починається з формування системи знань про параметри техніки виконання і різні варіанти її виконання. Ці знання можна розділити на два взаємопов'язані види:

1. Наочно-чуттєві знання, що є уявленням про дію у різних сприйняттях (зорових, слухових, вестибулярних, тактильних). На основі цих уявлень формується загальний образ дії або кілька окремих образів, що вивчаються. Це початковий рівень знань, наприклад, тримання зброї, прицілювання тощо. На початковому етапі навчання вагому значенню надаються зорові процеси, а з підвищенням рівня оволодіння дією, контроль над рухами поступово переходить до кінестетичних відчуттів.

2. Словесно-логічні знання, які виражаються у формі понять, законів, закономірностей, теорій і сприяють глибокому розумінню суті техніки вправ, її характеристик тощо. Процес освоєння цих знань включає сприйняття навчального матеріалу, його осмислення, закріплення в пам'яті і застосування на практиці. На етапі підготовки курсантів сприйняття навчального матеріалу здійснюється шляхом організованого спостереження, слухання інструктора, вивчення змісту навчального посібника та цілеспрямованої практичної діяльності (Ярмошук, 2002).

З педагогічної точки зору, рухові вміння і навички розглядаємо як набуту здатність виконувати рухову дію, що здійснюється на основі: знань про техніку виконання, тобто створюється психічний образ — модель майбутньої дії; наявності попереднього рухового досвіду та рівня фізичної підготовленості; багаторазових повторень дій, що вивчаються.

З точки зору управління рухами, рухові вміння і навички характеризують різний рівень володіння руховою дією. Типовими ознаками рухових умінь є:

- управління рухами відбувається свідомо, неавтоматизовано;
- курсант усвідомлено контролює кожен рух;
- швидкість виконання дії є невисокою;
- дія виконується неекономно, призводить до значного стомлення;
- рухи виконуються дещо розчленовано та нестабільно;
- запам'ятовування дії є неміцним.

Подальше вдосконалення рухової дії, за допомогою багаторазових повторень, призводить до автоматизованого виконання, тобто вміння перетворюється в навичку. Це досягається завдяки постійному уточненню та корекції руху. У результаті з'являється злитність, стійкість руху, а головне – рухова дія стає автоматизованою й виконується без надмірного зусилля та залучення свідомості.

Оволодіння руховою дією відбувається в такій методичній послідовності:

1. Формування знань про сутність рухової дії, створення повноцінного уявлення про рух, що набуваються шляхом спостереження за виконанням дії та прослуховування супроводжуючих пояснень, метою яких є виділення елементів, що визначають успішне виконання дії.

2. Освоєння рухової дії в цілому. Після формування необхідних знань і уявлень щодо кожної основної опорної точки, курсанти приступають до виконання рухової дії в цілому. Це стає можливим, коли вони мають необхідний рівень засвоєних знань, кінестетичних відчуттів фрагментів рухової дії і достатньої фізичної підготовленості.

3. Формування автоматизованої навички. Цей етап передбачає виконання рухової дії без зосередження уваги на процесі, а концентруючись на результаті (Круцевич (Ред.), 2008).

Таким чином, спеціальна підготовка — методична послідовність оволодіння руховою дією, що включає формування знань та уявлень, рухових умінь і автоматизованих навичок, що допомагає курсантам досягти успішного виконання дії. Диференціація рухової дії на три рівні є умовною, оскільки не існує чітких і стійких меж для розділення, але така класифікація є необхідною для постановки і реалізації освітніх завдань.

Для розвитку бойової готовності курсантів нами було розроблено курс стрільб зі стрілецької зброї та озброєння бойових машин Національної гвардії України (Про затвердження Курсу стрільб зі стрілецької зброї та озброєння бойових машин Національної гвардії України: Наказ командувача Національної гвардії України № 1111 від 26.12.2023 р.). Курс стрільб призначений для набуття курсантами навичок щодо вирішення вогневих завдань із стрілецької зброї, гранатометів, вогнеметів, переносних протитанкових комплексів і озброєння бойових машин, удосконалення їх індивідуальної майстерності та підготовки екіпажів, відділень (груп), взводів для виконання вогневих завдань у сучасному бою. Вправи стрільб, відповідно до етапів формування рухової навички, ми розподіляємо на три рівні:

1. вправи початкових стрільб необхідні для набуття первинних умінь та навичок з виконання (вирішення) вогневих завдань, спрямованого навчання у виконанні найбільш складних вогневих завдань (елементів) вправ навчальних та бойових стрільб;

2. вправи навчальних стрільб – для послідовного навчання порядку самостійного виконання вогневих завдань у сучасному бою, підтримання та вдосконалення рівня індивідуальної підготовки;

3. вправи бойових стрільб важливі для навчання та вдосконалення навичок військовослужбовців з дій на полі бою в бойових порядках, у складі екіпажу (обслуги, розрахунку), ефективного застосування зброї та озброєння БМ, умілого управління підрозділами в ході виконання завдань за будь-яких умов обстановки. Вони є найбільш ефективною формою підготовки військовослужбовців та підрозділів, одним з найважливіших способів підвищення їх бойової готовності та польового вишколу.



**Рис.1. Спрямованість спеціальної підготовки на формування стрілецької готовності курсантів ВЗВО**

Фізична підготовка курсантів є організованим процесом фізичного вдосконалення, що враховує специфіку військово-професійної, зокрема бойової діяльності. Основною метою фізичної підготовки військовослужбовців є формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності (оперативна оцінка ситуації, швидкість, точність і маневреність дій, фізична, емоційна і розумова витривалість).

Для формування фізичної готовності ми розробили спеціальну програму для курсантів під якою розуміємо інтеграцію спеціально організованих заходів, тренувань, дій і прийомів, що включають фізичні вправи загальної і спеціальної спрямованості, що в сукупності сприятимуть формуванню знань, професійно-рухових навичок, фізичних якостей, що забезпечать успішну діяльність в службово-бойових умовах.

Зміст фізичної підготовки із загальною спрямованістю включає різноманітні вправи, такі як біг на середні та довгі дистанції, атлетична гімнастика, вправи для розвитку статичної і динамічної витривалості, плавання, вправи у висах і упорах (на брусах та перекладині) пліометричні вправи тощо.

Фізична підготовка зі спеціальною спрямованістю сприяє удосконаленню важливих професійно-прикладних якостей у військовослужбовців, таких як тонка рухова координація, швидкість та точність реакції, емоційна стійкість, стійкість уваги та здатність до широкого розподілу та швидкого перенесення. Зміст фізичної підготовки зі спеціальною спрямованістю включає акробатичні вправи, вправи за раптовими командами, подолання смуги перешкод, спортивні ігри, а також загальні вправи з різних розділів фізичної підготовки, які виконуються за спеціально розробленими методиками.

Під час розробки програми фізичної підготовки ми враховували, що військовослужбовці на різних етапах своєї професійної діяльності мають різні потреби у фізичній підготовці (Піддубний, 2009). Тому були сформульовані мета та завдання фізичної підготовки, визначено зміст, спрямованість та методику проведення занять фізичними вправами в різних умовах виконання службових обов'язків залежно від етапу військово-професійної діяльності.

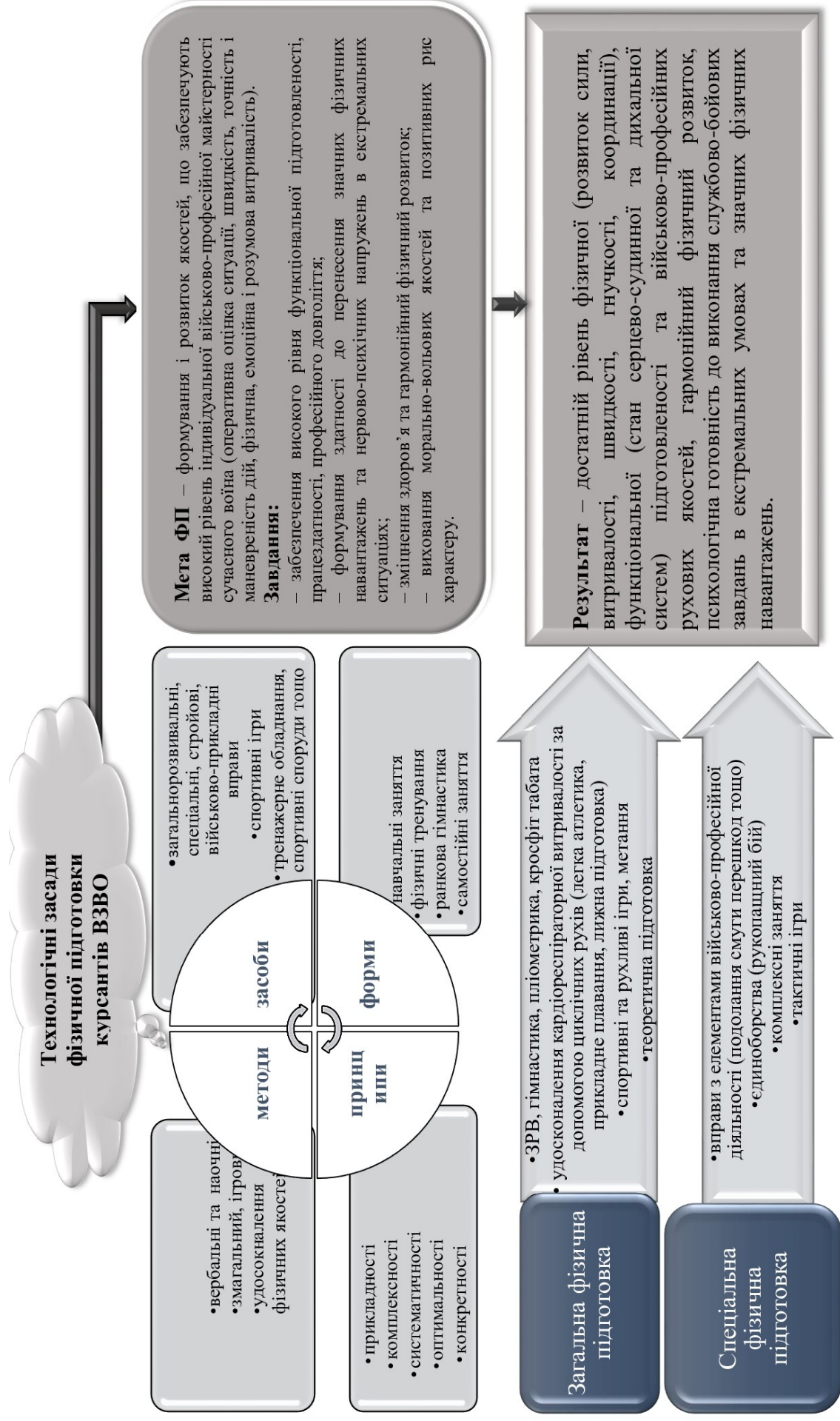


Рис. 2. Програма фізичної підготовки курсантів ВЗВО

Завданнями загальної фізичної підготовки є:

- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою;
- підвищення рухової активності протягом доби;
- удосконалення загальної витривалості та статичної витривалості м'язів плечового поясу, живота та спини;
- зміцнення стану здоров'я, функціональної та психологічної підготовленості.

Загальнорозвивальні вправи проводилися в різних формах організації: ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка); вправи без предметів на місці в положенні стоячи, в партері, в русі, в парах, вправи з обтяженням різної ваги (штанги вагою 10-20 кг, медболи (набивні м'ячі), гантелі вагою 5-10 кг, гири вагою 8-16 кг). ЗРВ проводилися переважно фронтальним чи груповим способами із середнім, високим навантаженням.

До змісту гімнастики, спрямованої на удосконалення загальної фізичної підготовленості, ми віднесли вправи у висах і упорах на перекладені, паралельних брусах, зокрема: підтягування у висі, згинання і розгинання рук в упорі на паралельний брус, піднімання ніг у висі та упорі на брусах, розмахування у висі, підйом розгином; акробатичні вправи: кувирки вперед і назад, стійка на голові, стійка на руках, переверот боком, підйом розгином з голови, опорні прикладні стрибки через козла / коня в довжину ноги нарізно, боком; лазіння по канату (жердині), вправи на стаціонарному гімнастичному колесі та на лопінгу тощо.

Пліометрика – тренування спрямоване на розвиток сили, швидкості та витривалості шляхом поєднання швидких та експлозивних рухів і базується на принципі розтягування-скорочення м'язових волокон. Відповідно до принципу пліометрики ми збільшували потужність та витривалість м'язів, за допомогою різних рухів високої тривалості та інтенсивності. Пліометричні тренування передбачали стрибки у висоту та довжину з місця та з розбігу, перестрибування через бар'єри, прискорювальні та гальмівні стрибки, перестрибування з низької платформи на високу, стрибки зі скакалкою тощо.

Кросфіт табата – система високоінтенсивних тренувань, що об'єднує різноманітні вправи з метою поліпшення загальної фізичної підготовленості, зокрема сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості. Табата передбачала виконання вправ таким способом: 20 секунд інтенсивної роботи (максимальний зусильний темп) і 10 секунд відпочинку, повторюючи цей цикл восьмикратно, що загалом триває 4 хвилини. Такий підхід стимулює аеробний та анаеробний метаболізм, допомагає підвищити рівень загальної фізичної підготовленості і працездатності.

Також рівень кардіореспіраторної витривалості ми підвищували за допомогою циклічних вправ, зокрема гладкий біг на середні (400 і 800 м.), довгі (2000 і 3000 м.) та наддовгі (5000 м і більше) дистанції, біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м); біг по пересічній місцевості, що здійснювався на природних ландшафтах без спеціально підготовлених трас або доріг: поля, ліси, гірські території, піщані ділянки, пагорби, пляжі тощо.

На нашу думку професійно необхідним для майбутніх військовослужбовців є прикладне плавання, оскільки воно використовується як засіб переміщення в різних військово-професійних ситуаціях (збереження власного життя, рятування потерпілого), сприяє підвищенню рухової активності, удосконаленню фізичної працездатності. Рятувальне плавання, призначене для тактичних операцій у водних умовах, вимагає від військовослужбовців умінь здійснення швидкого переміщення у воді в одязі, пересування з потерпілими у воді, використання рятувального обладнання та спеціальних технічних засобів, надання першої домедичної допомоги тощо.

Лижна підготовка військовослужбовців – одна з форм фізичної підготовки, що передбачає формування навичок катання на лижах та здійснення рухів у зимових умовах. Лижний тренінг формує навички катання на плоскому місці, здійснення керування і зупинки, пересуватися по схилах вгору і вниз з використанням палиць, пересуватися на лижах у засніжених умовах та вітряній погоді, а також знаходити оптимальний маршрут у гірських теренах.

У фізичній підготовці курсантів спортивні та рухливі ігри можуть використовуватися як ефективний спосіб розвитку швидкісних здібностей, витривалості та спритності, виховання командного духу, морально-вольових якостей. З поміж спортивних ігор найчастіше ми використовували: футбол (переважно на піщаному полі), що сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації рухів та тактичних навичок; баскетбол, що розвиває швидкість, гнучкість, здатність прискорюватися, а також комунікаційні та стратегічні здібності; волейбол, що розвиває координацію, точність, силу, витривалість.

Спеціальна фізична підготовка курсантів — комплекс занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань й орієнтована на забезпечення готовності та здатності діяти в різних, у тому числі, екстремальних умовах. Основні завдання спеціальної фізичної підготовки курсантів включають:

- збільшення спеціальної витривалості, спритності та швидкості, активізація всіх функціональних резервів організму;
- розвиток здатності працювати в команді та координувати дії, тактичної готовності до виконання службових завдань;
- формування умінь використовувати спеціальне обладнання та навичок довготривалого перебування у спеціальних умовах, включи важкі погодні зміни, нічні чергування тощо;
- підготовку до дій в реальних ситуаціях сучасного бою, до реагування на різні непередбачувані ситуації військового та рятувального спрямування;
- підготовку до змагань, оскільки курсанти можуть брати участь у внутрішніх та зовнішніх спортивних турнірах, чемпіонатах, кубках, щоб випробувати свої здібності та виявити професійний рівень фізичної підготовленості й професійної придатності.

Уміння долати смугу перешкод – один із важливих елементів спеціальної військової тактики, що використовується для переміщення військових підрозділів або техніки через природні або штучно створені

перешкоди, такі як річки, болота, ліси, гори, ущелини, а також штучно створені перешкоди : загородження, колючий дріт, рови, стіни, перешкоди залізниць тощо. Тож, після оволодіння технікою окремих військово-прикладних вправ потрібно перейти до комплексного тренування з подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу в поєднанні з бігом на середні та довгі дистанції.

Рукопашний бій є також важливою складовою підготовки курсантів, його мета — самозахист і бойова готовність в умовах, коли доступ до зброї обмежений або у разі її втрати; розвиток розуміння тактичних і стратегічних аспектів ближнього бою, таких як контроль дистанції, використання перешкод та уникнення небезпеки; розвиток сили, координації та спеціальної витривалості; виховання впевненості в своїх здібностях, що може мати позитивний вплив на загальний психологічний стан у бойових умовах.

До змісту комплексних занять включаються раніше вивчені вправи, прийоми та дії з різних тем (розділів) фізичної підготовки та в різних сполученнях. У змісті цих занять передбачені прийоми і дії рукопашного бою, що закінчуються бігом на довгі дистанції.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, фізична підготовка військовослужбовців це сукупність спеціальних прийомів і дій, що включають фізичні вправи загальної і спеціальної спрямованості, взаємодія яких сприяє опануванню військової професії, формуванню професійної (фізичної та психологічної) стійкості як в типових умовах, так і в умовах екстремальної бойової діяльності. Спеціальна підготовка спрямована на забезпечення високого рівня технічної, зокрема стрілецької, підготовленості, працездатності, здатності до перенесення важких фізичних навантажень та нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, виховання морально-вольових якостей та позитивних рис характеру.

Аналіз літературних джерел та власний досвід педагогічної діяльності дозволили розробити програму спеціальної й фізичної підготовки курсантів, упровадження якої має забезпечити покращення влучності стрільби, збільшення швидкості та ефективності виконання стрільб, розвиток навичок раціонального використання вогневої потужності та тактичних прийомів стрільби; підвищення загальної та спеціальної витривалості, поліпшення функціонального та психологічного стану військовослужбовців; розвиток спеціальних навичок та вмінь, необхідних для ефективної військової діяльності; підсилення психічного і фізичного здоров'я тощо.

Перспективними на нашу думку є емпіричні дослідження з виявлення ефективності розробленої програми спеціальної і фізичної підготовки курсантів у військових закладах вищої освіти.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Основи вогневої підготовки: навчальний посібник / авт. кол.: М. М. Удянський, І. О. Толкунов, О. О. Бондаренко, В. В. Матухно, В. М. Олекса. Харків : НУЦЗУ, 2020. 147 с. URL: [http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2022/Udianskii\\_2020\\_147.pdf](http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2022/Udianskii_2020_147.pdf)
- Піддубний О. Г. Методологічні підходи до класифікації військовослужбовців ЗСУ за професійними угрупованнями залежно від вимог військово-професійної діяльності до їх фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2009. Вип. 14. С. 172–176.
- Про затвердження Курсу стрільб зі стрілецької зброї та озброєння бойових машин Національної гвардії України: Наказ командувача Національної гвардії України № 1111 від 26.12.2023 р.
- Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 368 с.
- Шалепа О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Харків, 2002. 226 с.
- Ярмошук О. О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок-військовослужбовців : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2002. 232 с.

#### REFERENCES

- Krutsevych, T. Yu. (Ed.). (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education] (Vol. 2). Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- Piddubnyi, O. H. (2009). Metodolohichni pidkhody do klasyfikatsii viiskovosluzhbovtziv ZSU za profesiinymy uhrupovanniamy zalezno vid vymoh viiskovo-profesiinoini diialnosti do yikh fizychnoho stanu [Methodological approaches to the classification of military personnel of the Armed Forces of Ukraine by professional groups, depending on the requirements of military professional activity to their physical condition]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5: Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 5: Pedagogical Sciences: Realities and Prospects], 14, 172-176 [in Ukrainian].
- Pro zatverdzhennia Kursu strilb zi striletskoi zbroi ta ozbroiennia boiovykh mashyn Natsionalnoi hvardii Ukrainy* (2023). [On approval of the Course of shooting from small arms and armament of combat vehicles of the National Guard of Ukraine]: Nakaz komanduvacha Natsionalnoi hvardii Ukrainy № 1111 vid 26.12.2023 r. [in Ukrainian].
- Shalepa, O. H. (2002). *Optymizatsiia fizychnoi pidhotovky kursantok vyshchikh viiskovykh navchalnykh zakladiv z urakhuvanniam spetsyfyki etapiv profesiinoho navchannia* [Optimization of physical training of cadets of higher

military educational institutions, taking into account the specifics of the stages of professional training] (PhD dissertation). Kharkiv, Ukraine [in Ukrainian].

Udianskyi, M. M., Tolkunov, I. O., Bondarenko, O. O., Matukhno, V. V., & Oleksa, V. M. (2020). *Osnovy vohnevoi pidhotovky* [Fundamentals of fire training]. Kharkiv: NUTsZU. Retrieved from [http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2022/Udianskii\\_2020\\_147.pdf](http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2022/Udianskii_2020_147.pdf) [in Ukrainian].

Yarmoshchuk, O. O. (2002). *Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka zhinok-viiskovosluzhbovtziv* [Vocational and applied physical training of women soldiers] (PhD dissertation). Lviv, Ukraine [in Ukrainian].

**IHOR ATAMANENKO**

**ORIENTATION OF SPECIAL AND PHYSICAL TRAINING ON THE FORMATION OF COMBAT READINESS OF CADETS OF MILITARY INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** The study is devoted to the study of the problem of formation of combat readiness of cadets of military institutions of higher education in the process of special and physical training. During the study, it was found that special training of military personnel is a system of measures aimed at mastering special techniques, actions, samples of special equipment for the purpose of performing official duties. It is revealed that the mastery of motor action occurs in the following methodological sequence: the formation of knowledge about the essence of motor action, the development of motor action in general, the development of automated skills. Differentiation of motor action into three levels is conditional, since there are no clear and stable boundaries for separation, but such a classification is necessary for the formulation and implementation of educational tasks. The development of physical fitness of future military personnel is carried out by improving physical qualities, the formation of professional and applied skills in moving across rough terrain, overcoming obstacles, hand-to-hand combat, military-applied swimming, etc. The content of physical training with a general orientation includes a variety of exercises, such as middle and long distance running, athletic gymnastics, exercises for the development of static and dynamic endurance, swimming, exercises in heights and stops (on bars and crossbeams) plyometrics, etc. Special physical training of cadets is a set of classes aimed at the development of physical qualities necessary for the performance of service and combat missions and focused on ensuring readiness and ability to act in various, including extreme conditions. The symbiosis of special and physical training programs for cadets provides an increase in the speed of shooting and the effectiveness of hitting the target, the development of skills for the rational use of fire weapons and tactical shooting techniques, increasing general and special endurance and strength, improving mental and physical health.

**Keywords:** *special training, physical training, combat readiness, marksmanship training, cadets, military institutions of higher education.*