

УДК 355.541.2 : 351.74

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-1-21>**Крушельницька Катерина Олександрівна,**

майстер спорту України,  
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5984-496X>

**Савич Олег Михайлович,**

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки  
факультету № 3 ПФПНП  
Львівський державний університет внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1019-3091>

**Гречанюк Андрій Олексійович,**

старший викладач кафедри  
тактико-спеціальної підготовки  
факультету № 3 ПФПНП  
Львівський державний університет внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7054-4391>

**Алембець Микола Михайлович,**

старший викладач кафедри  
тактико-спеціальної підготовки  
факультету № 3 ПФПНП  
Львівський державний університет внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6741-3948>

## РОЛЬ МІЛІТАРІ ФІТНЕСУ ДЛЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

*У статті розглядаються результати дослідження щодо ролі спеціальних підготовчих вправ з елементами мілітарі фітнесу в підготовчій частині практичного заняття навчальної дисципліни «вогнева підготовка». Автором розроблено методичку виконання підготовчих базових вправ спрямованих на вироблення навичок необхідних для виконання практичних вправ правоохоронцями. Перелік фізичних якостей, які досліджувалися та їх розвиток описано в статті.*

*Основною дослідження стало спостереження за здобувачами освіти, які виконують нормативи та вправи зі стрільби відповідно до Курсу стрільб для поліцейських.*

*Метою є розробка, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка майстерності майбутніх правоохоронців виконання нормативів, швидкісних вправ зі збереженням якості влучень.*

*Результати дослідження свідчать, що особи студентського віку, які добре здали вступні іспити з фізичної підготовки, а також регулярно займаються фітнесом або іншими активними видами спорту, більш адаптовані до навантажень та мають рівень виконання практичних вправ не нижче, ніж добре.*

*Відомо, що хороша стрілецька підготовка вимагає від правоохоронця не лише фізичних показників, але й стан нервової системи та психіки в цілому.*

*Проведено дослідження здобувачів освіти під час проведення занять в межах вивчення навчальної дисципліни «вогнева підготовка» за період навчання першого семестру навчального року. Проведено спостереження експериментальної групи за допомогою анкетування, опитування, аналізу результатів виконання нормативів та стрілецької майстерності здобувачів освіти віком від 18 до 20 років.*

**Ключові слова:** мілітарі фітнес, поліцейський, вогнева підготовка, практична стрільба, швидкісна стрільба з пістолета, військова підготовка працівника поліції, спорядження магазину.

**Krushelnytska Kateryna, Savych Oleh, Hrechaniuk Andrii, Alembets Mykola. THE ROLE OF MILITARY FITNESS IN THE SHOOTING TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

*The article examines the results of research on the role of special preparatory exercises with elements of military fitness in the preparatory part of the practical training of the educational discipline "fire training". The author has developed a methodology for performing basic preparatory exercises aimed at developing the skills necessary for the performance of practical exercises by law enforcement officers. The list of physical qualities that were studied and their development is described in the article.*

*The basis of the study was the observation of students who perform the standards and shooting exercises in accordance with the Shooting Course for police officers.*

*The goal is the development, theoretical justification and experimental verification of the skills of future law enforcement officers in the implementation of standards, high-speed exercises while maintaining the quality of hits.*

*The results of the study show that students of student age, who have passed the entrance exams in physical training, and also regularly engage in fitness or other active sports, are more adapted to loads and have a level of performance of practical exercises no lower than good.*

*It is known that good marksmanship training requires a law enforcement officer not only physical indicators, but also the state of the nervous system and psyche as a whole.*

*A study of education seekers during classes within the scope of studying the academic discipline "fire training" during the study period of the first semester of the academic year was conducted. Observation of the experimental group was carried out with the help of questionnaires, surveys, analysis of the results of the implementation of standards and marksmanship of students aged 18 to 20 years.*

**Key words:** *military fitness, police officer, fire training, practical shooting, rapid fire from a pistol, military training of a police officer, store equipment.*

**Вступ.** Події, які відбуваються в Україні, демонструють потребу в удосконаленні не лише стрілецької майстерності правоохоронців, але й фізичної підготовки загалом. Протягом останніх років, спостерігається ускладнений процес виконання нормативів здобувачами освіти та до фізичних навантажень під час викання вправ зі стрільби [1, с. 54].

Виклики, які приймають сьогодні молоді правоохоронці висунули цілу низку проблем, однією з яких є низький рівень фізичної підготовки, що відображається у діях під час поводження зі зброєю: споряджанні магазину, приведення зброї в бойову готовність тощо. У ході проведення підготовчих та спеціальних вправ формуються навички, які використовуються індивідом протягом виконання вправ, передбачених курсом стрільб для поліцейських [2, с. 71; 3, с. 2]. Саме тому включення вправ мілітарі фітнесу автор розглядає як процес накопичення адаптивних якостей індивідом.

Актуальними питаннями стрілецької підготовки є: покращення здобувачів освіти, які навчаються в закладах вищої освіти системи МВС зі специфічними умовами навчання швидко приводити зброю в бойову готовність, виконувати влучний постріл або ж

декілька пострілів підряд одночасно з переміщенням та зміною положень, швидко замінювати магазин, а також виконувати вправи зі стрільби із фізичним навантаженням та засобами індивідуального бронезахисту. Саме тому, на сьогоднішній день, мілітарі фітнес є найактуальнішим видом фізичної активності для правоохоронців.

Розминка із використанням вправ на покращення координації рухів, зміцненню повільних м'язів та тренуванням нервової системи сприяють ефективнішій роботі стрільця під час виконання практичних вправ. Інструкторам слід використовувати різні види активності, які є найпривабливішими для молодого покоління. Тривалий час науковці досліджували ефективність фізичного виховання та елементи зміцнення здоров'я здобувачів освіти у вищих навчальних закладах [4]. Запровадження нових стандартів у систему освіти сприятиме змінам в навчальному процесі загалом. Спостереження за здобувачами освіти під час виконання нормативів, настановує до висновку, що частина майбутніх поліцейських не здатна виконати норматив «споряджання магазину патронами» [2, с. 97] через недостатні фізичні якості. Звісно, що поліцейські перед вступом до лав Національної полі-

ції демонструють показники фізичних якостей. Однак, такого виду вправи здебільшого не використовуються під час виконання нормативів чи елементів виконання пострілу [5]. Тобто, можна зробити висновок, що окремі групи м'язів, які використовуються індивідом під час відпрацювання практичних навичок не розвинуті в потрібній для цього мірі.

**Аналіз актуальних досліджень.** Отримані результати нашого дослідження свідчать, що здобувачі освіти студентського віку, які мають знання в галузі фізичної культури та спорту та регулярно займаються покращенням показників своїх фізичних можливостей, більше адаптовані до фізичних навантажень, а також мають відмінні та добрі результати виконання практичних вправ та нормативів вогневої підготовки [6, с. 58]. З метою покращення навиків виконання нормативів та вдосконаленню стрілецької майстерності, необхідно розвивати фізичні якості, які застосовуються для виконання стрілецьких вправ. Для реалізації такої мети, потрібно включати елементи мілітарі фітнесу до вступної частини практичних занять з навчальної дисципліни «вогнева підготовка» [7, с. 26].

Завдання елементів мілітарі фітнесу у вогневій підготовці:

- розвиток специфічних рухових здібностей стрільців та створення умов для формування навичок у стрільбі;
- підвищення загальної витривалості здобувача освіти;
- покращення вегетативних функцій здобувачів освіти у несприятливих нестандартних умовах (полігонні умови в несприятливу погоду);
- розвиток та вдосконалення морально-вольових та психологічних якостей майбутніх правоохоронців;
- підготовка здобувачів освіти до несприятливих умов несення служби та довготривалого перебування у засобах індивідуального бронезахисту під час несення служби.

Для виконання службових обов'язків, правоохоронець повинен володіти високою працездатністю, досить розвинутою м'язовою системою і витривалістю до значних наван-

тажень. Координувати рухи власного тіла, оскільки є необхідність вміти розслабляти певні групи м'язів під час виконання пострілу, наприклад м'язи зап'ястя та частково передпліччя. Під час практичних занять, стрілець має оволодіти навичками контролю рівноваги при зміні положень із неухильним дотриманням заходів безпеки. Швидко та неупереджено реагувати на команди керівника стрільб, виконуючи дії зі зброєю в умовах підвищеного рівня емоційного напруження [2, с. 12].

Виконання лише стрілецьких вправ обмежує результати стрільця. Ефективність виконання вправ значно підвищує якщо своєчасно використовувати спеціальні підготовчі вправи, що впливають на техніку стрільця та на його психологічний стан загалом. Підготовчі вправи не повинні обмежуватися лише стрільбою без патрона чи відпрацюванням швидкої заміни магазину.

Такі вимоги можуть бути досягнені якщо є високий рівень загальної та спеціалізованої фізичної підготовленості індивіда. В загальну фізичну підготовку стрільця можна включити наявність достатніх показників сили, швидкості, витривалості, координації рухів.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки напруженим м'язам. Роль цієї фізичної якості у стрілецькій підготовці визначає здатність правоохоронця утримувати зброю, що забезпечує її стабільне положення. Також сила необхідна під час споряджання магазину патронами, виконання нормативів, досилання патрона в патронних та ін. Без достатньо розвинутої сили, (зокрема пальців рук) зусилля, які використовують стрільці для утримання зброї та дій із нею, призводять проявів втоми. Як наслідок такі дії як «отримання вогнепальної зброї», де передбачено споряджання патронами двох магазинів, виконати важко [8].

Можна вважати, що втома та слабкість окремих груп м'язів змушують правоохоронця шукати «легкого» виходу із ситуації та нехтувати діями перевірки патрона в патроннику, що призводить до випадкового пострілу.

Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний проміжок часу. Відповідно до курсу стрільб, стрільцю необхідно вміти швидко провести заміну магазину та змінити положення необхідне для виконання вправи. Така фізична якість залежить від рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі. Високий ступінь їхньої рухливості гарантує швидкість рухової реакції на будь-який зовнішній подразник.

Координація рухів – це здібність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудувати їх в залежності від оперативної ситуації [9].

В ході виконання практичних вправ, стрільцю доводиться змінювати напрямки цілі та положення тіла. Особливо, якщо після заміни магазину необхідно продовжити стрільбу, забрати вказівний палець зі спускового гачка при переміщенні пістолета в іншу мішень чи використати тактичний ліхтарик [2, с. 48]. В такому виді роботи, слід звертати увагу на моторику індивіда та включати вправи в підготовчу частину тренування (заняття) для її покращення.

Під час планування науково-педагогічним працівником практичного заняття, доцільно дотримуватися структури заняття [10, с. 8].

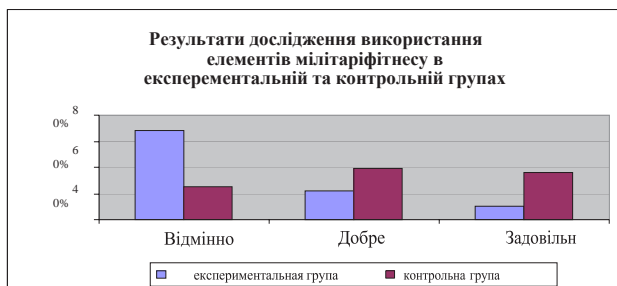
У вступній частині практичного заняття, на якому здобувачі освіти мають здобути практичні навички, необхідно перевірити наявність особового складу, зовнішній вигляд, готовність до заняття. Відповідно до «Інструкції заходів безпеки при поводженні зі зброєю», цільовий інструктаж завершується опитуванням здобувачів освіти рівня знань про що зазначається у відповідній документації [8]. Контрольне опитування може проводитися методом словесно-наочним, письмово або комбіновано. Питання мають змушувати здобувачів освіти думати в умовах обмеженого часу. Використовуючи метод спостереження, стало помітно, що на швидкість та правильність виконання вправ зі зброєю істотно впливає проведення розминки, яка включає в себе підготовчі вправи, спрямовані на активізацію дрібної моторики

та координації рухів. Час для виконання відповідних вправ має тривати не більше 10–12 хв.

Під час спостереження, стало відомо, що відпрацювання фізичних вправ після тривалого нерухомого стану усуває сонливість та акумулює здобувача освіти до повноцінної роботи на практичному занятті. Як наслідок, покращення концентрації уваги забезпечує неухильне дотримання правил поведінки зі зброєю та активну роботу протягом усього заняття.

Для встановлення причинно-наслідкового зв'язку між попередньо вивченими темами, фізичну діяльність було комбіновано із теоретичними питаннями, які стосуються умов виконання вправи, заходів безпеки при поводженні зі зброєю та правових підстав її застосування. Після виконання елементів вправ мілітарі фітнесу, здобувачі освіти активніше відповідають на запитання, якісніше виконують нормативи, швидше проводять заміну магазину та змінюють положення до стрільби. Загалом результати виконання стрілецьких вправ покращується.

Проведене дослідження під час проведення занять з вогневої підготовки зі здобувачами освіти у 2023 р. експериментальної групи, за допомогою анкетування, опитування, аналізу результатів стрільби та виконання нормативів показало наступні результати (рис.1): Виконання вправ та нормативів за умовами Курсу стрільб «відмінно» – 68% курсантів, 22% – «добре» та 10% – «задовільно». Дослідження проведенні з групою здобувачів освіти, де не проводилися підготовчі стрілецькі вправи та елементи мілітарі фітнесу суттєво відрізняються від експериментальної групи за аналогічними параметрами показало результати: 25% здобувачів освіти – виконують вимоги на рівень «відмінно», 39% – «добре» та 36% – «задовільно». В експерименті брало участь 50 осіб: по 25 в кожній групі, гендерний коефіцієнт 60/40 в перевагу осіб чоловічої статі; 1 науково-педагогічний працівник.



**Рис. 1. Результати дослідження використання елементів мілітаріфітнесу в експериментальній та контрольній групах**

Проведений нами експеримент, який полягав в визначенні роді використання елементів мілітарі фітнесу в підготовчій частині занять з навчальної дисципліни «вогнева підготовка» у вищих навчальних закладах системи МВС. Як стало відомо, на результати стрільби можна впливати за допомогою комплексу вправ та систематичного їх виконання під час навчального процесу, допомагаючи здобувачам освіти вдосконалити свої навички при

поводженні зі зброєю. Показники оцінювання на рівень «задовільно» свідчать про недостатню фізичну підготовленість та психологічну стійкість курсантів. Існує ймовірність того, що даний контингент не здатний виконувати вправи другої категорії, який передбачено Курсом стрільб для поліцейських.

**Висновки.** Після виконання вправ елементів мілітарі фітнесу, здобувачі освіти активніше відповідають на запитання, якісніше виконують нормативи, швидше проводять заміну магазину та змінюють положення до стрільби.

За результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі 43% осіб більше мають показники рівня знань «відмінно», на 17% менше – «добре» та на 26% «задовільно», ніж у контрольній групі. Відповідно у контрольній групі за аналогічними параметрами показало результати, що 25% молодих людей – результати «відмінно», 39% – «добре» та 36% «задовільно».

#### Список використаних джерел:

1. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2016. С. 51–56.
2. Виноградський Б., Демічковський А. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета: навч. посіб. Львів: ДДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 172 с.
3. Наказ МВС України «Про затвердження Курсу стрільб для поліцейських та Норм витрат боєприпасів, пострілів, вибухових пакетів і гранат поліцейськими під час проведення практичних стрільб» від 26.04.2019 року № 334.
4. Стрюк К., Азарова Н. Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах. *Наукові конференції*. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2117>.
5. Наказ МВС України «Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 01.12.2021 № 888.
6. Друзь В. А., Єрмаков С. С., Носко М. О., Шестерова Л. Ю., Новицька Н. А. Проблеми індивідуалізації фізичної підготовки студентів. *Педагогіка Психологія Медико-Біологічні Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 21 (2). С. 51–59.
7. Вовк І. В., Гуцул Н. З. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Таврійський національний університет ім. В.І.Верняндського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. *Міжнародна науково-практична конференція*. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 24–29.
8. Наказ МВС України «Про затвердження Інструкції із заходів безпеки при поводженні зі зброєю» від 01.02.2016 року № 70.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2008.
10. Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять з освітньої компоненти «Технології навчання дорослих»: для здобувачів магістерського рівня вищої освіти. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2023. 70 с. 3.

## References:

1. Zavydivska, N., & Khanikiants, O. (2016). Reorganizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly : problemy u perspektyvy [Reorganization of the system of physical education of students of higher school: problems and prospects]. *Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia – Physical culture, physical education of different population groups*. Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. Lviv. S. 51–56 [in Ukrainian].
2. Vynohradskyi, B., & Demichkovskiy, A. (2022). *Teoriia i metodyka sportyvnoi strilby z pistoleta : navch.posib [Theory and technique of sports shooting with a pistol: training manual]*. Lviv : DDUFK im. Ivana Boberskoho. 172 s. [in Ukrainian].
3. Nakaz MVS Ukrainy «Pro zatverdzhennia Kursu strilb dlia politseiskykh ta Norm vytrat boieprypasiv, postriliv, vybukhovokh paketiv i hranat politseiskymy pilchas provedenniia praktychnykh strilb» vid 26.04.2019 roku № 334 [Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine "On the approval of the shooting course for police officers and norms for the consumption of ammunition, shots, explosive packages and grenades by police officers during practice shootings" dated April 26, 2019 No. 334] [in Ukrainian].
4. Striuk, K., & Azarova, N. Rozvytok fizychnoi kultury i sportu v suchasnykh umovakh [Development of physical culture and sports in modern conditions]. *Naukovi konferentsii – Scientific conferences*. Retrieved from: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2117> [in Ukrainian].
5. Nakaz MVS Ukrainy «Pro zatverdzhennia Zmin do Polozhennia z orhanizatsii perevirky rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsionalnu politsiuu Ukrainy» vid 01.12.2021 № 888 [Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine “On the approval of the Amendments to the Regulation on the organization of checking the level of physical fitness of candidates to join the National Police of Ukraine” dated 01.12.2021 No. 888] [in Ukrainian].
6. Druz, V.A., Yermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Yu., & Novytska, N.A. (2017). Problemy indyvidualizatsii fizychnoi pidhotovky studentiv [Problems of individualization of physical training of students]. *Pedahohika Psykholohiia Medyko-Biolohichni Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy Psychology Medical-Biological Problems of physical education and sports*. № 21 (2). S. 51–59 [in Ukrainian].
7. Vovk, I.V., & Hutsul, N.Z. (2020). Osnovni elementy zberezhenntia y zmitsnennia zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The main elements of preserving and strengthening the health of students of higher educational institutions]. *Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I.Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannia sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia (University department of physical education of sports and human health. International scientific and practical conference)*. Vydavnychiy dim «Helvetyka». S. 24–29 [in Ukrainian].
8. Nakaz MVS Ukrainy «Pro zatverdzhennia Instruktсии iz zakhodiv bezpeky pry povodzhenni zi zbroieiu» vid 01.02.2016 roku № 70 [Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine “On approval of the Instruction on safety measures when handling weapons” dated February 1, 2016 No. 70] [in Ukrainian].
9. Khudolii, O.M. (2008). *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia: Navchalnyi posibnyk [General basics of the theory and methods of physical education: Training manual]*. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].
10. Metodychni rekomendatsii dlia pidhotovky do praktychnykh zaniat z osvithnoi komponenty «Tekhnolohii navchannia doroslykh»: dlia zdobuvachiv mahisterskoho rivnia vyshchoi osvity (2023). [Methodological recommendations for preparation for practical classes from the educational component "Technology of adult education" for students of the second (master's) level of higher education"]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 70 s. [in Ukrainian].