

# PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

 DOI 10.51582/interconf.19-20.12.2023.056

## Бокс як ефективний засіб формування навичок безпеки бою в курсантів військових закладів вищої освіти: постановка проблеми

**Лойко Орест Миронович<sup>1</sup>,  
Хіменес Христина Робертівна<sup>2</sup>, Гулей Купріян Степанович<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Кандидат історичних наук, професор, професор  
кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту;  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного; Україна

<sup>2</sup> кандидат фізичного виховання, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури;  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; Україна

<sup>3</sup> аспірант;  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; Україна

### Анотація.

У світі постійно формується і удосконалюються різноманітні підходи до підготовки військових, які адаптуються до роду військ та спеціальності якій відповідає військовослужбовець. Ведеться пошук найбільш дієвих інструментів та способів захисту країн, які б дозволяли першочергово підвищувати обороноздатність країни та, за необхідності, не поступатися на полі бою. Сучасні умови ведення бойових дій вимагають нових підходів до формування у військовослужбовців фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей організму, які забезпечували би адекватні реакції на мінливі ситуації бойової обстановки. Одним з сучасних дієвих засобів для якісної підготовки військовослужбовців, які зокрема вступають у прямий контакт з ворогом є бокс. Ефективність застосування його засобів підтверджена рядом українських та іноземних фахівців. Він має явні переваги, основною серед яких є природність рухів, відносна простота та доступність його засобів.

### Ключові слова:

безпека бою  
військові  
курсанти  
засоби боксу

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Вступ.** Фізична підготовка курсантів ВЗВО спрямована на набуття та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь шляхом комплексного застосування усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно методичними навичками в керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності та виховання у курсантів мотивації до систематичних занять фізичними вправами[1].

Важливим завданням сьогодні залишається пошук засобів та методів, які дозволять військовослужбовцям, зокрема тим, котрі вступають у безпосередній, жорсткий (і навіть жорстокий) контакт з ворогом розширити навички бою та боротьби з ним. З одного боку така практика дозволить підвищити рівень підготовленості, сформувати необхідні навички самозахисту у складних умовах, а з іншого виховувати впевненість у власних силах захисника. Основними перевагами сучасних професійних армій є можливість відбору на військову службу осіб, які в найбільшій мірі відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби. Поза сумнівом, що вся професійна діяльність військовослужбовців передбачає виконання ними посадових обов'язків в екстремальних умовах, а участь в бойових діях є їх основний прояв.

Фахівці [2] зазначають, що нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, зростання ролі людського фактору в застосуванні бойової техніки й озброєння обумовлюють ретельну підготовку особового складу збройних сил, потребують стійкішого їх морально-психологічного стану. У роботі Ю. Бородіна, С.Романчука[3] доведено, що цілеспрямована фізична підготовка військовослужбовців підвищує тренованість організму в цілому і зокрема має позитивний вплив на стабільність їх психічних функцій в екстремальних умовах. Основними складовими підготовки військовослужбовців за стандартами є військово-спеціальна, морально-психологічна та фізична готовність.

Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок з предметів бойової підготовки на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки під час ведення бойових дій.

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Морально-психологічна готовність військовослужбовців це стан моральних, вольових та емоційних елементів психіки військовослужбовців, що забезпечує ефективні та надійні дії в умовах бойової обстановки.

Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності це фізичний стан військовослужбовця, що забезпечує успішне виконання завдань, військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням. Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку фізичних якостей, рухових вмінь і навичок (рухова готовність), а також функціональними можливостями організму (функціональна готовність) [1].

Фізична підготовленість військовослужбовців може бути критерієм готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у військових закладах вищої освіти. В Україні сьогодні фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка курсантів ВЗВО є навчальною дисципліною військово – професійного спрямування. Поряд з вирішенням загальних і спеціальних завдань вона спрямована на оволодіння курсантами спеціальними навичками й уміннями [5]. Зокрема в структурі експериментальної програми Національної академії сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного з'являється розділ «Бокс», який передує розділу «Єдиноборства», при вивченні якого курсанти повинні володіти технікою ударів руками, ногами, а також прийоми з використанням зброї. Застосування засобів боксу перед вивченням зазначеного матеріалу має на меті закласти базові основи самозахисту, вдосконалити вміння наносити удари руками та захищатись від них, а також підвищити рівень морально-вольових якостей курсантів у поєдинках.

**Мета:** виявити переваги боксу як засобу формування навичок безпеки бою в курсантів військових закладів вищої освіти.

**Матеріали та методи:** Основним матеріалом дослідження була інформація з сучасних праць фахівців в межах напряму спеціальної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти. **Метод:** аналіз та синтез.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Станом на сьогодні нам відомі дослідження ефективності використання засобів різних видів спорту для підвищення рівня підготовленості військових. Зокрема, бойовий хортинг, як

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

явище традиційної військово-бойової культури українського народу [10]. Запропоновано розвиток силової витривалості у військовослужбовців засобами гімнастики та легкої атлетики [11]. Знаходимо працю з удосконалення техніки рукопашного бою як засобу психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності [12]. Нам відомо про наявність авторської програми з фізичної підготовки курсантів ВЗВО в період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту за авторства І. Пилипчака, О. Лойко [13]. Дослідженням динаміки підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби займалися ряд авторів Л. Балущка, Х. Хіменес, А. Окопний та ін. [14]. Вдосконалення фізичного розвитку курсантів ВЗВО під впливом занять гирьовим спортом описується в публікації К. Протенка, В. Андрейчука, К. Безпалого [15] та ін. Використання засобів військового багатоборства та військово-прикладних видів спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України висвітлено в праці науковців С. Романчука та Є. Приступи [21].

У сучасній світовій військовій практиці як засіб спеціальної підготовки активно застосовується бокс. Саме цей вид спорту формує у професійного військовослужбовця (піхотинця) необхідний арсенал фізичних якостей (силових, координаційних, витривалості), навички бою та самозахисту від ворога і, що також важливо психічну стійкість до стресових умов на полі бою. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [17]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [17,18]. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою досліджували І.Ільницький та А.Окопний [4].

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Багаторічний навчально-тренувальний процес з боксу моделює специфічну рухову діяльність людини в екстремальних умовах життєдіяльності, дозволяє розкрити всю складність проявів різних сторін функціонування індивіда в процесі його боротьби за існування і виживання. Це пов'язано з наступними специфічними особливостями боксу як виду спорту: умови поединку не виключають, а навпаки, припускають наявність «агресії» і «антагонізму» між учасниками поединку сторонами; постійне очікування можливості отримання серйозних травм обумовлюється реальними умовами поединку і рівнем техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсменів; значуща соціальна і матеріальна установка забезпечує активізацію змагальних дій боксера і спрямована на досягнення конкретного громадського та економічного статусу [16].

У міжнародній практиці застосування засобів боксу для підготовки військовослужбовців присутнє зокрема в арміях країн НАТО та США. Професійні військові вказують на те, що їх застосування, окрім всього, сприяє подоланню та контролю свого страху, агресії [5]. Важливість боксу як бойової науки для військових, котрі вступають у ближній бій, та застосування його засобів у їх підготовці детально описується у працях іноземних [8, 9].

У трьох з п'яти військових академіях США бокс є обов'язковим предметом навчання. Одним із яскравих прикладів застосування боксу у програмі підготовки курсантів є Військова академія Вест-Пойнт у США. На протязі більше 100 років бокс використовувався як засіб психологічної підготовки у академії Вест-Пойнт. Тут бокс як елемент фізичної підготовки упроваджений ще на початку ХХ ст. У більшості військових академій США бокс викладається нарівні як для чоловіків, так і жінок і є обов'язковим предметом програми фізичного виховання кадетів. Кінцевою метою занять з боксу не є навчання навичкам боксу, а прищеплення розумової стійкості і навчання дисциплінованій агресії, показати молодим людям, як протистояти своїм страхам, і підготувати їх до того моменту бою, коли їм залишається покладатися лише на себе. Також свідченням популярності цього виду спорту серед військових є проведення змагань з боксу серед різного роду військових формувань як в Україні так і країн НАТО та армії США.

Бокс в системі фізичної підготовки курсантів ВЗВО

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

описується в працях фахівця О. Лойко [6], а також спільних працях колективу авторів [7]. Вони відзначають, що бокс є цілком доступним видом спорту для курсантів, тому що не має обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Водночас засоби боксу є ефективними для різнобічного фізичного розвитку військовослужбовців.

При цьому, на практиці підготовки курсантів спеціальностей, які передбачають у майбутньому безпосередній контакт з ворогом, зокрема піхотинців бокс не застосовувався цілеспрямовано.

Зважаючи на відносну простоту його засобів цей вид спорту можна розглядати як базовий у комплексному навчанні курсантів. Завдяки навчанню ключовим прийомам захисту та ведення боксерського поединку можна сформувати необхідний арсенал якостей та здібностей, які дозволять курсантам у майбутньому якісніше освоїти більш складні техніки рукопашного бою чи інших єдиноборств та першочергово – захистити себе у випадку небезпеки збоку агресора – ворога.

**Висновки.** У ВЗВО України наявні можливості для упровадження засобів боксу у програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Зважаючи з одного боку на світовий досвід, а з іншого – на складні воєнні умови, в яких сьогодні перебуває наша країна і відповідно потребу якісної підготовки її захисників, застосування цих засобів у підготовці зокрема курсантів спеціальності управління механізованими підрозділами може дозволити розширити і удосконалити в подальшому можливості української армії в цілому. Зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають у суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку Збройних Сил України в сучасних умовах, нагальним постає питання удосконалення системи функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України [19].

Зважаючи на вищевикладене, подальший розвиток системи фізичної підготовки і спорту вимагає її оновлення, застосування нових підходів до формування її структури і змісту, що сприятиме здійсненню стратегічного курсу країни на набуття її членства в НАТО, забезпеченню системи Міноборони фізично підготовленим особовим складом [20].

**Перспективи подальших досліджень.** Планується обґрунтувати та розробити програму навчання основам самозахисту курсантів

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

спеціальності управління механізованими підрозділами із використанням засобів боксу.

### References:

- [1] Настанова "З фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України", 2020,14-17.
- [2] Бойко В., Хомчак Р., Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*, 2017,19-27.
- [3] Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук, С. В. Організація та зміст фізичної підготовки курсантів у період початкової військової підготовки: метод. рек. *Житомир: ЖВІРЕ*, 2003.
- [4] Ільницький, І., Окопний, А., Палатний, А. Ефективність використання засобів боксу в змісті навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2017,4(30):10-18.
- [5] Лойко О. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. *Editor coordinator*, 2021, 682.
- [6] Лойко, О., Лесько, О., Фішук, І. Бокс у вищому військовому навчальному закладі. *Scientific collection «interconf»*, 2023,154:524-526.
- [7] Лойко, О., Логінов, Д., Ліщинський, О. Бокс як одна з складових частина спортивно масової роботи курсантів вищих військових навчальних закладів. *Interconf*, 2021.
- [8] Haines, J. Let's stop boxing in the Olympics and the us military. *Jama*, 1994,272.23:1821-1821.
- [9] Lee-Barron, J. The martial science of boxing and its contribution to military close combat. *Ido movement for culture*, 2012,12.4:20-25.
- [10] Сокол Є. М., Е. А. Єрьоменко, та В. П. Кривенко. "Бойовий хортинг як явище традиційної військово-бойової культури українського народу." Ірпінь (2021).
- [11] Капинос І.М., "Розвиток силової витривалості військовослужбовців засобами гімнастики та легкої атлетики." (2021): 166.
- [12] Первачук, О., Панькевич, Я., Небожук, О., Арабський, А., Мельников, А., Боярчук, О., ... & Діденко, О. (2022). Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 14-22.
- [13] Rylyrchak, Ivan, and Orest Loiko. "Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту." *Physical education, sport and health culture in modern society* 2 (42) (2018): 38-42.
- [14] Balushka, L., Khimenes, K., Окопнуу, А., Pityn, М., Sogor, О., & Tkach, Y. (2020). Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- боротьби. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(3), 165-173.
- [15] Пронтенко К.В., Везпалій С.М., Андрейчук В.Я., Бикова Г.В., Федченко О.С., & Козенко С.М. (2019). Обґрунтування необхідності впровадження засобів гирьового спорту до системи фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти.
- [16] Сутула В. А., Шутеев В. В., Булгаков А. И., Луценко Л. С. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 4(42). С. 65-68.
- [17] Бесарабчук Г. В. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових лицейців до фізкультурно-спортивного самовдосконалення в процесі позаурочної роботи. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. 6. С. 50-57.
- [18] Вацеба О. М., Козіброцький С. П. Характерні тенденції формування навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів (за результатами історико-методологічного аналізу програмного забезпечення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі України). В : Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. Львів : Українські технології, 2005. С. 95-110.
- [19] Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 р. НМОУ від 13.05.2016р. № 257.
- [20] Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України НМОУ від 28.12.2022р. № 452.
- [21] Романчук, С., & Приступа, Є. (2012). Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців збройних сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2012-0.%p>