

2. Melnychuk I. M., Sapizhak M. I. Motyvatsiia formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia sered riznykh katehori naselennia. Medsestrynstvo. 2014. № 2. S. 36–40.
3. Ratynska I. V. (2019). Vykhovannia moralnoi vidpovidalnosti studentiv u pozaaudytornii diialnosti. (Dys. kand.ped.nauk). Instytut problem vykhovannia. Kyiv.
4. Khlus N. O. Zdorovi sposib zhyttia maibutnikh vykhovateliv yak umova uspishnoi mizhosobystisnoi profesiinoi vzaiemodii. – Rezhym dostupu: <https://www.sworld.com.ua/simpoz9/50.pdf>.
5. Tsilova kompleksna prohrama «Fizyczne vykhovannia – zdorov'ia natsii». – Rezhym dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>
6. Biktagirova G. F., Kasimova R. Sh. (2015). Development of University Students' Creative Abilities. Review of European studies, 7(5), 101-107
7. Ozen, H. (2016). Determining the Factors of Social Phobia Levels of University Students: A Logistic Regression Analysis. Educational Process: International Journal, 5(1), 38-53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31  
УДК: 796.062.4:355.237.3

**Романчук С.В.**  
**доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**  
**Одеров А.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**  
**Бабич М.О.**

**аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського**  
**Климович В.Б.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**  
**Мандюк А.Б.**

**доктор педагогічних наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського**  
**Яровий М.В.**

**заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба**  
**Полтавець А.І.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

#### **ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ТА ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-АРТИЛЕРІСТІВ**

Науково-технічний прогрес у військовій сфері вимагає від Збройних Сил постійного удосконалення озброєння і бойової техніки, збільшує вимоги до бойової майстерності, фізичної та психічної підготовленості військовослужбовців, до підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів.

Використання засобів спортивного орієнтування може стати додатковим компонентом у формуванні якостей, необхідних для кращого формування навичок із вправ військово-прикладного характеру, особливо, що стосується розвитку вольових якостей, удосконалення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців.

Спортивне орієнтування належить до видів спорту, які поєднують в собі як тривалі та інтенсивні фізичні, так і розумові навантаження. Воно призводить у рух не тільки опорно-руховий апарат, а й активізує діяльність Центральної нервової системи. Тому спеціальними якостями орієнтувальника є витривалість, спритність, координація та швидкість реакції, концентрація уваги, креативне мислення, вольові якості, такі як рішучість, емоційна стійкість, що є важливим для військовослужбовців, які виконують бойові завдання в умовах сучасної війни.

Таким чином, з метою підвищення ефективності виконання завдань військово-професійної діяльності, оперативності виконання оперативних завдань військовослужбовцями необхідна висока швидкість та злагодженість. У статті розглядається спосіб підвищення швидкісних характеристик фахівців артилерійської розвідки, шляхом використання елементів підготовки спортсменів-орієнтувальників.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, військовослужбовців, артилерійська розвідка, бойова підготовка, військово-професійна діяльність.

**Romanchuk S., Oderov A., Babych M., Klymovych V., Mandiuk A., Iarovy M., Poltaets A. The influence of**

**sports orientation means on the development and increase of the speed of military officers-artillery.**

Scientific and technical progress in the military sphere requires the Armed Forces to constantly improve weapons and combat equipment, increases the requirements for combat skills, physical and mental preparedness of servicemen, and the training of highly qualified officers.

The use of means of sports orientation can become an additional component in the formation of qualities necessary for the better formation of skills from exercises of a military nature, especially with regard to the development of willpower, improvement of physical and psychological readiness of military personnel.

Sports orientation belongs to the types of sports that combine both long and intense physical and mental loads. It sets in motion not only the musculoskeletal system, but also activates the activity of the Central Nervous System. Therefore, the special qualities of an orienteer are endurance, dexterity, coordination and reaction speed, concentration of attention, creative thinking, strong-willed qualities such as determination, emotional stability, which is important for military personnel who perform combat tasks in the conditions of modern warfare.

Thus, in order to increase the effectiveness of the tasks of military professional activity, the efficiency of the execution of operational tasks by military personnel requires high speed and coordination. The article considers a method of increasing the speed characteristics of artillery reconnaissance specialists by using elements of training of orienteers.

**Key words:** sports orientation, military personnel, artillery reconnaissance, combat training, military professional activity.

**Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.**

Виконання завдань бойової підготовки особовим складом військовослужбовців за межами пунктів постійної дислокації підрозділів вимагає від них високого рівня військово-професійної підготовленості кожного військовослужбовця, зокрема його фізичного стану. У сучасних умовах військовослужбовцям-артилеристам у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання в польових умовах з розгортанням елементів системи артилерійської розвідки та штатного артилерійського озброєння у встановлені терміни на значних відстанях між собою, у різноманітних кліматогеографічних умовах різних регіонів країни та світу. Високі вимоги до рівня професійної діяльності військовослужбовців потребують нових підходів щодо організації та проведення фізичної підготовки [2, 3, 8].

Розвиток навичок орієнтування на незнайомій місцевості у найскладніших умовах, швидке пересування поза дорогами по пересіченій місцевості, вдосконалення рівня фізичної підготовленості можливо лише при застосуванні різних методик такого виду спорту як спортивне орієнтування у системі військово-професійного навчання. Це сприяє покращенню польової виучки військовослужбовців та формування військово-прикладних навичок подолання перешкод, здійснення марш-кидків поза дорогами, розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкості у діях та мисленні, спритності та сили [1, 4].

Таким чином, використання вправ та прийомів спортивного орієнтування у поєднанні з вправами бойової підготовки військовослужбовців дозволить сприяти якнайшвидшому підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості. З цієї метою нами проведено вивчення впливу спортивної методики тренування на підвищення рівня військово-прикладних навичок особового складу підрозділів артилерійської розвідки [4, 5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Навчання курсантів спеціальності артилерійська розвідника спортивному орієнтуванню – складний, багатогранний, творчий навчально-тренувальний процес, який потребує науково-методичного обґрунтування для вдосконалення і вирішення завдань з його організації та забезпечення.

Дослідженням підготовки курсантів спеціальності артилерійська розвідка засобами спортивного орієнтування до цього часу в Україні практично ніхто не займався. Дотичними питаннями займалися такі науковці, як: Кір'янов В.Г. (2015), Опришко В.А. (2016), Романчук С.В. (2018), Приступа Є.Н. (2012), але їхні дослідження стосувалися інших родів військ або інших держав. Так у роботах Приступи Є.Н., Романчука С.В. та ін. вказується, що спортивне орієнтування ефективно застосовується у змагальній діяльності та навчальному процесі закладів вищої освіти збройних сил провідних держав світу, як елемент підготовки військовослужбовців до діяльності у складних бойових умовах [5, 7].

Аналізуючи низку досліджень, нами було помічено, що у дослідженнях мало уваги приділяється питанням вдосконалення та розвитку швидкісним якостям військовослужбовців-артилеристів та удосконалення вправ військово-прикладного характеру у поєднанні із вправами бойової підготовки [6, 9].

На нашу думку, спортивне орієнтування є особливо цінним для Української армії як військово-прикладний вид спорту, оскільки володіє значним потенціалом щодо вирішення проблеми підвищення рівня обороноздатності України.

**Мета дослідження** – проаналізувати та дослідити вплив спортивної методики тренування на підвищення рівня військово-прикладних навичок особового складу підрозділів артилерійської розвідки

**Організація та методи дослідження.** З метою отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних), методи математичної статистики (середнє арифметичне –  $\bar{X}$ , стандартна помилка середнього –  $m_x$  для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості).

Було сформовано контрольну (n=27) та експериментальну (n=27) групи, які займалися за загальною програмою з фізичної виховання та в години спортивно-масової роботи. До змісту навчальних занять ЕГ включалися біг на різні дистанції, стрибкові вправи, спеціально-бігові вправи, які спрямовані на вдосконалення техніки рухів та фізичних якостей, вправи з обтяженням та різноманітні естафети, а також крос та марш-кидки по пересіченій місцевості.

Тренування проводилося з використанням наступних вправ: біг із прискоренням на 40-50 м з прискоренням, що становить 3/4 від максимальної; біг з високим підніманням стегна (40-50 м); біг із захлестуванням гомілки назад (40-50 м);

біг з відведенням ніг назад (40-50 м); біг з вистрибуванням з ноги на ногу (30-60 м); стрибки з місця у довжину; естафет з подоланням дистанції 50 м. Загальна кількість повторень вправ під час проведення дослідження становила від 3 до 7 відповідно до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. По закінченню тренування застосовувалися засоби та прийоми спортивного орієнтування, а саме крос по пересіченій місцевості на 3-5 км з різною інтенсивністю (біг по дистанціях з різним ґрунтом та прохідністю, пісок, трава, ґрунтові дороги, спуски, підйоми тощо) Кросова підготовка проводилася три рази на тиждень з інтервалом відпочинку 1 день між підходами.

За результатами дослідження було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Аналіз літературних джерел дозволив сприяти уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів для їх вирішення. Даний етап аналізу наукових джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми.

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм «Statistica 5.5», ліцензія № AX 908A290603AL. Після педагогічних експериментів проводили розрахунки.

#### Виклад основного матеріалу дослідження.

З метою визначення впливу елементів спортивного тренування, вправ та прийомів спортивного орієнтування на підвищення рівня фізичної підготовки, а саме швидкості, нами протягом 2 місяців було організовано та проведено навчальні заняття у години планових навчальних занять та під час спортивно-масової роботи з навчальною групою спеціальності артилерійської розвідка (n=27).

Протягом періоду нами було здійснено перевірку контрольних нормативів в КГ та ЕГ на початку та наприкінці дослідження з метою подальшого порівняння та впливу тренування на рівень розвитку швидкісних якостей військовослужбовців (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень перевірки швидкісних якостей військовослужбовців на початку та наприкінці дослідження

Найменування вправ	На початку дослідження		В кінці дослідження	
	Біг на 100 м, сек	Човниковий біг 10x10 м, сек	Біг на 100 м, сек	Човниковий біг 10x10 м, сек
Контрольна група (n=27)	14,1±0,5	26,5±0,5	13,8±0,5	26,3±0,4
Експериментальна група (n=27)	14,2±0,5	26,5±0,4	13,6±0,3	25,8±0,3

Аналіз дослідження середніх показників за КГ та ЕГ показав, що у військовослужбовців КГ під час проведення занять із фізичної підготовки відбулося деяке поліпшення в бігу на 100 м – на 0,3 сек., на дистанції човникового бігу (10x10 м) – на 0,4 сек., що зумовлено підвищенням рівня фізичної підготовки військовослужбовців (табл. 2).

Таблиця 2

Результати контрольної перевірки вправ на розвиток вправ для розвитку швидкості

Найменування вправ	Біг на 100 м, сек			Човниковий біг 10x10 м, сек		
	До початку експерименту	В кінці експерименту	Різниця показників	До початку експерименту	В кінці експерименту	Різниця показників
Контрольна група (n=27)	14,0±0,5	13,7±0,5	0,3	26,5 ± 0,5	26,1 ± 0,4	0,4
Експериментальна група (n=27)	14,1±0,5	13,5±0,3	0,6	26,5 ± 0,4	25,8 ± 0,3	0,7

У військовослужбовців ЕГ під час організації та проведення занять з фізичної виховання та спеціальної фізичної підготовки, застосовуючи спеціальні методики та засоби тренувань спортивного орієнтування, відбулося поліпшення в бігу на дистанції 100 м – на 0,5 сек., на дистанції човникового бігу (10x10 м) – на 0,7 сек.

**Висновки.** Таким чином, за результатами проведеного нами дослідження уточнено вплив методики та засобів спортивного тренування спортсменів-орієнтувальників на результат швидкісних нормативів воїнів-артилеристів. В результаті проведених занять з експериментальною групою кінцеві показники нормативів у бігу на 100 метрів покращилися на 3,5% (на 0,5 сек.), а в човниковому бігу 10x10 метрів – на 2,6% (на 0,7 сек.) у порівнянні з початковим рівнем, що є підтвердженням доцільності застосування засобів спортивного орієнтування у проведенні занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями. Підвищення швидкісних якостей військовослужбовців дозволяє більш швидко реагувати на різкі зміни умов навколишнього середовища, швидкості обробки інформації, адекватності та оптимізації діяльності при виконанні нормативів бойової підготовки, що у свою чергу забезпечує успішне виконання бойових завдань та орієнтування на місцевості в умовах сучасного бою.

#### Література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015, Вип. 3(1). С. 54–56.

2. Воронцов О., Романчук С., Ролюк О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, Т. 6, № 6 (90) – С. 47-52.
3. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт, Львів, №4(22). – С. 12-18.
4. Коломієць Н. М., Кирпенко В. М., Полтавець А. І., Божко Є. В. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 291–294.
5. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є.Н. Приступа, С.В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. - Кам'янець-Подільський : КПУ, 2012. – Вип. 5. – С.223-230.
6. Юр'єв С.О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства / С.О. Юр'єв // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» / за ред. Г.М. Арзютов. – К., 2018. – Випуск 9 (103). - С. 102-106.
7. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
8. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.
9. Oderov A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.

#### References

1. Berezovskiy V. A. "Sportivne orientuvannya yak variativniy komponent programi z fizichnoyi kulturi dlya uchniv starshoyi shkoli" // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport), 2015. 3(1). s. 54–56.
2. Vorontsov, O., Romanchuk, S., Roliuk, O., Yavorskiy, A. (2017). "Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu". Ukrainskiy zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr. 6(90). 47-52.
3. Kyrpenko, V., Romanchuk, V., Romanchuk, S. (2015). "Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk". Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 4(22). 12-18.
4. Kolomiets N. M., Kirpenko V. M., Poltavets A. I., Bozhko E. V. Sportivne orientuvannya yak zasib pidgotovki viiskovosluzhbovtiv // Materlali MizhnarodnoYi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO", 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. s. 291–294.
5. Prystupa Ye.N., Romanchuk S.V. (2012). Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. 223-230.
6. Iuriev S.O. (2018). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannia zaimalysia u sektsii z viiskovoho piatyborstva. Naukoviy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)» / za red. H.M. Arziutov. 9 (103). 102-106.
7. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. Vol. 18 (2), pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
8. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.
9. A.Oderov, S.Romanchuk, G. Iedynak, S. Kopylov et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72).