

<https://sch8.edu.vn.ua/poradu.html>

12. Aponchuk T., Kravchenko G. Ensuring the quality of primary education in the new Ukrainian school. Adaptive control: theory and practice (series "Pedagogy"). Kharkiv, 2018. – № 5 (9). p. 1-15.
13. Marchuk Zh. Methods of teaching art to junior schoolchildren at NUS. Art and education. Kyiv, 2019. – № 2. p. 15-30.
14. Pshenichna L. A new teacher of a new Ukrainian school. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Sumy, 2019. – № 1 (85). p. 61-83.
15. Buzdugan O. Preparation of future primary school teachers for pedagogical interaction with parents of students: abstr. diss. Cand. of Pedag. Scien.: 13.00.04. Odessa, 2013. 20 p.
16. Khasanov M., Matvienko M. Psychological training as a component of mastering the basics of self-defense by students of higher education institutions. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 2 (130). p. 122-125.
17. Vysochina N., Gunina L., Khatsayuk O., Kotlyarenko L., Golovashchenko R., Ivchenko A. Model of psychophysical readiness of future officers to perform assigned tasks. Military education. Kyiv, 2021. – № 1 (43). p. 24-43.
18. Bochkor N., Dubrovska E., Zaleska O. Socio-pedagogical and psychological work with children in the conflict and post-conflict period : Guidelines. Kyiv : MZHPС«La Strada-Ukraine», 2014. p. 84.
19. Gorlenko V., Lutsenko Yu., Ostrova V., Sosnovenko N., Tkachuk I. Methodical recommendations on introduction of cyclograms of activity of employees of psychological service. Kyiv : UNMC of practical psychology and social work, 2017. 132 p.
20. Stets V. Readiness of teachers of modern Ukrainian school to work in an inclusive education. Problems of the humanities. Drohobich, 2018. – № 43. p. 130-146.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30
УДК 796.088

*Старчук О. О.,
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

*Пронтенко В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

*Михнюк О. В.,
курсний офіцер навчального курсу, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

*Барковський Д. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*

*Родіонов М. О.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*

*Краснопольський М. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*

*Корак Є. О.,
начальник навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

У статті висвітлено теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням як ефективним засобом фізичної підготовки. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій та інформаційних джерел за тематикою дослідження, порівняння. З'ясовано, що спортивне орієнтування – це сучасний військово-прикладний вид спорту, в якому для досягнення високих результатів необхідно рівною мірою володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегральною підготовленістю. Високий рівень розвитку фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових умінь та навичок у військовослужбовців, сформований у процесі занять спортивним орієнтуванням, сприятиме покращанню виконанню завдань за призначенням. Результати досліджень свідчать про доцільність впровадження спортивного орієнтування в освітній процес з фізичної підготовки курсантів з метою формування їх фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

Ключові слова: спортивне орієнтування, фізична підготовка, фізична готовність, курсанти.

Starchuk O., Prontenko V., Mikhnyuk O., Barkovskiy D., Rodionov M., Krasnopolskiy M., Korak Ye. Theoretical and methodological foundations of cadets' physical readiness formation by means of sport orienteering. Modern conditions of combat operation in the East of Ukraine, the level of development of military equipment, tactics and operational art require from future military specialists of high quality training. This involves the inclusion in the content of physical training of

future officers of modern means which have a military-applied orientation and are able to ensure a high level of both physical and mental performance. The article highlights the theoretical and methodological foundations of cadets' physical readiness formation for future professional and combat activities in the process of sport orienteering as an effective means of physical training. Research methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodical recommendations and information sources on research topics, comparison. It was found that sport orienteering is a modern military-applied sport, in which to achieve high results you need to have all the components equally: physical, technical, tactical, psychological and integral training. The high level of development of physical and psychological qualities, as well as military-applied motor skills and abilities of servicemen, formed in the process of training in sport orienteering, will help to improve the performance of assigned tasks. The results of research indicate the feasibility of introducing of sport orienteering in the educational process of physical training of cadets in order to form their physical readiness for future professional and combat activities.

Key words: sport orienteering, physical training, physical readiness, cadets.

Постановка проблеми. Досвід ведення бойових дій на Сході України засвідчив, що переможцем в бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищий рівень розвитку фізичних та морально-вольових якостей, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно та фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці та на місцевості, аналізувати її і блискавично приймати вірні рішення. Саме тому в структурі бойової підготовки визначальним компонентом є якісна фізична та психологічна підготовка особового складу. Мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. Фізична готовність – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей); фізична готовність є обов'язком для всіх військовослужбовців. Сучасні умови ведення бойових дій на Сході України, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від майбутніх військових фахівців високої якості професійної підготовки [1]. Ця тенденція передбачає включення до змісту фізичної підготовки майбутніх офіцерів сучасних засобів, які мають військово-прикладну спрямованість та здатні забезпечити високий рівень як фізичної, так і розумової працездатності.

В умовах сьогодення одним із найбільш ефективних засобів формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів у поєднанні з розвитком фізичних, розумових та психологічних якостей, які сприяють формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням, є спортивне орієнтування.

Аналіз літературних джерел. Дослідження в галузі фізичної підготовки військовослужбовців доводять, що вправи військово-прикладних видів спорту мають широкий діапазон впливу на організм військовослужбовців [2]. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців, тим самим підвищити їх морально-психологічну і фізичну підготовленість до виконання бойових завдань [2]. Це обумовлює пошук напрямів застосування засобів спортивного орієнтування, як сучасного військово-прикладного виду спорту, у фізичній підготовці курсантів.

Про ефективність спортивного орієнтування, зокрема у сприянні підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, формуванні готовності військовослужбовців до бойової діяльності, свідчать дослідження багатьох вчених. С. А. Казанцев (2010) вважає, що спортивне орієнтування сприяє фізичному розвитку, вихованню вольових та моральних якостей. М. А. Щербачов, М. О. Ляной (2015) наголошують на тому, що цей вид спорту поліпшує показники функціонального стану та фізичного здоров'я. А. О. Артюшенко, Ю. С. Костюк, Ю. С. Фіногенов (2018) стверджують, що спортивне орієнтування відкриває широкі можливості в професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту, а також осіб, залучених до цього процесу. Я. П. Галан (2010) підкреслює, що спортивне орієнтування розвиває інтелектуальні здібності, підвищує розумову працездатність. В. А. Березовський (2017) зазначають, що спортивне орієнтування є ефективним засобом сполученого розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок. Г. О. Галашевський (2019) підкреслює, що спортивне орієнтування є складовою службово-прикладних та військово-прикладних видів спорту. У дослідженні В. А. Опришка (2016) визначено навички орієнтування на місцевості, найбільш потрібні для виконання бойових завдань; розглянуто альтернативні методи орієнтування на місцевості за допомогою підручних засобів, способи орієнтування на місцевості на бойовій техніці. Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець та ін. (2016) дослідили особливості спортивного орієнтування як засобу фізичної підготовки військовослужбовців.

Враховуючи вплив спортивного орієнтування на психофізичний стан військовослужбовців варто конкретизувати та узагальнити теоретичні засади та методичні особливості застосування засобів спортивного орієнтування в освітньому процесі з фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Актуальність нашого дослідження обумовлена також необхідністю розвитку та широкого впровадження до системи фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України сучасних військово-прикладних видів спорту [6].

Мета: вивчити теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендації та інформаційних джерел, метод порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. На офіційному сайті Федерації спортивного орієнтування України [7] спортивне орієнтування розглядається як вид спорту, сутність якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса, враховуючи при цьому найшвидше знаходження заданих контрольних пунктів; складний багатокомпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно рівною мірою володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю [3, 4, 5].

У роботі В. Г. Кір'янова [5], присвяченій розробці правил проведення змагань зі спортивного орієнтування, детально розглянуті загальні питання організації змагань зі спортивного орієнтування, чітко сформовані основні визначення, пов'язані з організацією змагань, запропонована специфічна термінологія, що визначає спортивне орієнтування як вид спорту. Проведено класифікацію підвидів спортивного орієнтування. Досліджено особливості кожного підвиду та вплив цих особливостей на організацію навчально-тренувального процесу в рамках проведення занять та спортивних змагань.

Аналіз літературних джерел [3, 4, 5, 7, 8] свідчить, що спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок, які влаштовані на місцевості (контрольних пунктів). Контрольний пункт (КП) – це трикутна помаранчево-біла призма з розміром сторони 30х30 см, яку влаштовують на точному орієнтирі (горб, яма, галявина, інше), що є на карті, і обладнують засобом для відмітки (олівець, компостер або електронні засоби відмітки) [7, 8]. На старті учасник отримує спортивну карту з нанесеними на неї КП, кількість яких, а також послідовність їх проходження, визначають судді. Переможець на дистанції визначається за найкращим часом проходження всіх позначених на карті КП. Учасників, як правило, поділяють на групи – відповідно віку і кваліфікації, наприклад: 21Е (еліта: МС та КМС) та 21А (розрядники), серед чоловіків і жінок [5, 7]. Основні типи дистанцій: спринт, середня дистанція, довга дистанція і естафети (2-4 етапні). Найпопулярніший вид спортивного орієнтування – за заданим напрямком [5]. Це коли точки КП на карті з'єднані послідовно один за одним лініями. Спортсмен повинен саме в такій послідовності проходити їх. Також існує спортивне орієнтування за вибором [5, 7], суть якого полягає в тому, що спортсмен повинен сам обирати послідовність проходження КП, регламентується лише їх кількість – для старших груп їх (КП) більше, для молодших – менше. Існує також спортивне орієнтування на намічених дистанціях [5, 7], сутність якого полягає в тому, що на старті спортсмен отримує «чисту» карту, тобто без нанесених ній КП та дистанції. Спортсмен від старту починає рух орієнтуючись по маркерам (кольорових стрічках тощо), на шляху руху спортсмена зустрічаються КП, на яких засобом відмітки є маркер чи олівець, яким на карті потрібно зробити відмітку у вигляді хрестика, на тому місці карти, де на думку орієнтувальника знаходиться точка КП. Спортивне орієнтування класифікують за видами [7]:

- орієнтування бігом – змагання з орієнтування бігом проводяться в більшості дисциплін: за заданим напрямком, за вибором, рогайн і навіть на маркованій трасі. За даним видом змагань проводяться чемпіонати світу;
- орієнтування на лижах – змагання з орієнтування на лижах проводяться в умовах стійкого снігового покриву в дисциплінах: за заданим напрямком, на маркованій трасі або в комбінації цих видів (орієнтатлон, Ski-O-Thlon). Змагання в заданому напрямку проводяться з використанням спеціальної картки, на яку нанесені лижні маршрути, а також показані дані щодо швидкості пересування на лижах, за даним видом змагань проводяться чемпіонати світу;
- орієнтування на велосипедах – змагання з орієнтування на велосипедах проводяться в дисциплінах: за заданим напрямком, на маркованій трасі, на вибір або в комбінації цих видів, спортивна карта показує види доріг у відношенні швидкості проїзду на велосипеді;
- орієнтування по стежках – учасники проходять в заданій послідовності дистанцію, що складається з пунктів, на кожному з яких в межах видимості розташовуються кілька призм, учасники повинні визначити і зафіксувати, яка з цих призм на місцевості відповідає позначеній на карті і заданій легенді. Змагання проводяться по вікових групах серед юнаків, юніорів, дорослих, ветеранів (майстрів).

Види змагань за способом орієнтування [5]: у заданому напрямку: кількість КП та послідовність їх проходження визначається суддями; на розміченій дистанції: учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості прапорцями, кольоровим папером тощо та наносить на карту місцезнаходження КП, розташованих на дистанції; за вибором: учасник самостійно обирає послідовність проходження КП; орієнтування уздовж стежок або трейл-орієнтування: учасник долає дистанцію у заданому напрямку, рухаючись тільки стежками або шляхами; в районі КП розташовують декілька знаків, з яких учасник обирає той, що відповідає легенді; комбінація з окремих видів орієнтування, наведених вище. Також розрізняють змагання із спортивного орієнтування за іншими критеріями [5]: час проведення змагань (денні, нічні); взаємодія спортсменів (індивідуальні, естафетні, групові); спосіб організації старту (роздільний, гандикап, загальний); характер заліку результатів (особисті, особисто-командні, командні); спосіб визначення результату змагань (одноразові, багаторазові, кваліфікаційні).

Багаторічний практичний досвід дозволяє констатувати той факт, що спортивне орієнтування – це такий вид спорту, в якому учасники діють суто індивідуально, поза увагою суперників, глядачів, суддів і навіть тренерів, тому в цьому виді спорту для досягнення мети необхідна стійка психологічна підготовка, прояв наполегливості, сміливості та рішучості.

Спостереження за курсантами, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, свідчать, що у процесі занять у них покращилися обсяг та переключення уваги, уміння управляти власними емоціями та настроєм, значно покращилися показники витривалості. Часто від рівня розвитку зазначених показників залежить не тільки успішність виступу на змаганнях зі спортивного орієнтування, а й ефективність виконання завдань за призначенням у процесі професійно-бойової діяльності.

Враховуючи особливості та характер ведення сучасних війн, досвід АТО (ООС), можна стверджувати, що уміння орієнтуватися на місцевості є важливим та необхідним умінням для військовослужбовців Збройних Сил України, оскільки це суттєво підвищує боєздатність війська в цілому. Це обумовлює доцільність впровадження спортивного орієнтування, як одного з військово-прикладних видів спорту, до фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах.

Висновки. З'ясовано, що спортивне орієнтування – це складний багатокomпонентний вид спорту, в якому

поєднуються всі компоненти для ефективного виконання завдань (ведення бойових дій): фізичні, технічні, тактичні, психологічні та компоненти інтегральної підготовленості військовослужбовців. Проведений аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендації та інформаційних джерел щодо теоретико-методичних основ спортивного орієнтування як військово-прикладного виду спорту дозволяє стверджувати про доцільність його впровадження в освітній процес з фізичної підготовки з метою формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні рівня розвитку фізичних якостей у курсантів, які у процесі навчання звіймалися спортивним орієнтуванням.

Література

1. Біла книга 2019-2020: Збройні сили України. Держспецтрансслужба. Міністерство оборони України: ФОП Мишалов Д. В., 2021. 196 с.
2. Старчук О. О., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності курсантів під час подолання перешкод // 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. 186–188.
3. Галан Я. П. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини // матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» Дніпропетровськ, 2010. С. 50–53.
4. Березовський В. А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання : Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ : НУ імені М.П. Драгоманова. 2017. 20 с.
5. Кір'янов В. Г., Опанасенко М. В., Постельняк О. А. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2016. 6 с.
6. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху Євроатлантичної інтеграції України // Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 21–25.
7. Сайт федерації спортивного орієнтування України: <http://orienteering.org.ua>.
8. Правила змагань зі спортивного орієнтування, умовні знаки спортивних карт: <http://orienteering.org.ua/index.php/federation/comissii>.

REFERENCE

1. "Bila knyha 2019-2020: Zbroini syly Ukrainy. Derzhspetstranssluzhba. Ministerstvo oborony Ukrainy" : FOP Myshalov D. V., 2021. 196 s.
2. Starchuk O. O., Prontenko K. V., Prontenko V. V., Husak O. D. "Formuvannia psykhofizychnoi hotovnosti kursantiv pid chas podolannia pereshkod" // Materialy Mizhnarodnoi 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. 186–188.
3. Halan Ya. P. "Sportyvne oriientuvannia yak zasib pidvyshchennia rivnia fizychnoho ta psyholohichnoho rozvytku shkoliariv i studentiv Bukovyny" // materialy Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii "Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia studentiv v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia" Dnipropetrovsk, 2010. S. 50–53.
4. Berezovskyi V. A. "Metodyka navchannia sportyvnoho oriientuvannia uchniv starshoi shkoly v protsesi fizychnoho vykhovannia" : Avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata pedahohichnykh nauk 13.00.02 – teoriia i metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia). Kyiv : NU imeni M.P. Drahomanova. 2017. 20 s.
5. Kirianov V. H., Opanasenko M. V., Postelniak O. A. "Pravyla sportyvnykh zmahan zi sportyvnoho oriientuvannia". Kyiv, 2016. 6 s.
6. Finohenov Yu. S. "Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku sportu v Zbroinykh Sylakh Ukrainy na shliakhku Yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy" // Materialy Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. "Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhnb na shliakhku yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy", 29-30 lystopada 2017 r. K. : NUOU, 2017. S. 21–25.
7. Sait federatsii sportyvnoho oriientuvannia Ukrainy: <http://orienteering.org.ua>.
8. Pravyla zmahan zi sportyvnoho oriientuvannia, umovni znaky sportyvnykh kart: <http://orienteering.org.ua/index.php/federation/comissii>.