

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

МИХНЮК ОЛЕКСІЙ ВІКТОРОВИЧ

УДК 355.233.2:796

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

РЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2023

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник –

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

Офіційні опоненти:

дійсний член Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор
Носко Микола Олексійович,
професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

кандидат педагогічних наук
Кісілюк Олександр Миколайович,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса).

Захист відбудеться 25 жовтня 2023 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9) та на сайті університету <http://www.udu.edu.ua>.

Реферат розіслано 25 вересня 2023 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Ж. Г. Дьоміна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Збройний конфлікт на сході України, що розпочався ще у 2014 році та який у лютому 2022 року переріс в повномасштабну війну російських окупантів проти України, зумовлює актуальність проведення наукових досліджень щодо вдосконалення різних сторін підготовленості особового складу Збройних Сил (ЗС) України. Успішне виконання завдань в сучасних бойових діях значною мірою залежить від рівня професійної підготовленості особового складу, яка забезпечується психофізичною готовністю військовослужбовців (О. Д. Гусак, 2012; С. М. Жембровський, 2014; М. В. Корчагін, 2018; І. С. Овчарук, О. М. Ольховий, К. М. Сидорченко, М. В. Колот, 2015; О. О. Старчук, 2011). Основою психофізичної готовності військовослужбовців є високий рівень розвитку їх рухових якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок (В. М. Кирпенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук, С. С. Федак, 2015; В. В. Пронтенко, 2021; І. Л. Шлямар, 2016).

Сучасні бойові дії з російським агресором мають свої особливості, а саме: висока та максимальна інтенсивність бойових дій упродовж тривалого часу, зокрема й гібридними способами, що створює відповідну морально-психологічну напруженість і фізичне навантаження; раптова і часта зміна обстановки; застосування високоточних засобів ураження; тривалі обстріли бойових позицій; масове застосування снайперів; мінування великих за площею територій; використання сучасних безпілотних літальних апаратів та замаскованих пристроїв ураження особового складу; підступні маневри і взяття особового складу в оточення та його дезорганізація шляхом влаштування засідок і «котлів»; проведення облав, рейдових дій. Ймовірність виникнення небезпечної ситуації, потрапляння в ізоляцію, оточення, захоплення, аварійне покидання бойової бронетехніки, дезорієнтація підрозділів під час проведення спеціальних операцій на ворожій території призводить до втрат живої сили, бойової техніки та зниження ефективності виконання завдання підрозділом у цілому (І. Антипенко, 2022; Я. О. Дроздюк, 2022; А. М. Іващенко, 2015; О. М. Кундеус, 2020; К. В. Попович, 2016; О. В. Пулим, 2016; Г. М. Яворська, 2017).

Вищезазначене доводить необхідність розвитку рухових якостей та формування у курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) військово-прикладних навичок, що сприяють швидкому і чіткому прийняттю вірних рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень, формуванню навичок точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, вправно пересуватися у складних умовах поля бою, долати штучні і природні перешкоди у повному спорядженні, метати гранати, долати великі відстані як удень, так і вночі, за будь-яких погодних умов.

Результати досліджень багатьох вчених (С. Ф. Костів, О. Д. Корнієнко, Ю. В. Муштатов, 2016; І. Р. Лотоцький, В. В. Дзяма, І. В. Романів, 2016; М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов, 2011; Г. І. Сухорода, 2003; Ю. С. Фіногенов, 2015) свідчать, що ефективними засобами фізичного виховання курсантів є військово-прикладні види спорту, що, з одного боку,

передбачають високий загальний рівень їх фізичної підготовленості, а з іншого – формують військово-прикладні навички, котрі є необхідними у сучасному бою. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗС України (2016), яка створена з урахуванням досвіду ведення бойових дій, стандартів НАТО і вектору євроатлантичної інтеграції ЗС України, передбачає наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності через впровадження та розвиток сучасних військово-прикладних видів спорту. Враховуючи сучасні умови бойових дій, найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів ВВНЗ, а також розвитку їх рухових та психологічних якостей, що сприяють формуванню їх психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності, є спортивне орієнтування.

Спортивне орієнтування – це військово-прикладний вид спорту, включений до програми змагань Міжнародної ради військового спорту, що зробило його досить популярним серед курсантів ВВНЗ (Ю. І. Бадан, С. В. Романчук, С. А. Барашевський, 2018; Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець, Є. В. Божко, 2016). Заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращанню фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я, вихованню волевих і моральних якостей, покращанню психічних пізнавальних процесів і розумової працездатності тих, хто ним займається (В. А. Березовський, 2017; Я. П. Галан, 2012; О. В. Доценко, 2013; С. А. Король, 2015; М. М. Линець, Х. Р. Хіменес, І. М. Войтович, 2008; В. В. Шафранський, 2011; В. Milojkovic, M. Dopsaj, 2006; V. Rattray, A. D. Roberts, 2012).

Питанням вдосконалення фізичної підготовки курсантів засобами військово-прикладних видів спорту присвячено низку наукових досліджень. Так, А. С. Андрес (2006), В. В. Михайлов (2007) досліджували різні аспекти застосування у освітньому процесі багатоборства військово-спортивного комплексу; К. В. Пронтенко (2018) розкрив переваги гирьового спорту для підготовки майбутніх фахівців; О. В. Ролюк (2016) довів позитивний вплив занять пентатлоном на ефективність виконання розвідниками завдань за призначенням; С. О. Юр'єв (2020) обґрунтував методику розвитку фізичних якостей курсантів засобами військового п'ятиборства, В. П. Ягодзінський (2020) – курсантів-десантників засобами кросфіту, О. М. Кісілюк (2021) довів ефективність армспорту у розвитку силових якостей курсантів. Є. Д. Анохін, І. О. Боринський, С. А. Єрємін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов (2008) обґрунтували доцільність застосування засобів рукопашного бою. У роботі А. І. Полтавця (2021) розкрито особливості застосування міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства. В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець, О. Г. Піддубний (2016) обґрунтували доцільність застосування в освітньому процесі курсантів засобів аеронавтичного багатоборства. Натомість, найменш дослідженим питанням є впровадження до освітнього процесу з фізичного виховання майбутніх офіцерів засобів спортивного орієнтування. Актуальність означеної проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дослідження **«Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до: Зведеного плану наукової та науково-технічної діяльності у Збройних силах України у 2017–2018 рр. на тему «Обґрунтування норм фізичного та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр «Гармонія» (державний реєстраційний номер 0117U006287); тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова і кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Тема дослідження відповідає паспорту спеціальності п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя».

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 6 від 29 жовтня 2015 року).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

1. Розкрити теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням, та його вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних навичок; фізичний стан, здоров'я та динаміку психічних пізнавальних процесів курсантів.

3. Розробити, обґрунтувати методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання та здійснити експериментальну перевірку її ефективності.

4. Обґрунтувати компоненти оцінювання психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання у вищих військових начальних закладах.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз наукової, навчально-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду передової практики, для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, систематизації та узагальнення інформації про об'єкт та предмет дослідження;

- *емпіричні*: анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічні методи; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) для дослідження впливу занять спортивним орієнтуванням на розвиток рухових якостей, військово-прикладних навичок; фізичний стан, здоров'я та динаміку психічних пізнавальних процесів курсантів; перевірки ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування;

- *методи математичної статистики* для оцінювання достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, доведення ефективності розробленої методики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання, сутність якої полягає у завчасному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості та навичок швидкого прийняття виважених рішень на тлі граничних психофізичних навантажень шляхом раціонального комбінування засобів спортивного орієнтування та спеціальної фізичної підготовки (вправ військово-прикладного характеру); обґрунтовано компоненти оцінювання психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності під час занять спортивним орієнтуванням у процесі фізичного виховання у ВВНЗ (психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний та військово-прикладний);

- *удосконалено*: процес розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів ВВНЗ засобами військово-прикладних видів спорту;

- *подальшого розвитку* набули питання мотивації, покращання показників фізичного стану, здоров'я та психічних пізнавальних процесів і розумової працездатності курсантів ВВНЗ у процесі занять військово-прикладними видами спорту.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання, а також компонентів оцінювання психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності під час занять спортивним орієнтуванням. Ефективність розробленої методики та компонентів оцінювання фізичної готовності курсантів підтверджена у результаті їх впровадження в освітній процес фізичного виховання курсантів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт від 10 квітня 2023 року), Національної академії внутрішніх справ (акт від 17 квітня 2023 року), Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (акт від 03 травня 2023 року).

Основні теоретичні і методичні положення, а також практичні результати проведеного дослідження можуть бути використані під час розроблення

програм, робочих програм та викладання навчальних дисциплін у ВВНЗ, де готують фахівців різних військових спеціальностей: «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка», «Бойова система виживання воїна»; під час організації спортивно-масової роботи та у роботі спортивної секції зі спортивного орієнтування. Розроблена методика може бути адаптованою до освітнього процесу з фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у визначенні проблеми, мети, завдань дослідження, формулюванні наукової гіпотези [3, 8]; аналізі останніх публікацій, проведенні емпіричних досліджень [4, 7, 19]; пошуку ефективних напрямків розв'язання поставлених завдань; зборі і опрацюванні фактичного матеріалу [1, 9, 20]; опрацюванні та інтерпретації отриманих результатів [2, 14]; критичному аналізі даних; формулюванні висновків та визначенні напрямків подальших наукових пошуків [5, 13]. Результати досліджень співавторів наукових публікацій у дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження апробовані на міжнародних та всеукраїнських науково-методичних та науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: V Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2021); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2022); International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» (Częstochowa, 2022); II Міжнародній науковій інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізіології та реабілітації» (Черкаси, 2022); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту» (Хмельницький, 2022); III International Scientific and Practical Conference «Science and Innovation of Modern World» (London, 2022); International Scientific Conference «Innovations and Prospects for the Development of Science and Technology in the 21st Century: Challenges of the Future» (Poland, 2022); IV International Scientific and Practical Conference «Progressive Research in the Modern World» (Boston, 2022); XXVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Кіпр, 2023); XXIX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Чехія, 2023); XXXI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Італія, 2023).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 20 публікаціях, серед яких: 1 навчально-методичний посібник (у співавторстві); 1

стаття у міжнародному виданні, що входять до наукометричної бази Web of Science 6 статей у наукових фахових виданнях України; 12 публікацій апробаційного характеру; 8 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (328 найменувань, з них іноземними мовами – 37) та додатків (на 89 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 313 сторінок, з яких 178 сторінок основного тексту. У роботі містяться 46 таблиць та 27 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, з'ясовано ступінь її наукового розроблення, зв'язок із науковими планами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження, наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, апробацію, подано структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання»** розкрито вимоги сучасної бойової діяльності до розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних навичок військовослужбовців ЗС України у орієнтуванні на місцевості; охарактеризовано роль та значення військово-прикладних видів спорту у забезпеченні професійно-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України; розкрито теоретико-методичні основи спортивного орієнтування як засобу розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів ВВНЗ; показано місце спортивного орієнтування у системі фізичного виховання курсантів ВВНЗ. З'ясовано, що умови ведення сучасної війни з російським агресором мають свої особливості (засідки, оточення, «котли» тощо), які вимагають від військовослужбовців ЗС України високого рівня психофізичної готовності; вміння чітко орієнтуватися в складній обстановці та на місцевості (читати топографічні карти, розрізняти сторони горизонту та обирати правильні орієнтири та маршрути руху) для збереження життя, зменшення втрат серед особового складу і бойової техніки, а також для забезпечення ефективності виконання завдань за призначенням.

Встановлено, що з метою формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичного виховання у ВВНЗ сучасних військово-прикладних видів спорту, зокрема спортивного орієнтування (Ю. І. Бодан, С. В. Романчук, С. А. Барашевський, 2018; Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець, Є. В. Божко, 2016). Виявлено, що спортивне орієнтування є сучасним військово-прикладним видом спорту, який входить до програми змагань Міжнародної ради військового спорту, що значно сприяє підвищенню його популярності серед курсантів. У процесі занять спортивним орієнтуванням відбувається розвиток витривалості, швидкісних якостей, координаційних здатностей, формуються військово-прикладні навички з

орієнтування на незнайомій місцевості, зміцнюється здоров'я та покращується динаміка психічних і пізнавальних процесів (В. А. Березовський, 2016; Л. М. Гошовська, 2012; О. К. Заліско, 2006; С. А. Король, 2015; К. Маясов, Л. Маясов, І. Сапужак, 2007; С. В. Мединський, А. А. Слобожанінов, Я. П. Галан, 2011; О. В. Романенко, 2003). Найбільш ефективною формою фізичного виховання для впровадження спортивного орієнтування в освітній процес ВВНЗ є спортивно-масова робота (СМР) та секційні заняття.

У другому розділі **«Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання»** розкрито методи та організацію наукового дослідження; представлено результати дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням у процесі фізичного виховання; наведено результати аналізу розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних навичок курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням; охарактеризовано показники фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням; досліджено динаміку психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням; обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

Дослідження організоване та проведене у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова у 2015–2023 рр. У дослідженні взяли участь курсанти факультетів технічних видів розвідки й охорони державної таємниці та інформаційного протиборства. В анкетуванні взяли участь 504 військовослужбовця (492 курсанти та 12 офіцерів). У процесі констатувального етапу експерименту взяли участь курсанти, які у процесі навчання займалися спортивним орієнтуванням та іншими видами спорту ($n=176$). Для апробації методики сформовано експериментальну (ЕГ, $n=40$) та контрольну (КГ, $n=40$) групи із числа курсантів 2017 року вступу із достовірно однаковими показниками розвитку рухових якостей, фізичного стану, здоров'я, психічних і пізнавальних процесів ($p>0,05$). До ЕГ увійшли курсанти 1-го курсу, які виявили бажання займатися спортивним орієнтуванням у години СМР, КГ складалася з курсантів того ж курсу, які займалися за традиційною методикою під час СМР. Кількість годин на фізичну підготовку в обох групах була однаковою. Дослідження проводилося з курсантами-чоловіками віком від 17 до 22 років протягом 2015-2023 рр.

Під час анкетування виявлено, що у процесі навчання у курсантів знижується інтерес до традиційних занять під час СМР. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування до СМР показало, що більшість курсантів (71,2%) сприймають його позитивно. Встановлено, що 100% опитаних курсантів та офіцерів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, переконані у ефективності цього виду спорту у розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних навичок курсантів, а також покращанні динаміки психічних пізнавальних процесів.

Порівняльний аналіз рівня розвитку рухових якостей у курсантів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням та курсантів, які займалися іншими видами спорту (військовим п'ятиборством, поліатлоном, рукопашним боєм, гирьовим спортом, кросфітом, армспортом, пауерліфтингом, спортивними іграми), засвідчив позитивний ефект занять спортивним орієнтуванням щодо підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів. Результати курсантів-орієнтувальників виявилися достовірно ($p \leq 0,05-0,001$) кращими за більшістю досліджуваних вправ, окрім курсантів секцій з поліатлону та військового п'ятиборства, де тестові вправи є змагальними. Найбільш виражений ефект від занять спортивним орієнтуванням виявлено у розвитку витривалості курсантів (біг на 3 км, марш-кидок на 5 км).

Аналіз сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості засвідчив, що показники часу визначення напрямку (азимута) на місцевості, орієнтування за картою вдень та вночі, перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок) та проходження дистанції з орієнтування 50 м (5 КП) у групі курсантів-орієнтувальників є достовірно кращими, ніж у курсантів, які додатково не займалися спортом ($p \leq 0,05-0,001$).

Встановлено, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на фізичний стан та здоров'я курсантів. Визначено, що за більшістю досліджуваних показників у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням та іншими видами спорту, достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про позитивний вплив від занять усіма військово-прикладними видами спорту.

Доведено, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на динаміку показників психічних і пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів. Це пояснюється специфікою виду спорту, який передбачає напружену розумову діяльність та вимагає розвитку таких психічних і пізнавальних процесів, як увага, пам'ять та мислення.

Розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Ключовою особливістю методики є завчасний розвиток рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості та навичок швидкого прийняття рішень на тлі граничних психофізичних навантажень шляхом раціонального комбінування засобів спортивного орієнтування та спеціальної фізичної підготовки (вправ військово-прикладного характеру) з метою виключення можливості потрапляння військовослужбовців ЗС України у «котли» (засідки, оточення), збереження їх життя і здоров'я, а також якісного виконання ними завдань за призначенням.

Формою фізичного виховання, під час якої реалізовувалося впровадження методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування, була СМР (навчально-тренувальні заняття), які проводилися відповідно до розкладу секційних занять.

До засобів, які застосовувалися за представленою методикою, належать:

- засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) (фізичні вправи, які

сприяють розвитку загальних рухових якостей, покращанню фізичного розвитку і здоров'я, загальної працездатності курсантів): вправи на розвиток швидкісних якостей (біг на 60, 100, 200 м; човниковий біг 10x10 м; біг із прискоренням; естафетний біг, спеціальні бігові вправи, стрибки на скакалці та ін.); вправи на розвиток силових якостей (підтягування, підйом переворотом, підйом силою на перекладині, піднімання ніг до перекладини; згинання і розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи; згинання і розгинання тулуба; присідання, стрибки, вистрибування; вправи з обтяженнями (зі штангою, гантелями, гирями); вправи з обтяженням масою партнера (у парах); вправи на тренажерах та ін.); вправи на розвиток витривалості (біг на 1, 2, 3, 5, 10 км; біг в гору, з гори; біг по нестійкому гранту (м'якому гранту, піску тощо), пересування на лижах на 2, 3, 5, 10 км; плавання вільним стилем на 400, 600, 800 м); вправи на розвиток координаційних здібностей (комплексна вправа на спритність; загальна контрольна вправа на смузі перешкод; човниковий біг 4 x 9 м; естафети, спортивні ігри та ін.); вправи на розвиток гнучкості (вправи на розтягування м'язів та збільшення рухливості суглобів та хребта);

- засоби спеціальної фізичної підготовки (СФП) (фізичні та військово-прикладні вправи, прийоми та дії, які сприяють розвитку спеціальних рухових якостей та формуванню різних військово-прикладних навичок): кроси на 5, 10 км по пересіченій місцевості; марш-кидки на 5, 10 км у повному спорядженні; подолання природних і штучних перешкод, індивідуально та у складі підрозділів, подолання психологічних та спеціальних смуг перешкод; плавання у повному спорядженні (в обмундируванні зі зброєю); біг на 3 км з перешкодами; біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу; човниковий біг 6 x 100 м; метання гранат на дальність і точність з місця і під час руху, із-за укриттів; надання допомоги пораненому та його евакуація (перенесення); виконання стандартів з фізичної підготовки; практична стрільба з різних видів зброї; переміщення у складі малих груп та ін.);

- засоби спортивного орієнтування або прикладної фізичної підготовки (ПФП) (фізичні вправи, тактико-технічні дії, що сприяють формуванню навичок орієнтування на місцевості, покращанню рухових та розумових дій під час орієнтування, швидкого прийняття альтернативних рішень в умовах дефіциту часу; складання тактичних варіантів подолання дистанцій тощо): орієнтування на різних типах місцевості; орієнтування з картою і без карти; орієнтування вдень і вночі, за різних клімато-географічних умов; орієнтування на лижах; орієнтування у воді; пробігання різних за довжиною і складністю відрізків з елементами орієнтування; вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення (знайти однакові малюнки чи відмінності в малюнках; знайти однакові позначки на картах чи відмінності в картах; вправи на різних рахунках-таблицях; таблицях переплутаних ліній, лабіринтів; запам'ятовування та замальовування різних елементів без обмеження часу (з обмеженням часу); складання розрізаних карт без обмеження часу або на швидкість та ін.); комбіновані вправи (для курсантів старших курсів) – марш-кидок на 5 км у повному спорядженні з елементами орієнтування з картою (без карти); біг на 3

км з перешкодами з елементами орієнтування з картою (без карти); біг на 5 км з подоланням природних перешкод, метанням гранат та з елементами орієнтування з картою (без карти); крос на 10 км з подоланням водної перешкоди та з та з елементами орієнтування з картою (без карти); марш на 10 км у складі підрозділу (малої групи) в повному спорядженні з імітацією потрапляння в засідку, оточення, «котел», з практичною (імітаційною) стрільбою та наданням домедичної допомоги одному-двом пораненим та їх евакуацією та з елементами орієнтування з картою (без карти); та ін.

- засоби теоретичної підготовки (ТП) (теоретичні знання, організаційно-методичні навички, що сприяють формуванню спеціальних знань зі спортивного орієнтування, військової топографії та фізичного виховання).

Методика реалізована впродовж чотирьох етапів: базового, підготовчого, основного та військово-прикладного, які характеризуються науково обґрунтованим співвідношенням засобів теоретичної, загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення засобів методики розвитку рухових якостей курсантів у процесі спортивним орієнтуванням (%)

Засоби	Етапи реалізації методики			
	Базовий	Підготовчий	Основний	Військово-прикладний
ТП	30	15	5	-
ЗФП	50	45	30	15
СФП	10	20	30	40
ПФП	10	20	35	45

Дозування фізичних навантажень за розробленою методикою здійснювалося з урахуванням етапу її реалізації, завдань підготовки, змісту, тривалості та інтенсивності заняття, рівня підготовленості курсантів. Фізичне навантаження конкретного заняття дозувалося загальною кількістю вправ у занятті, кількістю їх повторів, тривалістю вправ та інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), величиною зусиль, довжиною дистанції, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю, технічною складністю вправ.

Розвиток загальної витривалості розпочинали з виконання вправ великої тривалості (20-30 хв) із застосуванням рівномірного методу із низькою інтенсивністю (ЧСС – 120-140 уд./хв). Поступово тривалість виконання вправи зменшували, а інтенсивність підвищували. Оптимальна ЧСС для розвитку загальної витривалості 120-130 – 170-180 уд./хв. Якщо тривалість бігу зменшувалася до 30-60 хв, інтенсивність підвищували до ЧСС – 160-180 уд./хв. Для цього застосовували біг, кроси, пересування на лижах, плавання. Ефективним для розвитку загальної витривалості у спортивному орієнтуванні є також змінний метод (наприклад, під час бігу на 10 км регулювали темп і, відповідно, ЧСС на кожному км: парний км – ЧСС 140-150 уд./хв, непарний – 160-170 уд./хв). Для розвитку швидкісної витривалості застосовувалися

інтервальний та повторний методи, тривалість бігу 10-20 с з інтенсивністю 90-95% від максимальної швидкості. Виконували 4 підходи в 2-3 серіях. Відпочинок між підходами – екстремальний, ЧСС – 110-120 уд./хв., між серіями – повний, ЧСС – 90 уд./хв. Якщо тривалість виконання вправи збільшувалася до 40-60 с, то інтенсивність бігу зменшувалася до 75-85 %. Кількість підходів – 3-5, кількість серій 2-3; режим відпочинку – екстремальний. Для розвитку силової витривалості використовували різні силові вправи (з масою власного тіла, в додатковою масою), дотримуючись певних правил: маса обтяження – 30-70% від індивідуального максимуму в конкретній вправі; кількість повторень – від 15-20 і більше; тривалість вправи – 15-120 с; виконати 2-4 підходи; відпочинок активний, ЧСС 100-120 уд./хв. У вправах з обтяженням масою власного тіла (на перекладинах, брусах тощо) виконати 2-4 серії по 4-6 підходів у кожній, але кількість разів буде меншою. Одним із найбільш ефективних методів, що застосовувався для розвитку силової витривалості курсантів, був коловий метод. Для розвитку швидкісних якостей (швидкості реакції, швидкості виконання одного руху, швидкості (частота, темп) рухів) застосовували певну методику. Реакція вибору є визначальною складовою швидкісних якостей у спортивному орієнтуванні. Для розвитку швидкості реакції вибору керувалися педагогічним принципом «від простого до складного», тобто поступово збільшували числа можливих змін обставин і збільшення дефіциту часу на прийняття рішення і виконання дії-відповіді. Поступово також збільшували швидкість виконання техніко-тактичних дій від повільної до максимальної. Ефективними засобами розвитку швидкості складних реакцій були спортивні і рухливі ігри, естафети. Під час вибору засобів розвитку швидкості циклічних рухів враховували, що швидкість має обмежене перенесення з однієї вправи на іншу, тому основним засобом розвитку швидкості в спортивному орієнтуванні є саме та циклічна вправа, в якій необхідно покращувати швидкість, тобто в бігу це є біг. Тому застосовували біг на короткі дистанції 60, 100, 200 м. Інтенсивність бігу на короткі дистанції – 70-100% від максимально можливої швидкості, тривалість вправ – така, щоб можна було виконати вправу у максимальній швидкості (5-6 с – 12-15 с). Кількість підходів 2-4, кількість серій – 2-3. Відпочинок між підходами – екстремальний, до відновлення ЧСС до 110-120 уд./хв., між серіями – до повного відновлення ЧСС (90-100 уд./хв). Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення приділяли тренуванню довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. Пам'ять, обсяг уваги, її рухливість і зосередженість, а також спритність у курсантів розвивали шляхом застосовування спеціальних психологічних вправ (тестів, методик, завдань), так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ (спортивні ігри, естафети, дії за сигналами, різні види орієнтування та інших вправ). Удосконалення навичок просторової орієнтації відбувалося під час виконання завдань в ускладнених умовах, в умовах дефіциту простору чи часу, недостатньої інформації, за невиправленої карти чи незручного встановлення на місцевості

контрольних пунктів. Також для розвитку орієнтації у просторі застосовували стрибки, повороти на задану кількість градусів, пересування на задану відстань із заплющеними очима, пробігання чи пропливання певних дистанцій на заданий час тощо. Зорову короткострокову пам'ять розвивали за допомогою таких вправ: пробігання відрізків різної довжини, з різною кількістю КП, з різною швидкістю з орієнтуванням на місцевості за пам'яттю. Для розвитку гнучкості застосовували вправи для розтягування м'язів та збільшення рухливості у суглобах.

У третьому розділі **«Перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання»** обґрунтовано компоненти психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням та представлено результати дослідження ефективності розробленої методики.

Так, психофізична готовність курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням складається з таких компонентів: психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний, військово-прикладний. Психо-пізнавальний компонент дозволив визначити психоемоційний стан та психічні пізнавальні процеси курсантів у процесі занять за представленою методикою; ціннісно-мотиваційний компонент дозволив оцінити інтереси, мотиви, цінності курсантів до підвищення ефективності майбутньої професійно-бойової діяльності, зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку рухових якостей під час занять спортивним орієнтуванням; теоретичний компонент дозволив оцінити у курсантів рівень знань з військової топографії, спортивного орієнтування та фізичного виховання; практичний компонент дозволив оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів; військово-прикладний компонент дозволив оцінити рівень сформованості військово-прикладних навичок курсантів в орієнтуванні на незнайомій місцевості та навичок швидко приймати виважені рішення на тлі граничних фізичних та психоемоційних навантажень. Для кожного компоненту було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

Перевірка ефективності методики засвідчила її більш виражений позитивний ефект, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо розвитку таких рухових якостей, як витривалість, швидкість, координаційні здатності, та покращання рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Наприкінці формульованого етапу педагогічного експерименту виявлено достовірно кращі ($p \leq 0,05-0,001$) результати курсантів ЕГ, порівняно із КГ, з човникового бігу 10 x 10 м, бігу на 3 км, виконання вправи на смузі перешкод, човникового бігу 6 x 100 м, бігу на 3 км з перешкодами, марш-кидку на 10 км (табл. 2). У курсантів ЕГ виявлено достовірно ($p \leq 0,001$) кращі показники у визначенні напрямків (азимутів) на місцевості, перенесенні цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок);

проходженні дистанції з орієнтування 50 м, 5 КП (навички з просторового орієнтування). У курсантів ЕГ виявлено достовірно ($p \leq 0,005-0,001$) кращі, ніж у КГ, індекси маси тіла, життєвий, Робінсона, часу відновлення ЧСС, фізичного стану, соматичного здоров'я; показники стійкості і концентрації уваги, обсягу короткочасної пам'яті, особливостей мислення, розумової працездатності.

Таблиця 2

Динаміка розвитку рухових якостей курсантів ЕГ та КГ на формувальному етапі експерименту ($X \pm m$, $n=80$)

Етапи експерименту	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	Достовірність різниці
Човниковий біг 10 x 10 м, с			
Початок	27,01±0,12	27,09±0,13	t = 0,45; p > 0,05
Кінець	25,91±0,10	26,24±0,11	t = 2,22; p ≤ 0,05
Біг на 3 км, с			
Початок	752,4±5,33	761,5±5,21	t = 1,22; p > 0,05
Кінець	663,5±5,16	725,6±5,12	t = 8,54; p ≤ 0,001
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с			
Початок	141,5±1,48	145,3±1,62	t = 1,73; p > 0,05
Кінець	115,7±1,37	124,6±1,54	t = 1,73; p ≤ 0,01
Човниковий біг 6 x 100 м, с			
Початок	157,3±1,37	158,2±1,52	t = 0,41; p > 0,05
Кінець	119,4±1,29	127,6±1,46	t = 4,21; p ≤ 0,001
Біг на 3 км з перешкодами, с			
Початок	918,2±5,68	926,6±5,76	t = 1,04; p > 0,05
Кінець	803,3±5,52	842,4±5,59	t = 4,98; p ≤ 0,001
Марш-кидок на 10 км, с			
Початок	3446,6±18,54	3461,8±19,05	t = 0,56; p > 0,05
Кінець	3206,7±16,27	3281,6±18,49	t = 3,04; p ≤ 0,01

За результатами оцінювання сформованості психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності виявлено, що наприкінці дослідження за психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичним та військово-прикладним компонентами в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий та помірний рівні готовності, а в КГ – помірний та достатній рівні.

ВИСНОВКИ

1. Розкрито вимоги сучасної бойової діяльності до розвитку рухових якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців ЗС України у орієнтуванні на місцевості. З'ясовано, що умови ведення сучасної війни з російським агресором мають свої особливості (засідки, оточення, «котли» тощо), які вимагають від військовослужбовців високого рівня професійної підготовки; постійної фізичної та психологічної готовності; вміння чітко орієнтуватися в складній обстановці та на місцевості (читати топографічні

карти, розрізняти сторони горизонту та обирати правильні орієнтири та маршрути руху) та швидко приймати виважені відповідальні рішення на тлі граничних фізичних та психоемоційних навантажень для збереження життя, зменшення втрат серед особового складу і бойової техніки, а також для забезпечення ефективності виконання завдань за призначенням.

2. З'ясовано, що сучасним військово-прикладним видом спорту, що може забезпечити формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності, є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування є сучасним відносно молодим військово-прикладним видом спорту, який входить до програми змагань Міжнародної ради військового спорту, що значно сприяє підвищенню його популярності серед курсантів. Найбільш ефективною формою фізичного виховання для впровадження спортивного орієнтування в освітній процес ВВНЗ є СМР та секційні заняття.

3. Вивчення ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, свідчить, що більшість курсантів позитивно ставляться до занять спортивним орієнтуванням. Встановлено, що 100% опитаних курсантів та офіцерів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, переконані у ефективності цього виду спорту у розвитку їх рухових якостей, а також покращання динаміки психічних пізнавальних процесів. Порівняльний аналіз рівня розвитку рухових якостей у курсантів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням та курсантів інших спортивних секцій, показав, що найбільш виражений ефект заняття спортивним орієнтуванням мають на розвиток витривалості та швидкісних якостей курсантів, а також формування їх військово-прикладних навичок у пересуванні по пересіченій місцевості та подоланні природних і штучних перешкод. Встановлено, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють формуванню необхідних у сучасній війні з російським окупантом військово-професійних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості, а також навичок блискавичного прийняття виважених і відповідальних рішень на тлі значних фізичних і психоемоційних навантажень. Показники часу визначення напрямку (азимута) на місцевості, орієнтування за картою вдень та вночі, перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок) та проходження дистанції з орієнтування 50 м (5 КП) у групі курсантів-орієнтувальників є достовірно ($p \leq 0,05-0,001$) кращими, ніж у курсантів, які додатково не займалися спортом. Встановлено, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на рівень та динаміку показників фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі навчання, а також динаміку психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів.

4. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання, мета якої полягає у формуванні психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням. Методика реалізована впродовж чотирьох етапів: базового, підготовчого, основного та військово-прикладного, які характеризуються

науково обґрунтованим співвідношенням засобів теоретичної, загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовки. Ключовою особливістю методики є те, що вперше, з метою виключення можливості потрапляння військовослужбовців ЗС України у «котли» (засідки, оточення тощо), збереження їх життя і здоров'я, а також якісного виконання ними завдань за призначенням, нами було обґрунтовано та розроблено методику, сутність якої полягає в завчасному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості та навичок швидкого прийняття виважених рішень на тлі граничних психофізичних навантажень шляхом раціонального комбінування засобів спортивного орієнтування та спеціальної фізичної підготовки (вправ військово-прикладного характеру).

5. Обґрунтовано компоненти психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням: психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний та військово-прикладний. Для кожного компонента було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

6. Перевірка ефективності розробленої методики засвідчила її більш виражений позитивний ефект, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо: розвитку рухових якостей і покращання показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів; сформованості військово-прикладних навичок в орієнтуванні на місцевості; покращання фізичного стану і здоров'я курсантів; удосконалення психічних пізнавальних процесів: За результатами оцінювання сформованості психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності виявлено, що наприкінці дослідження за психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичний та військово-прикладним компонентами в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий та помірний рівні готовності, а в КГ – помірний та достатній рівні. Таким чином, впровадження методики засвідчило її більшу ефективність, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо формування психофізичної готовності курсантів до їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у впровадженні основних положень методики до програм реабілітації учасників бойових дій.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник / О. В. Михнюк, А. О. Хабчук, І. А. Щербина та ін. Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

2. Yahodzinskyi V., Khlibovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions Acta Balneologica, 5(171), 484-489. doi: 10.36740/ABAL202205119. (дата

звернення: 17.01.2023). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science).

3. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 96–99. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20.

4. Юр'єв С. О., Михнюк О. В., Родіонов М. О., Нікітін А. М., Биков Р. Г., Полозенко Д. П., Підпригора М. В., Ареф'єва Л. П. Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 149–152. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36.

5. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 148–151. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30

6. Михнюк О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Вип. 28, № 1 (2023) 70. С. 17–23. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28.17-23.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

7. Михнюк О. В., Дятел А. В., Дзюба Т. Г., Хлібович І. В. Фізична підготовка як основа сучасної бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р., К. : НУОУ, 2021. С. 67–69.

8. Пронтенко К. В., Боярчук О. М., Гусак О. Д., Дзюба Т. Г., Михнюк О. В. Вивчення інтересів та мотивації курсантів першого курсу до занять спортом у процесі навчання // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 85–87.

9. Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д., Хлібович І. В. Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.

«Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 222–226.

10. Mykhniuk O. V. The influence of sports orientation classes on the formation of military-applied motor-skills of future officers for military-professional activities // International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» : conference proceedings, October 5–6, 2022. Czestochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. 85–88. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-20>.

11. Михнюк О. В. Особливості використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичної реабілітації учасників бойових дій на території України // Матеріали II Міжнар. наук. інтернет- конф. «Актуальні проблеми фізіології та реабілітації», 30 листопада 2022 р., Черкаси : НУБХ, 2022. С. 37–40. <http://fizcult.edu.edu.ua>.

12. Михнюк О. В. Вплив військово-прикладних видів спорту на покращення рівня розвитку фізичних та психологічних якостей курсантів // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту», 5–6 квітня 2022 р., Хмельницький : ГПА, 2022. С. 149–151.

13. Михнюк О. В. Спортивне орієнтування як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій на території України // Proceedings of III International Scientific and Practical Conference «Science and Innovation of Modern World». Cognum Publishing House, London, United Kingdom, November 24-26, 2022. 343–348. <https://sci-conf.com.ua>.

14. Михнюк О. В., Шалаєв В. О. Динаміка розумових процесів у курсантів під впливом занять спортивним орієнтуванням // Materials International Scientific Conference «Innovations and Prospects for the Development of Science and Technology in the 21st Century: Challenges of the Future» Poland, December 25, 2022. 17–21.

15. Михнюк О. В. Оптимізація розумової діяльності курсантів засобами фізичної підготовки // Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference «Progressive Research in the Modern World» Boston, USA, December 28-30, 2022. 410–414. <https://sci-conf.com.ua>.

16. Михнюк О. В. Рівень сформованості військово-прикладних вмінь та навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості // Матеріали XXVIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні аспекти модернізації науки : стан, проблеми, тенденції розвитку», Лімасол (Кіпр), 07 січня 2023 р., ГО «ВАДНД», 2023. С. 277–281.

17. Михнюк О. В. Застосування військово-прикладних видів спорту як ефективного засобу розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок курсантів // Матеріали XXIX Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні аспекти модернізації науки : стан, проблеми, тенденції розвитку», Тепліце (Чехія), 07 лютого 2023 р., ГО «ВАДНД», 2023. С. 302–307.

18. Михнюк О. В. Вплив фізичної підготовки на особистісний розвиток курсантів вищих військових навчальних закладів // Матеріали XXXI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні аспекти модернізації науки : стан, проблеми, тенденції розвитку», Рим (Італія), 07 квітня 2023 р., ГО «ВАДНД», 2023. С. 251–254.

наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

19. Пронтенко В. В., Михальчук Р. В., Михнюк О. В., Безпалій С. М., Журавель О. В., Хуторянський О. В. Шляхи вдосконалення психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 114–118.

20. Шевченко М. О., Мельник С. А., Котеджи Л. В., Михнюк О. В. Європейський досвід формування та становлення особистості викладача фізичної культури. Академічні візії. 2023. Вип. 16 (2023) [електронний ресурс]. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7687852>.

АНОТАЦІЇ

Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023.

Дисертацію присвячено проблемі формування психофізичної готовності курсантів ВВНЗ до майбутньої професійно-бойової діяльності шляхом обґрунтування, розробки та впровадження методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. З цією метою нами було розкрито теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання; досліджено ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням, та його вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних навичок; фізичний стан, здоров'я та динаміку психічних пізнавальних процесів курсантів; розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання та здійснено експериментальну перевірку її ефективності; обґрунтовано компоненти оцінювання психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Ключові слова: рухові якості, військово-прикладні навички, психічні пізнавальні процеси, курсанти, спортивне орієнтування, фізичне виховання.

Mykhniuk O. V. Methodology for the Development of Motor Qualities of Cadets by Means of Sports Orienteering in the Process of Physical Education. – Manuscript.

The thesis for a Candidate of Pedagogical Sciences degree in the specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals). – Ukrainian State Dragomanov University, Kyiv, 2023.

The dissertation is devoted to the problem of the formation of psychophysical readiness of cadets of higher military educational institutions (HMEI) for future professional combat activities by substantiating, developing and implementing the methodology for the development of motor qualities cadets by means of sports orienteering in the process of physical education. For this purpose, we revealed the theoretical and methodological foundations of the development of motor qualities and the formation of military-applied skills of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education; the attitude of cadets to sports orienteering classes and its influence on the development of motor qualities, military-applied skills, physical condition, health and dynamics of mental cognitive processes of cadets were investigated; the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education was developed and substantiated, and an experimental verification of its effectiveness was carried out; the components of assessing the psychophysical readiness of cadets for future professional combat activities in the course of sports orienteering are substantiated.

In the first chapter “Theoretical and methodological foundations of the development of motor qualities and the formation of military-applied skills of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education” the requirements of modern combat activities for the development of motor qualities and the formation of military-applied skills of servicemen of the Armed Forces of Ukraine in orienteering on the terrain are disclosed; the role and significance of applied military sports in ensuring the professional combat activity of servicemen of the Armed Forces of Ukraine is characterized; the theoretical and methodological foundations of sports orienteering as a means of developing motor qualities and forming military-applied skills of cadets of are revealed; the place of sports orienteering in the system of physical education of cadets of HMEI is shown. In the second chapter “Scientific and theoretical substantiation of the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education” the methods and organization of scientific research are revealed; the results of the study of the motivational and value attitude of cadets to sports orienteering classes in the process of physical education are presented; the results of the analysis of the development of motor qualities and the formation of military-applied skills of cadets in the process of sports orienteering classes are given; indicators of physical condition and health of cadets in the course of sports orienteering classes are characterized; the dynamics of mental cognitive processes and mental capacity of cadets during sports orienteering classes were investigated; the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education is substantiated. The purpose of developed methodology is to form the psychophysical readiness of cadets for future professional combat activities in the process of sports orienteering. A structural-functional model of the author’s methodology was developed, which consists of

formative, meaningful and effective blocks. The methodology is implemented during four stages: basic, preparatory, main and military-applied, which are characterized by a scientifically based ratio of means of theoretical, general, special and applied physical training. In the third chapter “Checking the effectiveness of the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education”, the components of psychophysical readiness of cadets for future professional combat activities in the process of sports orienteering classes are substantiated (psycho-cognitive, value-motivational, theoretical, practical, and military-applied) and presented the results of the study of the effectiveness of the methodology of developing motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education. Four levels of readiness of cadets were determined for each component: high, moderate, sufficient and low. The assessment was carried out on a traditional 100-point scale.

Scientific novelty of the obtained results is that for the first time: the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education was theoretically substantiated and developed, the essence of which is the early development of motor qualities and the formation of military-applied skills of cadets in orienteering to the terrain and the skills of quickly accepting balanced decisions against the background of extreme psychophysical loads through a rational combination of means of sports orienteering and special physical training; the components of assessing the psychophysical readiness of cadets for future professional combat activities during sports orienteering in the process of physical education at HMEI (psycho-cognitive, value-motivational, theoretical, practical, and military-applied) are substantiated. the process of developing motor qualities and the formation of military-applied skills of cadets by means of military-applied sports was improved. Scientific issues of motivation, improvement of indicators of physical state, health and mental cognitive processes and mental capacity of cadets in the course of military-applied sports were further developed.

Key words: motor qualities, military-applied skills, mental cognitive processes, cadets, sports orienteering, physical education.