

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**МИХНЮК ОЛЕКСІЙ ВІКТОРОВИЧ**

УДК 355.233.2:796

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

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

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ О. В. Михнюк

Науковий керівник: Пронтенко Василь Віталійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Михнюк О. В.* Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 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 вищих військових навчальних закладів (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, обґрунтовано 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. Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах. Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.

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 Збройних Сил України у орієнтуванні на місцевості; охарактеризовано роль та значення військово-прикладних видів спорту у забезпеченні професійно-бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України; розкрито теоретико-методичні основи спортивного орієнтування як засобу розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів вищих військових навчальних закладів; показано місце спортивного орієнтування у системі фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів. 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, мета якої полягає у формуванні психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням. Розроблено структурно-функціональну модель авторської методики, яка складається з формувального, змістовного та результативного блоків. Методика реалізована впродовж чотирьох етапів: базового, підготовчого, основного та військово-прикладного, які характеризуються науково обґрунтованим співвідношенням засобів теоретичної, загальної, спеціальної та прикладної

фізичної підготовки. 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 (психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний та військово-прикладний) та представлено результати дослідження ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Для кожного компоненту було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

Наукова новизна одержаних результатів. *Уперше:* 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 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 трьох ВВНЗ України. 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.

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

## ANNOTATION

*Mykhniuk O. V. Methodology for the Development of Motor Qualities of Cadets by Means of Sports Orienteering in the Process of Physical Education. – Qualifying scientific work as a manuscripts.*

The thesis on getting the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences in specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health). – 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. The object of the study is the educational process of physical education in HMEI. The subject of the study is the content, forms, methods and means of developing motor qualities and forming military-applied skills of cadets in the process of sports orienteering classes.

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.

The practical significance of the work consists in the development of the methodology for the development of motor qualities of cadets by means of sports orienteering in the process of physical education, as well as components of assessing the psychophysical readiness of cadets for future professional combat activities during sports orientation classes. The effectiveness of the developed methodology and components for assessing the physical readiness of cadets was confirmed as a result of their implementation in the educational process of physical education at three HMEI. The main theoretical and methodological provisions, as well as the practical results of the conducted research, can be used during the development of programs, work programs and teaching of academic disciplines at the HMEI, where specialists of various military specialties are trained: “Physical education, special physical training”, “Combat system of warrior survival”; during the organization of sports mass work and in the work of the sports orienteering section. The developed methodology can be adapted to the educational process of physical education of cadets of higher education institutions with specific study conditions.

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



## Список публікацій здобувача

*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., Безпалій 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., Підопригора 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.

*наукові 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. Częstochowa, 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.cdu.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 ХХVІІІ 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 ХХІХ 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 ХХХІ 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., Безпалый 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>.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	13
1.1. Вимоги сучасної бойової діяльності до розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних навичок військовослужбовців Збройних Сил України у орієнтуванні на місцевості.....	13
1.2. Військово-прикладні види спорту у забезпечені професійно- бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.....	20
1.3. Теоретико-методичні основи спортивного орієнтування як засобу розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів вищих військових навчальних закладів.....	28
1.4. Місце спортивного орієнтування у системі фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів.....	38
Висновки до першого розділу.....	43
Список використаних джерел у першому розділі.....	46
РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	71
2.1. Методи та організація дослідження.....	71
2.2. Дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням у процесі фізичного виховання.....	89

2.3. Аналіз розвитку рухових якостей курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.....	104
2.4. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості .....	113
2.5. Динаміка показників фізичного стану та здоров'я у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.....	121
2.6. Динаміка психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.....	132
2.7. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.....	145
Висновки до другого розділу.....	172
Список використаних джерел у другому розділі.....	176

РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	191
3.1. Обґрунтування компонентів психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.....	191
3.2. Дослідження ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.....	198
Висновки до третього розділу.....	212
Список використаних джерел у третьому розділі.....	215
ВИСНОВКИ.....	219
ДОДАТКИ.....	223

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТО	–	Антитерористична операція;
ВВНЗ	–	вищий військовий навчальний заклад;
ДТ	–	діастолічний тиск;
ЕГ	–	експериментальна група;
ЖВІ	–	Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
ЗС	–	Збройні сили;
ЗФП	–	загальна фізична підготовка;
ІБ	–	індекс Бругша;
ІК	–	індекс Кетле;
ІМТ	–	індекс маси тіла;
ІР	–	індекс Робінсона;
ІРф	–	індекс Руф'є;
ІФЗ	–	індекс функціональних змін;
ІФС	–	індекс фізичного стану;
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень;
ЖІ	–	життєвий індекс;
КГ	–	контрольна група;
КП	–	контрольний пункт;
ООС	–	Операція Об'єднаних сил;
Пк	–	коефіцієнт обсягу короткочасної пам'яті;
СІ	–	силовий індекс;
СМР	–	спортивно-масова робота;
СФП	–	спеціальна фізична підготовка;
СТ	–	сistolічний тиск;
ФВСФПіС	–	фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

### **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 в ночі, 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 вольових 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 методіку 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. Єрьомін, 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); планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова та 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.

**Завдання дослідження:**

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.

**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, особистий внесок 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.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### **1.1. Вимоги сучасної бойової діяльності до розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних навичок військовослужбовців Збройних Сил України у орієнтуванні на місцевості**

Аналіз даних аналітиків ЗС України свідчить, що локальні конфлікти на сході України, які розпочалися у 2014 році, призвели до гібридної війни [17, 18, 19]. Гібридна війна – це сучасна форма зовнішньої агресії, при якій країна-агресор комплексно використовує різноманітні засоби: військові, воєнізовані, дипломатичні, інформаційні, економічні, вживає заборонених міжнародним правом військових і невійськових дій. Все це призводить до руйнування військово-політичної системи держави супротивника задля досягнення власних стратегічних і політичних цілей. [9, 31, 41 та ін.].

Т. Фісенко [149] стверджує, що російсько-українська війна є однією зі складових низки конфліктів на пострадянському просторі, які характеризуються такими передумовами: збереження конфлікту, активне втручання російської федерації у внутрішні справи України, українсько-російські торгово-економічні війни.

М. П. Требін [137] називає гібридну війну поєднанням партизанської та громадянської війни; тероризму та заколоту; нерегулярних військових формувань, головними дійовими особами яких є бойовики, злочинні угруповання, міжнародні терористичні мережі, іноземні спецслужби, приватні військові компанії, військові контингенти міжнародних організацій. Автор підкреслює, що основним аспектом гібридної війни є



інформаційна боротьба, а її основними цілями є засоби масової інформації та Інтернет, мета цього аспекту – знищити духовний світ країни та народу, проти якого вони спрямовані [137]. Враховуючи важливість інформаційної складової, гібридна війна також відома як інформаційна війна, або, враховуючи величезний вплив інформації на людей, інформаційно-психологічна війна [4, 122].

За даними О. Ю. Кравчука [62], І. П. Руценка [118], основним аспектом гібридної війни є поєднання трьох типів збройних конфліктів: терористичного, кримінального та військового. Особливого значення набуває вивчення особливостей професійно-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України в умовах російсько-української гібридної війни, пов'язаних з необхідністю формування військово-прикладних навичок у військовослужбовців в орієнтуванні на місцевості під час потрапляння в оточення, засідки, «котли», під час рейдових дій.

Бойові дії на території України з початком повномасштабного вторгнення російського агресора мають свої особливості [66, 82, 110 та ін.]:

- тривалі періоди активних та інтенсивних бойових дій, у тому числі змішаних методів, з відповідними моральним, психологічним та фізичним напруженням військовослужбовців;
- відсутність достатніх матеріальних засобів і сучасної техніки для виконання бойових завдань;
- шляхом підступних маневрів, засідок і взяття особового складу в оточення, виникає можливість потрапляння в небезпечну ситуацію ізоляції (оточення), організації «котлів», частих обстрілів великокаліберних артилерійських установок і підступних дій для знищення угруповання сторін противника, влаштування нападів з метою ведення бойових дій в тилу противника і знищення важливих стратегічних об'єктів.

Інформаційні джерела [3, 46, 111, 121] наголошують, що з початком бойових дій на сході України особливу увагу було приділено значенню рейдових бойових дій, що вплинуло на хід подальшого розвитку гібридної

війни. Рейд – це наступальна операція, метою якої є ведення високомобільних, активних і самостійних бойових дій у тилу противника для знищення, захоплення або виведення з ладу його засобів масового ураження (зброї, що спричиняє масові втрати чи масове ураження) за допомогою похідних та передбойових порядків [20].

Засоби масової інформації [139] зазначають, що під час рейду, проведеного на сході України з 19 липня по 10 серпня 2014 року, 95-та окрема аеромобільна бригада пройшла близько 470 кілометрів, з яких 170 кілометрів – у тилу ворога, з метою усунення загрози оточення та складної ситуації на півдні Донецької області вздовж південного кордону нашої держави. У зв'язку з загрозою обстрілу із-за кордону артилерією російської федерації, рейдовому загону було поставлено завдання забезпечити відведення український військ з південної частини Донецької області, з метою збереження життя та здоров'я особового складу. В результаті поставлене завдання було успішно виконане, що свідчить про наявність у командирів високого рівня сформованості військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості, що сприяло врятуванню життя особового складу та бойової техніки.

Описуючи процес гібридної війни, М. Гребенюк, В. Грицюк, В. Щипанський [34] зазначили, що в умовах збройного конфлікту атака із засідки є найефективнішим оперативно-тактичним прийомом для малих груп, і вона успішно використовується практично в усіх збройних конфліктах, суттєво впливаючи на їх кінцевий етап перебігу подій. Характер дій військ під час засідки полягає у тому, що з наближенням підрозділів до місця призначення, розвідувальні групи випереджали позиції та приховувалися на шляху руху військових частин. На так званому місці атаки противник, використовуючи свої засоби і прийоми ведення бойових дій на місцевості, раптово атакує підрозділ з метою часткового або повного знищення, захоплення військовополонених, військової техніки, нанесення тим самим удару до неможливості подальшого пересування діючого підрозділу.

Дослідження показали, що у 2014 році українська армія на той час не мала новітнього озброєння, бронетехніки, а на озброєнні перебувала переважно легка стрілецька зброя [102, 105, 109]. З метою відбиття захоплених ворогом українських територій, військовослужбовців ЗС України через недостатнє володіння навичками орієнтування на незнайомій місцевості часто натикалися на засадні дії противника.

Відомий факт про першу велику поразку українських військ, що потрапили у засідку ворога під с. Жовтневе Слов'янського району 13 травня 2014 року. Колона із трьох вантажівок ГАЗ-66 з мінометами, водою та продуктами, призначеними для забезпечення блокпостів, у супроводі двох БТР-80 95-ї аеромобільної бригади потрапила у засідку, влаштовану силами близько 20 проросійських бойовиків біля мосту перед Краматорським водосховищем. Бій тривав протягом години. В результаті засідки було підбито обидва БТР 95-ї бригади, згоріла одна вантажівка [45].

С. Ю. Поляков, В. М. Ленкін, Г. А. Зміївський, О. І. Шкуропацький [101] запевняють, що особливу увагу слід приділяти підготовці військ до дій в умовах ворожої засідки. Перш за все необхідно багаторазово перевіряти і аналізувати дії військ в умовах засідки для виявлення та усунення недоліків в організації розвідки, діяльності, управлінні, зв'язках і діях особового складу. Шляхом психофізичної підготовки особового складу необхідно домогтися того, щоб кожен військовослужбовець знав, як діяти у разі потрапляння в засідку, умів впевнено діяти самостійно і в складі бойової групи, був морально і психологічно підготовлений до дій в специфічних умовах бойової обстановки. Готовність військ до дій під час засідки залежить насамперед від знання особливостей засідки, типових місць розташування засідки на місцевості (з урахуванням рельєфу місцевості), найбільш поширених місць розташування засідки, тактичних прийомів дій противника із засідки і досвіду боротьби із засідками [20, 124].

Тому, необхідність підготовки військовослужбовців до уникнення від засідок потребує пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, які

матимуть прикладне значення: довготривале здійснення маршу в пішому ході та на техніці, відпрацювання раптової атаки, десантування на бойову техніку та з неї зі зброєю та з елементами захисту, метання гранат на дальність і точність, прискорене переміщення в гіпотетично небезпечній зоні, яка може бути атакована вогнем противника, орієнтування на місцевості.

Автори І. І. Проноза [105], О. В. Пулим [109] наголошують, що ведення бойових дій з оточення потребує від військовослужбовців високого рівня фізичної та психологічної витривалості, яка полягає в необхідності зберігати значну стресостійкість та рішучість, оптимально приймати правильні рішення, виявляти ініціативу та наполегливість, мобільність, вміле застосування та використання військової хитрості при умові збереження морального духу, організованості, взаємодії та постійної готовності самого підрозділу.

Аналіз бойових дій 2014-2022 років засвідчив факт влаштування агресором так званих «котлів», сутність яких полягає в окупаційній операції, шляхом цілеспрямованих та спланованих дій проти ЗС України, завдаючи максимальної поразки українським підрозділам [123].

Аналіз інформаційних джерел свідчить, що оточення українських підрозділів під Іловайськом та Дебальцевим не увінчалось успіхом українських військ через недостатню розвідувальну інформацію про противника; недостатню кількість поставленої для виконання завдання бронетехніки; низьку якість бронетехніки, задіяної у звільненні Іловайська та Дебальцево; відсутність засобів зв'язку між підрозділами, що унеможливило координаційні дії і взаємодію один з одним. Ці чинники, а також, на нашу думку, недостатній рівень навичок у командирів підрозділів у орієнтуванні на місцевості призвели до затримки звільнення міст і, зрештою, чисельної поразки [1, 2, 5, 39, 85 та ін.].

Фахівці [2, 39, 165 та ін.] запевняють, що з огляду на перебіг подій в містах Іловайськ і Дебальцеве, дуже гостро постало питання евакуації

військовослужбовців і бойових частин з оточення. Аналізуючи доступну у відкритих джерелах інформацію, необхідно підкреслити наступне: при виході частини підрозділів і бійців з оточення яскраво виявилися їх військово-прикладні навички у орієнтуванні на місцевості. Це пояснюється тим, що військовослужбовці могли чітко орієнтуватися в складних обставинах та на місцевості, читати топографічні карти, розрізняти сторони горизонту та відповідно обирати правильні орієнтири та маршрути руху, рятуючи при цьому власне життя та життя інших військовослужбовців [3, 4].

Спосіб прийняття рішення про вихід із оточення вважається особливо важливим. У даному випадку постає питання про належну морально-психологічну та фізичну підготовленість військовослужбовців, яка дає змогу визначити їх рівень готовності до виконання бойових завдань за призначенням. Тому пропонується проаналізувати інформаційні джерела, в яких відображається необхідність формування військово-прикладних навичок у військовослужбовців ЗС України у орієнтуванні на місцевості.

Видавництво «Вголос» [85] зафіксувало в інтерв'ю факт виходу солдата Р. Зіненка з оточення у складі підрозділу. Боєць батальйону «Дніпро-1» з позивним «Седой» описав подробиці виходу з «Іловайського котла»: «...ми виходили три дні. Зв'язок був заблокований, ми не могли координувати дії сусідніх підрозділів. Хтось це здійснював за допомогою місцевого позиціонування, хтось по телефону. Ми рухалися переважно вночі, бо тоді могли зорієнтуватись і визначити дороги за зірками чи по вогням у селищах, куди можна йти. Іноді, з Дніпра. Іноді доходили повідомлення друзів з м. Дніпро та зі штабу, у якому напрямку йти». У цьому джерелі йдеться про доцільність формування навичок орієнтування на місцевості за рахунок місцевих об'єктів і природних чинників.

Офіційний сайт Міністерства оборони України в телепрограмі «Ми виживемо» висвітив інтерв'ю з офіцером Військової служби правопорядку А. Несольоним [96], який зумів вивести з «Іловайського пекла» понад 40 військовослужбовців протягом трьох днів, завдяки своїм військово-

професійним навичкам, спираючись на знання топографії та вміння орієнтуватися по природним чинникам. У розповіді офіцер зазначив: «...не було продуктів харчування, тому доводилося пити з калюж, навіть щоб втамувати спрагу. Коли нам щастило, ми знаходили фруктові дерева на шляху. Рухалися переважно вночі, покладаючись на орієнтування по зорям, а вдень – ховалися та відпочивали».

А. Цаплієнко оприлюднив у своїй статті [39] інформацію, як боєць із позивним «Скорпіон» виконував наказ прикривати відхід із Дебальцевого зі своїми товаришами і дивом залишилися живими, спираючись на вміння орієнтуватися по природним чинникам. Кореспондент зазначив, що «Скорпіон» і невелика кількість волонтерів контролювали ділянку дороги протяжністю кілька кілометрів на фронті Дебальцевого. Він отримав наказ – будь-якою ціною прикрити відхід основних українських сил. Вони захопили «ординців», прийнявши удар на себе і вижили. Усвідомлюючи подальшу небезпеку, бійці, вважаючи, що допомоги не отримають, вирішили залишити цей район, щоб не потрапити в оточення основних сил окупантів. Бійцям вдалося вийти, орієнтуючись по зірках, адже тієї ночі небо було ясне.

В. Шевченко [156] розповідає про спецпризначенця «Іспанця» (Олександра), учасника військових локальних конфліктів 20-21 ст. Він є майстром спорту зі спортивного орієнтування, що неодноразово допомагало йому в повсякденному житті та професійно-бойовій діяльності. На сході України він не вирішував, куди йому йти – для експертів його рівня відповідь була очевидна: «...самостійно форсував на БРДМ і шукав українські військові підрозділи; п'ять разів з розвідниками входив до Іловайського котла, щоб вивести побратимів з оточення». Цей факт свідчить про важливість опанування військовослужбовцями військово-прикладними навичками за допомогою засобів спортивного орієнтування.

Під час аналізу досвіду бойових дій у 2014-2022 рр. виявлено основні чинники, які слід врахувати у процесі підготовки курсантів ВВНЗ до

майбутньої професійно-бойової діяльності: виконання бойових завдань в умовах високого фізичного та психологічного навантаження (тривалі піші марші та на техніці, виконання завдань в повному спорядженні; нерегулярний відпочинок); виконання завдань в умовах поганої видимості (переважно в нічний час); обов'язкова сформованість навичок орієнтування на незнайомій місцевості (керуючись топографічними картами, сторонами горизонту, рельєфом, місцевими предметами та природними чинниками) та прийняття рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень; готовність до пересування в складних умовах, подолання штучних і природних перешкод у повному спорядженні у поєднанні з влучною стрільбою та метанням гранат; готовність до надання домедичної допомоги пораненому та самодопомоги.

Отже, сучасні умови ведення бойових дій на території України, рівень розвитку військової техніки, тактики вимагають якісної професійної підготовки військовослужбовців ЗС України. Це в свою чергу потребує високого рівня розвитку рухових якостей військовослужбовців, сформованості різних військово-прикладних навичок, у тому числі й орієнтування на місцевості, професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Це сприятиме забезпеченню ефективності виконання завдань за призначенням.

## **1.2. Військово-прикладні види спорту у забезпеченні професійно-бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України**

Результати бойових дій на території України довели, що запорукою перемоги є не тільки ефективне застосування зброї, а й високий рівень розвитку морально-вольових якостей військовослужбовців, їх психологічної та фізичної підготовленості, що виявляється в успішному веденні бойових

дій у складних ситуаціях, здатності аналізувати та орієнтуватися в обстановці, приймати рішення в надскладних ситуаціях.

Досвід бойової підготовки та результати наукових досліджень свідчать, що у процесі підготовки військовослужбовців ефективним є застосування фізичних вправ і видів спорту з найбільш наближеною структурою і характером дії до професійно-бойової діяльності [6, 7, 10, 38, 44 та ін.]. Військово-прикладні види спорту сприяють розвитку рухових якостей, формуванню різних військово-прикладних навичок, покращанню психічної підготовленості військовослужбовців, командній злагодженості, покращанню динаміки психічних пізнавальних процесів (швидкості мислення, концентрації, стійкості та переключення уваги, збільшення обсягу видів пам'яті, здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах дії екстремальних чинників), зміцненню здоров'я та покращанню мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Питанням покращання фізичної підготовленості військовослужбовців, формування їх військово-прикладних навичок та професійно важливих психологічних якостей присвячено роботи багатьох вчених [49, 51, 71, 73, 99 та ін.]. Дослідженнями доведено, що військово-прикладні фізичні вправи мають широкий спектр впливу на організм військовослужбовців. При правильному їх застосуванні можна успішно розвивати необхідні навички, підвищувати функціональні резерви організму військовослужбовців, покращувати тим самим їх морально-психологічну та фізичну готовність до бойових дій [53, 61, 72, 94, 158 та ін.].

Зокрема, у дисертаційних роботах С. В. Романчука [116], О. Д. Гусака [36], В. М. Романчука [114], І. Л. Шлямара [158], В. Б. Климовича [53], С. І. Глазунова [32], Ю. А. Бородіна [22], С. С. Федака [141], О. О. Шевченка [157], О. А. Чернявського [153], О. М. Боярчука [24] та інших вчених [154, 163, 174, 180] висвітлено перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів і військовослужбовців різних спеціальностей. Але в нашому дослідженні особливу увагу було приділено дисертаційним роботам



військово-прикладного характеру, в яких знайшли відображення засоби і методи підготовки військовослужбовців до майбутньої професійно-бойової діяльності через впровадження військово-прикладних видів спорту. Переваги гирьового спорту для підготовки майбутніх фахівців були розкриті К. В. Пронтенком [108]; О. В. Ролук [112] демонструє, як заняття пентатлоном впливають на виконання розвідниками завдань за призначенням; А. С. Андрес [6], В. В. Михайлова [76] розглядають різні аспекти застосування багатоборства військово-спортивного комплексу в освітньому процесі курсантів з фізичної підготовки.

Військово-прикладні види спорту належать до неолімпійських видів відносять, мають військове значення і сприяють розвитку якостей та навичок, необхідних для різних військових професій [143]. До військово-прикладних видів спорту належать військово-спортивні багатоборства, що включають два види бойового двоборства та військово-прикладне семиборство, військове п'ятиборство, авіаційне багатоборство; спортивне орієнтування, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, гирьовий спорт, поліатлон, марш-кидок з повною викладкою на 10 км, біг на лижах з військовим спорядженням, морське багатоборства та інші [126].

Сучасні дослідження провідних вчених у галузі фізичної підготовки [144, 145] свідчать про широку дію військово-прикладних видів спорту на організм військовослужбовців. Це пов'язано з успішним формуванням необхідних навичок та підвищенням фізичного резерву військовослужбовців шляхом правильного застосування військово-прикладних вправ, що сприяє підвищенню їх морально-психологічної та фізичної готовності до виконання бойових завдань.

Предметом дослідження С. Юр'єва [159, 160]. постали зміст, засоби, методи і форми розвитку рухових якостей курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони у процесі занять військовим п'ятиборством, в результаті чого було розроблено і впроваджено методики розвитку рухових

якостей курсантів ВВНЗ засобами військового п'ятиборства та критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів у процесі фізичного виховання.

В. Откидач, М. Корчагін, В. Золочевський, Є. Куришко, Т. Хліманцов [94], дослідили нагальну потребу розвитку та удосконалення у майбутніх офіцерів військово-прикладних фізичних навичок відповідно до профілю професійної діяльності шляхом використання засобів військово-спортивного багатоборства в системі військової освіти як одного з ефективних військово-прикладних видів спорту. С. В. Романчук [117] теоретично продемонстрував можливість застосування військово-спортивної підготовки в системі підготовки висококваліфікованих військових фахівців і дійшов висновку, що багатоборство (військове триборство) спрямоване на виховання фізичної підготовленості військовослужбовців.

А. Маляренко [73] у акцентує увагу на застосуванні функціонального багатоборства для десантників через їх очевидну специфіку та тісний зв'язок із бойовою підготовкою. На думку вченого, це забезпечить високий рівень загальної фізичної підготовленості, що дозволить швидко переключатися з одного заняття на інше. А. Андрес [6] досліджував проблему удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу і стверджує, що цей військово-прикладний вид спорту має високу ефективність у формуванні фізичної підготовленості старшокласників під час допризовної підготовки та наголошує на тісному взаємозв'язку змісту комплексу із програмно-нормативними основами фізичного виховання населення України.

С. Ф. Костів, О. Д. Корнієнко, Ю. В. Муштатов [61], досліджуючи розвиток військово-спортивного багатоборства, встановили, що сучасні методи та системи (рукопашна підготовка, спортивне двоборство, бойова армійська система), які максимально сприяють адаптації до реального бою, не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів, а й сприяють покращенню їх морально-психологічного стану на полі бою.

О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, О. Д. Гусак, О. М. Радкевич [130, 131] обґрунтували та впровадили до освітнього процесу з фізичної підготовки курсантів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова комплексні засоби, які спрямовані на формування психофізичної готовності випускників до майбутньої професійної діяльності, серед яких: комплексна вправа з подолання водних перешкод та перенесення обтяжень у складі підрозділу, марш-кидок на 10 км по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод у складі підрозділу, комплексна вправа на психологічній смузі перешкод, комплекси вправ за системою «Кросфіт» та ін.

В. М. Гузар, С. М. Юськів [35] вивчали ефективність застосування засобів фізичного виховання в процесі занять спеціалізованих рухливих іграми для підвищення фізичної підготовленості студентів, де встановили їх позитивний вплив на вдосконалення рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей, активізацію навчально-пізнавальної діяльності.

І. Овчарук, К. Сидорченко [91] встановили, що бойова армійська система – комплекс взаємопов'язаних компонентів (видів) спеціалізованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. О. А. Зарічанський [44] виявив, що рукопашний бій формує світогляд і вольову саморегуляцію, що сприяє розвитку морально-вольових якостей курсантів.

Дослідження впливу комплексів кросфіту було здійснено у наукових працях В. Ягодзінського [164], який експериментальним шляхом провів порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей у курсантів Військової академії (м. Одеса), які займалися кросфітом, та курсантів, які займалися за чинною системою фізичного виховання, засвідчивши позитивний ефект від занять кросфітом щодо підвищення показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану у курсантів-десантників. О. Лойко, І. Пилипчак, Д. Логінов [71] зазначають, що використання засобів кросфіту формує у курсантів стійкість

до перенесення неочікуваних різнобічних навантажень та перевантажень, з якими вони стикатимуться у процесі навчально-бойової діяльності.

Автори наукових праць [26, 138, 163] стверджують, що кросфіт, як багатогранна система силових вправ високої інтенсивності, дозволяє отримати максимальний результат від тренувань і позитивно сприяє розвитку функціональних показників різних систем організму при заняттях різними видами спорту: А. В. Турчинов, О. В. Пилипець, О. А. Гаркавий [138] теоретично продемонстрували ефективність використання функціонального багатоборства (кросфіту) у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Національної академії Національної гвардії України; Є. Д. Анохін, І. О. Боринський, С. А. Єрьомін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов [7] стверджували про доцільність використання комплексу кросфіт для розвитку фізичних якостей курсантів, що спеціалізуються у рукопашному бою, наголошуючи про важливість використання комплексів системи кросфіту у програмі базового періоду підготовки бійців рукопашного бою.

На думку багатьох науковців, одним із ефективних шляхів вирішення проблеми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ до майбутньої професійно-бойової діяльності є фізична підготовка із застосуванням сучасних військово-прикладних видів спорту, що дає змогу створювати максимальні фізичні і психічні навантаження. Так, К. В. Пронтенко [108] радить курсантам технічних професій використовувати вправи з гирями; О. Д. Гусак [36] рекомендує формувати психофізичну підготовку військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять з подолання смуги перешкод; В. В. Михайлов [76] обґрунтував нормативи для підготовки курсантів з багатоборства військово-спортивного комплексу; М. В. Кузнецов [64] розробив програму підготовки кандидатів у війська Сил спеціальних операцій на основі вправ аеробної спрямованості.

Наказом Міністерства оборони України від 13 травня 2016 року №257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту ЗС

України до 2020 року», враховуючи набутий досвід, визначено, що організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки потребує вдосконалення відповідно до вимог зміни концепції організації бойової підготовки ведення бойових дій у зоні АТО, ООС а також досягнення сумісності програм і стандартів фізичної підготовки, які відповідають провідним державам-членам НАТО [57, 147].

Аналіз організації фізичної підготовки у арміях провідних країн НАТО [8, 21, 127] показав, що в США система фізичної підготовки збройних сил носить чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Вона, як і вся бойова підготовка збройних сил США, проводиться з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для їх реалізації на заняттях з усіх розділів фізичної підготовки моделюються умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Основним засобом виховання здібностей до мобілізації всіх сил для вирішення конкретних завдань, на думку французьких фахівців, є систематичні заняття спортом та участь у змаганнях. Концепція фізичної підготовки у збройних силах Німеччини базується головним чином на засобах і методах спортивного тренування. Їх метою є виховний вплив на цілісну особистість військовослужбовця шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу. Високий рівень фізичного розвитку військовослужбовців розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності. Уніфікація фізичної підготовки у збройних силах країн НАТО здійснюється як на рівні окремих країн, так і всього блоку. Основним засобом уніфікації є спорт. Чисельні змагання на першість збройних сил блоку, що проводяться за єдиними правилами, вважаються ефективним засобом підготовки військовослужбовців до бойової діяльності [25, 69, 70].

Отже, узагальнюючи наукові праці багатьох вчених, можна стверджувати, що військово-прикладні види спорту забезпечують формування психофізичної готовності курсантів, сприяють формуванню

військово-прикладних навичок, необхідних для ефективної бойової діяльності у сучасній війні. Проте, на нашу думку, більшість наукових досліджень проводилися без належного врахування досвіду використання військово-прикладних видів спорту для покращання розумової діяльності курсантів та таких психічних пізнавальних процесів, як уваги, образної, короткочасної та довготривалої пам'яті, оперативного мислення, орієнтування у складних ситуаціях, сприйняття просторово-часових характеристик тощо.

Вчені Н. Коломієць, В. Кирпенко, А. Полтавець, Є. Божко [55] стверджують, що здатність майбутніх офіцерів ЗС України швидко приймати рішення на тлі граничних фізичних навантажень, точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, вправно пересуватися у складних умовах, долати штучні і природні перешкоди ефективно формується у процесі занять спортивним орієнтуванням. Г. Галашевський [30] стверджує, що спортивне орієнтування, як один із службово-прикладних та військово-прикладних видів спорту, розвиває прикладні навички та вміння, що необхідні для професійно-бойової діяльності військовослужбовців та працівників правоохоронних органів.

А. Полтавець, Є. Божко, В. Юдін [99] стверджують, що подолання смуги перешкод та спортивне орієнтування в русі вимагає від спортсмена прояву найбільшої кількості сенсомоторних якостей за одиницю часу, а тому є найефективнішим засобом формування психофізичної готовності курсантів.

Отже, фізична підготовка в умовах сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців вважається невід'ємною частиною бойової підготовки військ і основним чинником досягнення психофізичної готовності підрозділів. З кожним роком посилюється тенденція мілітаризації фізичної підготовки. Різні країни мають власні стандарти, залежно від конкретних обставин цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців має відповідати загальним стандартам НАТО для

виконання спільних завдань.

Таким чином, враховуючи особливості та характер сучасної війни, досвід проведення АТО, ООС та повномасштабне вторгнення російського агресора, можна дійти висновку, що навички в орієнтуванні на місцевості є важливими та необхідними навичками для кожного військовослужбовця ЗС України, від командира підрозділу до штурмового бійця, оскільки опанування навиками орієнтування на місцевості значно підвищують боєздатність війська в цілому. Це зумовлює необхідність впровадження спортивного орієнтування до системи фізичної підготовки ВВНЗ, як одного із сучасних і достатньо ефективних військово-прикладних видів спорту.

### **1.3. Теоретико-методичні основи спортивного орієнтування як засобу розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів вищих військових навчальних закладів**

Сучасні умови ведення бойових дій на території України, рівень вдосконалення бойової техніки, військової тактики та бойового мистецтва вимагають якісної професійної підготовки майбутніх військових спеціалістів [140, 152, 162]. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичної підготовки курсантів ВВНЗ альтернативних видів спорту військово-прикладної спрямованості, здатних забезпечити формування високого рівня фізичної та психологічної готовності, а також покращання розумової діяльності. У сучасних умовах найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок курсантів у поєднанні з розвитком їх фізичних та психологічних якостей, а також покращання розумових здібностей, які сприятимуть формуванню їх психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням, є спортивне орієнтування.

Спортивне орієнтування – це сучасний відносно молодий військово-прикладний вид спорту, в якому учасники змагань самотійно долають

дистанції до контрольних точок по місцевості, використовуючи лише карту та компас, застосовуючи при цьому велику кількість техніко-тактичних прийомів під час бігу по пересічній місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результати рівною мірою залежать від фізичних і розумових здібностей спортсмена-орієнтувальника [16, 43, 67 та ін.]. Цей вид спорту входить до програми найпрестижніших змагань серед військовослужбовців (програма змагань Міжнародної ради військового спорту): регіональні старту CISM (Regional Military Orienteering Championship), Чемпіонат Світу серед військовослужбовців (World Military Orienteering Championship), Всесвітні ігри кадетів (World Cadet Games), Всесвітні ігри військовослужбовців (World Military Games) [98, 100, 119]. Варто зазначити, що зі спортивного орієнтування проводяться Чемпіонати ЗС України, оскільки він є сучасним «професійно важливим» видом спорту та користується високою популярністю серед військовослужбовців, особливо серед курсантів ВВНЗ.

Згідно з даними Я. П. Галана [28], спортивне орієнтування, як вид спорту, зародився в Скандинавії, як невід'ємна частина підготовки збройних сил. Згодом такі змагання стали більш популярними серед цивільного населення, ніж серед військовослужбовців [120]. Лише в 1918 році, коли майор Ернст Кілландер, голова стокгольмської аматорської атлетичної асоціації, запропонував новий вид змагань з крос-кантрі, правила змагань набули сучасного вигляду [150]. На цьому етапі спортсмени могли самостійно ознайомлюватися з основними поняттями спортивного орієнтування: правилами пересування, параметрами та видами дистанцій, вибором орієнтирів для встановлення контрольних точок, віковими групами та правилами організації змагань.

Аналіз літературних джерел [15, 28, 155] свідчить, що перші відкриті міжнародні змагання зі спортивного орієнтування відбулися у Швеції поблизу Стокгольма у 1960 році (у змаганнях взяли участь сім країн-учасниць). У 1961 році в Копенгагені була створена Міжнародна федерація



спортивного орієнтування, до якої увійшло десять країн, включаючи Болгарію, Данію, Східну та Західну Німеччину, Угорщину, Норвегію, Фінляндію, Чехословаччину, Швейцарію та Швецію. Перший Чемпіонат Європи відбувся в Норвегії у 1962 році, пізніше перейменованій на Чемпіонат світу, а перший Чемпіонат ЄСРР – в Україні (Карпати) за містом Ужгород біля Невицького замку у 1963 році [28].

Перший чемпіонат світу зі спортивного орієнтування серед військовослужбовців відбувся у Швеції в 1965 році. Наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років українські військовослужбовці колективно досягали успіхів у міжнародних військових стартах. У 1994 році солдат Юрій Омельченко здобув першу в історії України нагороду – срібну медаль на Чемпіонаті світу зі спортивного орієнтування. Перша золота медаль на Military World Games – у солдата Ніни Вінницької. Неодноразово призерами та переможцями чемпіонатів світу та Європи зі спортивного орієнтування серед військовослужбовців ставали: прапорщики Олександр Михайлов, Сергій Усенко, молодші сержанти Сергій Кобець, Ігор Трухан, Михайло Пугач, солдати Марія Спасюк, Наталія Потопальська та ін. [28, 173].

Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенко, А. І. Полтавець, Є. В. Божко [55] зазначають, що сьогодні розвиток спортивного орієнтування як військово-прикладного виду спорту в Збройних Силах України тільки починає набирати обертів. Причина в тому, що наразі в ЗС України проходить військову службу невелика кількість висококваліфікованих спортсменів, з них незначна кількість майстрів спорту України та більше десяти кандидатів у майстри спорту України, які з року в рік демонструють високі спортивні результати. Варто зазначити, що протягом 2017-2019 років військовослужбовці ЗС України неодноразово ставали чемпіонами та призери Чемпіонатів України, Кубків України зі спортивного орієнтування, але з розпалом епідемії – COVID-19 проведення змагань даного виду із залученням значної кількості учасників змагань набули обмежувального характеру. У 2019 році збірна команда ЗС України зі спортивного

орієнтування на міжнародному Регіональному турнірі CISM у Польщі посіла 3 місце.

Ю. Бодан, С. Романчук, С. Барашевський [12], проаналізувавши результати останніх військових міжнародних змагань і дійшли висновку, що українські військовослужбовці можуть поборотися за шістку кращих в особистому заліку та трійку кращих у командному заліку з огляду на Чемпіонат світу зі спортивного орієнтування та Всесвітні ігри серед військовослужбовців, в яких бере участь переважна більшість професійних спортсменів, українські військовослужбовці можуть претендувати на сорок найкращих в особистих змаганнях і п'ятнадцять найкращих у командних. У разі вступу провідних українських спортсменів-орієнтувальників до лав ЗС України, вони матимуть можливість поборотися за призові місця на Чемпіонаті світу та Всесвітніх іграх серед військовослужбовців в особистому та командному заліках.

На офіційному сайті Федерації спортивного орієнтування України [97] спортивне орієнтування розглядається як вид спорту, сутність якого полягає в орієнтуванні на місцевості за картами та компасами з урахуванням найшвидшого пошуку заданих контрольних точки (пунктів); це складний багатогранний вид спорту, в якому для досягнення високих результатів у спортсмена повинні бути однаково розвинені всі компоненти підготовленості: фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна.

Над формуванням правил проведення змагань зі спортивного орієнтування в Україні працювали В. Г. Кір'янов, М. В. Опанасенко, О. А. Постельняк [50], та інші вчені [103, 104]. Фахівцями було детально розглянуто загальні питання організації змагань зі спортивного орієнтування; уточнено основні визначення, пов'язані з організацією змагань та запропонована специфічна термінологія, що визначає спортивне орієнтування як вид спорту; проведено класифікацію підвидів спортивного орієнтування; досліджено особливості кожного підвиду та їх вплив на

навчальний, тренувальний та організаційний процеси в рамках проведення спортивних змагань зі спортивного орієнтування на місцевості.

З точки зору сьогодення, згідно з класифікацією Міжнародної федерації спортивного орієнтування (IOF), цей вид спорту має кілька різних форм: класичне орієнтування, орієнтування на лижах, орієнтування на гірському велосипеді, нічне орієнтування та орієнтування для інвалідів [119].

Аналіз літературних джерел [13, 29, 48, 151, 170 та ін.] підтвердив, що спортивне орієнтування є самостійним видом спорту, в якому спортсмени діють абсолютно самостійно, відвідавши певну кількість точок (контрольних точок), розташованих на місцевості, за допомогою карт і орієнтирів (умовних позначок), прибувають до фінішу. Умовні позначення, які використовуються на карті у спортивному орієнтуванні, більш детально розкрито у додатку А.

Контрольний пункт (КП) – це оранжево-білий трикутний стовпчик розміром 30x30 см збоку, розміщений на точних орієнтирах на карті (пагорби, ями, луки тощо) і оснащений інструментом для розмітки (олівець, компостер або електронний маркер) [75, 113]. На початку змагань учасники отримують спортивну картку з нанесеним КП, кількість КП та порядок проходження яких визначаються судьями. Переможець дистанції визначається за найкращим часом проходження всіх контрольних точок, позначених на карті. Як правило, учасники поділяються на різні групи за віком (10-60 років і старше) і кваліфікацією, наприклад: 21E (еліта: МС і КМС) і 21A (розрядники), розділені на чоловіків і жінок. Основні види дистанцій: коротка, середня, довга та естафети (2-4 етапи) [15, 75].

Найпоширенішим видом спортивного орієнтування є рух за заданим напрямком [74]. Це той випадок, коли точки КП на карті послідовно з'єднані лініями. Спортсмени повинні проходити їх строго в такому порядку. Існує також спортивне орієнтування за вибором [119], сутність якого полягає в тому, що спортсмени мають самі обирати порядок

проходження КП, лише обмежуючи їх кількістю – для старших груп КП більше, для молодших груп – менше. Існує також спортивне орієнтування на намічених дистанціях [97, 120], сутність якого полягає в тому, що на старті спортсмен отримує «чисту» карту, тобто без КП і дистанції. З самого початку спортсмен починає рух за маркерами (кольорова стрічка і т.д.). На шляху спортсмена розташовані контрольні точки, де інструментом розмітки на контрольній точці є маркер або олівець, за допомогою якого потрібно робити позначки на карті у формі хреста на тому місці карти, де на думку спортсмена знаходиться КП. Також існує орієнтування уздовж стежок або трейл-орієнтування [104, 120]: учасник долає дистанцію в заданому напрямку і рухається тільки по доріжці або шляху; в зоні КП розміщується кілька знаків, з яких учасник обирає той, що відповідає легенді. Змагання зі спортивного орієнтування розрізняють також за іншими критеріями: часом проведення змагань (день, ніч), взаємодією спортсменів (індивідуальний, естафетний, командний), способом організації старту (роздільний, гандикап, загальний); характер залікового результату (індивідуальний, індивідуально-командний, командний); спосіб оцінювання результату змагань (одноразові, багаторазові, кваліфікаційні) тощо.

Багаторічний практичний досвід та аналіз останніх досліджень дозволяють констатувати той факт, що спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому учасники діють абсолютно самостійно, поза полем зору суперників, глядачів, суддів і навіть тренерів. Тому в цьому виді спорту, крім фізичної, функціональної, технічної і тактичної підготовки, необхідна ґрунтовна психологічна підготовка, наполегливість, сміливість і рішучість для досягнення поставлених цілей. В. А. Березовським [14], О. В. Доценком [40] та іншими фахівцями [40, 169, 172] помічено, що під час занять спортивним орієнтуванням обсяг уваги збільшується і відбувається перемикання уваги, вирішуються проблеми невміння контролювати своїми емоціями та настроєм, оскільки від цього часто залежить успіх спортсменів будь-якого рівня у змаганнях зі спортивного орієнтування.

На думку С. А. Короля [59], спортивне орієнтування за характером фізичного навантаження подібне до легкоатлетичних та лижних змагань, але за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор.

Результати наукових досліджень Ю. М. Коломієць, А. З. Пашаєва, О. Ю. Уварової [56] свідчать, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращанню функціонального стану кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, підвищенню швидкості дій і мислення, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості. На відміну від бігу по пересіченій місцевості, спортивне орієнтування не є одноманітним. З психологічної точки зору, це важливий чинник підвищення працездатності людини. Продуктивна розумова діяльність в орієнтуванні потребує розвитку і вдосконалення таких психічних пізнавальних процесів, як сприйняття просторово-часових процесів, увага, образна, короткочасна та довготривала пам'ять, наочно-образне та оперативне мислення [33].

О. Blagii, V. Berezovskyi, L. Balatska, O. Kyselytsia, Y. Palichuk, O. Yarmak [169] стверджують, що під впливом занять зі спортивного орієнтування істотно розвивається концентрація уваги і її переключення, а також зорова пам'ять. Спортивне орієнтування характеризується найбільш органічним поєднанням рухових і розумових якостей та має надзвичайний вплив на зняття нервових навантажень з організму людини, а також – засобом зміцнення здоров'я для людей будь-якого віку [183, 188].

Л. Яременко [166] стверджує, що спортивне орієнтування – це всесезонний вид спорту, який включає елітний спорт для молоді та ветеранів, як вид спорту для реабілітації та оздоровлення та як вид спорту вищої майстерності. Спортивне орієнтування – це переміщення на незнайомій місцевості за допомогою компаса та карти, перевага якого в тому, що це засіб зміцнення здоров'я для будь-якого віку; вирішується проблема масового спорту; виховуються якості: самостійність, рішучість,

цілеспрямованість, самовладання, спостережливість, пам'ять, уява, швидкість і логіка мислення, переключення уваги, орієнтація в часі та просторі, винахідливість; органічне поєднання розумових і фізичних процесів. За даними К. Маясова, Л. Маясова, І. Сапужака [74], орієнтування – це модель життя; вся діяльність людини відбувається в розумово-ігровій обстановці, вирішуючи різноманітні завдання: звірення карти з місцевістю, оцінка мінливих ситуацій, вибір шляхів пересування, вимірювання відстаней, визначення азимутів, тощо. Головне правило в орієнтуванні – не біжи швидше, ніж думає голова [58].

На думку Н. М. Коломієць [54], сильні сторони спортивного орієнтування полягають у його доступності та популярності, сприяттві розвитку основних рухових і морально-вольових якостей (самостійності, цілеспрямованості, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, спостережливості, винахідливості), покращанню психічних пізнавальних процесів (пам'яті, уяви, швидкості та логіки мислення, здатності швидко переключати увагу, відчуття часу і просторової орієнтації та ін.). Водночас спортивне орієнтування є комплексним видом спорту, що вимагає оволодіння безліччю загальних і спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних військовослужбовцям у сучасному бою: вміння швидко і точно долати незнайому місцевість, вміння швидко пересуватися по пересіченій місцевості, подолання природних і штучних перешкод, точне визначення свого місцезнаходження і дотримання конкретного плану дій. Ці елементи орієнтування є досить актуальними для бойової діяльності і носять прикладний характер.

Х. Р. Хіменес [150] стверджує, що фізична підготовка у спортивному орієнтуванні включає фізичні вправи, які розвивають витривалість, силу, гнучкість, швидкість, координаційні здібності. В спортивному орієнтуванні розрізняють загальну (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). ЗФП включає вправи загально-розвиваючого характеру з різних видів спорту, спрямовані на загальний фізичний розвиток. Під впливом

загальнорозвиваючих вправ удосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується еластичність, рухливість суглобів, покращується загальна координація рухів. Фізичні вправи з інших військово-прикладних видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих рухових якостей, характерних для певної спеціалізації військовослужбовців. Засобами ЗФП служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін. СФП призначена для розвитку спеціальних рухових дій та рухових якостей, що необхідні орієнтувальнику. Згідно з дослідженнями L. I. Alexandrova [168], основними засобами СФП є: біг, пересування на лижах з орієнтуванням, легкоатлетичний крос, біг і спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвиток функціональних систем, що беруть участь у прояві перерахованих вищезазначених якостей. Силова підготовка орієнтувальників здійснюється в основному динамічним способом, тобто з використанням об'ємних і швидкісних вправ. Особливої уваги потребують м'язи-згиначі стегна. Кращим засобом силового тренування для них є різні стрибкові вправи і вправи з обтяженнями. Для орієнтування взимку необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини та черевного пресу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, метання набивного м'яча з різних вихідних положень, вправи з гумовим амортизатором, вправи на тренажерах тощо). Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі, переважно в лісових чи паркових зонах, що сприяє загартуванню організму, підвищенню опірності організму до різних простудних та інфекційних захворювань, покращенню адаптаційних можливостей організму [54].

На думку С. В. Мединського, А. А. Слобожанінова та Я. П. Галана [75] такі морально-вольові якості у спортивному орієнтуванні, як наполегливість у досягненні поставлених цілей, сміливість, самодисципліна для

вдосконалення тіла та розуму, дисциплінованість, самостійність, набувають своїх специфічних виявів. Н. М. Коломієць [54] запевняє, що у процесі занять спортивним орієнтуванням розвиваються такі якості, як рішучість, здатність володіти собою, ефективно мислити в умовах високого фізичного і психічного навантаження, здатність до самоорганізації.

В. А. Березовський [16] зазначають, що в орієнтуванні часто буває так, що для виконання заданого плану дій потрібна велика сила волі, щоб знайти оптимальне рішення (вирішення проблеми, яка виникає несподівано), пов'язане з виникненням стресових ситуацій. Наслідки стресу можуть виникнути, коли спортсмени знаходяться на незнайомій території, далеко від інших людей, без доступу до поради чи підтримки. Формування і зміцнення моральних якостей, готовність надати необхідну допомогу товаришам по команді або, за певних умов, суперникам, а також бережливе ставлення до навколишнього середовища, бажання пізнавати і охороняти природу, сприяють гармонійному розвитку особистості.

Військовослужбовці також у своїй професійно-бойовій діяльності здебільшого стикаються з подібними умовами, що зумовлює актуальність обраного напрямку дослідження. Зазначені вище умови сприяють швидкій обробці великої кількості специфічної інформації, що пов'язано з розвитком здатності військовослужбовців зберігати розумову активність під впливом різноманітних негативних чинників діяльності [12].

Варто зазначити, що для орієнтування на місцевості необхідна активізація розуму, ряд дій, що забезпечують можливість пересування по місцевості за допомогою карти та компаса, реалізації наміченого шляху на ділянці місцевості, при цьому, розвиваючи оперативне мислення, передбачити хід майбутніх подій, обирати правильний алгоритм вирішення складних ситуацій [120].

О. Заліско [43] пов'язує розвиток психічних функцій орієнтувальника з оперуванням образами в конкретному просторі, з раптовістю прийняття рішення за допомогою карт у виникаючих ситуаціях.



Тому, питання впровадження спортивного орієнтування до фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, як засобу розвитку їх рухових якостей та формування військово-прикладних навичок, з метою підвищення ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності, є своєчасним і актуальним. Даний висновок підтверджується практикою підготовки військовослужбовців армій провідних країн НАТО, де навички орієнтуватися на місцевості є одними з найважливіших військово-прикладних навичок військовослужбовців усіх спеціальностей, як солдатів, так і офіцерів. Більше того, в арміях скандинавських країн військовослужбовці зобов'язані щомісяця брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування. Уміння орієнтуватися на місцевості є обов'язковим для усіх, без виключення, військовослужбовців, що безпосередньо впливає на рівень боєздатності армії. Однак, процес впровадження засобів спортивного орієнтування в систему фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з метою вдосконалення їх підготовки до майбутньої професійно-бойової діяльності ще недостатньо науково обґрунтований.

#### **1.4. Місце спортивного орієнтування у системі фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів**

Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливою частиною військового навчання та виховання особового складу ЗС України, ефективним засобом підвищення боєздатності військ [84]. С. В. Романчук [115], Ю. С. Фіногенов [146], та інші вчені [136] зазначали, що метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю та технікою та ефективного їх використання, витримування фізичного навантаження, перенесення нервово-психічних напружень в екстремальних випадках, а також допомога у вирішенні завдань навчання і виховання. Під фізичною

підготовкою розуміють ступінь оволодіння військовослужбовцями встановленими нормативами фізичної підготовки, що забезпечує здатність військовослужбовців ефективно виконувати поставлені завдання відповідно до займаної посади (військової спеціальності).

Фізична підготовка впливає на всі складові боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього ствердження є перенесення на боєздатність рухових якостей та навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки [11, 135].

Численні дослідження останніх років [23, 42, 89 та ін.] переконливо довели загальне значення фізичної підготовки для підвищення боєготовності військ, що характеризується успішністю здійснення військово-професійної підготовки, скорочення термінів і покращання якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки.

С. В. Романчук [114] зазначає, що система фізичної підготовки ЗС України забезпечує: безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом усього періоду служби шляхом систематичного проведення заходів з фізичної підготовки, методів, створення та утримання необхідної навчально-спортивної бази, високого рівня рухової активності; оволодіння знаннями і методами вдосконалення фізичної підготовленості; наукового обґрунтування системи фізичної підготовки та пошуку шляхів її вдосконалення; підготовки та перепідготовки особового складу.

О. М. Ольховий [92] зазначає, що для реалізації мети, завдань і принципів фізичної підготовки застосовуються відповідні засоби, методи і форми. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, що виконуються відповідно до встановлених вимог, з дотриманням техніки безпеки та гігієнічних умов у поєднанні з оздоровчою силою природи (сонячні, водні та повітряні процедури) [84, 144]. Курсанти ВВНЗ повною

мірою оволодівають усім переліком фізичних вправ, який передбачений для них навчальними програмами.

Керівними документами визначено, що фізична підготовка організовується у формі навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності, спортивно-масової роботи та самостійної підготовки [84]. О. А. Чернявський [153], Г. І. Сухорада [133] зазначають, що в практиці фізичної підготовки всі форми фізичного вдосконалення військовослужбовців тісно пов'язані між собою. Навчальні заняття мають найбільші можливості щодо вирішення завдань фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних (лекції, семінари та групові заняття), методичних та практичних занять (навчально-тренувальні, навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові заняття). Практичні заняття є основним видом навчальних занять, які спрямовані на всебічний фізичний розвиток військовослужбовців, набуття стійких військово-прикладних навичок і спеціальних якостей [143]. Ранкова фізична зарядка допомагає організму швидко перейти в активний стан після сну, підвищує всебічну фізичну підготовленість, виховує звичку до виконання щоденних фізичних вправ, зміцнює організм та є невід'ємним елементом розпорядку дня [84]. Спортивно-масова робота (СМР) спрямована на залучення військовослужбовців до регулярних занять військово-прикладними і масовими видами спорту, підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності, організації змістовного дозвілля військовослужбовців [145]. СМР, як форма фізичного вдосконалення курсантів, за загальним регламентом часу має перевагу над основною формою фізичної підготовки – навчальними заняттями і є допоміжним засобом розвитку фізичної підготовленості та військово-прикладних рухових навичок курсантів. Основними завданнями підрозділів та ВВНЗ повинні бути: активна участь військовослужбовців та членів їх сімей в активних заняттях військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту; підвищення спортивної майстерності та фізичної

підготовленості; пропаганда здорового способу життя; зміцнення здоров'я; підвищення професійного рівня та кваліфікації військовослужбовців; покращення фізичного та психічного розвитку; розвиток і популяризація військово-прикладних видів спорту; визначення фізичної підготовленості особового складу; підготовка збірних команд до змагань тощо [84].

Багато науковців вважають, що фізична підготовка курсантів ВВНЗ в основному залежить від мотивації вибору курсантами видів спорту, з яких особливе місце у виборі займають військово-прикладні види спорту. Наприклад, В. М. Романчук [114] досліджував, хто із курсантів яким видам спорту віддають перевагу у вільний від навчання час. І. С. Овчарук [88] визначив вплив мотивації на приріст результатів фізичної підготовленості курсантів різного рівня підготовленості. Натомість, С. В. Романчук [115] досліджував передумови формування мотивації курсантів до занять фізичними вправами у процесі спортивно-масової роботи. Автор вважає, що при організації та проведенні навчально-тренувальних занять не враховується бажання курсантів займатися обраним видом спорту, і ефект від цього є недостатній для досягнення очікуваних результатів (не спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості курсантських підрозділів; зменшується кількість курсантів, які виконують спортивні розряди; мотивація відвідувати заняття у години СМР у курсантів відсутня).

У ВВНЗ фізична підготовка передбачена у таких формах: навчальні заняття – 4 години занять на тиждень під керівництвом викладачів кафедри у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка». Ранкова фізична зарядка – щодня (крім вихідних та святкових днів) після підйому через 10 хвилин та триває 30-50 хвилин під керівництвом командира підрозділу. СМР – 3 рази на тиждень: 2 рази на тиждень по 1 годині в будні дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні, під керівництвом командира підрозділу. Курсанти, які виявляють бажання займатися певними видами спорту та мають достатній рівень фізичної підготовленості, займаються у спортивних секціях ВВНЗ 3-

6 разів на тиждень по 2-3 години навчально-тренувальних занять під керівництвом тренера з обраного виду спорту. Самостійна підготовка проводиться в межах добового розкладу (навчального часу), та у вільний час. Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності проводиться щоразу, коли підрозділ прямує до місця навчання або повертається з нього, під час чергування, під час зупинки та під час руху транспортом [84].

Сучасні дослідження [52, 65, 68] свідчать, що одним із напрямків удосконалення фізичного виховання, що сприяє покращанню мотивації курсантів і студентів до занять фізичними вправами, є впровадження сучасних та військово-прикладних видів спорту. Як було доведено нами раніше, одним із сучасних і популярних серед курсантів військово-прикладних видів спорту, який має низку переваг щодо розвитку рухових якостей курсантів, формування їх військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості, підвищення рівня фізичного стану і здоров'я, покращання динаміки психічних пізнавальних процесів, є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування – це один з військово-прикладних видів спорту, який у багатьох державах світу внесений до програми фізичної підготовки військовослужбовців, що сприяє високому рівню їх фізичної підготовленості. У ЗС України спортивне орієнтування також набуває певного розвитку, що обумовлюється успішними виступами військовослужбовців на міжнародних та всеукраїнських стартах. Основною формою для впровадження спортивного орієнтування у ВВНЗ є спортивно-масова робота, зокрема, секційна робота.

Варто відмітити, що певні шляхи впровадження даного виду спорту уже частково відображені у програмі навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (НАСВ), де, по-перше, даний вид спорту набув широкої популярності та з 2020 року сплановано в державних екзаменах для артрозвідників замість подолання 3 кілометрів, та,

по-друге, на високому професійному рівні організовано навчально-тренувальний процес із залученням фахівців, що дозволило збірній команді НАСВ зі спортивного орієнтування на останніх чемпіонатах ЗС України серед ВВНЗ вибороти перемогу.

Впровадження спортивного орієнтування до освітнього процесу ВВНЗ сприятиме підвищенню популярності та масовості занять даним видом спорту серед курсантів. Це дасть змогу курсантам, окрім значного підвищення рівня розвитку рухових якостей та сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості, покращання їх фізичного стану, здоров'я та динаміки психічних пізнавальних процесів, суттєво покращити показники навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Результати досліджень, що висвітлені у першому розділі, опубліковані у працях [77, 78, 79, 80, 81, 129, 161].

### **Висновки до першого розділу**

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) для збереження життя, зменшення втрат серед особового складу і бойової техніки, а також для забезпечення ефективності виконання завдань за призначенням.

2. З'ясовано, що з метою формування фізичної та психологічної 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.

3. Встановлено, що військовослужбовець під час виконання бойового завдання повинен приймати рішення самостійно, а також вміти довго працювати в умовах стомлення, в будь-який час доби та погодних умов. Саме заняття зі спортивного орієнтування сприяють формуванню всіх життєво необхідних навичок для військовослужбовців, а вміння мислити на тлі граничних навантажень та швидко приймати рішення в незвичайній обстановці є запорукою врятованого життя військовослужбовців та підрозділів.

4. Виявлено, що 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 спортивно-масова робота та секційні заняття.

Таким чином, впровадження спортивного орієнтування в освітній процес з фізичного виховання курсантів ВВНЗ буде сприяти підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, вихованню морально-вольових та психологічних якостей, формуванню військово-прикладних рухових навичок з орієнтування на місцевості, покращанню фізичного стану, здоров'я та динаміки психічних пізнавальних процесів. У свою чергу це сприятиме успішному виконанню бойових завдань за призначенням у процесі їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

## Список використаних джерел у першому розділі

1. Айдар. З життя батальйону сміливих. Українська Правда. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/articles/2014/07/21/7032532/>.
2. Аналіз бойових дій в районі Іловайська 2014 року. Міністерство оборони України. 26.07.2017. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.zsu.gov.ua>.
3. Аналіз бойових дій на сході України в ході зимової кампанії 2014–2015 років. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mil.gov.ua/news/2015/12/23/analiz-bojovih-dij-na-shodiukraini-vhodi-zimovoi-kampanii2014%E2%80%932015-rokiv--16785/>.
4. Аналіз ведення антитерористичної операції та наслідків вторгнення російської федерації в Україну у серпні-вересні 2014 року. [електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.mil.gov.ua/content/other/anliz\\_rf.pdf](http://www.mil.gov.ua/content/other/anliz_rf.pdf).
5. Аналіз Генерального штабу ЗСУ щодо бойових дій на Дебальцівському плацдармі з 27 січня до 18 лютого 2015 року. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mil.gov.ua/analitichni-materiali/analizgeneralnogo-shtabu-zsu-shhodo-bojovih-dij-na-debaltsevskomuplaczdarimi-z-27-sichnya-do-18-lyutogo-2015-roku.html>
6. Андрус А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 20 с.
7. Анохін Є. Д., Боринський І. О., Єршомін С. А., Климович Б. В., Логінов Д. О. Зміст та методика проведення занять з рукопашного бою: навч.-метод. посібник. К. : Друкарня ГШ ЗСУ, 2008. 173 с.
8. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.



9. Антипенко І. Гібридна війна в Україні як ризикоутворюючий чинник глобалізації // Ефективність державного управління. 2022 (65). С. 13–26. Режим доступу: <https://doi.org/10.33990/2070-4011.65.2020.226416>.
10. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 20 с.
11. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
12. Бадан Ю., Романчук С., Барашевський С. Спортивне орієнтування як складова навчання військовослужбовців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10-11 травня 2018 року). Львів, 2018. С. 108-110.
13. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. Запоріжжя : КПУ, 2016. Вип. 48 (101). С. 264-269.
14. Березовський В. А. Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Випуск 9. С. 63-72.
15. Березовський В. А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ : НУ імені М.П. Драгоманова. 2017. 20 с.
16. Березовський В. А. Особливості когнітивних функцій учнів старшої

- школи // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали наук. практ. конференції. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. С. 303-305.
17. Біла книга-2017. Збройні Сили України. К. : МОУ, ГШ ЗС України, 2018. 152 с.
  18. Біла книга 2019-2020: Збройні Сили України. Держспецтрансслужба. Міністерство оборони України: ФОП Мишалов Д. В., 2021. 196 с.
  19. Біла книга спеціальних інформаційних операцій проти України 2014 – 2018. Київ, 2018. 384 с.
  20. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. III. (взвод, відділення, екіпаж). К. : Командування Сухопутних військ ЗС України, 2016. 224 с.
  21. Бондарович О. П., Міщук Т. М. Концептуальні засади організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу // Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф. «Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 236–241.
  22. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.
  23. Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук С. В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ : навч. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2007. 164 с.
  24. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. Львів, 2010. 20 с.
  25. Ванденко В. В. Дослідження передового досвіду організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу // 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. 58–62.
26. Військовий кросфіт: як тренують українських морпіхів на передовій у Широкіно [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.5.ua/suspilstvo/viiskovyi-krosfit-yak-trenuiut-ukrainskykh-morpihivna-peredovii-u-shyrokinu-video-128216.html>.
27. Ворона В. В. Узагальнення досвіду гірської та фізичної підготовки військовослужбовців Республіки Австрія : організаційний та психологічний компонент // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку», 26-28 листопада 2014 р. К. : НУОУ, 2014. С. 144–149.
28. Галан Я. П. Історичні аспекти становлення та розвитку спортивного орієнтування в Україні // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конфер. Харків : НТУ «ХП», 2012. С. 87-88.
29. Галан Я. П. Техніко-тактична підготовка спортсменів-орієнтувальників на початковому етапі спортивної підготовки // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції 10-11 жовтня 2013 р. Запоріжжя : КПУ, 2013. С. 60-62.
30. Галашевський Г. О. Мотивація до занять фізичними вправами і спортом як складова підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 406–408.

31. Гетьманчук М. «Гібридна війна» росії проти України : інформаційний аспект. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.asv.gov.ua>.
32. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2003. С. 14–45.
33. Гошовська Л. М. Спортивне орієнтування : метод. розробка з англ. мови для самост. та аудитор. роботи з теми «Спортивна спеціалізація» для студ. III курсу денної та заочної форми навчання за напрямками підготовки «фізичне виховання» та «спорт». Львів, 2012. 13 с.
34. Гребенюк М., Грицюк В., Щипанський В. Історична періодизація антитерористичної операції на сході України // Український історичний журнал. 2020. С. 176-191. Режим доступу: <http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/179838>.
35. Гузар В. М, Юськів С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри, 2019. Т 2. С. 13-22.
36. Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2012. 20 с.
37. Дзига В. В. Військово-технічна та гуманітарна допомога Україні періоду гібридної фази російсько-української війни (2014-2021) : кваліфікаційна магістерська робота : 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії. Хмельницький : ХНУ. 2022. 95 с.
38. Дикий О. Ю. Методика навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності: дис. .... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2018. 232 с.
39. Добровольці з бійцем «Скорпіоном» дивом вийшли з-під Дебальцевого,

- орієнтуючись по зірках. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://tsn.ua/ato/biyaci-ato-divom-viyshli-z-pid-debalcevogo-oriyentuyuchis-po-zirkah-410633.html>.
40. Доценко О. В. Комплексна оцінка спеціальної техніко-тактичної підготовленості в спортивному орієнтуванні // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 3. С. 94-97. [електронний ресурс]. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2013\\_3\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_3_21).
41. Дроздюк Я. О. Категоріальні основи дослідження гібридної війни як частини сучасної політико-правової реальності // Політикус : наук. журнал. 2022. № 6. С. 7–12.
42. Жембровський С. М. Вимоги бойової діяльності військовослужбовців до змісту спеціальної спрямованості фізичної підготовки // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку», 26-28 листопада 2014 р. К. : НУОУ, 2014. С. 252–257.
43. Заліско О. Фізична підготовленість студентів секції спортивного орієнтування, клубу по зацікавленості і групи загальної фізичної підготовки // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 249-250.
44. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2002. 20 с.
45. Засідка під Жовтневим – перша велика втрата українських військових. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://museum.tck.pl.ua/zasidka-pid-zhovtnevym-persha-velyka-vt/>.
46. Іващенко А. М. Еволюція поглядів на стратегію сучасного гібридного конфлікту та сценарії протидії гібридним загрозам // Збірник наукових

- праць ЦВСД НУОУ. К. : НУОУ, 2015. № 1(53). С. 18-23.
47. Калгушкін, Ю. Л. Мета та завдання територіальної оборони України // Європейські перспективи. 2018. № 2. С. 57-62.
  48. Калініченко О., Безкопильний О. Особливості енергетики м'язової діяльності в спортивному орієнтуванні // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2001. Вип. 5 , т. 1. С. 335-338.
  49. Кирпенко В. М., Романчук В. М., Романчук С. В., Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 4(22). С. 12–18.
  50. Кір'янов В. Г., Опанасенко М. В., Постельняк О. А. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2016. 6 с.
  51. Кісілюк О. М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2021. 20 с.
  52. Кісілюк О. М. Специфіка організації фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах // Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія : педагогічні науки. 2018. Вип. СXXXVII (137). С. 217–224.
  53. Климович В. Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2016. 20 с.
  54. Коломієць Н. М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 24 с.

55. 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.
56. Коломієць Ю. М., Пашаєв А. З., Уварова О. Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи із спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2018. С. 73–76.
57. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Наказ Міністра оборони України від 13.05.2016 № 257. 15 с.
58. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. [електронний ресурс] Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp\\_2013\\_2\\_54.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_2_54.pdf).
59. Король С. А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. Сумський держ. ун-т. Львів, 2015. 212 с.
60. Корчагін М. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних сил у циклі бойового чергування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2018. 19 с.
61. Костів С. Ф., Корнієнко О. Д., Муштатов Ю. В. Розвиток військово-спортивного багатоборства (розділ бойове двоборство) у Національному університеті оборони України імені Івана Черняхівського // Матеріали Міжнар. 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. 295–297.
62. Кравчук О. Ю. Загрози та виклики політичній безпеці України в умовах гібридної війни : дис. ... канд. пол. наук : 23.00.02. Одеса. 2019. 211 с.
63. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетейчук Р. Наслідки руйнації конструкту фізична підготовленість в архітектоніці предмета фізична культура. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. № 2. С. 102–109.
64. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій збройних сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. 24,00,02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2017. 236 с.
65. Кузнецова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням. Технології навчання. 2015, Вип. 15. С. 108-115.
66. Кундеус О. М. Теоретичні аспекти гібридної війни рф проти України // Регіональні студії. Ужгород, Видавничий дім «Гельветика». 2020. № 20. С.120-124.
67. Линець М., Хіменес Х., Войтович І. Взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12, т. 1. С. 172-176.
68. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 19 с.
69. Лихольот О. В. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». К. : НУОУ, 2014. С. 55–58.



70. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних Силах України // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 360–365.
71. Лойко О. М., Пилипчак І. В., Логінов Д. О. Застосування засобів кросфіту в програмі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ // Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 152–154.
72. Лотоцький І. Р., Дзяма В. В., Романів І. В. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту // Матеріали Міжнар. 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. 82–84.
73. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства // Спортивна наука України. 2018. 1(83). С. 3–8. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/669/648>.
74. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 3. С. 239-244.
75. Мединський С. В., Слобожанінов А. А., Галан Я. П. Основи спортивного орієнтування : навч.-метод. посібник. Чернівці : Рута, 2011. 124 с.
76. Михайлов В. В. Науково-методичні основи формування нормативної

- бази багатоборства військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Львів, 2007. 20 с.
77. 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.
78. 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.
79. 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.cdu.edu.ua>.
80. 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>.
81. 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», Теплице (Чехія), 07 лютого 2023 р., ГО «ВАДНД», 2023. С. 302–307.
82. Муженко В. Дванадцять днів, що змінили хід АТО // Народна армія. 21.08.2015.
83. Наказ Міністра оборони України від 22.02.2016 № 95 «Про затвердження Концепції підготовки Збройних Сил України».
84. Наказ начальника Генерального штабу ЗС України від 11.02.2014 року №35 «Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України».
85. Нові факти про «Ловайський котел» у книзі-розслідуванні Романа Зіненка «Війна, якої не було». [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/29788133.html>.
86. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник. Київ, 2011. 264 с.
87. Носко М. О., Архипов О. А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. С. 67–70.
88. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.
89. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». К. : НУОУ, 2014. С. 46–47.

90. Овчарук І. С., Ольховий О. М., Сидорченко К. М., Колот М. В. Теорія та організація фізичної підготовки військ : навч.-метод. посіб. Одеса: ВА, 2015. Ч. 2. 234 с.
91. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. БАрС – комплексний компонент у професійній підготовці військових фахівців // Матеріали II Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 159–161.
92. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів – керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005. 22 с.
93. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : методичні рекомендації / підг. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
94. Откидач В., Корчагін М., Золочевський В., Куришко Є., Хліманцов Т. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10. С 169-175.
95. Офіційна сторінка Європейської спілки радіоаматорів. International Amateur Radio Union (IARU) Region 1. URL: <http://www.ardf-r1.org/>.
96. Офіційний сайт Міністерства Оборони України. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.mil.gov.ua/>.
97. Офіційний сайт Федерації спортивного орієнтування України. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://orienteering.org.ua>.
98. Пітин М. Літвінова А. Динаміка результатів спортсменів України зі

- спортивного орієнтування на чемпіонатах світу 2007-2010 років // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 1. С. 227-232.
99. Полтавець А. І., Божко Є. В., Юдін В. Д. Особливості відбору курсантів ВВНЗ до занять військово-авіаційним п'ятиборством. // Матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 254–255.
100. Полтавець А. І. Побудова передзмагальної підготовки спортсменів з міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства до змагань з подолання смуги перешкод і спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2021. 22 с.
101. Поляков С. Ю., Ленкін В. М., Зміївський Г. А., Шкуропацький О. І. Деякі аспекти удосконалення тактичної підготовки курсантів (студентів) військових підрозділів вищих навчальних закладів // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. 2014. № 1. С. 292-298. [електронний ресурс]. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS\\_2014\\_1\\_72](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_1_72).
102. Попович К. В. Гібридна війна як сучасний спосіб ведення війни: історичний та сучасний виміри // Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Історія. 2016. № 2 (35). [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dspace.uzhnu.edu.ua>.
103. Правила змагань зі спортивного орієнтування, умовні знаки спортивних карт. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://orienteering.org.ua/index.php/federation/comissii>.
104. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2021.

- 109 с. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32353>
105. Проноза І. І. Гібридна російсько-українська війна як загроза європейській безпеці // S.P.A.C.E. Society, Politics, Administration in Central Europe : електронний науково-практичний журнал. НУ «ОЮА». Одеса, 2016. № 1. С. 81-84. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://hdl.handle.net/11300/7309>.
106. Пронтенко В. В., Старчук О. О., Гусак О. Д., Дятел А. В., Хлібович І. В., Плева К.В., Рябуха О. С. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141) 21. С. 106–110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22.
107. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Старчук О. О., Радкевич О. М. Впровадження у навчальний процес ВВНЗ марш-кидка на 10 км по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод // Матеріали Міжнар. 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. 179–181.
108. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 44 с.
109. Пулим О. В. Антиправова, антигуманна сутність гібридної війни росії проти України та її соціальні наслідки // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Юридична. 2016. № 2. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journal.lvduvs.edu.ua>.

110. Путін веде в Україні гібридну війну – генерал Каппен. [електронний ресурс]. Режим доступу : <http://geostrategy.org.ua/ua/komentari/item/409-putin-vede-v-ukrayini-gibridnuviynu> – general-kappen.
111. Рейд 95-ї бригади влітку 2014 року. Спогади генерала Забродського. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-53664708>.
112. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2016. 22 с.
113. Романенко О. В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. Київ: КУТЕП, 2003. 74с.
114. Романчук В. М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
115. Романчук С. В. Пошук шляхів підвищення мотивації офіцерів та курсантів військових навчальних закладів до занять військово-прикладними видами спорту // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2005. Вип. 9 , т. 3. С. 143–147.
116. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 39 с.
117. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів :

- автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 22 с.
118. Рущенко І. П. Російсько-українська гібридна війна: погляд соціолога: монографія. Харків: ФОП Павленко О. Г., 2015. 268 с.
119. Сайт міжнародної федерації орієнтування IOF. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://orienteering.org>.
120. Сайт федерації спортивного орієнтування України. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://orienteering.org.ua>.
121. Самый длинный рейд в военной истории мира. [електронний ресурс]. Режим доступу: [https://glavnoe.in.ua/articles/a11645samyj\\_dlinnyj\\_rejd\\_v\\_voennoj\\_istorii\\_mira](https://glavnoe.in.ua/articles/a11645samyj_dlinnyj_rejd_v_voennoj_istorii_mira).
122. Світова гібридна війна: український фронт /За. ред. В. П. Горбуліна. Національний інститут стратегічних досліджень. К.: НІСД. 2017. 496 с.
123. Сегеда С. П., Шевчук В. П., Грицюк В. М. та ін. Біла книга антитерористичної операції на Сході України (2014– 2016). К. : НУОУ. 2017. 162 с.
124. Секрети вдалої засідки. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://tro.mil.gov.ua/sekrety-vdaloyi-zasidky/>.
125. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посіб. / [В. В. Євтушенко, О. П. Бондарович, О. В. Денисюк та ін.]. Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. 300 с.
126. Спортивно-масова робота в Збройних Силах України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>.
127. Стандарти із фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : метод. рекомендації / розроб. О. О. Старчук, І. А. Щербина, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 92 с.
128. Старчук О. О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності : автореф. дис. ... канд.



- пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія і методика навчання (загальновійськові та військово-спеціальні дисципліни)». Хмельницький, 2011. 22 с.
129. 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-ps.series15.2021.12(144).30.
130. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Радкевич О. М. Досвід застосування підручних засобів під час проведення фізичної підготовки в умовах відновлення боєздатності та в базових таборах // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців». К. : НУОУ, 2015. С. 83–85.
131. 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.
132. Стасюк Ю. М. Українські добровольчі формування : створення та функціонування (2014–2015 рр.) : дис. ... канд. іст. наук : 07.00.01. Київ, 2018. 281 с.
133. Сухорада Г. І. Актуальні питання організації та проведення фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України та правоохоронних органах. Вісник Чернігівського національного педагогічного

- університету імені Т. Г. Шевченка. 2015. Вип. 129. Т. I. С. 272–275.
134. Сухорода Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.
135. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.
136. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підруч. / Є. Д. Анохін та ін. Львів, 2002. 316 с.
137. Требін М. П. Гібридна війна як нова українська реальність // Український соціум. 2014. № 3 (50). С. 113–127. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ukr-socium.org.ua/Arhiv>.
138. Турчинов А. В., Пилипець О. В., Гаркавий О. А. Шляхи підвищення й удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів національної гвардії України на основі використання фізичних вправ функціонального багатоборства (кросфіт) // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2018. Вип. 60. Т. № 1. 224 с.
139. Українська 95-а бригада провела найдовший рейд у військовій історії світу. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://tsn.ua/politika/ukrayinska-95-a-brigada-provela-naydovshiy-reyd-u-viyskoviy-istoriyi-svitu-392685.html>.
140. Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи миротворення: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 9 червня 2017 р.). Маріуполь: ДонДУУ, 2017. 311 с. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.google.com.ua>.
141. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»

- Львів, 2015. 20 с.
142. Феськов І. В. Основні методи ведення гібридної війни в сучасному інформаційному суспільстві // Актуальні проблеми політики. 2016. Вип. 58. С. 66-76. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua>.
143. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. К. : НУОУ, 2012. 284 с.
144. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності : навч. посіб. / В. М. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів, 2012. 320 с.
145. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
146. Фіногенов Ю. С. Заходи щодо підвищення ефективності організаційних основ фізичної підготовки військовослужбовців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2011. Вип. 27. С. 314–321.
147. Фіногенов Ю. С. Концепція фізичної підготовки Збройних Сил України. Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф., 21-22 жовт. 2015 р. Київ, 2015. С. 7–12.
148. Фіногенов Ю. С., Галашевський Г. О. Відбір та підготовка фахівців до підрозділів спецпризначення на курсах виживання в провідних країнах світу // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців», 17 березня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 125–130.
149. Фісенко Т. Прояви гібридної агресії на масовокомунікаційному рівні // Вісник Книжкової палати. 2016. № 11. Режим доступу: <https://www.irbis-nbuv.gov.ua>.

150. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. Львів, 2013. 190 с.
151. Чобанюк К., Галан Я. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2017. Вип. 21, т. 2. С. 82.
152. Чекаленко Л. Про поняття «гібридна війна» // Віче. 2015. № 5. С. 41- 42. [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
153. Чернявський О. А. Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України із спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2014. 16 с.
154. Чудик А. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2015. 20 с.
155. Шафранський В. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2011. 21 с.
156. Шевченко В. Воскресить мене із «двохсотих»! // Армія Inform. 30 січня 2020. [електронний ресурс]. Режим доступу : <https://armyinform.com.ua/2020/01/voskresit-mene-iz-dvohsotyh/>.
157. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців Протиповітряної оборони Сухопутних військ засобами фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2010. 20 с.

158. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 19 с.
159. Юр'єв С. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2020. 20 с.
160. Юр'єв С. О., Куришко Є. А., Полтавець А. І., Карпінський Р. О. Розвиток військового п'ятиборства у Харківському національному університеті Повітряних сил // Матеріали III Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 272–274.
161. 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.
162. Яворська Г. М. Феномен гібридної війни // Світова гібридна війна: український фронт : монографія К. : НІСД. 2017. С. 15–54.
163. Ягодзінський В. П. Кросфіт як ефективний засіб фізичної підготовки військовослужбовців високомобільних десантних військ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної

- культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 134–138.
164. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2020. 19 с.
165. Як влаштували засідку на бійців 93-ї бригади ЗСУ. [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.depo.ua/ukr/war/yak-diyut-shturmovi-grupi-terroristiv-u-tilu-zsu-19072016150000>.
166. Яременко Л. Обґрунтування комплексу інформативних показників для відбору дітей до занять спортивним орієнтуванням // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2001. Вип. 5 , т. 1. С. 278-280.
167. Ярещенко О. А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2008. 20 с.
168. Alexandrova L. I. (2011). Theoretical aspects of technical and tactics training in orienteering. *Humanities & Social Sciences*, 4, 1227-1239.
169. Blagii O., Berezovskyi V., Balatska L., Kyselytsia O., Palichuk Y., Yarmak O. (2018). Optimization of psychophysiological indicators of adolescents by means of sport orienteering. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Suppl.1, 526-531. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s175>.
170. Celestino T., Leitão J., Sarmiento H., Marques A., Pereira A. (2015). The Road to excellence in Orienteering: an analysis of elite athletes' life stories. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 178-185.
171. Dotsenko O. V. (2013). Comprehensive assessment of special technical and tactical preparedness in sports orienteering. *Physical Education, Sport and Culture of Health in Modern Society*, 3, 94-97.
172. Galan Y., Zoriy Y., Briskin Y., Pityn M. (2016). Orienteering to optimize the psychophysical wellbeing of young teens (13 to 14-year-old). *Journal of*

- Physical Education and Sport, 16(3), 914-920.
173. Khimenes K., Lynets M., Yuriy B., Maryan P., Galan Y. (2016). Improvement of sportsmen's physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 392-396. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02061>.
  174. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Pankevich, Y., Pylypchak, I., Roliuk, O., et al. (2020). Functional state of military personnel engaged in unarmed combat. *Sport Mont*, 18(1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218/
  175. Korol S.A. (2015). Dynamics of indicators of psychophysiological readiness of learners of technical specialties under the influence of means of orienteering. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 19 (1), 216-222.
  176. Larsson P., Burlin L., Jakobsson E., Henriksson-Larsen K. (2002). Analysis of performance in orienteering with treadmill tests and physiological field tests using a differential global positioning system. *Journal of Sports Sciences*, 20(7), 529-535.
  177. Lenart, D. (2019). The location of back pain as a factor differentiating the physical fitness of cadets of the Military Academy of Land Forces. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(2), 85-98. doi: 10.29359/BJHPA.11.2.09.
  178. Midtbø T. (2014). Indoor Maps for Orienteering Sport Events. *Scientific Journal of Orienteering*, 19, 19-28.
  179. Milojkovic, B., Dopsaj, M. (2006). Orienteering situation tests in the function of predicting success of police officers in topography field training. *Sport Mont*, IV(10-11), 248-255.
  180. Oderov, A., Romanchuk, S., Fedak, S., Kuznetsov, M., Petruk, A., Dunets-Lesko, A., Lesko O., Olkhovyi O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Suppl.1), 23-27. doi:10.7752/jpes.2017.s1004.

181. Orienteering / B. Eklund, B. Hulthen, A. Lunden et al. – Stockholm : Trygg-Hansa, 1980. 104 p.
182. Orienteering for Schools: for a minimum preparation, minimum equipment, minimum cost orienteering programme in primary and intermediate schools. <http://www.orienteering.org.nz/wp-content/uploads/2014/07/Kiwi-O-Manual-2014-v2.pdf>.
183. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselstia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan, Y. (2018). The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 443-454. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.16>.
184. Prontenko, K., Grihan, G., Bloschynskiy, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.
185. Rattray B. Roberts A. D. (2012). Athlete assessments in orienteering: Differences in physiological variables between field and laboratory settings. *European Journal of Sport Science*, 12 (4), 293-300.
186. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V., Lojko, O. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 132-135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.
187. Sack G. Coaching the School Orienteering Team. <http://www.ocin.org/school/Coach.pdf>.
188. Schwabe B. Orienteering Unit Plan. Department of Physical and Health Education, Central Washington University. <http://www.pelinks4u.org/naspeforum/discus/messages/1239/Orienteering-1555.pdf>.
189. Sirakov I., Belomazheva-Dimitrova S. (2018). Value of technical trainings, their analysis and effects on the preparation process of world elite orienteering competitors. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, Suppl.



- 5, 2127-2133. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s5321>.
190. Waddington, E. E., Heisz, J. J. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *PloS one*, 18(1), e0280435. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280435>

## РОЗДІЛ 2

# НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК У КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 2.1. Методи та організація дослідження.

*Методи дослідження.* У ході проведення дослідження за темою нашої дисертаційної роботи нами було використано наступні наукові методи: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики [97, 101].

*Теоретичні методи* включають аналіз та узагальнення філософсько-методології, психолого-педагогічної, наукової, навчально-методичної літератури, даних мережі Інтернет та передовий досвід. За допомогою аналізу та узагальнення літературних джерел ми ознайомилися з дослідженнями провідних вчених у галузі фізичної підготовки військовослужбовців і курсантів ВВНЗ зокрема, з'ясували роль військово-прикладних видів спорту у формуванні фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності, розкрили сутність спортивного орієнтування як сучасного військово-прикладного виду спорту та його місце у фізичному вихованні курсантів ВВНЗ. Крім того, з допомогою теоретичних методів було науково обґрунтовано авторську методику та компоненти оцінювання фізичної готовності курсантів, узагальнено отриманий фактичний матеріал та здійснено закономірні висновки до розділів та роботи в цілому. З'ясовано теоретичні та 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; наведено результати наукових пошуків вчених, які досліджували вплив занять військово-прикладними видами спорту на забезпечення професійно-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України та курсантів зокрема; охарактеризовано спортивне орієнтування як засіб розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів; з'ясовано основні форми фізичного виховання у ВВНЗ, до яких буде впроваджено спортивне орієнтування для удосконалення процесу розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів. У цілому нами було опрацьовано 328 літературних джерел, серед яких підручники, посібники, дисертації та автореферати дисертацій, наукові фахові статті, статті у міжнародних періодичних виданнях, які входять до світових наукометричних баз даних, тези доповідей на наукових конференціях, електронні ресурси.

*Емпіричні методи* включали анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічні методи; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) [2, 58, 87, 96].

Анкетування – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей опитуваних на систему задано-стандартизованих запитань які представлені у спеціальних бланках (анкетах) [97]. Анкетування застосовувалося нами з метою з'ясування мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (ЖВІ) до занять спортивним орієнтуванням у процесі фізичного виховання. Опитування було анонімним. Нами було розроблено анкету (додаток Б), яка містила три частини: перша частина полягала в дослідженні думок курсантів 1-го – 5-го курсів ЖВІ (n=479) щодо ефективності діючої системи фізичної підготовки у ВВНЗ та перспектив впровадження засобів спортивного орієнтування до СМР; друга та третя частина полягали в дослідженні ефективності впровадження спортивного орієнтування до СМР, шляхом вивчення думок курсантів, які займаються у секції ЖВІ зі спортивного орієнтування і систематично беруть участь у змаганнях різного рівня (n=13), та вивчення думок офіцерів – випускників ЖВІ (переважна більшість –

учасники бойових дій), які під час навчання у ВВНЗ займалися спортивним орієнтуванням (n=12). Анкету було розроблено із дотриманням усіх необхідних вимог до педагогічних і соціологічних досліджень [97]. Усього в анкетуванні взяли участь 504 військовослужбовця (492 курсанти та 12 офіцерів).

Педагогічне спостереження – це спосіб пізнання дійсності, заснований на безпосередньому сприйнятті процесів, явищ, предметів за допомогою органів чуття, без втручання дослідника [101]. Спостереження здійснювалося на усіх етапах дослідження. У процесі констатувального етапу експерименту спостереження, як метод наукового дослідження, застосовувалося для оцінювання ефективності традиційної системи фізичної підготовки у ВВНЗ, під час дослідження впливу занять спортивним орієнтуванням на розвиток рухових якостей, рівень сформованості військово-прикладних навичок, фізичний стан, здоров'я та динаміку психічних пізнавальних процесів курсантів. У процесі впровадження авторської методики педагогічне спостереження дозволило вивчити правильність застосування запропонованих засобів, методів та принципів навчання вправ спортивного орієнтування курсантів. Впродовж формувального етапу експерименту основна увага зверталась на особливості виконання курсантами запропонованих комплексів вправ, якість виконання вправ та дозування величини навантаження відповідно до підготовленості та фізичного стану курсантів, реакцію організму на навантаження, дотримання організаційно-методичних вимог під час реалізації авторської методики у години СМР.

*Педагогічне тестування* – це метод, за допомогою якого здійснюється порівняння рівнів опанування будь-якими видами діяльності [97]. Тестування рівня фізичної підготовленості курсантів проводилося викладачами кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (ФВСФПіС) ЖВІ під час заліків та екзаменів, відповідно до вимог наказу начальника Генерального штабу ЗС України №35 від 11.02.2014 «Про затвердження Тимчасової настанови у фізичній підготовці ЗС України» [88].

Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів на констатувальному етапі педагогічного експерименту оцінювався за такими вправами – біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на смузї перешкод; на формувальному етапі педагогічного експерименту – човниковий біг 10 x 10 м, підйом переворотом на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на смузї перешкод. Рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів на констатувальному етапі педагогічного експерименту оцінювався за такими вправами – марш-кидок на 5 км у складі підрозділу, човниковий біг 6 x 100 м; на формувальному етапі педагогічного експерименту – човниковий біг 6 x 100 м; метання гранати Ф-1 на дальність; біг на 3 км з перешкодами; марш-кидок на 10 км у складі підрозділу. Вправи для тестування обиралися з Робочої програми навальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» у ЖВІ з урахуванням оцінювання розвитку усіх рухових (загальних та спеціальних) якостей курсантів. Опис вправ та нормативи для їх оцінювання наведено у додатку В.

Дослідження рівня сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості здійснювалося за нормативами з військової топографії, визначеними програмою бойової підготовки у Сухопутних військах ЗС України [8, 24]: визначення напрямків (азимутів) на місцевості; орієнтування за картою вдень та вночі; перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 контрольних пунктів. Нормативи з військової топографії наведено у додатку Г.

*Медико-біологічні методи* застосовувалися для дослідження фізичного стану та здоров'я курсантів. Фізичний розвиток та функціональний стан курсантів оцінювався за такими показниками: довжина та маса тіла, сила лівої та правої руки, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокою, систолічний (СТ) та діастолічний артеріальний тиск (ДТ), життєва ємність легень (ЖЄЛ), індекси Бругша (ІБ), Кетле (ІК), Руф'є (ІРф), фізичного стану (ІФС) за методикою Є. А. Пирогової, маси тіла, силового, життєвого,

Робінсона, часу, протягом якого ЧСС повертався до початкового рівня після 20 присідань за 30 секунд (час відновлення ЧСС) [58, 64]. Вказані показники визначалися медичним персоналом під час чергових медичних оглядів у санітарній частині ЖВІ та заносилися до медичних карток курсантів. Зріст вимірювався зростоміром (у см), маса тіла визначалася на медичних вагах з точністю до 100 г (у кг). Кистьова динамометрія визначалася шляхом стискання курсантом ручного динамометр (ДРП-90) по черзі кожною рукою, тримаючи прилад у руці, витягнутій паралельно до землі. Із трьох проб, виконаних кожною рукою, визначався кращий результат. Частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск вимірювали електронним тонометром. Манжету одягали на плече лівої руки на рівні серця. Життєву ємність легень визначали за допомогою електронного спірометра у положенні стоячи [58].

Індекс Бругша (ІБ) характеризує гармонійність статури курсантів і визначається за формулою [93]:

$$ІБ = (ОГКс \cdot 1000) / З, \quad (2.1)$$

де *ОГКс* – обхват грудної клітки у спокою, см;

*З* – зріст, см.

Якщо значення ІБ становить 500-550 см – статура курсанта оцінюється як гармонійна; якщо значення індексу менше 500 см – статура дисгармонійно недорозвинена; більше 550 см – статура дисгармонійно перерозвинена [93].

Ваго-зростовий індекс Кетле (ІК) дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла курсанта та її зросту; розраховується за формулою:

$$ІК = М / З, \quad (2.2)$$

де *М* – маса тіла, г;

*З* – зріст, см.

У чоловіків на кожен сантиметр росту має припадати приблизно 370 – 400 г маси тла. Оцінювання ІК здійснювалося за табл. 2.1.

**Оцінювання фізичного розвитку курсантів за значеннями індексу  
Кетле [64] (г/см)**

Значення індексу Кетле	Оцінка фізичного розвитку за масою тіла
350–430	Нормальна маса тіла
431–450	Підвищена
349–340	Низька
понад 450	Ожиріння
менше 350	Виснаження

Фізичний стан курсантів оцінювався за методикою Є. А. Пирогової [58]. Метод передбачає вимірювання зросту, маси, артеріального тиску та ЧСС у спокою, врахування віку та розрахунку індексу фізичного стану (ІФС) за формулою:

$$I\Phi C = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times AT_{сер} - 2,7 \text{ вік} + 0,28 \times M) / (350 - 2,6 \times B + 0,21 \times Z), \quad (2.3)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у спокою за 1 хв (уд./хв);

$M$  – маса тіла, кг;

$Z$  – зріст, см;

$B$  – вік, кількість повних років;

$AT_{сер}$  – середній артеріальний тиск (мм. рт. ст.), визначається за формулою:

$$AT_{сер} = ((CT - DT) / 3) + DT \quad (2.4)$$

Оцінювання ІФС здійснювалося відповідно до табл. 2.2.

**Оцінювання фізичного стану курсантів за значеннями ІФС [58] (у.о.)**

Значення індексу фізичного стану	Оцінка фізичного стану
$\leq 0,375$	Низький
0,376–0,525	Нижчий від середнього
0,526–0,675	Середній
0,676–0,825	Вищий від середнього
$\geq 0,826$	Високий

Проба Руф'є визначає рівень витривалості (резерву) серцево-судинної системи в будь-який період фізичного навантаження [64]. Відпочивши 3-5 хвилин, підраховували ЧСС курсанта сидячи протягом 15 секунд. Отримані дані оформлювали до протоколу огляду і рекомендували виконувати навантаження – 30 присідань з витягуванням рук вперед протягом 45 с. Після завершення присідання курсант сідав і підраховувалася ЧСС протягом перших 15 с і останніх 15 с першої хвилини відновлення. Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи здійснювали за формулою:

$$IPф = (4 \cdot (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200) / 10, \quad (2.5)$$

де  $ЧСС_1$  – частота серцевих скорочень за 15 с у спокої;

$ЧСС_2$  – частота серцевих скорочень за перші 15 с першої хвилини відновлення;

$ЧСС_3$  – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінювання ІРф проводили відповідно до табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи курсантів за значеннями індексу Руф'є [64] (у.о.)**

Значення індексу Руф'є	Оцінка функціональних можливостей
$\leq 0$	Атлетичне серце
0,1–5,0	Відмінно
5,1–10,0	Добре
10,1–15,0	Задовільно
15,1–20,0	Незадовільно

Стан здоров'я курсантів досліджувався за такими методиками:

- експрес-методика визначення рівня соматичного здоров'я, запропонована Г. Л. Апанасенком [2, 3];
- методика визначення індексу функціональних змін, запропонована Р. М. Баєвським [58].



Рівень фізичного здоров'я курсантів оцінювався відповідно до методики Г. Л. Апанасенка, яка базується на антропометричних показниках та стані серцево-судинної системи [2] (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Таблиця оцінювання рівня фізичного здоров'я відповідно до методики Г. Л. Апанасенка [2], бали**

Показники фізичного здоров'я	Рівень фізичного здоров'я (чоловіки)				
	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	28,1 і >	25,1–28,0	20,1–25,0	19,0–20,0	18,9 і <
<i>бали</i>	-2	-1	0		
ЖІ, мл/кг	50 і <	51–55	56–60	61–65	66 і >
<i>бали</i>	-1	0	1	2	3
СІ, %	60 і <	61–65	66–70	71–80	81 і >
<i>бали</i>	-1	0	1	2	3
ІР, ум. од.	111 і >	95–110	85–94	70–84	69 і <
<i>бали</i>	-2	-1	0	3	5
Час відновл. ЧСС, с	180 і >	120–180	90–120	60–90	59 і <
<i>бали</i>	-2	1	3	5	7
<i>Сума балів</i>	<i>3 і &lt;</i>	<i>4–6</i>	<i>7–11</i>	<i>12–15</i>	<i>16–18</i>

Індекс маси тіла (ІМТ) характеризує особливості статури курсантів та визначався у кг/м<sup>2</sup> за формулою:

$$IMT = M / Z^2, \quad (2.6)$$

де  $M$  – маса тіла, кг;

$Z$  – зріст, м.

Оцінювання індексу маси тіла здійснювалося за табл. 2.5.

Життєвий індекс (ЖІ) визначався співвідношенням показника ЖЄЛ до маси тіла за формулою:

$$JI = ЖЄЛ / M, \quad (2.7)$$

де  $ЖЄЛ$  – життєва ємність легень, мл;

$M$  – маса тіла, кг.

Силовий індекс (СІ) визначався відношенням динамометрії сильнішої кисті до маси тіла та оцінювався у відсотках за формулою:

$$CI = KD / M. \quad (2.8)$$

де  $KD$  – динамометрії сильнішої кисті, кгс;

$M$  – маса тіла, кг.

Таблиця 2.5

**Оцінювання ІМТ чоловіків віком до 25 років [64], кг/м<sup>2</sup>**

Значення індексу маси тіла	Оцінка маси тіла
<18,50	Дефіцит маси тіла
<16,00	Виражений дефіцит маси тіла
16,00–18,49	Недостатня маса тіла
18,50–24,99	Норма
>25,00	Зайва маса
25,00–29,99	Передожиріння
>30,00	Ожиріння
30,00–34,99	Ожиріння I ступеня
35,00–39,99	Ожиріння II ступеня
>40,00	Ожиріння III ступеня

Індекс Робінсона (IP) характеризує систолічну роботу серця та визначається за формулою:

$$IP = (ЧСС \cdot СТ) / 100, \quad (2.9)$$

де  $ЧСС$  – частота серцевих скорочень у спокою за 1 хв (уд./хв);

$СТ$  – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.).

Тривалість процесу відновлення характеризує функцію серцево-судинної системи, вона визначається часом відновлення ЧСС до початкового значення після 20 присідань за 30 секунд. Перед тестом у курсантів вимірювали ЧСС під час відпочинку та після присідання протягом кожної хвилини відновлення. Тривалість відновлення серцевого ритму фіксували секундоміром.

За методикою Г. Л. Апанасенка рівень соматичного здоров'я курсантів визначався як сума балів за кожним із п'яти показників (табл. 2.4), і якщо сумарний результат у курсанта становив 16-18 балів, то він оцінювався як високий; рівень був вищий за середній – 12-15 балів; середній – 7-11 балів; рівень здоров'я нижчий за середній – 4-6 балів, низький – 3 бали і менше [2].

Методика визначення індексу функціональних змін (ІФЗ) призначена для оцінювання рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи курсантів. ІФЗ характеризує пристосованість організму курсантів до умов навколишнього середовища та вважається комплексним показником зв'язку між віком, показниками функцій системи кровообігу (ЧСС, СТ, ДТ) та фізичного розвитку (зросту, маси тіла). Для оцінки ІФЗ курсантів використовувалася методика Р. М. Баєвського. Чим вища фізична підготовленість курсанта, тим менше значення ІФЗ. Визначається за формулою:

$$I\Phi Z = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot СТ + 0,008 \cdot ДТ + 0,014 \cdot B + 0,009 \cdot МТ - 0,009 \cdot З - 0,27, \quad (2.10)$$

де *ЧСС* – частота серцевих скорочень у спокою за 1 хв (уд./хв);

*СТ* – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

*ДТ* – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

*B* – вік (кількість повних років);

*МТ* – маса тіла, кг;

*З* – зріст, см.

Оцінювання ІФЗ здійснювалося за таблицею 2.6.

*Таблиця 2.6*

**Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи курсантів на основі значення індексу функціональних змін [58], у.о.**

Значення ІФЗ	Оцінка функціональних можливостей/ступінь адаптації
$\leq 2,59$	Задовільна адаптація
2,60–3,09	Напруження механізмів адаптації
3,10–3,49	Незадовільна адаптація
$\geq 3,50$	Порушення адаптації

*Тестування психічних пізнавальних процесів* полягало у дослідженні психічних функцій організму курсантів та їх розумової працездатності [1, 36, 37, 66]. Так, за допомогою стандартизованого комплексу експрес-методик було досліджено: увагу з властивостями переключення, концентрації та

стійкості, оперативну пам'ять, обсяг короткочасної пам'яті, особливості мислення. Також за допомогою методики В. Я. Анфімова були проведені тести на вивчення розумової працездатності курсантів.

*Переключення уваги та вивчення працездатності* досліджувалося за допомогою методики «Коректурна проба А. Г. Іванова-Смоленського». Курсант, розглядаючи буквену таблицю (додаток Д), викреслював букву “А” та підкреслював букву “К” протягом 8 хвилин з максимальною швидкістю і уважністю. Через 4 хвилини після початку роботи говорилося слово “риска”, де курсант припиняв роботу і ставив вертикальну риску. Потім робота знову продовжувалася. Після зміни способу: букву “А” – слід підкреслити, а букву “К” – викреслити. Із закінченням 8 хв, подавалася команда “Риска –закінчити роботу”, і ставилася вертикальна риска у роботі курсанта.

Оцінювання переключення уваги здійснювалося за показниками балів дев'ятибальної системи. Підраховувалася загальна кількість переглянутих знаків (букв); кількість допущених помилок (пропущених, чи неправильно закреслених, де кожна помилка складала 20 очок, а кожний пропущений рядок – 60 очок) та визначалося кількість правильно відмічених букв (від загальної кількості переглянутих знаків віднімали кількість помилок); отримані значення переводили в бали продуктивності (табл. 2.7).

*Таблиця 2.7*

**Таблиця продуктивності переключення уваги на основі кількості правильно відмічених букв, бали**

Продуктивність	Кількість правильно позначених букв	Бали
Низька	1 000 – 1 200	1
	1 201 – 1 350	3
Задовільна	1 351 – 1 500	4
	1 501 – 1 700	5
	1 701 – 1 850	6
Висока	1 851 – 2 000	7
	2 001 – 2 050	8
	Більше 2 150	9

*Стійкість і концентрацію уваги* досліджували за допомогою методики «Переплутані лінії» (додаток Е), яка передбачала роботу курсанта із бланком у вигляді зображених 25 заплутаних ліній із завданням відслідковувати хід кожної лінії, використовуючи лише візуальний контроль, і поставити той самий номер, що знаходиться на її початку. Час на виконання тесту – 7 хв. Завдання – віднайти 15-18 ліній безпомилково. Оцінювання стійкості і концентрації уваги курсантів здійснювалося відповідно до табл. 2.8, 2.9.

Таблиця 2.8

### Обробка отриманих результатів за методикою «Переплутані лінії»

№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь
1	16	6	1	11	12	16	7	21	6
2	14	7	8	12	15	17	25	22	4
3	2	8	11	13	24	18	20	23	3
4	9	9	5	14	23	19	19	24	22
5	18	10	13	15	21	20	10	25	17

Таблиця 2.9

### Оцінювання результатів тесту на стійкість та концентрацію уваги, у.о.

Кількість правильних відповідей	Рівень прояву якості
0 – 7	Низький
8 – 14	Нижче середнього
15 – 18	Середній
19 – 21	Вище середнього
22 – 25	Високий

*Методика «Оперативна пам'ять»* застосовувалась для вивчення короткочасної пам'яті у курсантів. Курсантам надавався бланк, зміст методики і ключ (додаток Ж), після чого експериментатор зачитував числа – 10 рядів із 5 чисел у кожному. Курсанти запам'ятовували ці 5 чисел у тому порядку, в якому вони були зачитані, а потім в умі складали перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим, четверте з п'ятим, а отримані чотири суми записували у відповідному рядку бланка. Після цього

підраховувалося число вірно знайдених сум (максимальне число – 40). Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Обсяг короткочасного запам'ятовування визначався за методикою Джекобсона (додаток И). Вона містить чотири аналогічні серії. У кожній з них було зачитано курсантам один з наведених наборів цифрових рядів з інтервалом 1 с. Після зачитування кожного ряду через 2–3 с. за командою “Пишіть!”, досліджувані на аркуші паперу відтворювали елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони зачитувалися експериментатором. У кожній серії читаються всі сім рядків незалежно від результату, між серіями 6-7 хвилин. Обробка результатів полягала у встановленні рядів, які були відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони показувалися експериментатором; найбільшу довжину ряду, який курсант в усіх серіях відтворив правильно; кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено курсантом в усіх серіях. Після цього визначався коефіцієнт обсягу короткочасної пам'яті:

$$P_k = A + C / N, \quad (2.11)$$

де,  $P_k$  – коефіцієнт обсягу короткочасної пам'яті;

$A$  – найбільша довжина ряду, правильно відтвореного курсантом в усіх серіях;

$C$  – кількість правильно відтворених рядів, більших за  $A$ ;

$N$  – число серій досліду.

Оцінювання обсягу короткочасної пам'яті здійснювалося за табл. 2.10.

Таблиця 2.10

#### Оцінювання обсягу короткочасного запам'ятовування, бали

Коефіцієнт обсягу короткочасної пам'яті ( $P_k$ )	Рівень короткочасного запам'ятовування
10	Дуже високий
8 – 9	Високий
7	Середній
6 – 5	Низький
3 – 4	Дуже низький

*Методика «Особливості мислення»* використовувалася для вивчення особливостей мислення курсантів та мала на меті виділити суттєві та другорядні ознаки предметів і явищ. За характером виділених ознак можна судити про домінування абстрактного чи конкретного типу мислення. Курсантам давався текст, в якому перед дужками стояло одне слово, а в дужках – решта слів. Усі слова в дужках пов'язані зі словом перед дужками. Завдання полягало в тому, щоб вибрати лише два слова, найбільш пов'язані зі словом, що стоїть перед дужкою. Оцінювання особливостей мислення курсантів здійснювалося згідно з табл. 2.11

Таблиця 2.11

### Оцінювання результатів тесту на особливості мислення, бали

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	13	17	16	15	14	13	12

*Розумова працездатність курсантів* досліджувалася за допомогою методики В. Я. Анфімова, використовуючи коректурну таблицю (додаток К). Курсанти, отримавши бланки коректурної таблиці, впродовж 5 хв. швидко продивлялися рядки літер по горизонталі та викреслювали букви Д і В. Для опрацювання результатів були підраховані загальна кількість переглянутих знаків (S), кількість викреслених букв (M), загальна кількість букв, яку необхідно було викреслити в переглянутому тексті (N), кількість допущених помилок (n).

Швидкість обробки знаків від 1000 знаків і більше оцінювалася на відмінно; 800–1000 – на добре, 700–800 – на задовільно, менше 700 знаків – на незадовільно [66]. За результатами аналізу одержаних результатів визначалися наступні показники:

Коефіцієнт точності виконання завдання A:

$$A = M / N, \quad (2.12)$$

де, M – кількість викреслених букв;

N – загальна кількість букв, яку необхідно було викреслити в переглянутому тексті.

Коефіцієнт розумової продуктивності  $P$ :

$$P = A \times S, \quad (2.13)$$

де,  $A$  – коефіцієнт точності виконання завдання;

$S$  – загальна кількість переглянутих знаків.

*Педагогічний експеримент.* Було проведено констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту.

Констатувальний етап педагогічного експерименту передбачав дослідження: мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до необхідності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ, впливу занять зі спортивного орієнтування на рівень розвитку рухових якостей курсантів, рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості, показники фізичного стану та здоров'я курсантів, динаміку їх психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності.

У процесі констатувального етапу експерименту проводилися такі тестування курсантів, які у процесі навчання у ЖВІ займалися спортивним орієнтуванням ( $n=12$ ), та курсантів, які займалися в інших спортивних секціях ( $n=164$ ):

1) показників загальної фізичної підготовленості за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині, бігу на 3 км та загальної контрольної вправи на смузі перешкод;

2) показників спеціальної фізичної підготовленості за результатами виконання човникового бігу 6 x 100 м та марш-кидку на 5 км;

3) рівня сформованості військово-прикладних навичок за результатами виконання нормативів з військової топографії: визначення напрямків (азимутів) на місцевості; орієнтування за картою вдень та вночі; перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП

4) показників фізичного стану і здоров'я;

5) показників психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності.



На основі низки проведених досліджень на констатувальному етапі експерименту нами було здійснено науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

Формувальний етап педагогічного експерименту передбачав перевірку та доведення ефективності розробленої нами методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.. В основу формувального етапу експерименту було покладено індивідуальний контроль за рівнем розвитку рухових якостей, сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості, показниками фізичного стану та здоров'я, психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності у курсантів експериментальної (n=40) та контрольної (n=40) груп. Експериментальну групу (ЕГ) склали курсанти першого курсу 2017 року, які в анкеті на перших заняттях з фізичної підготовки проявили бажання займатися спортивним орієнтуванням за розробленою нами методикою у години спортивно-масової роботи, а контрольну групу (КГ) склали курсанти того ж курсу, які проявили зацікавленість займатися за чинною методикою у військовому інституті під час СМР. В ЕГ і КГ на фізичну підготовку на тиждень було виділено однакові кількість часу – 12 годин на тиждень: 4 год – навчальні заняття, 3 год – ранкова фізична зарядка, 5 год – СМР. На формувальному етапі педагогічного експерименту було також обґрунтовано компоненти психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.

У процесі формувального етапу експерименту проводилися такі тестування курсантів ЕГ та КГ:

- 1) показників загальної фізичної підготовленості за результатами виконання човникового бігу 10 x 10 м, підйому переворотом на перекладині, бігу на 3 км та загальної контрольної вправи на смузі перешкод;

2) показників спеціальної фізичної підготовленості за результатами виконання човникового бігу 6 x 100 м, метання гранати Ф-1 на дальність, бігу на 3 км з перешкодами та марш-кидка на 10 км;

3) рівня сформованості військово-прикладних навичок за результатами виконання нормативів з військової топографії: визначення напрямків (азимутів) на місцевості; орієнтування за картою вдень та вночі; перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП;

4) показників фізичного стану і здоров'я;

5) показників психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності;

б) сформованості психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням за такими компонентами: психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичним і військово-прикладним).

*Методи математичної статистики* дали змогу виявити достовірність відмінностей між досліджуваними показниками та здійснити коректну обробку отриманих результатів [97]. Статистична достатність вибірок перевірялася за допомогою Епсилон-критерію [57]. Відповідність розподілу даних вибірки закону Гаусса (однорідність показників) оцінювали за допомогою W-критерію Шапіро-Вілка. Встановлено, що усі вибірки статистично достатніми і відповідали нормальному розподілу, що дозволило оцінювати достовірність отриманих результатів за допомогою t-критерію Стьюдента. Достовірність для всіх досліджень була встановлена не нижче  $p \leq 0.05$ . Усі статистичні аналізи проводили за допомогою програмного забезпечення SPSS (версія 10.0), адаптованого для медичних та біологічних досліджень та оброблені за допомогою програми «Excel».

**Організація дослідження.** Дослідження за темою дисертаційної роботи було 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. Дослідження проводилося з курсантами-чоловіками віком від 17 до 22 років та включало чотири етапи.

На *першому етапі* (вересень 2015 р. – серпень 2016 р.) було здійснено пошук, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернеті за темою дослідження. На цьому етапі було здійснено обґрунтування актуальності роботи, формування та визначення мети, завдань, об'єкту, предмету та методів дослідження.

На *другому етапі* (вересень 2016 р. – серпень 2017 р.) було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, спрямований на: вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до необхідності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ; дослідження впливу занять зі спортивного орієнтування на рівень розвитку рухових якостей курсантів, рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості, показники фізичного стану та здоров'я курсантів, динаміку їх психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності. На основі проведених досліджень нами було обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

На *третьому етапі* (вересень 2017 р. – червень 2021 р.) було проведено формувальний етап педагогічного експерименту, який передбачав експериментальну перевірку ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Було сформовано експериментальну (n=40) та контрольну (n=40) групи із числа курсантів, які вступили на навчання до ЖВІ у 2017 році із достовірно однаковими показниками розвитку рухових якостей, фізичного стану, здоров'я та психічних пізнавальних процесів ( $p > 0,05$ ). До експериментальної групи увійшли курсанти 1-го курсу, які під час анкетування на першому занятті з фізичного виховання виявили бажання займатися спортивним орієнтуванням у години СМР, контрольна група

складалася з курсантів того ж курсу, які займалися за традиційною методикою під час СМР. Кількість годин на фізичну підготовку в обох групах була однаковою. На даному етапі було також обґрунтовано компоненти психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням (психопізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний, військово-прикладний). Оцінювання ефективності розробленої методики здійснено за показниками курсантів: загальної та спеціальної фізичної підготовленості; сформованості військово-прикладних навичок з орієнтування на місцевості; фізичного стану та здоров'я; психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності.

На *четвертому етапі* (липень 2021 р. – січень 2023 р.) було здійснено остаточну обробку, аналіз та узагальнення результатів дослідження, визначено достовірність різниці між результатами курсантів ЕГ та КГ, сформульовано висновки, оформлено дисертаційну роботу, здійснено апробацію авторської методики в інших ВВНЗ.

## **2.2. Дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням у процесі фізичного виховання.**

Фізичне виховання є однією з важливих складових у підготовці курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності. Однак, в період навчання у ВВНЗ у деяких курсантів спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичними вправами та спортом, що призводить до систематичних пропусків занять у години СМР (з різних причин), і, як результат, зниження їхнього рівня фізичної підготовленості. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває пошук напрямів формування мотивації курсантів до занять під час СМР, які б сприяли повноцінному розвитку їх рухових, психологічних якостей та військово-прикладних рухових навичок.

У працях фахівців [6, 83 та ін.] виділено основні групи мотивів

навчальної та професійної діяльності майбутніх фахівців: навчальні та особистісного розвитку. Навчальні мотиви орієнтовані безпосередньо на набуття нових знань, умінь і навичок. Мотиви особистісного розвитку курсанта – можливість реалізувати свій творчий потенціал (проявити себе, перевірити свої сили, лідерські якості); необхідність подолання труднощів, пов'язаних із виконання службових завдань та самовдосконаленням. Ці групи мотивів перебувають під впливом організованого процесу фізичного виховання. У ВВНЗ особливе значення у покращанні фізичної підготовленості відіграють заняття фізичними вправами у години СМР. Серед причин, які знижують ефективність формування мотивації курсантів до занять фізичними вправами та спортом: традиційна методика проведення СМР у ВВНЗ; недостатня реалізація новітніх засобів та методів під час організації форм фізичної підготовки. Ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів у поєднанні з розвитком рухових, розумових та психологічних якостей, які сприяють формуванню психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням, є сучасний військово-прикладний вид спорту – спортивне орієнтування. Впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичної підготовки у ВВНЗ, на нашу думку, сприятиме формуванню мотивації курсантів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, підвищенню їх залучення до СМР.

З метою вивчення думок курсантів щодо необхідності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ та з'ясування мотиваційних чинників, які сприятимуть підвищенню інтересу курсантів та їх залученню до занять цим видом спорту у години спортивно-масової роботи, ми провели опитування на основі розробленої нами анкети (додаток Б). Нами було розроблено 3 анкети: анкета №1 передбачала вивчення думок курсантів 1-го – 5-го курсів ЖВІ (n=479) щодо ефективності чинної методики фізичного виховання у ВВНЗ під час СМР та перспектив впровадження засобів спортивного орієнтування до СМР та включала 7 запитань; анкета

№2 містила 6 запитань щодо вивчення думок курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням і беруть участь у змаганнях різного рівня (n=13), щодо доцільності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ; анкета №3 була побудована таким чином, що відповіді на 6 запитань були запропоновані для вивчення думок офіцерів – випускників ЖВІ (які є учасниками бойових дій), які впродовж навчання займалися спортивним орієнтуванням (n=12), щодо доцільності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ. В опитуванні взяла участь 504 військовослужбовців.

Для виявлення результатів, яких планують досягнути курсанти від занять, займаючись фізичними вправами, було запропоновано відповісти на запитання «Яких результатів Ви плануєте досягнути під час проведення занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” у ВВНЗ?». Відповіді курсантів подані в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

**Співвідношення відповідей курсантів щодо досягнення результатів в процесі занять фізичною підготовкою**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб / %					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Міцне здоров'я	13	15	14	19	17	78
	11,5	13,8	16,1	20,7	21,7	16,3
Високий рівень фізичної підготовленості	23	21	20	31	29	124
	20,4	19,3	23,0	33,6	37,2	25,9
Високі показники навчальної та службової діяльності	5	5	5	7	3	25
	4,4	4,6	5,8	7,6	3,8	5,2
Естетичний зовнішній вигляд	32	25	15	14	17	103
	28,3	22,9	17,2	15,2	21,8	21,5
Для здачі нормативів та отримання високої оцінки	25	23	19	9	3	79
	22,1	21,1	21,8	9,8	3,9	16,5
Для психоемоційної розрядки та задоволення	12	18	12	9	6	57
	10,6	16,5	13,8	9,8	7,7	11,9
Власна думка	3	2	2	3	3	13
	2,7	1,8	2,3	3,3	3,9	2,7

Проаналізувавши відповіді ми виявили: найбільша кількість опитаних курсантів має на меті отримати високий рівень фізичної підготовленості (25,9%), це обумовлено співвідношенням показників в межах від 20,4% до 37,2% залежно від курсу навчання. На молодших курсах (1-й та 2-й курси навчання) в порівнянні із старшими (3, 4 та 5-й курси навчання) це співвідношення незначне і характеризується збільшенням показників із кожним роком навчання курсантів. Також курсанти відмітили такі позиції, як гарний зовнішній вигляд – 21,5%; здача нормативів та отримання високої оцінки – 16,5%; зміцнення здоров'я – 16,3%, що свідчить про розуміння ними оздоровчого характеру занять фізичними вправами; психоемоційна та розумова розрядка та отримання задоволення – 11,9%, пов'язуючи фізичне виховання з вирішенням завдань рекреаційного характеру; високі показники навчальної та службової діяльності – 5,2%. Разом із тим, 2,7% курсантів, займаючись фізичною підготовкою, висловлюють власні думки у досягненні певних цілей.

Варто також відмітити наступне: співвідношення курсантів, які займаються для отримання заліку та отримання позитивних оцінок, зі зростанням курсу навчання зменшується – на 1-му курсі виявлено 22,1% таких курсантів, а на 5-му курсі – лише 3,9%. При цьому, збільшується частка відповідей курсантів 5-го курсу, які вбачають заняття фізичними вправами як засіб зміцнення здоров'я і покращання показників навчальної та службової діяльності, порівняно з відповідями курсантів молодших курсів.

Наступне питання призначене для вивчення думок курсантів щодо впливу занять фізичними вправами та спортом на покращення якості навчання у ВВНЗ та їх майбутньої професійно-бойової діяльності. Відповіді курсантів подані в таблиці 2.13.

Одержані в ході анкетування дані респондентів на запитання «Як Ви вважаєте, чи впливають заняття фізичними вправами та спортом на покращення якості навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності курсантів?» дозволили встановити, що більшість курсантів усіх курсів

навчання (90,3–97,4%) вбачають позитивний вплив занять фізичними вправами та спортом на покращення якості навчальної та їх майбутньої діяльності.

Таблиця 2.13

**Оцінювання курсантами впливу занять фізичними вправами та спортом на покращення якості їх навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб / %					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Так	102	101	79	88	76	446
	90,3	92,7	90,8	95,7	97,4	93,1
Ні	5	2	1	0	0	8
	4,4	1,8	1,1	0	0	1,7
Важко відповісти	2	1	0	0	0	3
	1,8	0,9	0	0	0	0,6
Власна думка	4	5	7	4	2	22
	3,5	4,6	8,1	4,3	2,6	4,6

При цьому, на старших курсах, взагалі не виявлено курсантів, які мають негативне ставлення до фізичними вправами та спортом. Наведені дані свідчать про розуміння курсантами специфіки їх майбутньої професійної діяльності та необхідності занять фізичними вправами і спортом під час навчання у ВВНЗ. Власної думки притримуються 4,6% курсантів. Також виявлено 0,6% курсантів, які висловили певні вагання про вплив фізичної підготовки на покращення професійної діяльності військовослужбовців, та не змогли надати відповідь.

Співвідношення відповіді на питання «Чи сприяють заняття фізичними вправами та спортом згуртуванню підрозділів, створення здорової моральної атмосфери у підрозділі, формуванню психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності?» відображені в таблиці 2.14.

За результатами анкетування на вказане запитання з'ясовано, що 95,2% усіх опитаних курсантів схиляються до позитивного впливу занять фізичними вправами та спортом; 4,2% висловили власну думку; 0,4%



респондентів (з 1-го курсу) зазначили негативний вплив занять фізичними вправами та спортом для згуртування підрозділів та їх майбутню діяльність, та 0,2% респондентів не надали жодної відповіді.

Таблиця 2.14

**Оцінювання курсантами впливу занять фізичними вправами на згуртування підрозділів та формуванню психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Так	105	105	83	88	75	456
	93,0	96,3	95,4	95,7	96,2	95,2
Ні	2	0	0	0	0	2
	1,7	0	0	0	0	0,4
Важко відповісти	1	0	0	0	0	1
	0,9	0	0	0	0	0,2
Власна думка	5	4	4	4	3	20
	4,4	3,7	4,6	4,3	3,8	4,2

Це свідчить, що переважна більшість курсантів (особливо на старших курсах) переконана в ефективності занять фізичними вправами і спортом щодо формування їх психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

Для визначення задоволеності курсантів від організації спортивно-масової роботи у ВВНЗ за традиційною методикою нами було запропоновано відповісти на запитання: «Чи цікаво Вам займатися фізичними вправами за традиційною методикою спортивно-масової роботи у ВВНЗ?» (табл. 2.15).

В результаті проведеного анкетування встановлено, що кількість курсантів, які задоволені традиційною методикою проведення СМР, з кожним курсом навчання зменшується. Якщо на 1-му курсі кількість курсантів, які задоволені традиційною методикою, було 51,3%, то на 2-му курсі таких курсантів налічувалося 43,1%, на 3-му курсі їх кількість була 33,3%, на 4-му курсі – 26,1% та на 5-му курсі – 17,9%.

**Оцінювання задоволеності курсантів різних років навчання  
традиційною методикою проведення СМР (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб / %					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Так	58	47	29	24	14	172
	51,3	43,1	33,3	26,1	17,9	35,9
Ні	23	27	28	33	34	145
	20,4	24,8	32,2	35,9	43,6	30,3
Важко відповісти	7	8	6	8	8	37
	6,2	7,3	6,9	8,7	10,3	7,7
Власна думка	25	27	24	27	22	125
	22,1	24,8	27,6	29,3	28,2	26,1

Виявлено також, що на 1-му курсі з 20,4% курсантів, які незадоволені традиційною методикою проведення СМР, цей показник зріс до 43,6% на 5-му курсі. Серед чинників, що негативно впливають на бажання курсантів до занять у години СМР є однотипність методики проведення СМР. Отримані результати підтверджують висновки вчених, які вказують, що серед чинників, які впливають на відсутність бажання курсантів до занять за традиційною методикою проведення СМР є недостатня реалізація новітніх засобів під час організації занять з фізичної підготовки і спорту.

Щодо вибору курсантами видів спорту для впровадження до фізичного виховання у ВВНЗ та формування у них військово-прикладних рухових навичок, необхідних у майбутній професійно-бойовій діяльності, виявлено, що 27% опитаних вважають ефективним впровадження військово-прикладних видів спорту (офіцерське триборство, військове п'ятиборство, спортивне орієнтування), 26,3% силових видів спорту, 25,7% бойових мистецтв, 17,7% ігрових видів спорту (табл. 2.16).

Найбільша зацікавленість курсантів до впровадження військово-прикладних видів спорту до СМР, особливо на старших курсах, пояснюється розумінням курсантів їх ефективності щодо формуванням високого рівня

фізичної та психологічної готовності до майбутньої діяльності; пристосування до умов перебування в екстремальних умовах (незнайома місцевість, різка зміна обстановки) та перенесення психоемоційного навантаження. 26,3% курсантів виявили інтерес до занять силовими видами спорту, які є більш доступними для регулярних занять під час службової діяльності та сприяють розвитку силових якостей, зміцнення здоров'я, покращання працездатності для виконання поставлених завдань.

Таблиця 2.16

**Види спорту, які обирають курсанти для впровадження до фізичного виховання у ВВНЗ (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб / %					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Ігрові види спорту	16	18	20	17	14	85
	14,2	16,5	23,0	18,5	18,0	17,7
Військово-прикладні види спорту	22	26	23	30	28	129
	19,5	23,9	26,4	32,6	36,0	27
Силові види спорту	29	32	25	23	17	126
	25,7	29,4	28,8	25,0	21,7	26,3
Бойові мистецтва	37	31	16	20	19	123
	32,7	28,4	18,4	21,7	24,3	25,7
Власна думка	9	2	3	2	0	16
	7,9	1,8	3,4	2,2	0	3,3

На думку курсантів, раціональним також буде впровадження бойових мистецтв (25,7%), які є ефективними не тільки щодо фізичного розвитку курсантів, а й формування їх вольових якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності. Результати анкетування свідчать, що на старших курсах навчання курсанти вважають за доцільне проведення занять з фізичного виховання у години СМР з використанням військово-прикладних видів спорту, оскільки вони сприяють покращенню майбутньої професійно-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України.

Вивчення ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичного

виховання у ВВНЗ у години СМР свідчить, що більшість курсантів позитивно ставляться до занять спортивним орієнтуванням, що становить 71,1%, при цьому 12,1% висловили власну відповідь. Це пов'язано з бажанням у курсантів займатися іншими видами спорту під час СМР (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтуванням до фізичного виховання у ВВНЗ у години СМР (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб / %					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Так	77	79	59	69	57	341
	68,2	72,5	67,8	75,0	72,9	71,2
Ні	7	8	6	8	7	36
	6,2	7,3	6,9	8,7	9,0	7,5
Важко відповісти	17	10	9	4	4	44
	15,0	9,2	10,3	4,3	5,1	9,2
Власна думка	12	12	13	11	10	58
	10,6	11,0	15,0	12,0	13,0	12,1

На думку курсантів (94,9%), саме рухові якості та військово-прикладні навички, що розвиваються й формуються у процесі занять спортивним орієнтуванням, є професійно важливими у сучасній професійно-бойовій діяльності військовослужбовців ЗС України. Отримані результати підтверджують висновки вчених, які підкреслюють, що якості, які сформовані в процесі занять спортивним орієнтуванням, сприяють командній роботі, злагодженості підрозділів, швидкості мислення, вміння приймати виважені рішення на тлі граничних емоційних та психологічних навантажень.

Оцінювання відповідей курсантів щодо важливості набуття військово-прикладних навичок у процесі занять спортивним орієнтуванням свідчить, що 95% опитаних курсантів відмітили позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням; 3,4% – вказали власну відповідь; 1,0% – не зазначили жодної

відповіді; 0,6% – вказали негативну відповідь (табл. 2.18).

Таблиця 2.18

**Оцінювання курсантами важливості набуття військово-прикладних навичок у процесі занять спортивним орієнтуванням (n=479)**

Варіанти відповідей	Курс навчання, кількість осіб					
	1-й (n=113)	2-й (n=109)	3-й (n=87)	4-й (n=92)	5-й (n=78)	Всього (n=479)
Так	100	101	85	91	78	455
	88,5	92,6	97,7	98,9	100	95,0
Ні	2	1	0	0	0	3
	1,8	0,9	0	0	0	0,6
Важко відповісти	4	1	0	0	0	5
	3,5	0,9	0	0	0	1,0
Власна думка	7	6	2	1	0	16
	6,2	5,6	2,3	1,1	0	3,4

Варто підкреслити про важливість формування та набуття військово-прикладних навичок у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням, оскільки вони мають широкий діапазон впливу на організм військовослужбовців. При правильному їх застосуванні можна успішно розвивати необхідні навички, підвищувати функціональні резерви організму військовослужбовців, підвищувати їх психологічну та фізичну готовність до бойових дій.

З метою вивчення думок курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням у секції ЖВІ і беруть участь у змаганнях різного рівня, було запропоновано відповісти на питання «Яких результатів Ви плануєте досягнути у результаті занять спортивним орієнтуванням? Вивчаючи думки спортсменів-орієнтувальників, було встановлено, що більшість із них займаються для покращання спортивних результатів та участі у змаганнях – 38,5%, з метою психоемоційної розрядки та отримання задоволення – 23%, для підвищення рівня фізичної підготовленості – 15,4%, з метою підготовки до майбутньої професійно-бойової діяльності – 7,7%, для зміцнення здоров'я – 7,7% (рис. 2.1).

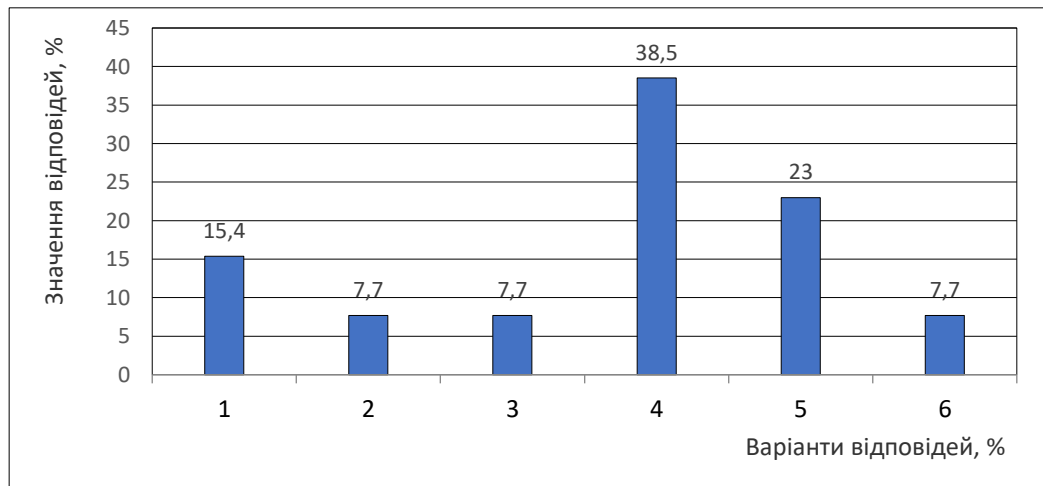


Рис. 2.1. Результати, яких планують досягнути курсанти-спортсмени у процесі занять спортивним орієнтуванням (n=13, %)

*Варіанти відповідей: 1 – підвищення рівня фізичної підготовленості; 2 – підготовка до майбутньої професійно-бойової діяльності; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – покращання спортивних результатів та участі у змаганнях; 5 – психоемоційної розрядки та отримання задоволення; 6 – власна думка.*

Це дає нам підстави дійти висновку, що курсанти, які займаються спортивним орієнтуванням у секції ВВНЗ, вважають ефективним впровадження цього виду спорту для покращення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до відвідування занять зі СМР.

Співвідношення відповідей курсантів на питання, яке передбачає оцінювання позитивного впливу занять спортивним орієнтуванням для формування військово-прикладних рухових навичок курсантів та їх готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності, відображено на рисунку 2.2.

Аналіз відповідей курсантів на запитання «Чи мають перевагу заняття із використанням засобів військово-прикладних видів спорту над ігровими, силовими та іншими видами спорту у формуванні військово-прикладних рухових умінь та навичок курсантів та їх готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності?», «На Вашу думку, заняття спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ сприяють покращанню показників

майбутньої професійно-бойової діяльності?», «Чи забезпечують заняття спортивним орієнтуванням формуванню важливих волевих якостей, таких, як цілеспрямованість, рішучість, кмітливість, сміливість, оперативність прийняття рішення, а також психоемоційної стійкості у майбутнього офіцера?», «Чи сприяють навички, сформовані у процесі занять спортивним орієнтуванням, у курсантів можливість впевнено діяти у непередбачених ситуаціях та знаходити раціональні шляхи вирішення складних завдань?», «Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення СМР з використанням засобів спортивного орієнтування для підвищення інтересу у курсантів до занять фізичними вправами?», свідчить, що 100% курсантів-орієнтувальників однозначно надали позитивні відповіді. Це дає нам підстави зробити висновок, що курсанти, які займаються спортивним орієнтуванням у секції інституту мають сформовані мотиваційні пріоритети щодо доцільності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ.



Рис. 2.2. Діаграма розподілу відповідей курсантів щодо позитивного впливу занять зі спортивного орієнтування на формування військово-прикладних рухових навичок (n=13, %)

З'ясовано, що офіцери, які займалися спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ, продовжують систематично підтримувати рівень фізичної підготовленості під час проходження служби на офіцерських посадах. Опитування цих випускників свідчить про доцільність

впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до проведення занять з фізичної підготовки у ВВНЗ у години СМР, оскільки 25% із них вбачають заняття ефективними для підтримання і підвищення рівня фізичної підготовленості, 25% для зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття, 16,7% для покращання ефективності професійної діяльності, 16,7% для психоемоційної розрядки та отримання задоволення а також для покращання ефективності професійної діяльності, 8,3% для вдосконалення рухових якостей. Крім того, 8,3% респондентів виявили бажання покращити спортивні результати та у подальшому продовжувати участь у змаганнях (рис. 2.3).

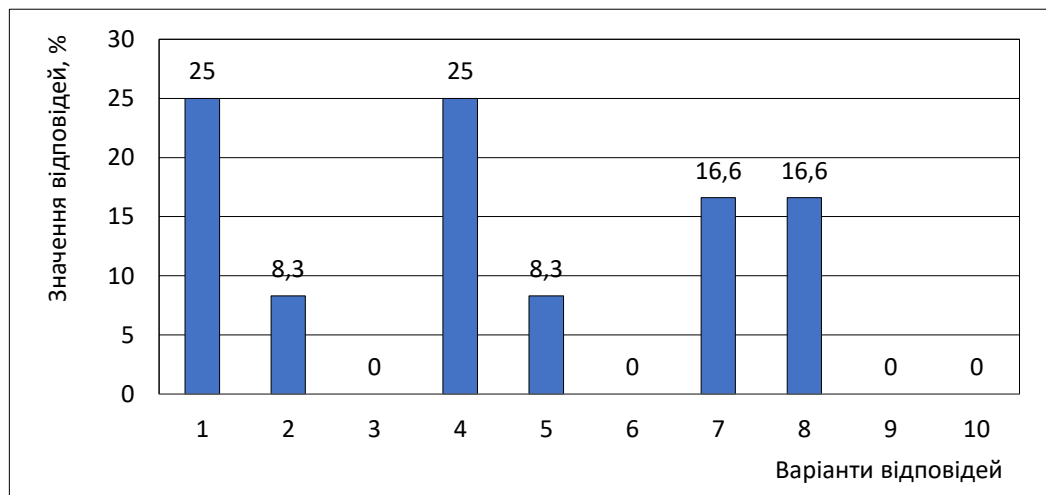


Рис. 2.3. Співвідношення відповідей офіцерів, які під час навчання у ВВНЗ займалися спортивним орієнтуванням, щодо мети, з якою вони продовжують займатися фізичними вправами під час військової служби (n=13, %)

*Варіанти відповідей: 1 – підтримання і підвищення рівня фізичної підготовленості; 2 – вдосконалення фізичних здібностей; 3 – поліпшення настрою та самопочуття; 4 – зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття; 5 – покращання спортивних результатів та участі у змаганнях; 6 – зняття втоми, активізувати розумову діяльність; 7 – отримання психоемоційної розрядки та задоволення; 8 – покращання ефективності професійної діяльності; 9 – для раціонального використання вільного часу; 10 – власна думка.*



Результати опитування, які відображені на рисунку 2.4, свідчать, що 100% офіцерів зазначили позитивні відповіді на запитання щодо впливу занять спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ, вказуючи перевагу застосування спортивного орієнтування для формування військово-прикладних рухових умінь та навичок курсантів.

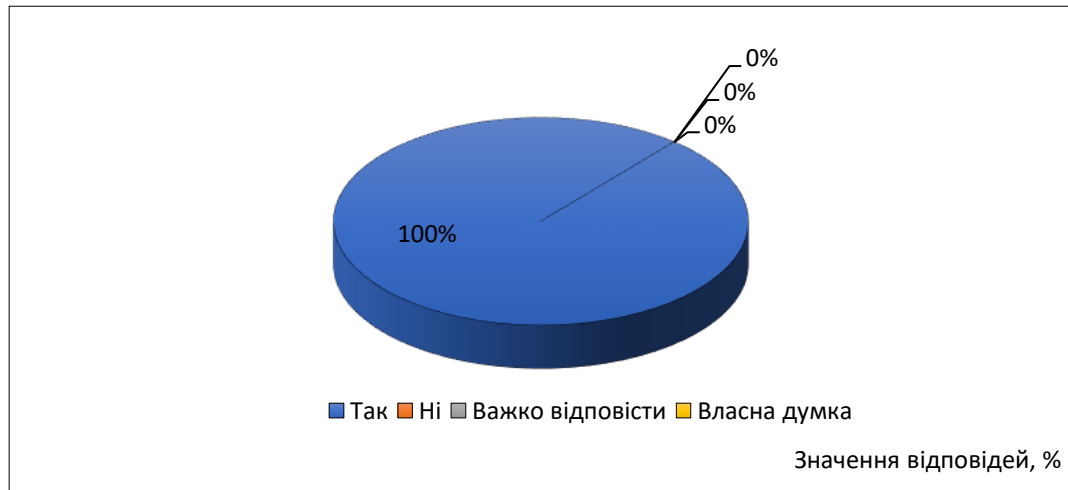


Рис. 2.4. Оцінювання ставлення офіцерів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, до необхідності впровадження цього виду спорту до СМР (n=12, %)

Аналіз результатів анкетування офіцерів показав, що відповідаючи на запитання анкети: «Чи посприяли заняття спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ забезпеченню ефективності Вашої сьогодишньої професійно-бойової діяльності?», «Чи допомогли Вам методичні навички, отримані у процесі занять спортивним орієнтуванням, під час організації самостійних занять з фізичної підготовки або з підлеглим особовим складом?», «Чи сприяють заняття спортивним орієнтуванням розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню військово-прикладних рухових умінь та навичок у майбутніх офіцерів?», «Чи забезпечують заняття спортивним орієнтуванням формуванню психологічної стійкості, формуванню розумових здібностей та вольових якостей військовослужбовці?», «Чи потрібно, на Вашу думку, впроваджувати до СМР майбутніх офіцерів ЗС України спортивне орієнтування для підвищення

інтересу курсантів до занять фізичними вправами та покращення ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності?», 100% опитаних випускників ЖВІ зазначили лише позитивну відповідь.

Враховуючи отримані результати проведеного анкетування, ми дійшли висновку, що спортивне орієнтування, як і будь-який інший вид спорту, є ефективним видом рухової активності при раціональній побудові занять, методиці їх проведення та достатній мотивації курсантів. Відмічається, що окрім розвитку фізичних і психологічних якостей, спортивне орієнтування сприяє підвищенню рівню розумових та інших важливих для сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців умінь та навичок, як орієнтування на місцевості (уміння читати карту, здійснювати раціональний вибір об'єктів, уміння визначати відстані між об'єктами, оволодіння роботою з компасом), розвитку пам'яті, мислення, уваги, вміння швидко аналізувати обстановку, приймати блискавично вірні рішення, командна робота. Крім цього, поєднання рухової діяльності разом з вирішенням логічних задач та різноманітних завдань сприяє формуванню міцних, ґрунтовних та системних знань, умінь та навичок, формуванню особистісних рис (відповідальність, дисциплінованість, впевненість), що стимулює курсантів до виконання поставлених завдань.

Крім того, з'ясовано, що до основних чинників формування мотивації до занять фізичними вправами слід відзначити наступні: організація СМР з урахуванням інтересу курсантів, використання різноманітних видів рухової активності (військово-прикладні види спорту); створення умов для залучення курсантів до самостійних занять, враховуючи їх бажання займатися тими чи іншими фізичними вправами або видами спорту.

Результати проведеного нами анкетування засвідчили доцільність впровадження спортивного орієнтування, як одного із сучасних і ефективних військово-прикладних видів спорту, до СМР у ВВНЗ, що сприятиме покращанню мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичного виховання і спорту під час навчання у ВВНЗ та забезпеченню

якісної підготовки майбутніх офіцерів ЗС України до професійно-бойової діяльності.

### **2.3. Аналіз розвитку рухових якостей у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням**

У ЖВІ фізичні підготовці і спортивно-масовій роботі курсантів і офіцерів надається достатньо уваги як на навчальних заняттях, так і в годинах СМР. В інституті створені всі необхідні умови для занять фізичною підготовкою. Активно розвиваються та функціонують секції з багатьох видів спорту: військове п'ятиборство, поліатлон, спортивне орієнтування, рукопашний бій, гирьовий спорт, кросфіт, армспорт, пауерліфтинг, перетягування канату, стрільба зі штатної зброї, бойова армійська система (БАРС), ігрові види спорту (міні-футбол, волейбол, баскетбол) та інші види. Зміст СМР у ЖВІ складають: заняття навчально-тренувального характеру з визначених видів спорту, спортивні та військово-спортивні змагання, спортивні свята та інші спортивні заходи. Спортсмени достойно представляють інститут на усіх рівнях змагань та регулярно беруть участь у чемпіонатах та кубках світу, України, Збройних Сил України. Для оцінки фізичної підготовленості курсантів щорічно проводиться Огляд на кращу організації фізичної підготовки і СМР, а також заліки та екзамени з фізичного виховання. До цих перевірок, як правило, включають вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

З метою проведення дослідження розвитку рухових якостей у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням, нами було проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням та курсантами інших спортивних секцій ЖВІ. Для проведення дослідження були відібрані найбільш активні спортивні секції, які діють в інституті. Загальна кількість курсантів-спортсменів, які взяли участь у дослідженні становила 176 чоловік.

Рівень загальної фізичної підготовленості оцінювався за результатами з бігу на 100 м, у підтягуванні на перекладині, бігу на 3 км та загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод. Рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінювався за такими тестами: марш-кидок на 5 км, човниковий біг 6 x 100 м (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

**Рівень розвитку рухових якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту під час навчання у ВВНЗ (n=176, X±m)**

Біг на 100 м, с	Підтягування на перекладині, рази	Біг на 3 км, с	Вправа на смузі перешкод, с	Марш-кидок 5 км, с
				Човниковий біг 6 x 100 м, с
<b>Військове п'ятиборство (n=14)</b>				
12,79±0,13	20,23±1,02	647,05±8,37	106,05±1,68	1167,17±9,08 119,15±0,92
<b>Поліатлон (n=16)</b>				
12,68±0,10	22,76±1,23	644,87±8,67	107,65±1,75	1127,67±9,92 116,23±1,23
<b>Спортивне орієнтування (n=12)</b>				
13,01±0,09	18,96±1,18	650,12±9,83	111,17±1,86	1233,23±10,02 123,21±1,33
<b>Рукопашний бій (n=21)</b>				
13,31±0,12	19,25±0,92	698,21±7,27	126,93±1,48	1357,04±9,26 137,67±1,44
<b>Гирьовий спорт (n=32)</b>				
13,42±0,14	22,56±0,91	666,93±7,17	116,08±1,26	1253,25±7,92 130,12±1,22
<b>Кросфіт (n=10)</b>				
13,26±0,13	23,87±1,19	672,07±8,09	122,12±1,94	1266,53±9,22 132,83±1,35
<b>Армспорт (n=17)</b>				
13,63±0,11	21,93±1,21	702,93±9,19	131,10±1,65	1372,66±8,23 140,18±1,12
<b>Пауерліфтинг (n=12)</b>				
13,51±0,10	22,18±1,13	720,10±8,65	134,02±1,78	1387,12±8,36 139,79±1,33
<b>Ігрові види спорту (міні-футбол, волейбол, баскетбол) (n=42)</b>				
13,11±0,13	17,81±1,08	681,07±6,02	119,04±1,19	1311,13±7,19 135,17±0,93

Дослідження швидкісних якостей у курсантів різних видів спорту за результатами бігу на 100 м показало, що найвищі показники зафіксовано у курсантів, які займаються поліатлон – 12,68 с, військовим п'ятиборством – 12,79 с, спортивним орієнтуванням – 13,01 с, кросфітом – 13,04 с та у представників ігрових видів спорту – 13,11 с (рис. 2.5). Дещо гірші показники виявлено у курсантів, які займаються у секціях пауерліфтингу та армспорту (13,51 с та 13,63 с відповідно). За рівнем розвитку швидкісних якостей, курсанти, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, посіли третє місце, порівняно з курсантами, які спеціалізуються у видах спорту переважно швидкісної спрямованості. Порівняння результатів курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням, у бігу на 100 м з показниками курсантів інших спортивних секцій свідчить, що вони є достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращими ніж у курсантів більшості секцій: кросфіт, армспорт, пауерліфтинг, рукопашний бій, гирьовий спорт та ігрових видів спорту, за винятком секцій з поліатлону, де біг на 100 м є змагальною вправою. Загалом середні результати з бігу на 100 м у курсантів усіх секції відповідають оцінці «відмінно», адже відмінний результат для курсантів 5-го курсу становить 13,8 с [88].

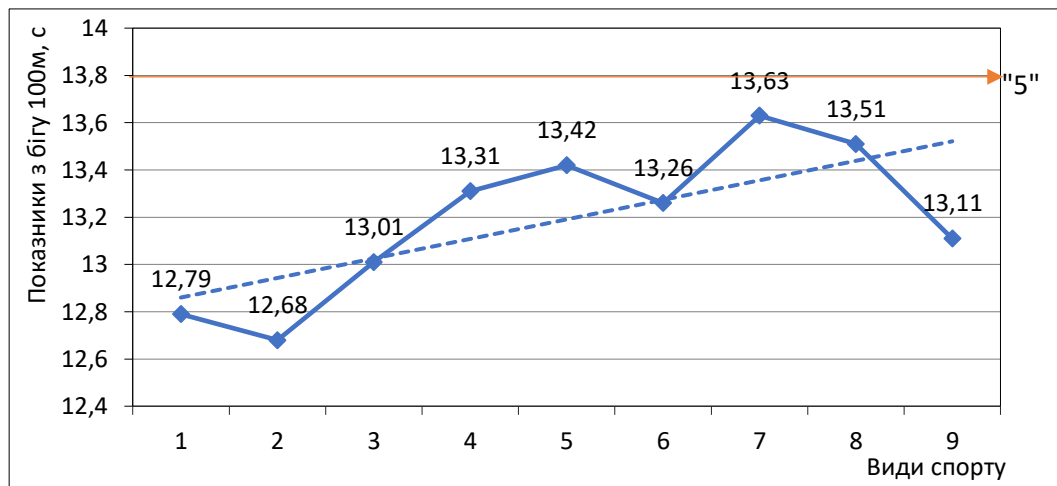


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкісних якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами бігу на 100 м, с, n=176)

1 – військово п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;

4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт;

7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту

Досліджуючи розвиток силових якостей у курсантів за результатами підтягування на перекладині, ми виявили, що найкращі середні результати зафіксовано у курсантів силових видів спорту та поліатлону, у якому підтягування також є змагальною дисципліною. Найкращі середні результати було зафіксовано у курсантів, які займаються у секції з кросфіту – 23,87 рази, секції з поліатлону – 22,76 рази, секції з гирьового спорту – 22,56 рази та секції з пауерліфтингу – 22,18 рази (рис. 2.6).

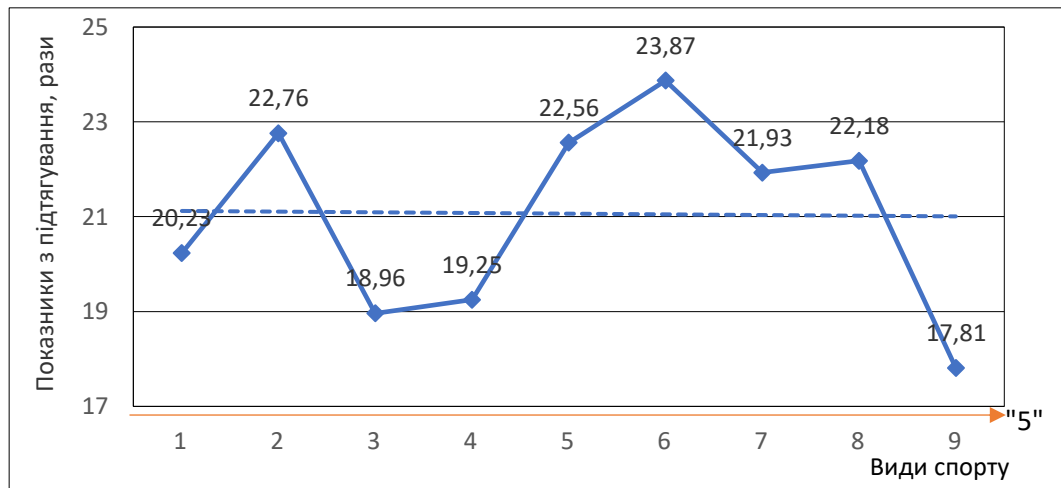


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз рівня розвитку силових якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами підтягування на перекладині, кількість разів, n=176)

1 – військово п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;  
 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт;  
 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту

Також було продемонстровано достатньо високі результати курсантами секцій з армспорту – 21,93 рази та військового п'ятиборства – 20,23 рази. Значно гірший рівень розвитку силових якостей було показано представниками секцій з ігрових видів спорту – 17,81 разів. Результати курсантів, які тренуються у секції зі спортивного орієнтування, є дещо нижчими, порівняно із представниками більшості видів спорту, але все ж є достатньо високими, становлять 18,96 разів та відповідають 8-му рейтинговому місцю з дев'яти. Ці результати є достовірно гіршими ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ), порівняно з результатами курсантів, які займаються кросфітом,

поліатлоном та гирьовим спортом, та достовірно не відрізняються від показників курсантів, які займаються пауерліфтингом, армспортом, рукопашним боєм, військовим п'ятиборством та спортивними іграми. У цілому, рівень розвитку силових якостей у курсантів усіх спортивних секцій ЖВІ оцінюється на «відмінно» (норматив для отримання відмінної оцінки на 5-му курсі становить 16 разів) [88].

Аналіз розвитку витривалості у курсантів різних спортивних секцій за результатами з бігу на 3 км свідчить, що найкращі результати виявлено у представників багатоборств: поліатлон – 10 хв 45 с, військове п'ятиборство – 10 хв 47 с та спортивного орієнтування – 10 хв 50 с (рис. 2.7).

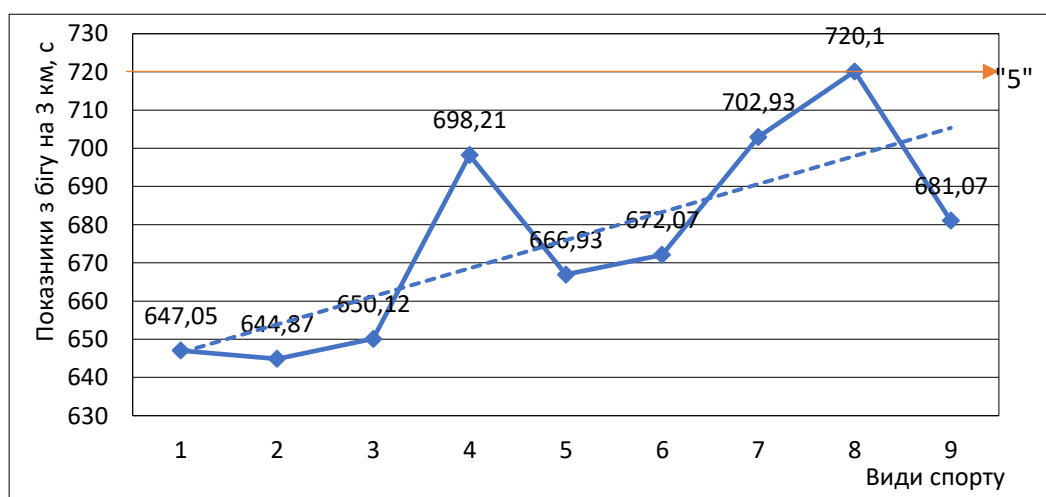


Рис. 2.7. Порівняльний аналіз рівня розвитку витривалості у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами бігу на 3 км, с, n=176)

*1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;*

*4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт;*

*7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Результати курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням є дещо нижчими ніж результати курсантів, які тренуються у секції з поліатлону та військового п'ятиборства, але достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Порівняно із середніми результатами інших секцій результати курсантів-орієнтувальників є кращими, але достовірну різницю ( $p \leq 0,05 - 0,001$ ) виявлено між показниками курсантів, які займаються рукопашним

боєм, армспортом, паурліфтингом та спортивними іграми. Найгірші результати з бігу на 3 км виявлено у курсантів, які займаються пауерліфтингом (12 хв 00 с). Рівень розвитку витривалості у представників усіх спортивних секцій ЖВІ оцінений на «відмінно», оскільки норматив для отримання відмінної оцінки для курсантів 5-го курсу становить 12 хв 00 с [88].

Досліджуючи результати курсантів різних спортивних секцій у виконанні загальної контрольної вправи на смузі перешкод, ми виявили, що найкращі показники були продемонстровані курсантами-багатоборцями (військове п'ятиборство – 1 хв 46 с, поліатлон – 1 хв 48 с). Курсанти, які займаються спортивним орієнтуванням показали третій середній результат – 1 хв 51 с (рис. 2.8).

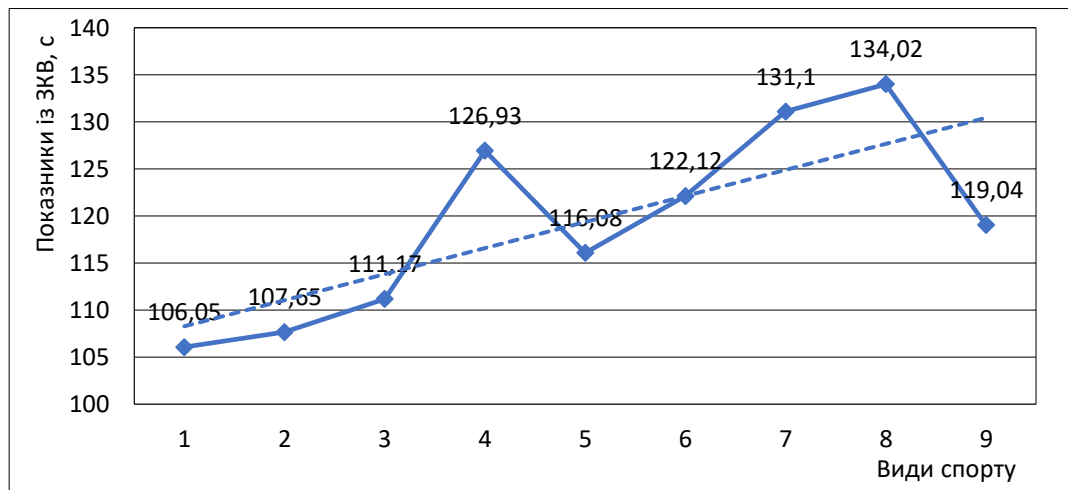


Рис. 2.8. Порівняльний аналіз рівня розвитку рухових якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами подолання смуги перешкод, с, n=176)

*1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;  
4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт;  
7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Натомість, найгірші результати у цій вправі показали курсанти, які відвідують секції з пауерліфтингу та армспорту (2 хв 14 с та 2 хв 11 с відповідно). Статистичний аналіз показав, що результати курсантів, які спеціалізуються у спортивному орієнтуванні, є достовірно гіршими, тільки порівняно із результатами курсантів із секції військового п'ятиборства



( $p \leq 0,05$ ). З показниками представників секції поліатлону достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ), а порівняно з іншими секціями результати курсантів-орієнтувальників є достовірно кращими ( $p \leq 0,05-0,001$ ), що свідчить про ефективність спортивного орієнтування щодо розвитку рухових якостей курсантів ВВНЗ, які виявляються під час подолання смуги перешкод (витривалість, координаційні здібності, швидкісні якості).

Аналіз суми балів згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки (2014) за виконання 4 вправ курсантами різних спортивних секцій свідчить, що найбільшу суму балів набрали курсанти секцій з поліатлону (186 балів) (норматив на відмінну оцінку із загальної фізичної підготовленості для курсантів 5-го курсу становить 140 балів) [88]; друге місце за сумою балів посіли курсанти секції з військового п'ятиборства (183 бали); третє місце – курсанти секцій спортивного орієнтування (177 балів). Курсанти, які спеціалізуються у гирьовому спорті, теж набрали достатньо велику суму балів – 172 бали. Деяко нижчу, але приблизно однакову суму балів набрали курсанти, які спеціалізуються у секціях з кросфіту та ігрових видів спорту (168 та 164 бали відповідно). Нижчий рівень фізичної підготовленості виявлено у курсантів, які займаються у секціях з рукопашного бою, армспорту та пауерліфтингу (153–143 бали) (рис. 2.9).

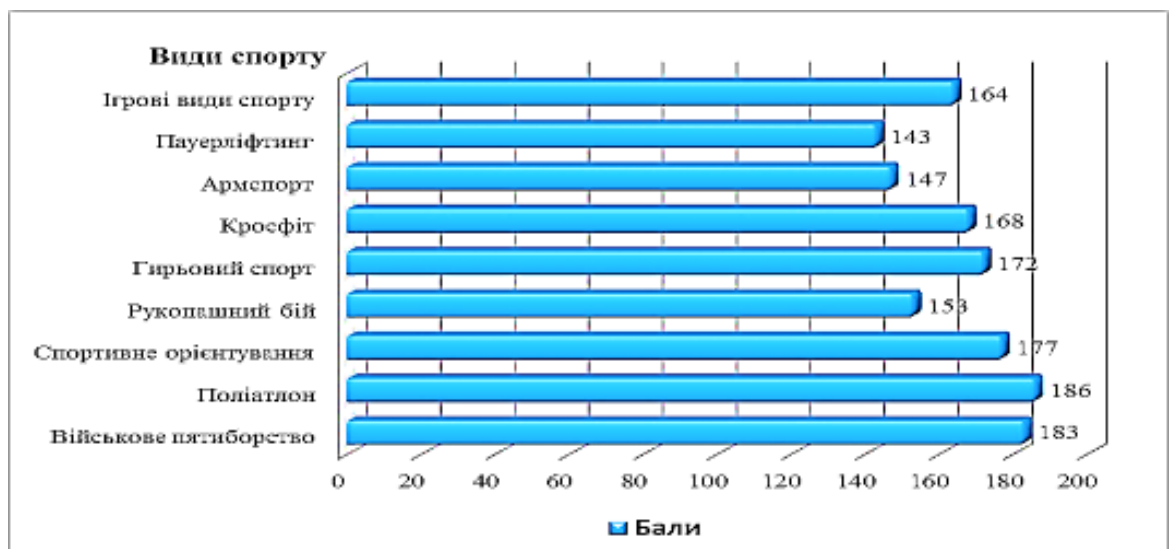


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, які займалися різними видами спорту (n=176, бали)

В цілому, рівень загальної фізичної підготовленості курсантів усіх спортивних секцій ЖВІ оцінюється на «відмінно».

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості курсантів різних спортивних секцій оцінювався відповідно до таблиці визначення критеріїв готовності [88]. Так, аналіз результатів з марш-кидку на 5 км показав, що найкращі результати показали курсанти, які займаються в секції з поліатлону – 18 хв 48 с (рис. 2.10). Дещо гірші показники виявлено у курсантів секції військового п'ятиборства (19 хв 27 с). Середній результат курсантів, які спеціалізуються у спортивному орієнтуванні, становить 20 хв 33 с. Цей результат є достовірно гіршим, порівняно із курсантами секцій поліатлону і військового п'ятиборства ( $p \leq 0,01$ ). Однак, порівняно із середніми результатами інших спортивних секцій, результати курсантів-орієнтувальників є достовірно кращими ( $p \leq 0,05$ – $0,001$ ). Тільки з курсантами-гіршовиками у орієнтувальників результати виявилися достовірно однаковими ( $p > 0,05$ ). Найгірші результати з марш-кидку на 5 км виявлено у курсантів, які займаються пауерліфтингом (23 хв 07 с).

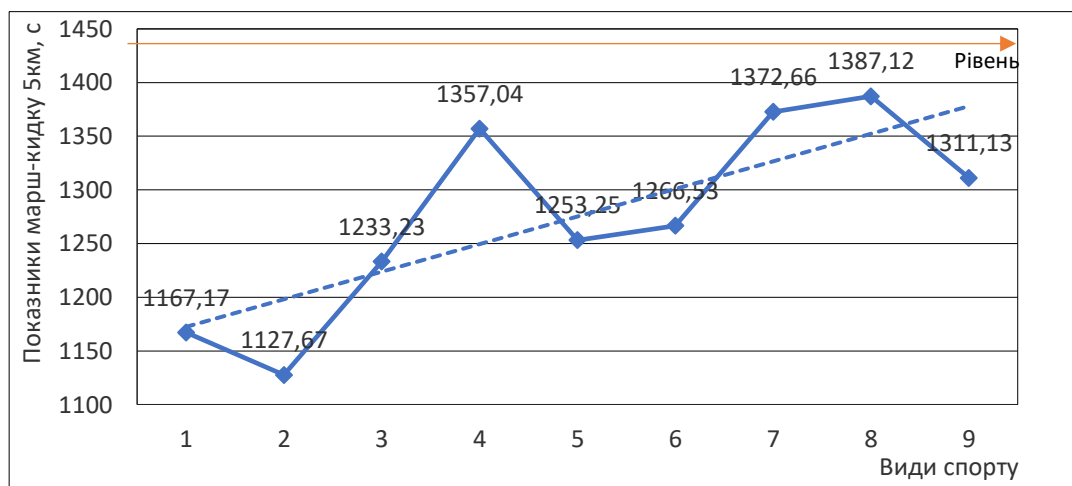


Рис. 2.10. Порівняльний аналіз рівня розвитку спеціальних якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами марш-кидка на 5 км, с, n=176)

1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;  
 4 – рукопашний бій; 5 – гіршовий спорт; 6 – кросфіт;  
 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту

В цілому, рівень спеціальної фізичної підготовленості, який оцінювався за тестом «марш-кидок на 5 км» у представників усіх спортивних секцій за критерієм готовності відповідає рівню «курсанти готові» (норматив для оцінювання готовності з цієї вправи для курсантів 5-го курсу становить 24 хв).

Аналіз результатів виконання курсантами човникового бігу 6 x 100 м показав, що найкращі значення зафіксовано у курсантів, які займаються поліатлоном – 1 хв 56 с та військовим п'ятиборством – 1 хв 59 с. Дещо гірші, однак достатньо високі результати виявлено у представників секцій спортивного орієнтування – 2 хв 03 с, гирьового спорту – 2 хв 10 с, кросфіту – 2 хв 13 с та ігрових видів спорту – 2 хв 15 с (рис. 2.11). Помітно гірші результати виявлено у курсантів, які займаються у секціях рукопашного бою, пауерліфтингу та армспорту (2 хв 18 – 2 хв 20 с відповідно).

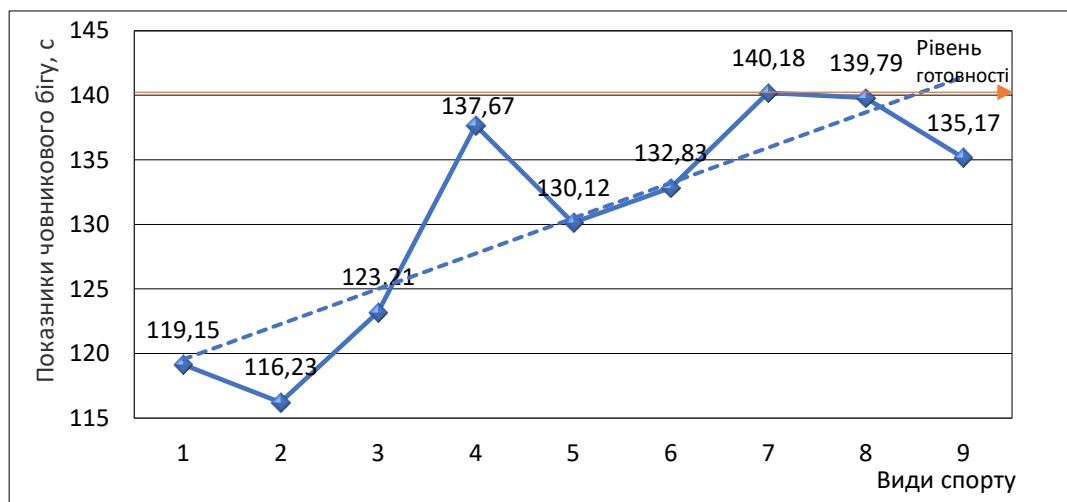


Рис. 2.11. Порівняльний аналіз рівня розвитку спеціальних якостей у курсантів, які займаються різними видами спорту (за результатами човникового бігу 6 x 100 м, с, n=176)

1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування;  
 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт;  
 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту

Порівняння результатів з човникового бігу 6 x 100 м у курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням, та курсантів інших спортивних секцій свідчить, що вони є достовірно ( $p \leq 0,001$ ) кращими ніж у курсантів

більшості секцій: кросфіт, армспорт, пауерліфтинг, рукопашний бій, гирьовий спорт та ігрові види спорту. Порівняно з курсантами секцій поліатлону та п'ятиборства, результати курсантів-орієнтувальників є достовірно гіршими на 6,98 с ( $p \leq 0,01$ ) та 4,06 с ( $p \leq 0,05$ ) відповідно. У цілому, рівень швидкісної витривалості представників усіх спортивних секцій ВВНЗ оцінені за критерієм готовності «курсанти готові» (норматив для оцінювання готовності з цієї вправи для курсантів 5-го курсу становить 2 хв 20 с).

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що найвищий рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості виявлено у курсантів, які займаються поліатлоном. Це пояснюється тим, що усі вправи за якими здійснювалося дослідження (за винятком вправи на смузі перешкод), є змагальними вправами у цьому виді спорту. Однак, не дивлячись на це, курсанти, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, продемонстрували достатньо високий рівень розвитку рухових якостей за всіма вправами, винесеними для перевірки, і в загальному рейтингу поступилися лише курсантам секцій з поліатлону та військового п'ятиборства. Це свідчить про позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням щодо підвищення рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості курсантів, що у подальшому позитивно впливатиме на їхню майбутню професійно-бойову діяльність.

Результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати спортивне орієнтування до впровадження його до фізичного виховання у години СМР у ВВНЗ як ефективний засіб розвитку рухових якостей курсантів.

#### **2.4. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості**

Орієнтування на місцевості є важливою складовою у бойовій діяльності командирів підрозділів. Це необхідно при доведенні бойових

завдань підрозділам, спостереженні за напрямком руху, визначенні рубежів і місць розташування цілей, наведенні та управлінні підрозділами і вогнем. У сучасній війні навіть тимчасова дезорієнтація може призвести до неконтрольованого управління та взаємодії підрозділів, що ставить під загрозу своєчасне виконання бойових завдань. Неправильний напрямок може істотно знизити ефективність застосування зброї та військової техніки при визначенні досягнутих рубежів і рельєфу місця розташування цілі. Тому вміння швидко і точно долати незнайому місцевість за будь-яких умов є важливою частиною військово-професійних навичок [103].

Топографічне орієнтування передбачає знаходження напрямків по будь-якій стороні горизонту та розташування відносно навколишніх місцевих предметів і об'єктів, а також спостереження за накресленими (запланованими) або зазначеними напрямками руху. У бойових умовах при орієнтуванні визначають положення орієнтирів на місцевості, свої війська і противника, напрямок і глибину дій [8].

До основних способів орієнтування на місцевості, особливо в бойовій обстановці, з урахуванням досвіду ведення бойових дій, відносяться: орієнтування за компасом; орієнтування за покажчиками небесних і місцевих об'єктів; орієнтування за аерофотознімками; за допомогою навігаційної апаратури і топографічних карт [24].

Для того, щоб забезпечити надійне позиціонування на місцевості, у військовій справі найбільш затребуваним методом є використання топографічних карт. Завдяки роботі з топографічними картами можна точно визначити своє місцезнаходження, впевнено витримувати задані або намічені напрямки руху, швидко орієнтувати своїх підлеглих на незнайомій місцевості. Однак, щоб впевнено орієнтуватися на будь-якій місцевості та при обмеженій видимості, потрібно вміти «читати карту» та добре з нею працювати [93].

У ЖВІ курсанти мають змогу займатися фізичною підготовкою, при цьому, розвивають рухові якості та набувають військово-прикладні навички

та вміння на заняттях сучасними військово-прикладними видами спорту. Спортивне орієнтування є комплексним сучасним військово-прикладним видом спорту, у якому для досягнення спортивного результату, окрім високого рівня розвитку ряду рухових якостей (загальної, швидкісної витривалості, силової витривалості, координаційних здібностей), домінуючими є навички «читання карти» [93]. Під цим терміном розуміють здатність орієнтувальника долати дистанцію в несприятливих умовах, швидко і точно сприймати, запам'ятовувати, аналізувати («зчитувати») інформацію, закодовану на носії («карті»), і вирішувати на її основі прикладні завдання – прокладання оптимального маршруту та здійснення його корекції [24]. Саме такі військово-прикладні навички необхідні курсантам для забезпечення ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

З метою визначення рівня сформованості військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на місцевості нами було проведено дослідження під час занять зі спортивно-масової роботи, яке полягало у відпрацюванні техніко-тактичних вправ (вправи для розвитку когнітивних функцій, уміння читати карту, правильно її орієнтувати; вправи, спрямовані на раціональний вибір об'єктів, опорних орієнтирів, визначення відстаней між об'єктами; вправи, спрямовані на оволодіння роботою з компасом).

До проведення дослідження були залучені курсанти п'ятого курсу навчання, які були розподілені на дві групи: групу курсантів, які не додатково займалися спортом під час навчання у ВВНЗ та курсантів, які займалися у секції зі спортивного орієнтування. Загальна кількість учасників становила 26 чоловік (курсанти, які не займалися спортом – 14 чол., курсанти, які спеціалізувалися у спортивному орієнтуванні – 12 чол.). Дослідження проводилося на основі оцінювання нормативів з військової топографії [8, 24]: 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 контрольних пунктів (табл. 2.20).

Таблиця 2.20

**Рівень сформованості військово-прикладних навичок курсантів в орієнтуванні на місцевості (n=26, X±m)**

Нормативи		Курсанти, які не займалися спортом (n=14)	Курсанти-орієнтувальники (n=12)	Рівень значущості, p
№1. Визначення напрямку (азимута) на місцевості, с		52,03±3,11	39,04±2,61	≤0,01
№2. Орієнтування за картою (день/ніч), с	д	118,76±2,67	107,15±1,89	≤0,01
	н	197,18±3,15	171,07±2,08	≤0,001
№3. Нанесення цілей на карту (аерофотознімок), с		338,17±3,24	261,12±2,48	≤0,001
№4. Проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП, с		28,21±0,97	25,03±0,79	≤0,05

Умови визначення напрямку азимута включають визначення на карті місцевого об'єкта, який спостерігають, та вимірюють азимут і відстань до нього на місцевості. Вимірні кути та регулярні орієнтири місцевих об'єктів наносять на карту. Для більш точного і достовірного визначення напрямку на предмет, який знаходиться на місцевості, за допомогою компаса вимірюється магнітний азимут і розраховується пеленг для цього напрямку, який не повинен перевищувати 3 град.

Досліджуючи час визначення азимута курсантами на місцевості, було встановлено, що у групі курсантів-орієнтувальників цей показник виявився достовірно кращим, ніж у групі курсантів, які додатково не займалися спортом, на 12,99 с ( $p \leq 0,01$ ) (рис. 2.12). Показник визначення азимута у групі курсантів-орієнтувальників оцінюється на «відмінно» (відмінний результат

становить 40 с), а у групі курсантів-не спортсменів – на «задовільно» (задовільний рівень відповідає 55 с).

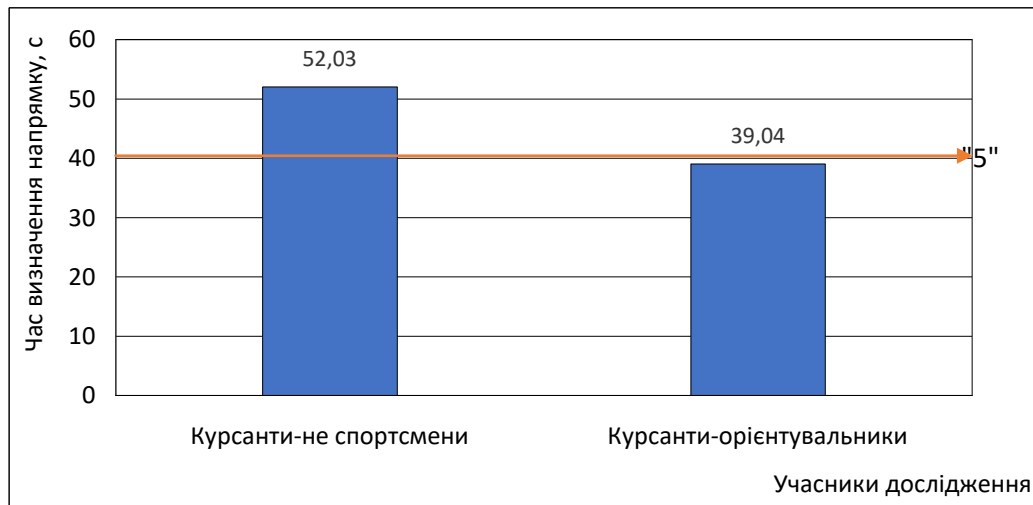


Рис. 2.12. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням, та тих, які не займалися спортом, за нормативом «Визначення напрямку (азимута) на місцевості» (n=26), с

Досліджуючи результати оцінювання військово-прикладних навичок у курсантів у орієнтуванні на місцевості за «Нормативом № 2» (Орієнтування за картою), ми з'ясували, що і під час виконання нормативу і вдень, і вночі, у курсантів, які займалися у секції зі спортивного орієнтування, час виконання нормативу виявився достовірно кращим, порівняно із курсантами, які додатково не займалися спортом, однак, як і курсанти-орієнтувальники, пройшли навчання з дисципліни «Військова топографія» і вивчали порядок орієнтування за картою.

Різниця між показниками досліджуваних груп курсантів за вказаним нормативом вдень становить 11,61 с ( $p \leq 0,01$ ) (рис. 2.13), вночі – 26,11 с ( $p \leq 0,001$ ) (рис. 2.14).



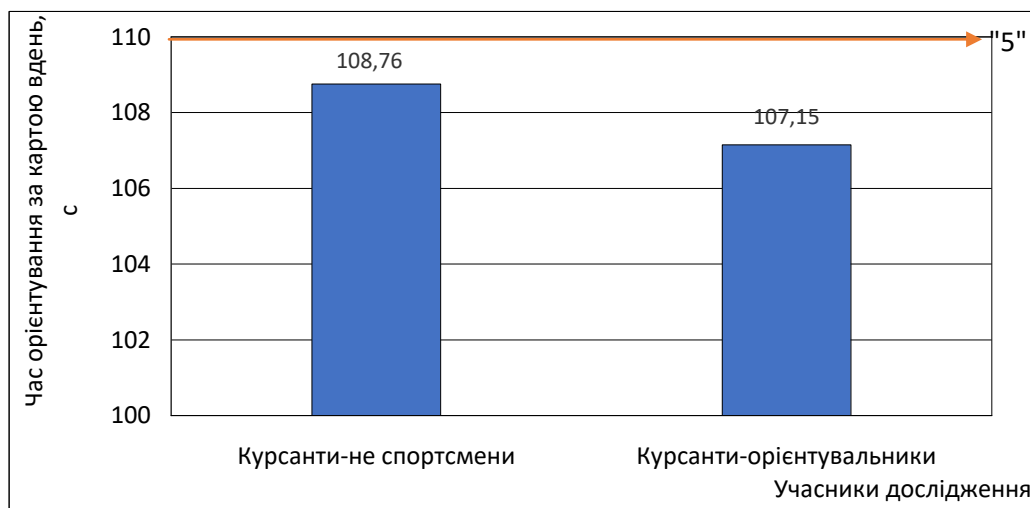


Рис. 2.13. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням, та тих, які не займалися спортом, за нормативом «Орієнтування за картою вдень» ( $n=26$ ), с

Оцінювання отриманих результатів курсантів за показниками орієнтування за картою свідчить, що результати курсантів-орієнтувальників і за часом виконання нормативу вдень, і вночі відповідають відмінному рівню (відмінний результат за часом виконання нормативу вдень становить 1 хв 50 с, вночі – 3 хв), а у курсантів, які не займаються спортом, і вдень, і вночі, – доброму рівню (добрий результат за часом виконання нормативу вдень становить 2 хв, вночі – 3 хв 30 с).

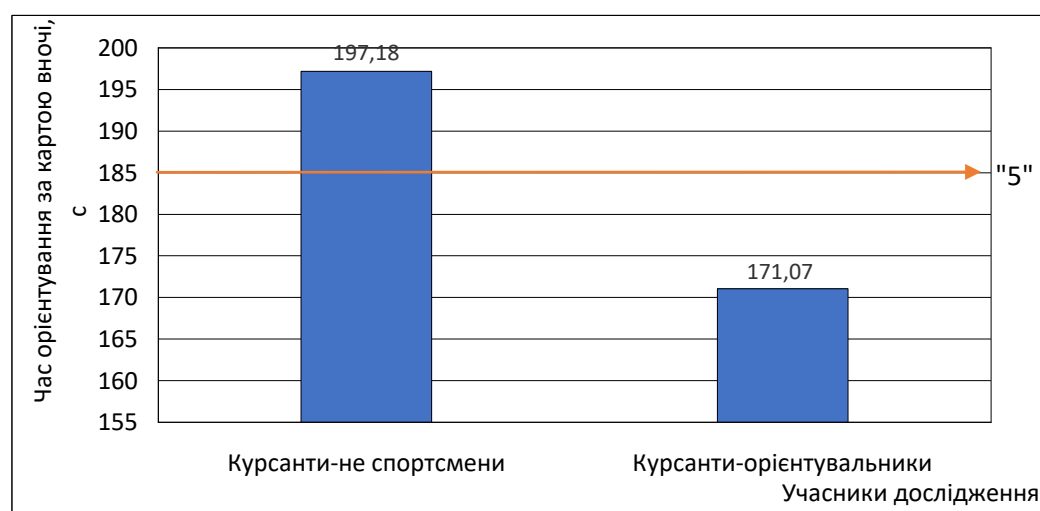


Рис. 2.14. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у курсантів за нормативом «Орієнтування за картою вночі» ( $n=26$ ), с

Аналіз результатів курсантів у виконанні «Нормативу № 3», який характеризує навички нанесення цілей на карту (аерофотознімок), показав, що у курсантів, які займаються у секції спортивного орієнтування показники (261,12 с) є достовірно кращими, ніж у курсантів, які додатково не займаються спортом (338,17 с) на 1 хв 17 с ( $p \leq 0,001$ ) (рис. 2.15).

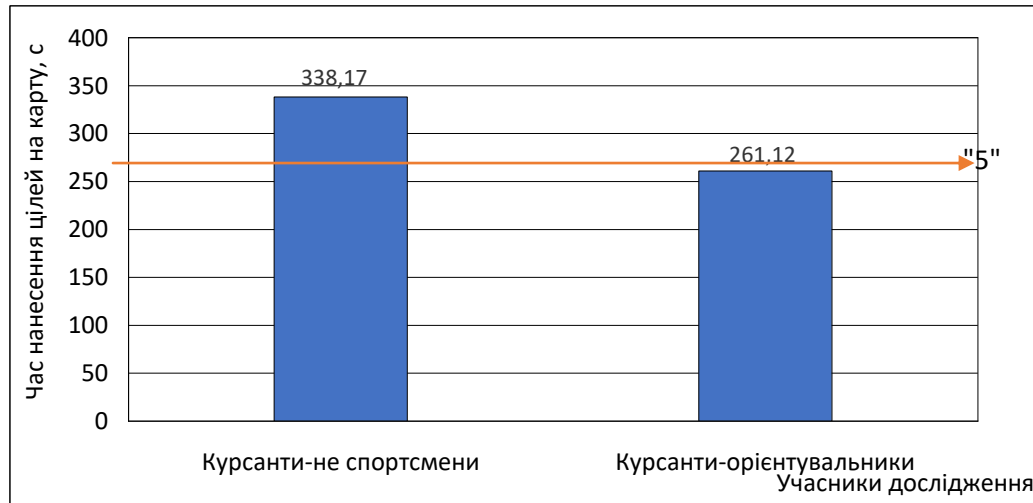


Рис. 2.15. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням, та тих, які не займалися спортом, за нормативом «Нанесення цілей на карту (аерофотознімок)» ( $n=26$ ), с

При цьому, результати у курсантів-орієнтувальників оцінюються на відмінно (відмінний результат за часом виконання тесту становить 4 хв 30 с), а у курсантів-не спортсменів – на задовільно (задовільний результат становить 6 хв), що яскраво підтверджує висновок про ефективність занять спортивним орієнтуванням щодо формування військово-прикладних навичок у курсантів у орієнтуванні на незнайомій місцевості, які є професійно важливими та необхідними у їхній майбутній професійно-бойовій діяльності.

Певний інтерес представляє оцінювання не тільки теоретичних знань курсантів з військової топографії, а й практичного відпрацювання нормативів в реальних умовах на місцевості. Тому, після вивчення курсантами технічних та тактичних прийомів роботи з картою у вмінні орієнтуватися на місцевості, відбулося поєднання їх знань з практичними навичками на місцевості.

Поєднання рухової діяльності разом з вирішенням логічних завдань сприяє формуванню міцних, ґрунтовних та системних знань, формуючи військово-прикладні навички у курсантів. Для дослідження придатності до просторового орієнтування, швидкісного прийняття рішень та рівня сформованості військово-прикладних навичок у курсантів було застосовано «Норматив №4», сутність якого полягає у проходженні найпростішої дистанції 50 м з орієнтуванням, зібравши по заданому маршруту 5 КП. Аналіз результатів даного нормативу показав, що у курсантів-орієнтувальників показники, як і за всіма попередніми тестами, виявилися достовірно кращими, порівняно із курсантами, які додатково не відвідували жодну спортивну секцію ЖВІ, Різниця між показниками становить 3,18 с та є достовірною ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 2.16). Оцінювання отриманих результатів свідчить, що показники курсантів-орієнтувальників відповідають відмінному рівню (відмінний результат за часом виконання тесту становить 26 с), а у курсантів-не спортсменів – незадовільному (задовільний результат становить 28 с).

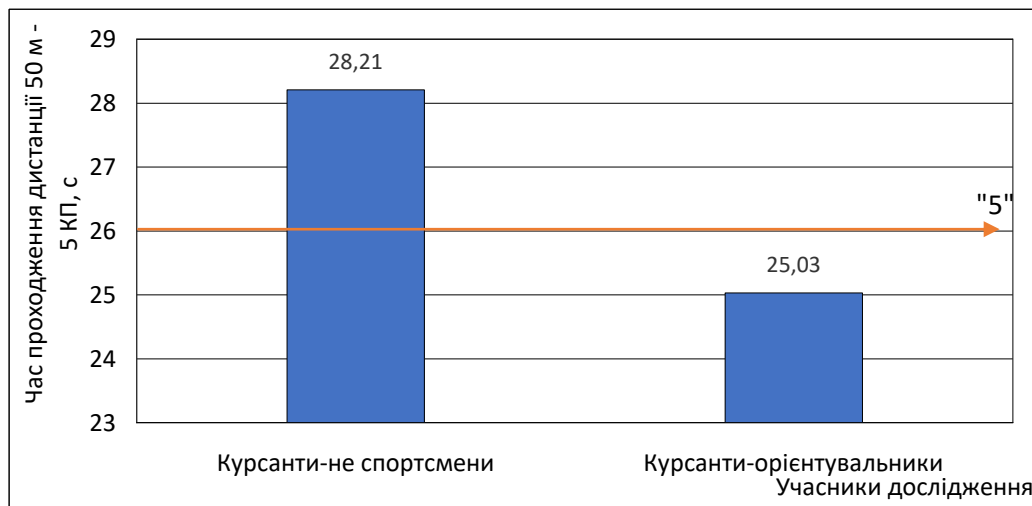


Рис. 2.16. Рівень сформованості військово-прикладних навичок у орієнтуванні на місцевості у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням, та тих, які не займалися спортом, за нормативом «Проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП» (n=26), с

Таким чином, проведений аналіз показав, що всіма нормативами військової топографії у курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням виявлено достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращі результати, порівняно із курсантами, які додатково не займалися спортом, однак, які і перші опанували навчальну дисципліну «Військова топографія». Це свідчить, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють не тільки розвитку рухових якостей курсантів, а й формуванню професійно 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. Варто додати, що, на відміну від інших військово-прикладних видів спорту, заняття спортивним орієнтуванням не мають постійних або стандартних умов під час їх проведення. Щоразу курсанти-орієнтувальники стикаються з новою місцевістю, картами, плануванням маршруту, природними умовами тощо, що в цілому позитивно сприяє формуванню їх психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

## **2.5. Характеристика показників фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням**

Фізичний стан – це сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовців [91]. Т. Ю. Круцевич [87] стверджує, що поняття “фізичний розвиток” має два значення – процес і стан. У першому випадку це природний процес, який відбувається у ході розвитку організму в природному віці і під впливом фізичного виховання. Натомість, фізичний розвиток як стан – це сукупність ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності. Оцінку рівня фізичного стану тих, хто тренується, можна розглядати як показник оздоровчого ефекту

від занять фізичними вправами, показником готовності до різних навантажень, загальним критерієм ефективності процесу фізичного виховання.

У нашій дисертаційній роботі, присвяченій дослідженню впливу занять спортивним орієнтуванням на фізичний стан та здоров'я курсантів, ми проаналізували наступні показники фізичного розвитку, функціонального стану та соматичного здоров'я курсантів-орієнтувальників (група №1, n=12): зріст, маса тіла, обхват грудної клітки, кистьова динамометрія, індекси Бругша, Кетле, ЧСС, СТ, ДТ, ЖЄЛ, індекс фізичного стану, індекс Руф'є, рівень соматичного здоров'я (який передбачав визначення індексів :ІМТ, ЖІ, СІ, ІР та часу відновлення ЧСС) та індексу функціональних змін. Після цього ми провели порівняльний аналіз отриманих показників з показниками курсантів, які займався в інших спортивних секціях ЖВІ (група №2, n=164). Співвідношенням курсантів за курсами навчання у Групі №1 було таким: молодші курси (1-й, 2-й – 5 осіб), старші курси (3-й, 4-й, 5-й курс – 7 осіб); у Групі №2: молодші курси (1-й, 2-й, 3-й курс – 89 осіб); старші курси (4-й, 5-й курс – 75 осіб) (табл. 2.21-2.23).

Аналіз зросту показав про незначне підвищення даного показник в обох групах курсантів у процесі навчання, але достовірної різниці у показниках зросту між групою №1 і групою №2, як на молодших, так і на старших курсах, не виявлено ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про те, що заняття з інших видів спорту, а також заняття зі спортивного орієнтування достовірно не впливають на зміну показників зросту у курсантів під час навчання.

Аналіз маси тіла у досліджуваних групах курсантів також не показав достовірних відмінностей як між показниками молодших, так і старших курсів ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи показники курсантів окремих груп, ми виявили, що у курсантів старших курсів маса тіла є більшою, порівняно із молодшими курсами, на 1,1 кг у групі курсантів-орієнтувальників та на 1,4 кг у групі курсантів інших спортивних секцій. Таке збільшення маси обумовлено фізіологічними процесами, пов'язаними із дорослішанням організму (з 17-18

до 21-22 років), та збільшенням м'язової маси тіла курсантів за рахунок регулярного виконання фізичних вправ. Разом із тим, різниці між показниками курсантів молодших і старших курсів в обох досліджуваних групах не виявлено ( $p > 0,05$ ), що свідчить про позитивний вплив занять як спортивним орієнтуванням, так і іншими видами спорту у ВВНЗ на покращання фізичного розвитку курсантів на відсутність серед них курсантів із ознаками зайвої ваги.

Таблиця 2.21

**Характеристика показників фізичного розвитку курсантів груп №1 і №2 в процесі констатувального етапу педагогічного експерименту (n=176)**

Курси навчання	Група №1 (n=12)		Група №2 (n=164)		Рівень значущості р
	n	X±m	n	X±m	
<i>Зріст, см</i>					
Молодші курси	5	176,3±2,03	89	176,6±0,41	>0,05
Старші курси	7	176,5±1,95	75	177,1±0,52	>0,05
<i>Маса тіла, кг</i>					
Молодші курси	5	72,4±1,56	89	72,8±0,56	>0,05
Старші курси	7	73,5±1,42	75	74,2±0,57	>0,05
<i>Обхват грудної клітки, см</i>					
Молодші курси	5	93,1±0,76	89	94,2±0,37	>0,05
Старші курси	7	95,6±0,69*	75	96,8±0,44***	>0,05
<i>Кистьова динамометрія (сильніша рука), кгс</i>					
Молодші курси	5	41,4±1,69	89	42,1±0,59	>0,05
Старші курси	7	43,6±1,57	75	45,2±0,71**	>0,05
<i>Індекс Бругша, см</i>					
Молодші курси	5	528,1±2,86	89	533,4±1,53	>0,05
Старші курси	7	541,6±2,45**	75	546,6±1,47***	>0,05
<i>Індекс Кетле, г/см</i>					
Молодші курси	5	410,3±2,15	89	412,2±0,87	>0,05
Старші курси	7	416,4±2,04*	75	418,1±0,95***	>0,05

Примітка: \* – достовірність різниці між показниками курсантів молодших і старших курсів на рівні  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Аналіз вимірювань обхвату грудної клітки у спокої не показав достовірної різниці ( $p > 0,05$ ) між показниками курсантів досліджуваних груп на молодших курсах навчання. На старших курсах обхват грудної клітки у

курсантів, які займалися іншими видами спорту, виявлено більшим, ніж у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням, на 1,2 см, однак достовірної різниці між ними не виявлено ( $p > 0,05$ ). Важливо вказати, що на старших навчання у курсантів обох груп показники обхвату грудної клітки є достовірно кращими, ніж на молодших курсах, на 2,5 см ( $p \leq 0,05$ ) у групі курсантів-орієнтувальників та на 2,6 см ( $p \leq 0,001$ ) у групі курсантів інших спортивних секцій. Це підтверджує ефективність від занять усіма військово-прикладними видами спорту під час навчання у ВВНЗ,

Дослідження показників кистьової динамометрії курсантів груп №1 та №2 свідчить, що, і на молодших, і на старших курсах достовірної різниці в силі м'язів кисті між досліджуваними групами не виявлено ( $p > 0,05$ ), хоча на старших курсах у групі №2 силові показники є кращими, ніж у групі №1, на 1,6 кгс (табл. 2.21). Порівнюючи показники курсантів молодших і старших курсів, ми виявили, що в обох групах спостерігається покращання сили м'язів кисті, однак, якщо в групі курсантів-орієнтувальників різниця між показниками курсантів молодших і старших курсів становить 2,2 кгс і є недостовірною ( $p > 0,05$ ), то в групі спортсменів інших видів спорту – 3,1 кг та є достовірною ( $p \leq 0,01$ ). Це пояснюється тим, що в групі №2 значний відсоток становлять курсанти, які займаються силовими видами спорту (гирьовим, кросфітом, армспортом, пауерліфтингом).

Аналіз індексу Бругша засвідчив, що статура курсантів обох досліджуваних груп на всіх курсах навчання оцінюється як гармонійна. Не дивлячись на те, що у курсантів групи №2 ІБ і на молодших, і на старших курсах виявився дещо вищим, ніж у курсантів групи №1, на 5,3 та 5,1 см відповідно, достовірної різниці між досліджуваними групами на всіх етапах не виявлено ( $p > 0,05$ ). Аналіз динаміки показників ІБ у процесі навчання у ВВНЗ показав, що в обох групах показники гармонійності статури достовірно покращилися: у групі курсантів-орієнтувальників на 13,4 см ( $p \leq 0,01$ ), а в групі курсантів інших спортивних секцій – на 13,2 см ( $p \leq 0,001$ ). Ці результати підтверджують позитивний вплив занять і спортивним

орієнтуванням, і іншими військово-прикладними видами спорту на фізичний розвиток курсантів під час навчання у ВВНЗ, зокрема на формування у них міцної, гармонійної тілобудови.

Аналіз індексу Кетле показав, що, як на молодших курсах навчання, так і на старших, показники курсантів груп №1 та №2 між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ) та на всіх курсах оцінюються як норма. Важливо вказати, що за період навчання у ВВНЗ показники ІК достовірно покращилися в обох групах: на 6,1 г/см в групі №1 ( $p \leq 0,05$ ) та на 5,9 г/см у групі №2 ( $p \leq 0,001$ ). Це ще раз підтверджує наші попередні висновки про ефект від занять військово-прикладними видами спорту під час навчання у ВВНЗ щодо покращання фізичного розвитку майбутніх офіцерів ЗС України.

Результати оцінювання функціональних можливостей основних систем організму курсантів досліджуваних груп наведені у табл. 2.22.

Аналіз показників діяльності серцево-судинної системи та системи дихання курсантів показав, що за всіма досліджуваними показниками, такими як ЧСС, СТ, ДТ, ЖЄЛ, достовірної різниці між групами курсантів №1 та №2 і на молодших, і на старших курсах навчання, не виявлено ( $p > 0,05$ ). Усі перелічені показники є достатньо високими та характеризують високий рівень функціонального стану визначених систем. При цьому, варто відмітити, що усі зазначені показники мають тенденцію до покращання у процесі навчання у ВВНЗ. Так, різниця між показниками курсантів старших і молодших курсів у ЧСС становить 1,4 уд./хв в групі №1 ( $p > 0,05$ ) та 1,5 уд./хв в групі №2 ( $p \leq 0,01$ ); у показниках СТ – 0,4 та 0,5 мм рт.ст. відповідно ( $p > 0,05$ ); у показниках ДТ – 1,8 та 1,4 мм рт.ст. відповідно ( $p > 0,05$ ); у показниках ЖЄЛ – 0,33 та 0,34 л відповідно ( $p \leq 0,001$ ). Серед досліджуваних показників найбільш виражені зміни спостерігаються у показниках системи дихання – ЖЄЛ, що підкреслює позитивний вплив занять і спортивним орієнтуванням, і іншими видами спорту на покращання роботи вказаної системи у курсантів.



**Характеристика функціональних можливостей основних систем  
організму курсантів груп №1 і №2 в процесі констатувального етапу  
педагогічного експерименту (n=176)**

Курси навчання	Група №1 (n=12)		Група №2 (n=164)		Рівень значущості р
	n	X±m	n	X±m	
<i>ЧСС у спокою, уд/хв</i>					
Молодші курси	5	70,1±0,92	89	70,3±0,36	>0,05
Старші курси	7	68,7±0,88	75	68,8±0,31**	>0,05
<i>СТ, мм рт. ст</i>					
Молодші курси	5	120,3±1,51	89	120,6±0,52	>0,05
Старші курси	7	119,9±1,43	75	120,1±0,49	>0,05
<i>ДТ, мм рт. ст</i>					
Молодші курси	5	72,3±0,85	89	72,1±0,53	>0,05
Старші курси	7	70,5±0,83	75	70,7±0,57	>0,05
<i>ЖЄЛ, л</i>					
Молодші курси	5	4,03±0,08	89	4,04±0,03	>0,05
Старші курси	7	4,36±0,07**	75	4,38±0,04***	>0,05
<i>Індекс фізичного стану, у.о.</i>					
Молодші курси	5	0,719±0,010	89	0,716±0,004	>0,05
Старші курси	7	0,736±0,012	75	0,738±0,006**	>0,05
<i>Індекс Руф'є, у.о.</i>					
Молодші курси	5	6,23±0,14	89	6,17±0,07	>0,05
Старші курси	7	5,61±0,13*	75	5,84±0,09*	>0,05

Примітка: \* – достовірність різниці між показниками курсантів молодших і старших курсів на рівні  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Аналіз показників індексу фізичного стану курсантів, який визначався за методикою Є. А. Пирогової та характеризує показники фізичного розвитку та функціонального стану курсантів з урахуванням їх віку, показав, що і на молодших, і на старших курсах навчання достовірної різниці між групами №1 та №2 не ( $p > 0,05$ ). Варто відмітити, що у процесі навчання показник ІФС у курсантів обох груп значно покращився: у групі №1 приріст становив 0,017 у.о. ( $p > 0,05$ ); а у групі №2 – 0,022 у.о. ( $p \leq 0,001$ ) (рис. 2.17), що дозволяє стверджувати, що заняття з усіх видів спорту сприяють покращенню фізичного стану курсантів під час навчання у ВВНЗ. Більше того, фізичний

стан еурсантів всіх курсів навчання в обох групах відповідає рівню, вищому від середнього.

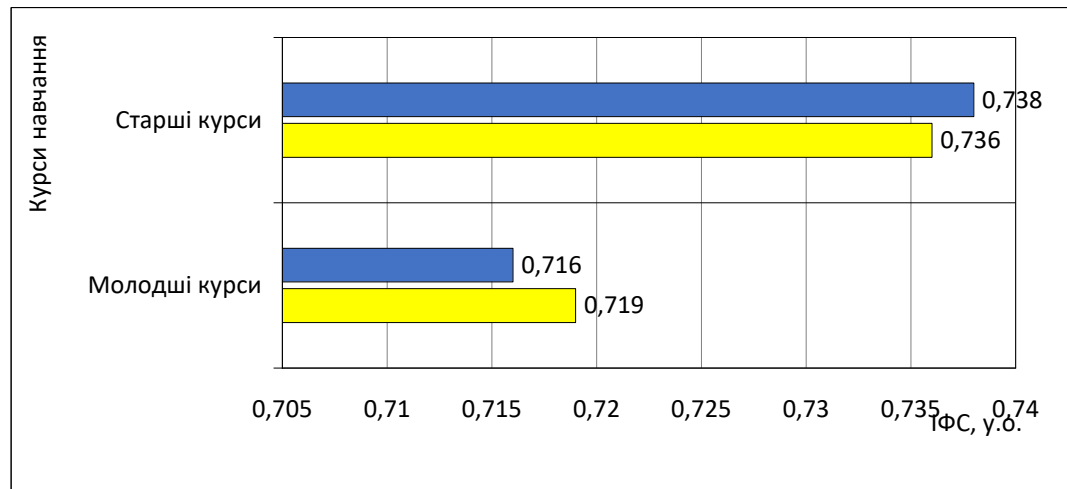


Рис. 2.17. Індекс фізичного стану у курсантів груп №1 (n=12) і №2 (n=164) у процесі навчання у ВВНЗ, у.о.

- показники курсантів групи №1;
- показники курсантів групи №2

Аналіз індексу Руф'є, за допомогою якого можна оцінити резерв серцево-судинної системи курсантів, показав, що, як і за ІФС, достовірної різниці між досліджуваними групами курсантів на молодших і на старших курсах навчання не виявлено ( $p > 0,05$ ). Однак, на старших курсах навчання показники є достовірно кращими, ніж на молодших, в обох досліджуваних групах курсантів: в групі №1 різниця становить 0,62 у.о. ( $p \leq 0,05$ ), а в групі №2 – 0,33 у.о. ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 2.18). При цьому ІРф на всіх курсах навчання в обох групах курсантів відповідає відмінному рівню, що дозволяє говорити про позитивний вплив занять спортом на роботу серцево-судинної системи курсантів під час навчання у ВВНЗ.

Аналіз індексу маси тіла відповідно до методики Г. Л. Апанасенка у курсантів показав, що достовірної різниці в індексі між курсантами групи №1 та групи №2 на молодших та старших курсах навчання не виявлено ( $p > 0,05$ ) (табл. 2.23). Дослідження динаміки ІМТ свідчить, що в обох групах за час навчання у ВВНЗ, достовірних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ), що підтверджує

позитивний ефект від занять спортом щодо покращення фізичного розвитку курсантів. ІМТ у курсантів обох груп на всіх курсах відповідає нормі.

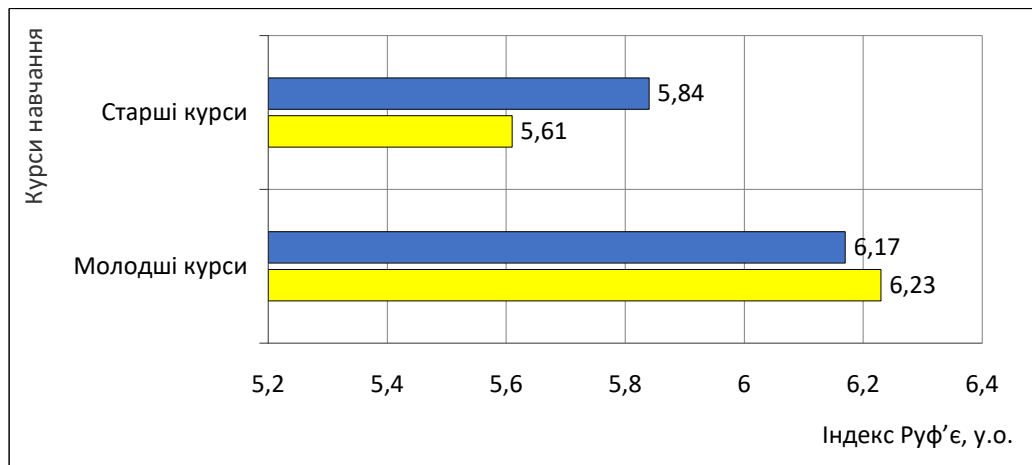


Рис. 2.18. Індекс Руф'є у курсантів груп №1 (n=12) і №2 (n=164) у процесі навчання у ВВНЗ, у.о.

- показники курсантів групи №1;
- показники курсантів групи №2

Досліджуючи силовий індекс, ми встановили, що показники курсантів групи №2 і на молодших, і на старших курсах навчання, є кращими, ніж у курсантів групи №1 на 0,4 % та 0,9 % відповідно, однак достовірної різниці між ними не виявлено ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи показники старших і молодших курсів, необхідно зазначити, що в обох групах відбулося покращання показників СІ, однак в групі №1 різниця є недостовірною ( $p > 0,05$ ) і становить 2,3 %, а в групі №2 – достовірною ( $p \leq 0,01$ ) – 2,8 %. Силовий індекс у курсантів обох груп на молодших курсах навчання оцінюється як низький, а на старших – як нижчий від середнього.

Аналіз життєвого індексу показав відсутність достовірної різниці ( $p > 0,05$ ) між середніми показниками курсантів обох груп на молодших та старших курсах навчання. У процесі навчання у курсантів обох груп ЖІ покращився: у групі №1 приріст складає 4,38 мл/кг ( $p > 0,05$ ), а в групі №2 – 4,37 мл/кг ( $p \leq 0,001$ ). На молодших курсах в обох групах ЖІ оцінювався як нижчий від середнього, а на старших – як середній, що підтверджує

позитивний вплив занять спортом, в цілому, та спортивним орієнтуванням, зокрема, на покращання можливостей системи дихання у курсантів.

Таблиця 2.23

**Характеристика показників соматичного здоров'я курсантів №1 і №2 груп впродовж констатувального етапу педагогічного експерименту (n=176)**

Курси навчання	Група №1 (n=12)		Група №2 (n=164)		Рівень значущості р
	п	X±m	п	X±m	
<i>Індекс маси тіла, кг/ м<sup>2</sup></i>					
Молодші курси	5	23,34±0,42	89	23,48±0,23	>0,05
Старші курси	7	23,44±0,39	75	23,88±0,25	>0,05
<i>Силовий індекс, %</i>					
Молодші курси	5	58,10±2,19	89	58,50±0,52	>0,05
Старші курси	7	60,40±2,06	75	61,30±0,48**	>0,05
<i>Життєвий індекс, мл/кг</i>					
Молодші курси	5	55,67±2,34	89	55,49±0,69	>0,05
Старші курси	7	60,05±2,14	75	59,86±0,73***	>0,05
<i>Індекс Робінсона, у.о.</i>					
Молодші курси	5	84,33±2,19	89	84,78±0,57	>0,05
Старші курси	7	82,37±2,13	75	82,62±0,65*	>0,05
<i>Час відновлення ЧСС, с</i>					
Молодші курси	5	114,5±4,27	89	112,3±2,46	>0,05
Старші курси	7	96,3±4,13*	75	92,9±2,61***	>0,05
<i>Рівень соматичного здоров'я, бали</i>					
Молодші курси	5	4,26±0,63	89	4,31±0,22	>0,05
Старші курси	7	7,09±0,59**	75	7,72±0,26***	>0,05
<i>Індекс функціональних змін, у.о.</i>					
Молодші курси	5	2,75±0,68	89	2,66±0,21	>0,05
Старші курси	7	2,13±0,59	75	2,15±0,23	>0,05

Примітка: \* – достовірність різниці між показниками курсантів молодших і старших курсів на рівні  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Аналіз індексу Робінсона свідчить, що, як і за попередніми індексами, показники курсантів груп №1 і №2 на молодших і на старших курсах навчання достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). За час навчання у ВВНЗ показники ІР покращилися в обох групах: на 1,96 у.о. ( $p > 0,05$ ) та 2,16 у.о. ( $p \leq 0,05$ ) відповідно, що свідчить про позитивний вплив занять спортивним

орієнтуванням та іншими військово-прикладними видами спорту на покращання діяльності серцево-судинної системи курсантів. Оцінювання ІР свідчить, що показники курсантів обох груп на всіх курсах навчання відповідають рівню вищому від середнього.

Під час дослідження показників часу відновлення ЧСС після навантаження ми встановили, що тривалість відновлення ЧСС за період навчання суттєво покращується в курсантів обох досліджуваних груп. Так, в групі курсантів-орієнтувальників показники покращилися на 18,2 с ( $p \leq 0,05$ ), а в групі курсантів, які займали іншими видами спорту, – на 19,4 с ( $p \leq 0,001$ ). При цьому показники обох груп оцінюються як середні та між собою не мають достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Це дозволяє нам ще раз відмітити позитивний вплив занять зі спортивного орієнтування на функціональні можливості основних систем організму (покращання діяльності серцево-судинної системи) курсантів.

Оцінювання рівня соматичного здоров'я курсантів свідчить, що на всіх курсах навчання середні значення курсантів групи №1 і групи №2 між собою достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ). Під час навчання у військовому інституті рівень здоров'я курсантів достовірно покращився в двох групах: у групі №1 – на 2,83 балів ( $p \leq 0,01$ ), у групі №2 – на 3,41 балів ( $p \leq 0,001$ ) (рис. 2.19). На молодших курсах рівень здоров'я в обох групах курсантів оцінювався як нижчий від середнього, а на старших – як середній. Це свідчить про позитивний вплив занять спортом під час навчання на стан здоров'я курсантів.

Аналіз індексу функціональних змін, який досліджувався за методикою Р. М. Баєвського свідчить, що достовірної різниці між показниками курсантів груп №1 та №2 і на молодших, і на старших курсах навчання, не виявлено ( $p > 0,05$ ). Під час навчання в обох досліджуваних групах відмічено покращення значення ІФЗ на 0,62 у.о. у групі №1 та на 0,51 у.о. у групі №2 (рис. 2.20). Даний приріст індексу свідчить про позитивний вплив від занять усіма видами спорту, якими захоплюються курсанти, навчаючись у ВВНЗ.

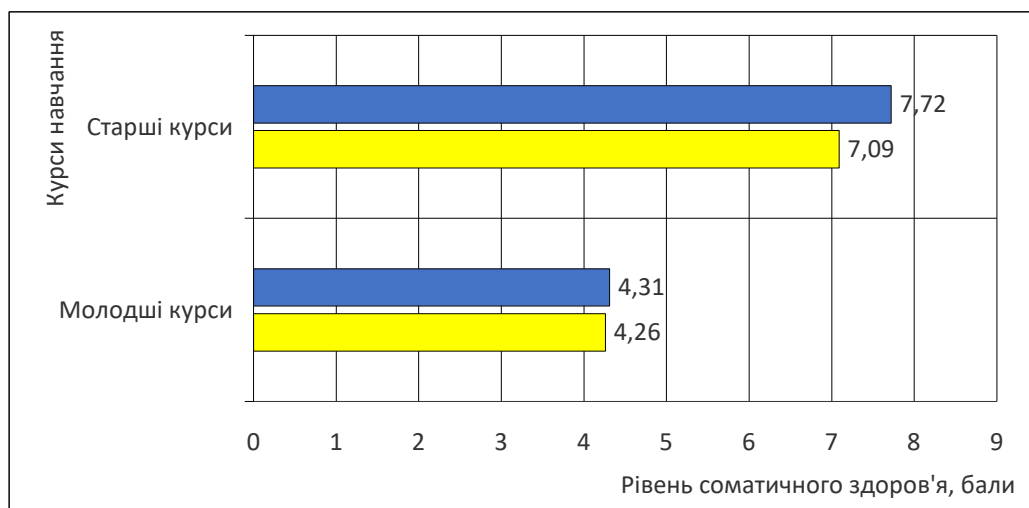


Рис. 2.19. Рівень соматичного здоров'я у курсантів груп №1 (n=12) і №2 (n=164), за методикою Г. Л. Апанасенка, бали

- показники курсантів групи №1;
- показники курсантів групи №2

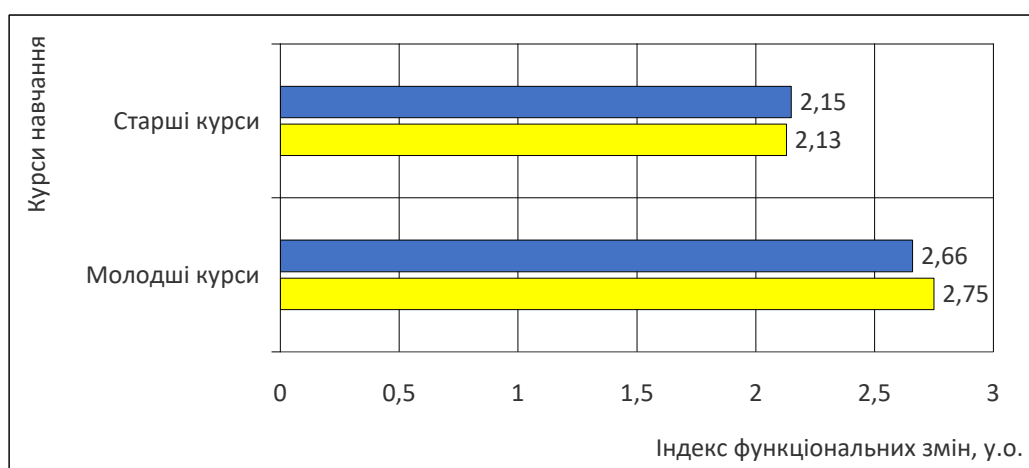


Рис. 2.20. Індекс функціональних змін у курсантів груп №1 (n=12) і №2 (n=164), за методикою Р. М. Баєвського, у.о.

- показники курсантів групи №1;
- показники курсантів групи №2

Оцінювання ІФЗ вказує на те, що на молодших курсах навчання ступінь адаптації організму курсантів до умов навколишнього середовища обох груп характеризується напруженням механізмів адаптації, а на старших - задовільною адаптацією.

Отже, проведений аналіз показав, що за більшістю досліджуваних показників у курсантів обох груп на старших курсах виявлено достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращі показники, порівняно з молодшими курсами навчання, що підтверджує ефективність занять військово-прикладними видами спорту, у тому числі й спортивним орієнтуванням, на покращання показників фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі навчання у ВВНЗ. Це дозволяє нам розглядати спортивне орієнтування не лише як засіб розвитку рухових якостей у курсантів, а й покращання їх фізичного стану та зміцнення здоров'я у процесі фізичного виховання.

## **2.6. Динаміка психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням**

Аналіз літературних джерел [1, 50, 100, 102] показує, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на психіку тих, хто тренується, покращуючи роботу мозку. Високий рівень фізичної підготовленості знижує рівень втоми та відкладає її настання, тим самим підвищує стійкість організму до специфічних несприятливих впливів. [11, 18, 67]. Фізичні вправи можуть або стимулювати розумову працездатність, або гальмувати інтелектуальні процеси, залежно від кількості та інтенсивності фізичної активності. За умов оптимальних параметрів фізичного навантаження активізуються методи сприйняття, підвищується ефективність процесів обробки інформації та засвоєння [21, 43]. Враховуючи високий рівень психічного навантаження, які отримують курсанти в умовах зростання обсягів інформації в процесі навчання у ВВНЗ та у подальшій професійно-бойовій діяльності, підвищуються вимоги до психічних пізнавальних процесів: уваги, пам'яті та мислення.

З метою узагальнення показників розумової працездатності у курсантів технічних спеціалізацій, які займаються спортивним орієнтуванням в порівнянні з курсантами інших спортивних секцій військового інституту, ми

розглянули основні психічні функції (базову розумову працездатність) під впливом занять фізичної підготовки та спорту: переключення, ступінь стійкості і концентрацію уваги, оперативну пам'ять, короткочасну пам'ять та мислення.

Для реалізації завдань дослідження нами було використано стандартизований комплекс експрес-методик: методика дослідження переключення уваги “Коректурна проба А. Г. Іванова-Смоленського”, методика дослідження стійкості і концентрації уваги в умовах напруженої навчально-службової діяльності “Переплутані лінії”, методика дослідження зорової оперативної пам'яті “Оперативна пам'ять”, методика дослідження обсягу короткочасної пам'яті “Методика Джекобсона”, методика дослідження особливостей мислення “Виділення суттєвих ознак”. Загальна кількість курсантів, які взяли участь у дослідженні, становила 176 чоловік. Вони були представниками різних спортивних секції ЖВІ.

Серед пізнавальних процесів, значну роль відіграє увага. Будь-яка розумова діяльність супроводжується напруженням уваги людини. Під увагою розуміється спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певному об'єкті [36, 37]. Увага є однією з найважливіших психічних функцій, що забезпечує оптимальне навчання та виховання курсантів. Кожен атрибут уваги має певне значення для успішного засвоєння знань. Від розвитку уваги залежить успішність навчальної діяльності курсантів, а знання структури уваги дає можливість керувати нею.

Аналізуючи результати переключення уваги у курсантів різних спортивних секцій за методикою А. Г. Іванова-Смоленського, було виявлено суттєві відмінності у досліджуваних показниках курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням, порівняно з курсантами інших спортивних спеціалізацій, що характеризує прикладну спрямованість даного виду спорту. Результати виконання восьмихвилинного тесту показали, що у курсантів, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, показники є достовірно вищими, ніж у представників силових видів спорту: гирьового спорту,



кросфіту, армспорту та пауерліфтингу на 2,03 ( $p \leq 0,001$ ); 1,19 ( $p \leq 0,01$ ); 0,82 ( $p \leq 0,05$ ) та 3,36 ( $p \leq 0,001$ ) балів відповідно (табл. 2.24). Порівняно із курсантами, які займаються багатоборствами, у курсантів-орієнтувальників показники переключення уваги також кращими, однак достовірної різниці між ними не встановлено ( $p > 0,05$ ). Також виявлено, що курсантів, які займаються рукопашним боєм та спортивними іграми, показники уваги виявилися кращими, порівняно з орієнтувальниками, на 0,3 та 011 балів відповідно, однак різниця між ними є недостовірною ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2.24

**Порівняльна характеристика показників переключення уваги у курсантів, які займаються різними видами спорту ( $X \pm m$ ,  $n=176$ , бали)**

Вид спорту	n	Коефіцієнт переключення уваги, бал	Продуктивність	Рівень значущості, p
Військове п'ятиборство	14	6,93±0,31	задовільна	>0,05
Поліатлон	16	6,82±0,29	задовільна	>0,05
Спортивне орієнтування	12	7,15±0,21	висока	-
Рукопашний бій	21	7,18±0,25	висока	>0,05
Гирьовий спорт	32	5,12±0,33	задовільна	≤0,001
Кросфіт	10	5,96±0,36	задовільна	≤0,01
Армспорт	17	6,33±0,28	задовільна	≤0,05
Пауерліфтинг	12	3,09±0,45	низька	≤0,001
Ігрові види спорту	42	7,29±0,26	висока	>0,05

Примітка: p – достовірність різниці між показниками курсантів, які займалися різними видами спорту, та курсантів-орієнтувальників

В цілому, найкращий рівень переключення уваги виявлено у курсантів, які спеціалізуються у спортивних іграх, а найгірші – пауерліфтерів (рис. 2.21).

Концентрація уваги – це властивість уваги зосереджуватися на одних предметах або діях при відволіканні на інші предмети або дії протягом певного часу. Саме завдяки високому рівню концентрації уваги, завдання, що вимагають точності, можна виконати без помилок. Високий рівень концентрації є професійно важливою якістю для військовослужбовців: чим

вищий рівень концентрації, тим успішніше вони можуть виконувати поставлені завдання, які вимагають точності та зосередженості [11, 100].

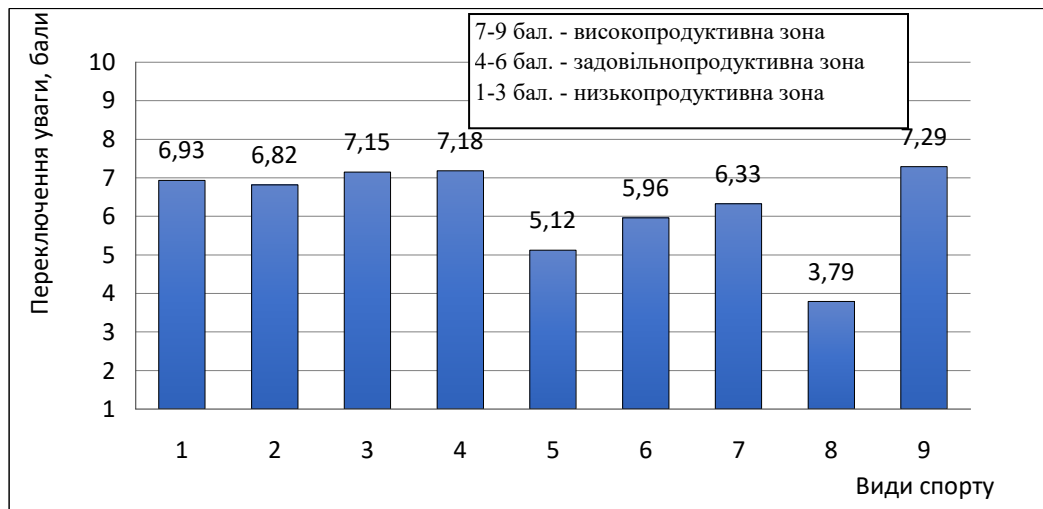


Рис. 2.21. Характеристика переключення уваги курсантів, які займалися різними видами спорту, за методикою “Коректурна проба А. Г. Іванова-Смоленського” (n=176, бали)

*Види спорту: 1 – військове п’ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування; 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт; 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Аналіз показників стійкості та концентрації уваги у курсантів, які займалися різними видами спорту, за методикою “Переплутані лінії” впродовж 7 хвилин, показав, що середні значення курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням, відрізняються певним чином від значень, показаних курсантами, які спеціалізуються в інших видах спорту, за рахунок безпомилкового виконання завдання, що потребувало точності, сконцентрованості на змісті даного завдання. Так, у курсантів-орієнтувальників результати тестування (18,31 у.о.) виявилися достовірно кращими, порівняно із курсантами, які займаються військовим п’ятиборством – на 2,10 у.о. ( $p \leq 0,05$ ), поліатлоном – на 3,53 у.о. ( $p \leq 0,01$ ), кросфітом – на 2,96 у.о. ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 2.25).

**Порівняльна характеристика показників стійкості та концентрації  
уваги у курсантів, які займаються різними видами спорту  
( $X \pm m$ ,  $n=176$ , у.о.)**

Вид спорту	n	Коефіцієнт концентрації	Рівень концентрації	Рівень значущості, p
Військове п'ятиборство	14	16,21±0,58	середній	≤0,05
Поліатлон	16	14,78±0,62	нижчий від середнього	≤0,01
Спортивне орієнтування	12	18,31±0,83	середній	-
Рукопашний бій	21	19,63±0,72	вищий від середнього	>0,05
Гирьовий спорт	32	16,57±0,61	середній	>0,05
Кросфіт	10	15,35±0,86	середній	≤0,05
Армспорт	17	19,51±0,78	вищий від середнього	>0,05
Пауерліфтинг	12	16,79±0,93	середній	>0,05
Ігрові види спорту	42	18,54±0,69	вищий від середнього	>0,05

Примітка: p – достовірність різниці між показниками курсантів, які займалися різними видами спорту, та курсантів-орієнтувальників

Дещо кращими у курсантів-орієнтувальників виявилися результати, порівняно з гирьовиками та пауерліфтерами, однак різниця між ними не є достовірною ( $p > 0,05$ ). Найкращі результати тестування та, відповідно рівень прояву концентрації та стійкості уваги (вищий від середнього) виявлено у курсантів-рукопашників (19,63), рукоборців (19,51 у.о.) та представників ігрових видів спорту (18,54 у.о.) (рис. 2.22).

Пам'ять є психічним пізнавальним процесом, який допомагає упорядкувати та зберегти минулий досвід; процесом що відображає функції зберігання, запам'ятовування та відтворення [11, 102].

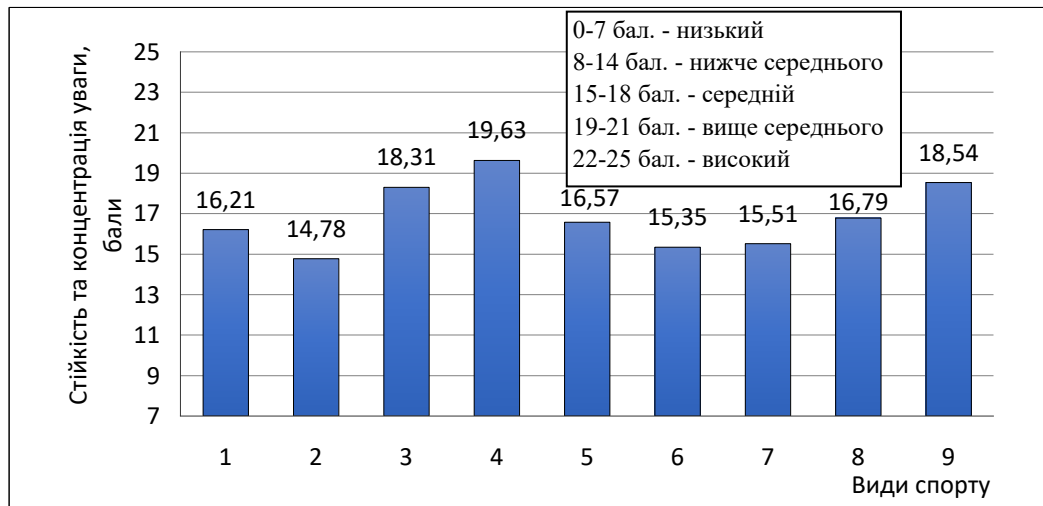


Рис. 2.22. Характеристика показників стійкості та концентрації уваги курсантів, які займалися різними видами спорту, за методикою “Переплутані лінії” (n=176, бали)

*Види спорту: 1 – військове п’ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування; 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт; 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Аналіз показників зорової оперативної пам’яті курсантів, отриманих за методикою “Оперативна пам’ять”, засвідчив, що найкращі значення виявлено у курсантів, які займаються ігровими видами спорту (53,12 балів), спортивним орієнтуванням (51,81 балів), рукопашним боєм (48,91 балів), військовим п’ятиборством (48,27 балів) та гирьовим спортом (47,83 бали). Між показниками пам’яті у курсантів цих видів спорту достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ). Достовірно кращі показники зорової оперативної пам’яті у курсантів-орієнтувальників виявлено, порівняно із курсантами-представниками таких видів спорту, як поліатлон ( $p \leq 0,05$ ), кросфіт ( $p \leq 0,001$ ), армспорт ( $p \leq 0,001$ ) та пауерліфтинг ( $p \leq 0,001$ ) (табл. 2.26).

Фахівці стверджують, що формування функції пам’яті значною мірою впливає навчальна діяльність, вирішення інтелектуальних задач під час тренувального процесу. Найбільш яскраво це виявилось у представників спортивних ігор та спортивного орієнтування (рис. 2.23). У цілому, рівень

показників оперативної пам'яті у курсантів, які спеціалізуються у різних спортивних секціях, перебувають в межах норми.

Таблиця 2.26

**Порівняльна характеристика показників зорової оперативної пам'яті у курсантів, які займаються різними видами спорту**

**( $\bar{X} \pm m$ , n=176, бали)**

Вид спорту	n	Показники зорової оперативної пам'яті	Рівень оперативної пам'яті	Рівень значущості, p
Військове п'ятиборство	14	48,27±1,45	норма	>0,05
Поліатлон	16	46,29±1,33	норма	≤0,05
Спортивне орієнтування	12	51,81±1,42	норма	-
Рукопашний бій	21	48,91±1,35	норма	>0,05
Гирьовий спорт	32	47,83±1,42	норма	>0,05
Кросфіт	10	42,05±1,49	норма	≤0,001
Армспорт	17	38,67±1,42	норма	≤0,001
Пауерліфтинг	12	39,04±1,47	норма	≤0,001
Ігрові види спорту	42	53,12±1,28	норма	>0,05

Примітка: p – достовірність різниці між показниками курсантів, які займалися різними видами спорту, та курсантів-орієнтувальників

Короткочасна пам'ять – це тип пам'яті, який характеризується дуже коротким збереженням і негайним відтворенням (відновленням) сприйняття [13, 66]. Ця пам'ять зберігає те, на що спрямована увага, і є незмінною з точки зору модальності. Це дозволяє керувати тривалістю збережених слідів за допомогою повторів. Аналіз показників обсягу короткочасної пам'яті курсантів, отриманих в результаті застосування методики Джекобсона, засвідчив найкращі показники у курсантів, які займаються у секції зі спортивного орієнтування, порівняно з показниками курсантів, які спеціалізуються в інших спортивних секціях (табл. 2.27).

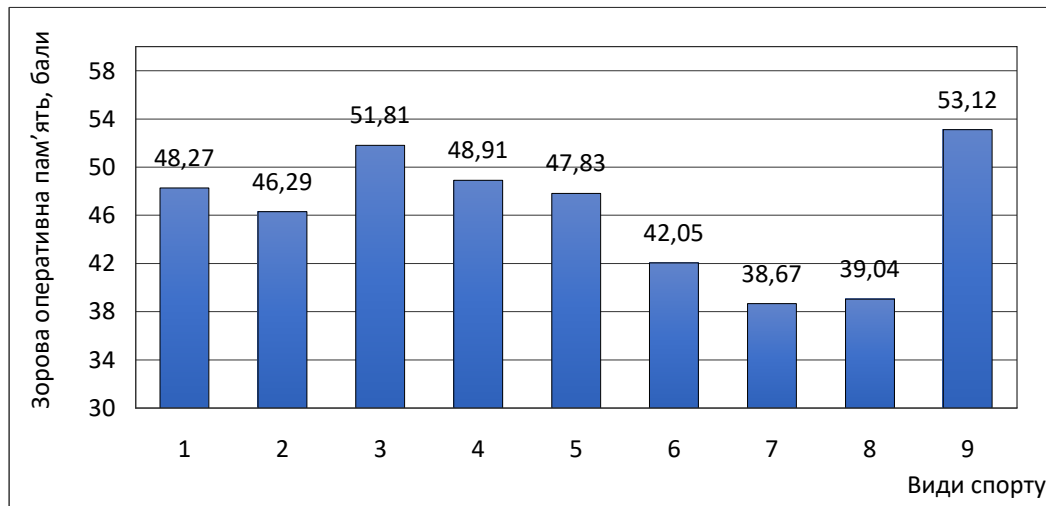


Рис. 2.23. Характеристика показників зорової оперативної пам'яті у курсантів, які займалися різними видами спорту, за методикою “Оперативна пам'ять” (n=176, бали)

Види спорту: 1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування; 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт; 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту

Таблиця 2.27

**Порівняльна характеристика показників обсягу короткочасної пам'яті у курсантів, які займаються різними видами спорту (X±m, n=176, бали)**

Вид спорту	n	Коефіцієнт обсягу пам'яті	Рівень короткочасного запам'ятовування	Рівень значущості, p
Військове п'ятиборство	14	7,06±0,33	середній	≤0,05
Поліатлон	16	6,92±0,30	середній	≤0,05
Спортивне орієнтування	12	8,26±0,39	високий	-
Рукопашний бій	21	7,96±0,24	високий	>0,05
Гирьовий спорт	32	6,82±0,19	середній	≤0,05
Кросфіт	10	5,97±0,41	низький	≤0,001
Армспорт	17	5,69±0,31	низький	≤0,001
Пауерліфтинг	12	5,22±0,36	низький	≤0,001
Ігрові види спорту	42	8,17±0,25	високий	>0,05

Примітка: p – достовірність різниці між показниками курсантів, які займалися різними видами спорту, та курсантів-орієнтувальників

Так, результати тестування курсантів-орієнтувальників є достовірно кращими, ніж у курсантів, які займаються військовим п'ятиборством – на 1,20 балів ( $p \leq 0,05$ ), поліатлоном – на 1,34 балів ( $p \leq 0,05$ ), гирьовим спортом – на 1,44 балів ( $p \leq 0,05$ ), кросфітом – на 2,29 балів ( $p \leq 0,001$ ), армспортом – на 2,57 балів ( $p \leq 0,001$ ) та паурліфтингом – на 3,04 бали ( $p \leq 0,001$ ). Між показниками курсантів, які займаються спортивним орієнтування, рукопашним боєм та ігровими видами спорту достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ) (рис. 2.24).

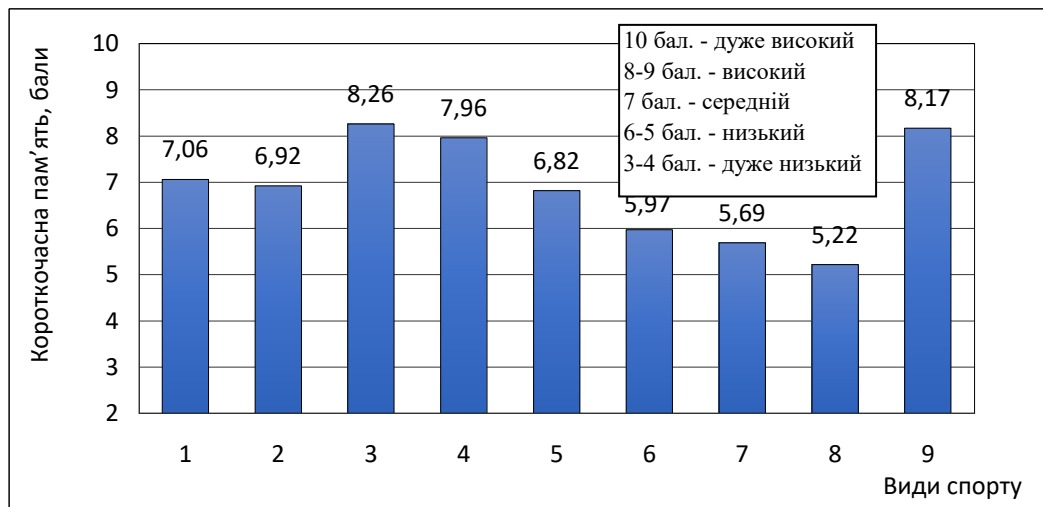


Рис. 2.24. Характеристика показників обсягу короткочасної пам'яті у курсантів, які займалися різними видами спорту, за «Методикою Джекобсона» ( $n=176$ , бали)

*Види спорту: 1 – військове п'ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне орієнтування; 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт; 7 – армспорт; 8 – паурліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Необхідно зазначити, що високий рівень коефіцієнту короткочасного запам'ятовування виявлено у курсантів таких спортивних секцій, як спортивне орієнтування, ігрові види спорту та рукопашний бій: середній – у представників військового п'ятиборства, поліатлону та гирьового спорту; низький – у курсантів, які займаються кросфітом, армспортом та паурліфтингом. Проведений аналіз показників обсягу короткочасної пам'яті підтверджує наші попередні висновки про позитивний вплив занять

спортивним орієнтуванням на покращання психічних пізнавальних процесів у майбутніх офіцерів ЗС України.

Будь-яка розумова діяльність супроводжується таким психічним пізнавальним процесом як мислення. Мислення лежить в основі успішного засвоєння нових знань, умінь та навичок курсантами під час навчання у ВВНЗ. Саме тому так важливо розвивати у майбутніх військових фахівців навички образного та логічного мислення. Досліджуючи особливості мислення курсантів за методикою “Виділення суттєвих ознак”, ми встановили подібну до попередніх показників тенденцію – високий рівень показників у курсантів, які займаються у секції зі спортивного орієнтування. Так, у спортсменів-орієнтувальників показники особливостей мислення є найкращими серед курсантів інших спортивних секцій (18,6 правильних відповідей, що становить 8 з 9 балів) та відповідають абстрактно-логічному стилю мислення (табл. 2.28). Це значення виявилось достовірно кращим, ніж у представників усіх досліджуваних спортивних секцій, що красномовно свідчить про ефективність від занять спортивним орієнтуванням.

Таблиця 2.28

**Порівняльна характеристика показників мислення у курсантів, які займаються різними видами спорту ( $X \pm m$ ,  $n=176$ , у.о.)**

Вид спорту	n	Кількість правильних відповідей	Оцінка мислення	Рівень значущості, p
Військове п'ятиборство	14	16,83±0,62	5,91±0,27	≤0,01
Поліатлон	16	15,93±0,58	5,03±0,25	≤0,001
Спортивне орієнтування	12	18,61±0,66	8,22±0,29	-
Рукопашний бій	21	15,28±0,45	4,12±0,24	p≤0,001
Гирьовий спорт	32	16,07±0,37	5,18±0,18	p≤0,001
Кросфіт	10	14,73±0,73	4,02±0,31	p≤0,001
Армспорт	17	14,02±0,55	3,17±0,27	p≤0,001
Пауерліфтинг	12	14,21±0,67	3,66±0,28	p≤0,001
Ігрові види спорту	42	17,02±0,31	6,12±0,16	p≤0,01

Примітка: p – достовірність різниці між показниками курсантів, які займалися різними видами спорту, та курсантів-орієнтувальників



Згідно інтерпретації наявності помилок, курсанти, які за результатами дослідження отримали низьку оцінку в балах (курсанти, які спеціалізуються у рукопашному бої – 4,12 балів; у армспорті – 3,17 балів; в пауерліфтингу – 3,66 балів), дотримувалися переважно помилкових суджень, що свідчить про домінування конкретно-логічного стилю мислення над абстрактно-логічним. На рисунку 2.25 представлена динаміка показників особливостей мислення курсантів, отриманих за методикою “Виділення суттєвих ознак”.

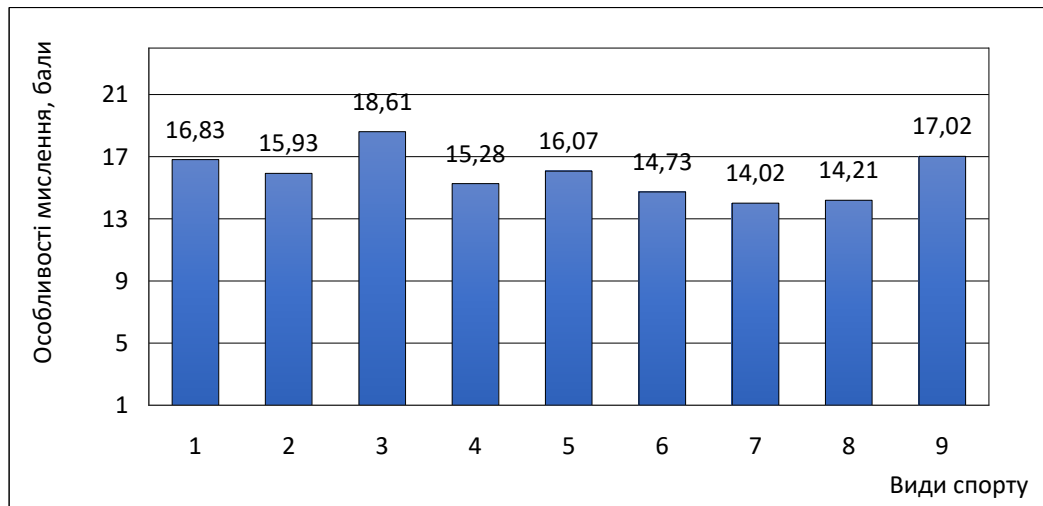


Рис. 2.25. Характеристика показників мислення курсантів, які займалися різними видами спорту, за методикою “Виділення суттєвих ознак (n=176, бали)

*Види спорту: 1 – військове п’ятиборства; 2 – поліатлон; 3 – спортивне рієнтування; 4 – рукопашний бій; 5 – гирьовий спорт; 6 – кросфіт; 7 – армспорт; 8 – пауерліфтинг; 9 – ігрові види спорту*

Умови освітнього процесу у ВВНЗ значною мірою впливають на розумову діяльність курсантів. Надмірне навантаження в період навчання у ВВНЗ може стати причиною зниження успішності навчання. В зв’язку з цим, виникають певні труднощі для повноцінного засвоєння курсантами навчальної програми, що також негативно позначається на стані здоров’я курсантів. З метою оцінювання розумової працездатності курсантів під час навчання у ВВНЗ нами було проведено дослідження, використовуючи коректурну таблицю, розроблену В. Я. Анфімовим. Дослідження

проводилося на початку заняття з фізичної підготовки у стані спокою на четвертій парі впродовж тижня (понеділок, середа, п'ятниця). На основі кількості переглянутих знаків (S) та кількості помилок (n) визначалися коефіцієнти точності (A) та продуктивності (P) роботи (табл. 2.29).

Таблиця 2.29

**Порівняльна характеристика показників розумової працездатності курсантів, які займаються різними видами спорту ( $X \pm m$ ,  $n=176$ , у.о.)**

Вид спорту	Дні тижня	S, од.	P, од.	A, од.	p
Військове п'ятиборство (n=14)	Понеділок	1027,21±13,08	934,77±12,31	0,91±0,11	>0,05
	Середа	1072,90±12,85	944,15±12,53	0,88±0,10	>0,05
	П'ятниця	1017,78±12,69	926,18±12,51	0,91±0,09	
Поліатлон (n=16)	Понеділок	1044,06±12,57	918,77±11,81	0,88±0,09	≤0,05
	Середа	1069,01±12,72	919,35±11,73	0,86±0,09	>0,05
	П'ятниця	1030,01±12,84	916,71±11,54	0,89±0,10	≤0,05
Спортивне орієнтування (n=12)	Понеділок	1067,97±14,25	961,17±13,53	0,90±0,12	-
	Середа	1085,91±14,06	966,46±13,48	0,89±0,12	-
	П'ятниця	1057,31±14,19	962,15±13,47	0,91±0,11	-
Рукопашний бій (n=21)	Понеділок	990,12±11,65	920,81±10,43	0,93±0,08	≤0,001
	Середа	1035,78±11,88	921,84±10,51	0,89±0,08	≤0,05
	П'ятниця	1009,14±11,74	918,32±10,60	0,91±0,09	≤0,05
Гирьовий спорт (n=32)	Понеділок	1048,46±11,13	933,13±9,21	0,89±0,07	>0,05
	Середа	1053,23±11,09	937,37±9,44	0,89±0,07	>0,05
	П'ятниця	1034,62±11,08	931,16±9,56	0,90±0,08	>0,05
Кросфіт (n=10)	Понеділок	1002,45±14,18	922,34±14,43	0,92±0,15	≤0,01
	Середа	1017,38±14,11	925,82±14,21	0,91±0,16	≤0,01
	П'ятниця	990,30±13,92	920,98±14,36	0,93±0,15	≤0,01
Армспорт (n=17)	Понеділок	999,41±12,54	909,46±11,28	0,91±0,13	≤0,001
	Середа	1026,54±12,62	913,63±11,38	0,89±0,12	≤0,01
	П'ятниця	1009,79±12,50	908,81±11,41	0,90±0,12	≤0,01
Пауерліфтинг (n=12)	Понеділок	974,65±14,41	906,42±13,46	0,93±0,14	≤0,001
	Середа	999,93±14,56	909,94±13,61	0,91±0,15	≤0,001
	П'ятниця	983,86±14,65	905,15±13,58	0,92±0,15	≤0,001
Ігрові види спорту (n=42)	Понеділок	1025,10±10,05	912,34±8,65	0,89±0,07	≤0,05
	Середа	1040,02±9,74	915,22±8,87	0,88±0,06	≤0,05
	П'ятниця	1013,02±9,82	911,72±8,93	0,90±0,07	≤0,05

Аналіз показників розумової працездатності (продуктивності) курсантів у процесі навчання засвідчив, що зниження розумової продуктивності до кінця навчального тижня було виявлено у курсантів

практично усіх спортивних секцій. Показники курсантів-орієнтувальників є достовірно кращими ( $p \leq 0,05-0,001$ ), у порівнянні з представниками таких видів спорту, як поліатлон, рукопашний бій, кросфіт, армспорт, пауерліфтинг, ігрові види. Найкращі показники розумової продуктивності до кінця навчального тижня були зафіксовані у курсантів, які займаються у секції зі спортивного орієнтування (рис. 2.26).

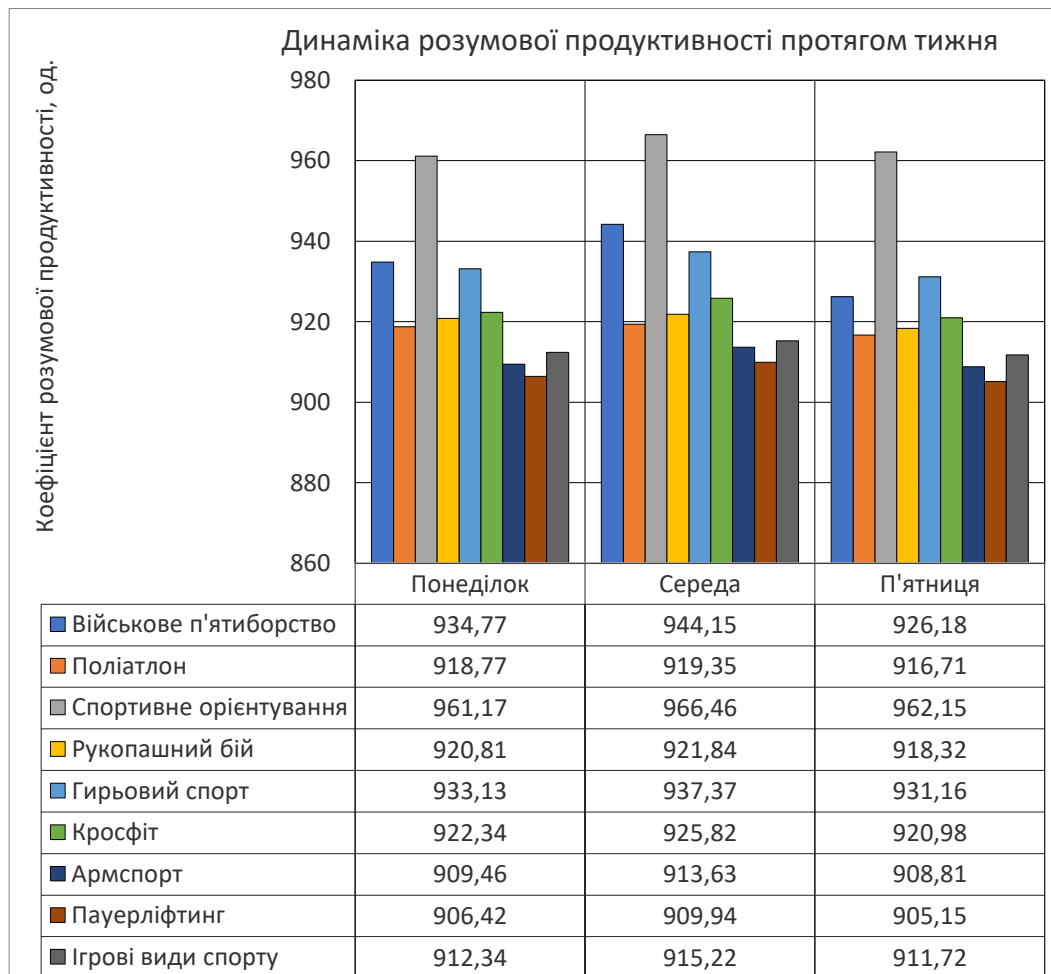


Рис. 2.26. Динаміка показників розумової продуктивності курсантів, які займалися різними видами спорту, впродовж навчального тижня, за методикою В. Я. Анфімова (n=176, у.о.)

Аналіз динаміки показників розумової працездатності показав, що якісні показники продуктивності курсантів усіх спортивних секцій змінюються протягом тижня за класичною схемою – поліпшуються до середини тижня і погіршуються до кінця тижня. Така особливість тижневої

динаміки розумової продуктивності курсантів вказує на наявність розумової втоми до кінця тижня.

Аналізуючи одержані в результаті психодіагностичного тестування показники психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів різних спортивних секцій, можна дійти висновку, що за більшістю досліджуваних параметрів, показники курсантів-орієнтувальників є найкращими або перебувають серед кращих. Це пояснюється специфікою виду спорту, який передбачає напружену розумову діяльність та вимагає розвитку таких психічних пізнавальних процесів, як увага, пам'ять та мислення. Формування та удосконалення протікання цих процесів у процесі у курсантів під час занять спортивним орієнтуванням сприятиме забезпеченню ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності, формує навички швидкого прийняття відповідальних рішень на тлі фізичних і психічних навантажень. Це обумовлює обґрунтування доцільності впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання у ВВНЗ з метою не тільки розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів, а й забезпечення ефективного протікання їх психічних пізнавальних процесів у ході майбутньої бойової діяльності.

## **2.7 Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання**

Досвід проведення АТО, ООС та особливості війни з російським агресором після його повномасштабного вторгнення засвідчив, що навички в орієнтуванні на місцевості є професійно важливими та необхідними навичками для кожного військовослужбовця ЗС України. З'ясовано також, що військово-прикладні навички з орієнтування на незнайомій місцевості та навички блискавичного прийняття правильних і виважених рішень на тлі великих фізичних і психічних навантажень ефективно формуються у процесі занять спортивним орієнтуванням. Результати констатувального етапу

педагогічного експерименту довели позитивний вплив занять зі спортивного орієнтування на розвиток рухових якостей курсантів, формування їх військово-прикладних навичок з орієнтування на місцевості, удосконалення покращання показників фізичного стану і здоров'я, покращання динаміки психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності. Дані висновки підтверджені результатами анкетування курсантів та офіцерів, які займалися спортивним орієнтування. Усе це зумовлює необхідність впровадження спортивного орієнтування до фізичного виховання курсантів ВВНЗ. Тому, враховуючи вищезазначене, ми обґрунтували та розробили авторську методику розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Структурно-функціональну модель авторської методики представлено на рисунку 2.27.

Дану модель було обґрунтовано на теоретичному та практичному рівнях. На теоретичному рівні визначалась система вихідних параметрів, визначень, оцінок, покладених в основу розуміння сутності, змісту та структури методики розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. На практичному рівні передбачалась розробка комплексів тренувань з використанням засобів спортивного орієнтування у поєднанні з військово-прикладними засобами фізичної підготовки з урахуванням етапів авторської методики (курсів навчання); перевірка ефективності розробленої методики щодо формування психофізичної готовності курсантів до ефективного виконання службових завдань у процесі їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

Модель розробленої методики складається з формувального, змістовного та результативного блоків.

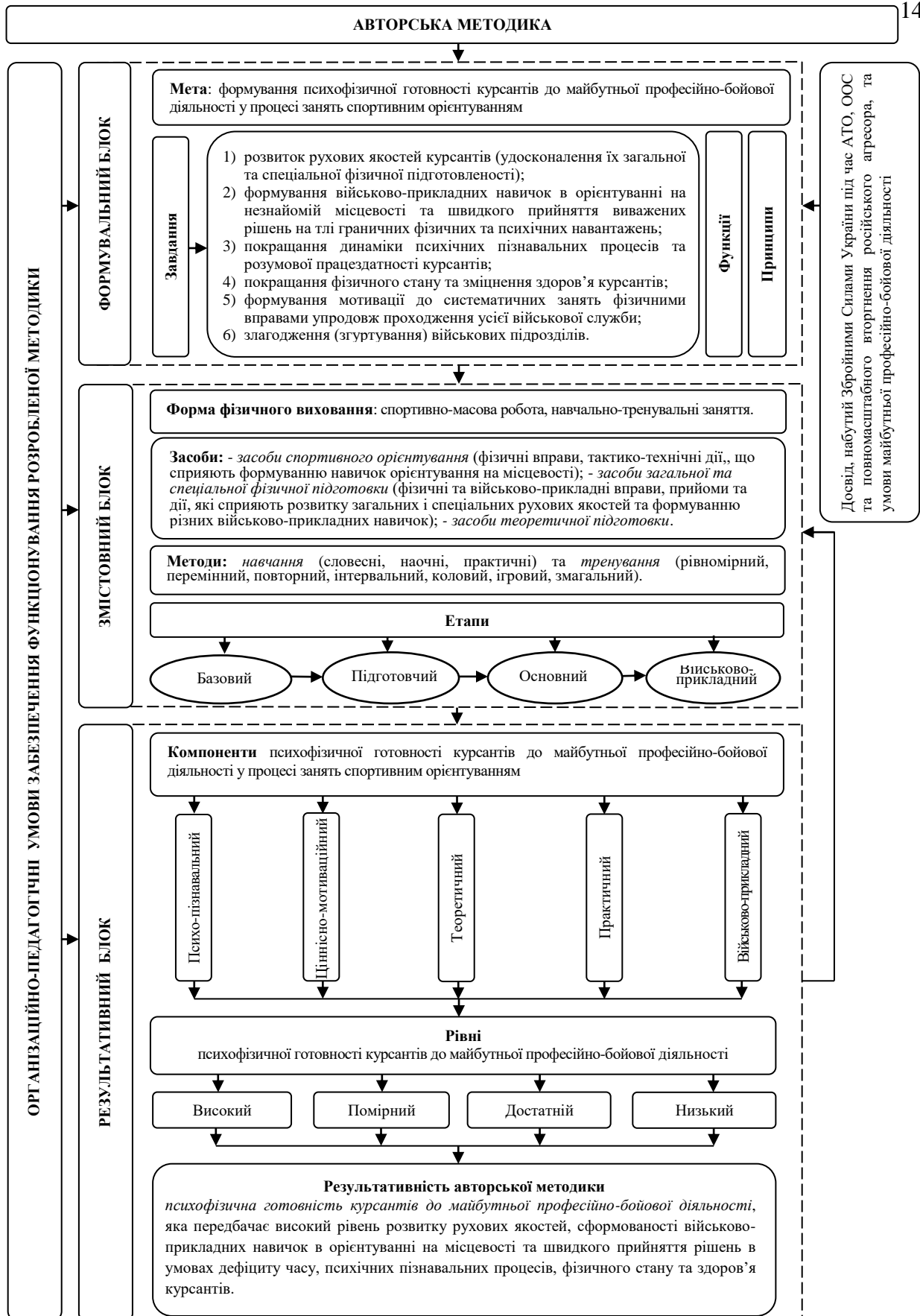


Рис. 2.27. Структурно-функціональна модель методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання

**Формувальний блок** містить мету, завдання, функції та педагогічні принципи авторської методики. *Мета* авторської методики полягає у формуванні психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Основними *завданнями* методики є:

- розвиток рухових якостей курсантів (удосконалення їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості);
- формування військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості та швидкого прийняття виважених рішень на тлі граничних фізичних та психічних навантажень;
- покращання динаміки психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів;
- покращання фізичного стану та зміцнення здоров'я курсантів;
- формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами упродовж проходження усієї військової служби;
- злагодження (згуртування) військових підрозділів (колективів, команд, груп тощо).

Серед *функцій*, які здійснює розроблена методика: освітня, виховна, оздоровча, тренувальна.

Так, *освітня* функція забезпечує задоволення особистих потреб військовослужбовців з поглиблення спеціальних знань, формування військово-прикладних навичок у процесі навчання. Спрямованість на активізацію пізнавальної діяльності сприяє гармонійному розвитку особистості не тільки в рамках фізкультурної освіти, а й у сфері загальнолюдських цінностей.

*Виховна* функція пов'язана із використанням сучасних педагогічних технологій та методів, які здатні здійснювати вплив на особистість курсанта, стимулювати саморозвиток, самовиховання, створювати відповідні умови для цього, оптимально використовувати наявні можливості.

*Оздоровча* функція вирішує завдання відновлення та підтримки працездатності за рахунок раціональної організації навчально-тренувального процесу і активного відпочинку. Зміст занять має сприяти профілактиці несприятливих впливів різних чинників навчальної та професійної діяльності на організм курсантів під час оптимальної рухової активності, що дозволяє задовольняти не лише біологічні, а й емоційні потреби за рахунок характерної переорієнтації на неспецифічні види діяльності.

*Тренувальна* функція забезпечує підвищення рівня фізичної загальної та спеціальної підготовленості курсантів, формування їх військово-прикладних навичок в орієнтуванні, а також покращання їх фізичного стану та зміцнення здоров'я.

До *педагогічних принципів*, які забезпечують процес формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності під час занять спортивним орієнтуванням, належать: підпорядкованості, прикладності, комплексності, систематичності та поступовості, оптимальності, конкретності. *Принцип підпорядкованості* забезпечує узгодженість фізичної підготовки з іншими видами підготовки. Аналізуючи педагогічний *принцип прикладності*, важливо зазначити, що він орієнтований на розвиток рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів в орієнтуванні на незнайомій місцевості засобами спортивного орієнтування. Системне та комплексне використання різних форм, методів та засобів спортивного орієнтування для розвитку у курсантів рухових якостей забезпечує *принцип комплексності*. Цей принцип забезпечує поєднання фізичних вправ з іншими елементами підготовки. *Принцип систематичності та поступовості* застосовувався на кожному етапі підготовки курсантів, забезпечував безперервність підвищення рівня розвитку їх рухових якостей та ґрунтується на регулярності занять, системному чергуванні навантажень і відпочинку. *Принцип оптимальності* передбачає застосування відповідних фізичних навантажень для ефективного виконання завдань у процесі фізичного виховання. чітку визначеність мети,



завдань, форм, засобів, методів, структури, змісту занять, оцінювання та технологій контролю забезпечує *принцип конкретності*.

До *принципів розвитку рухових якостей* у курсантів належать: регулярності педагогічних впливів (передбачає важливість проведення навчально-тренувальних занять на постійній основі, що характеризується впливом повторної дії рухів на організм курсанта, змінний режим праці і відпочинку на тлі різних фаз відновлення працездатності та зротність розвитку рухових якостей у разі не виправдано тривалих перерв між навчально-тренувальними заняттями); принцип поступового збільшення фізичних навантажень (постійне збільшення величин тренувальних завдань, на основі врахування фізіологічних закономірностей роботи організму курсантів); принцип раціонального поєднання фізичного навантаження та відпочинку (дозволяє отримати позитивний ефект для розвитку рухових якостей за рахунок раціонального поєднання фізичного навантаження та відпочинку); принцип комплексного розвитку рухових якостей (застосування під час навчально-тренувальних занять фізичними вправами навантаження вибіркового та системного змісту). Важливо зазначити, що застосовуючи фізичні вправи, які мають системний характер, перш за все: потрібно з'ясувати раціональну послідовність фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях, які забезпечують розвиток рухових якостей. Наприклад, фізичні навантаження, що характеризуються швидкісним характером, забезпечують позитивний фізіологічний фон для застосування навантажень, які потребують у більшості випадків прояву витривалості. У зв'язку з цим, у процесі раціонального підбору навантажень у навчально-тренувальних заняттях зі спортивного орієнтування ми дотримувалися наступного порядку застосування фізичних вправ: для розвитку швидкісних якостей, для розвитку силових якостей, для розвитку витривалості.

**Змістовний блок** включає форми, засоби, методи та етапи реалізації авторської методики. *Формою* фізичного виховання, під час якої реалізовувалося впровадження методики розвитку рухових якостей курсантів

засобами спортивного орієнтування, була спортивно-масова робота (навчально-тренувальні заняття), які проводилися відповідно до розкладу секційних занять у ЖВІ. Згідно з нормативними документами [88], у ВВНЗ СМР проводиться 3 рази на тиждень: 2 рази на тиждень по 1 год в робочі дні у вільний від занять час і 2 год у вихідні і святкові. Кількість годин на навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях (у тому числі й зі спортивного орієнтування) становить 10-12 годин на тиждень (5-6 занять по 2 години) у вільний від навчальних занять час та у години СМР під керівництвом тренера зі спортивного орієнтування.

**Навчально-тренувальні заняття** включають три складові частини: підготовчу, основну і заключну. *Підготовча частина* заняття проводяться протягом 10–20 хв. У цій частині вирішуються завдання забезпечення організації курсантів та підготовки їх організму до фізичних навантажень, які їх чекають в основній частині заняття. Підготовча частина занять зі спортивного орієнтування містить загальнорозвивальні вправи в русі та на місці, вправи аеробного характеру, елементарні вправи на розвиток уваги. Залежно від завдань, які поставлені для реалізації основної частини заняття, залежить підбір відповідних вправ.

*Основна частина* навчально-тренувальних занять проводиться протягом 65–70 хв та забезпечує розвиток загальних і спеціальних рухових якостей у курсантів, формування військово-прикладних навичок з орієнтування, покращання психічних пізнавальних процесів, виховання морально-вольових якостей, злагодження підрозділів. До змісту основної частини занять за авторською методикою включалися вправи для розвитку: загальних рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості), спеціальних якостей і військово-прикладних навичок (з прискороного пересування по пересіченій місцевості, подолання природних і штучних перешкод, метання гранат, прикладного плавання, метання гранат на дальність та точність та інші), військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості та блискавичного прийняття

виважених рішень на тлі граничних фізичних і психічних навантажень (орієнтування під час бігу, орієнтування на лижах, орієнтування у воді, орієнтування на місцевості з картою (аерофотознімком) і без карти, визначення координат, рельєфу, відстаней, площ за картою, рух за азимутами, орієнтування вдень і вночі, за будь-яких погодних умов тощо). На молодших курсах більше уваги опанування курсантами теоретичними основами спортивного орієнтування, військової топографії та розвиток загальних рухових якостей для успішного опанування навичками орієнтування на місцевості. На старших курсах навчання засоби загальної, спеціальної фізичної підготовки та прикладної підготовки поєднувалися під час проведення комплексних занять, що сприяло формуванню психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

*Заключна частина* заняття проводиться протягом 5–10 хв та спрямована на приведення організму курсантів у відносно спокійний стан, підведення підсумків заняття та постановку завдань на самостійну підготовку. У заключній частині застосовувалися вправи у ходьбі, повільний біг, вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання.

До *засобів*, які застосовувалися за авторською 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 10 x 10 м; біг з 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 вагою 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 в 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.). Опис вправ СФП, які застосовувалися за авторською методикою, наведено у додатку Л;

- 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 військовослужбовцям та їх евакуацією та з елементами орієнтування з картою (без карти); та багато ін.

- засоби теоретичної підготовки (ТП) (теоретичні знання, організаційно-методичні навички, що сприяють формуванню спеціальних знань зі спортивного орієнтування, військової топографії та фізичного виховання): спортивне орієнтування як один з військово-прикладних видів спорту; види змагань зі спортивного орієнтування; заходи безпеки на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях зі спортивного орієнтування; основи спортивного тренування; особливості та види місцевості; орієнтування на місцевості з картою та без карти; вимірювання за топографічною картою; правила змагань зі спортивного тренування; основи методики підготовки курсантів-орієнтувальників та ін. Перелік тем теоретичної підготовки курсантів, залежно від етапів авторської методики, наведено у додатку М.

До *методів*, за допомогою яких здійснювалося навчання і тренування курсантів за авторською методикою, належать: методи навчання (словесні, наочні, практичні) та методи тренування (рівномірний, перемінний,

повторний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний). Словесні методи включали розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз, обговорення, інструктування та інші форми усної передачі інформації. Вони застосовувалися на всіх етапах авторської методики, але здебільшого, на базовому етапі, коли доводилися теоретичні відомості про спортивне орієнтування, фізичне виховання, коли відбувалося ознайомлення курсантів з новими вправами та діями, а також з особливостями проведення занять за авторською методикою. Наочні методи включали природний показ тренером окремих вправ і їх елементів, демонстрацію презентацій, навчальних фільмів, карт, плакатів, рисунків, схем тощо). а також роботу з документальною інформацією. Наочні методи застосовувалися як під час ознайомлення, так і під час розучування нових вправ за авторською методикою, у ході теоретичних занять. Практичні методи навчання включали метод розчленованої вправи та метод цілісної вправи. Залежно від складності вправ застосовувалися такі методи навчання: у цілому (цілісної вправи) (вправа не складна або її виконання за елементами (частинами) неможливе); за частинами (вправу складна та її можна розділити на окремі елементи); за розділами (вправа складна та її можна виконати із зупинками); за допомогою підготовчих вправ (вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо). Практичні методи застосовувалися на всіх етапах авторської методики (на всіх етапах навчання), але переважно на етапах розучування та тренування. Часто вчені до практичних методів навчання включають методи тренування (або методи розвитку рухових якостей): рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний. Рівномірний метод передбачає розподілення навантаження однакової величини та інтенсивності упродовж всього часу виконання вправи; перемінний – зміну навантаження упродовж часу виконання вправ; повторний – виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких характеризується повним відновленням функцій організму (за ЧСС); інтервальний метод передбачає

виконання вправ у декількох підходах (серіях) з визначеною (чітко обумовленою) тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений час до неповного відновлення функцій організму (за ЧСС)). Для моделювання змагальних умов зі спортивного орієнтування найбільш характерним є перемінний метод, оскільки під час руху швидкість змінюється залежно від зовнішніх умов (рослинність, рельєф місцевості, ґрунт, технічна складність дистанції). Цей метод який використовується в основному для розвитку спеціальної витривалості та швидкісних якостей, спрямованих на підвищення аеробної та анаеробної працездатності (прискорення на дистанції бігу, лижах, подолання дистанцій на пересіченій місцевості та інші завдання) та відбувається в момент зміни швидкості руху. Коловий метод передбачає виконання вправ по колу на визначених робочих місцях (станціях) за чітко заданою програмою та з точно дозованим навантаження. Ігровий метод використовувався для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, для підвищення емоційного фону занять та підвищення продуктивності заняття. Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного сюжету (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ігрової ситуації. Змагальний метод передбачає виконання вправ з метою досягнення високого результату в умовах дотримання певних правил. Змагання для курсантів проводилися як в полегшених, так і ускладнених (проведення змагання за поганих погодних умов (дощ, сніг), в умовах високої або низької температури повітря) умовах. Навчально-тренувальні заняття за авторською методикою проводилися за допомогою фронтального, поточного, колового, групового та індивідуального способів.

Авторська методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання реалізується за

наступними **етапами**: базовим (1 курс), підготовчим (2 курс), основним (3-4 курси), військово-прикладним (5 курс) (табл. 2.30).

Завданнями *базового етапу* авторської методики визначено: доведення теоретичних основ зі спортивного орієнтування та військової топографії згідно з темами, визначеними для базового етапу; зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем і функцій організму курсантів; різнобічна загальна фізична підготовка та початковий розвиток спеціальних рухових якостей; опанування основними елементами тактико-технічних дій з орієнтування на місцевості; розвиток умінь відчувати та диференціювати параметри рухових дій; прищеплення зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням, виховання дисциплінованості та старанності.

Теоретична підготовка (ТП, 30%) на базовому етапі передбачає доведення до курсантів теоретичних основ та відомостей про: особливості спортивного орієнтування, як окремого виду спорту, його місце у системі спорту в Україні та в ЗС України; види змагань із спортивного орієнтування; організм людини, його будову, функції; фізіологічні засади спортивного тренування; заходи безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань зі спортивного орієнтування; місцевість та її елементи (рельєф, гідрографічна, дорожня мережа, населені пункти, рослинний покрив і ґрунти та ін.; сутність та способи орієнтування на місцевості без карти; значення військової топографії у орієнтуванні. карти та умовні позначки; зображення місцевих предметів на топографічних картах.

До засобів ЗФП, які на даному етапі становлять 50% від загального обсягу засобів, належать: вправи на розвиток швидкісних якостей (біг на 30, 60, 100 м; біг з прискоренням; естафетний біг, стрибки на скакалці); вправи на розвиток силових якостей (підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; згинання і розгинання тулуба; присідання, стрибки, вистрибування; вправи з обтяженнями (гантелями); вправи у парах; вправи на тренажерах); вправи на розвиток витривалості (біг на 1, 2, 3 км; пересування на лижах на 2, 3 км;



плавання вільним стилем на 100, 200 м без урахування часу); вправи на розвиток координаційних здібностей (комплексна вправа на спритність; човниковий біг 4 x 9 м; естафети, спортивні та рухливі ігри); вправи на розвиток гнучкості (ходьба з випадами, перехресним кроком, пружні присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат; махові рухи руками та ногами у різних площинах; пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень; вправи у парах з опорою, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів та хребта; повороти тулубом без рухів руками й ногами; відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі та ін.).

До СФП (10%) належать: кроси на 3, 5 км по легкопрохідній пересіченій місцевості; подолання природних і штучних перешкод, прикладне плавання на 25-30 м; човниковий біг 6 x 100 м; метання гранат на дальність і точність з місця; надання допомоги пораненому (зупинка критичної кровотечі); виконання окремих стандартів з фізичної підготовки.

До ПФП (10%) належать: рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні та колові з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлазінням і перелазінням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча; ігри на увагу, кмітливість, координацію; пробігання коротких (до 3 км) і простих 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; виконання нормативів з топографії: визначення сторін горизонту та напрямку на Північ, у містах – по будівлях і вулицях; у лісі – по місцевих прикметах (просіках та кварталних стовпах, по окремих рослинах, снігу, пісках); зоряна орієнтація, орієнтація за сонцем, по годиннику; визначення відстані на місцевості кроками; ігри та вправи на визначення відстані та ін.

### Характеристика етапів реалізації авторської методики

Етап	Курс навчання	Засоби, %	Методи навчання та тренування	Кількість занять протягом року
Базовий	1-й	ТП – 30% ЗФП – 50% СФП – 10% ПФП – 10%	Словесні, наочні, практичні, ігровий, коловий, рівномірний, повторний	N <sub>заг.</sub> = 126
				ТП – 37 ЗФП – 63 СФП – 13 ПФП – 13
Підготовчий	2-й	ТП – 15% ЗФП – 45% СФП – 20% ПФП – 20%	Словесні, наочні, практичні, ігровий, коловий, рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний	N <sub>заг.</sub> = 128
				ТП – 19 ЗФП – 57 СФП – 26 ПФП – 26
Основний	3-й 4-й	ТП – 5% ЗФП – 30% СФП – 30% ПФП – 35%	Словесні, наочні, рівномірний, перемінний, повторний, коловий, інтервальний, змагальний	N <sub>заг.</sub> = 234
				ТП – 12 ЗФП – 70 СФП – 70 ПФП – 82
Військово-прикладний	5-й	ТП – 0% ЗФП – 15% СФП – 40% ПФП – 45%	Рівномірний, перемінний, повторний, коловий, інтервальний, змагальний	N <sub>заг.</sub> = 112
				ТП – 0 ЗФП – 17 СФП – 45 ПФП – 50

Примітка: ТП – теоретична підготовка; ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; ПФП – прикладна фізична підготовка.

Завданнями *підготовчого етапу* авторської методики визначено: набуття курсантами знань з теоретичних основ згідно з темами, визначеними для підготовчого етапу; подальше зміцнення здоров'я курсантів і покращання їх фізичного стану (вдосконалення функціональних можливостей організму); подальша загальна фізична підготовка; збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки (застосування вправ, спрямованих на формування різних військово-прикладних навичок); удосконалення тактико-технічних дій з орієнтування на місцевості; покращання динаміки психічних-пізнавальних процесів; виховання морально-вольових якостей, участь у

змаганнях з ЗФП та найпростіших дій з орієнтування на місцевості серед курсантів-однолітків.

До змісту ТП (15%) на цьому етапі включено: завдання і засоби морального та вольового виховання курсантів під час занять спортивним орієнтуванням; поняття про техніку й тактику у спортивному орієнтуванні. різноманітність карт, види компасів та робота з ними; рух за азимутом на місцевості; орієнтування на місцевості за рельєфом, місцевими прикметами, сонцем тощо; способи орієнтування карти та визначення точки стояння; особливості орієнтування вночі; відновлення втраченого орієнтування; особливості орієнтування за різноманітних умов місцевості; вимірювання відстаней і площ, а також визначення координат за топографічною картою.

До змісту ЗФП (45%) на підготовчому етапі увійшли: вправи на розвиток швидкісних якостей (біг на 100, 200 м; човниковий біг 10 x 10 м; біг з прискоренням; естафетний біг, спеціальні бігові вправи); вправи на розвиток силових якостей (підтягування, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи; згинання і розгинання тулуба; присідання, стрибки, вистрибування; вправи з обтяженнями (зі штангою, гантелями); вправи з вагою партнера); вправи на розвиток витривалості (біг на 3, 5 км; біг в гору, з гори; пересування на лижах на 3, 5 км; плавання вільним стилем на до 400 м); вправи на розвиток координаційних здібностей (загальна контрольна вправа на смузі перешкод; човниковий біг 4 x 9 м; естафети, рухливі та спортивні ігри та ін.); вправи на розвиток гнучкості (вправи на розтягування м'язів та збільшення рухливості суглобів та хребта).

До СФП (20%) увійшли: кроси на 5-10 км по пересіченій місцевості; марші та марш-кідки на 5 км; подолання природних і штучних перешкод, прикладне плавання в обмундируванні зі зброєю; біг на 3 км з перешкодами; метання гранат на дальність і точність з місця і під час руху; надання допомоги пораненому та його евакуація (перенесення); виконання стандартів з фізичної підготовки; практична стрільба з різних видів зброї).

До ПФП (20%) увійшли: орієнтування на різних типах місцевості; орієнтування з картою; орієнтування вдень; орієнтування на лижах; пробігання різних за довжиною і складністю відрізків з елементами орієнтування (збільшена кількість КП); вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення (вправи на різних рахунках-таблицях; таблицях переплутаних ліній, лабіринтів; запам'ятовування та замальовування різних елементів без обмеження часу); відпрацювання дій курсантів за умови втрати орієнтації; визначення сторін горизонту за допомогою компаса; орієнтування за картою; робота з картами чи схемами на місцевості; порівняння місцевості з картою чи схемою; читання об'єктів по карті чи схемі; визначення місця свого знаходження.

До завдань *основного етапу* авторської методики включено: опанування курсантами теоретичними основами згідно з темами, визначеними для основного етапу; підтримання рівня розвитку загальних рухових якостей; подальше вдосконалення морф-функціонального стану курсантів; поглиблене опануваннями вправами спеціальної фізичної підготовки, спрямованими на формування різних військово-прикладних навичок; збільшення обсягів прикладної фізичної підготовки, що передбачає подальше удосконалення тактико-технічних дій з орієнтування на місцевості (в ускладнених умовах та у поєднанні із виконанням вправ СФП) для формування військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості та швидкого прийняття виважених рішень на тлі граничних фізичних та психічних навантажень; подальше вдосконалення психічних-пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення); подальше виховання морально-вольових якостей та вдосконалення психічної стійкості курсантів до високих фізичних і психічних навантажень; збільшення обсягів змагальної діяльності. До змісту ТП (5%) на цьому етапі включено: поняття про навчання і спортивне тренування; методики навчання і тренування в спортивному орієнтуванні; особливості організації навчально-тренувального заняття, завдання і засоби окремих його частин; зміст занять у різні періоди

річного тренування; методи контролю за розвитком підготовленості курсантів; правила змагань зі спортивного орієнтування, особливості їх організації та проведення; суддівство змагань; зміст робочої карти командира підрозділу; способи нанесення обстановки на робочу карту та підготовка її до роботи; вимоги до оформлення робочої карти; загальні правила вивчення та оцінки місцевості за картою. До змісту ЗФП (30%) включено: вправи на розвиток швидкісних якостей (біг на 100, 200 м; човниковий біг 10 x 10 м; біг з прискоренням; естафетний біг, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи та ін.); вправи на розвиток силових якостей (підтягування, підйом переворотом, підйом силою на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи; згинання і розгинання тулуба; присідання, стрибки, вистрибування; вправи з обтяженнями (зі штангою, гирями); вправи з вагою партнера; вправи на тренажерах та ін.); вправи на розвиток витривалості (біг на 3, 5, 10 км; біг в гору, з гори; біг по нестійкому гранту (м'якому гранту, піску тощо), пересування на лижах на 5, 10 км; плавання вільним стилем на 600, 800 м); вправи на розвиток координаційних здібностей (загальна контрольна вправа на смузі перешкод; спортивні ігри та ін.); вправи на розвиток гнучкості (вправи на розтягування м'язів та збільшення рухливості суглобів та хребта).

До СФП (30%) включено: кроси на 5, 10 км по складнопересіченій місцевості, по вузьких стежках; важко прохідному ґрунту; марш-кідки на 5 км у повному спорядженні; подолання природних і штучних перешкод, подолання психологічних та спеціальних смуг перешкод; плавання у повному спорядженні до 50 м; біг на 3 км з перешкодами; біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу; метання гранат на дальність і точність з місця і під час руху, із-за укриттів; надання допомоги пораненому, способи його евакуації; виконання стандартів з фізичної підготовки; практична стрільба з різних видів зброї та ін.).

До ПФП (35%) включено: 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 (вправи на різних рахунках; 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); комбіновані вправи – 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).

Серед завдань *військово-прикладного етапу* авторської методики: підтримання рівня розвитку загальних рухових якостей, фізичного стану і здоров'я курсантів; подальше поглиблене опануваннями вправами спеціальної фізичної підготовки, спрямованими на формування різних військово-прикладних навичок; подальше збільшення обсягів прикладної фізичної підготовки, що передбачає комбінування засобів СФП і ПФП в ускладнених умовах, наближених до майбутньої професійно-бойової діяльності, проведення комплексних занять для вдосконалення військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості та швидкого прийняття виважених рішень на тлі граничних фізичних і психічних навантажень; удосконалення техніко-тактичної майстерності курсантів у спортивному орієнтуванні; поглиблене вдосконалення психічних-пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення); злагодження (згуртування) команди (колективів, військових підрозділів); подальше збільшення обсягів змагальної діяльності, суддівська та методична практики. До змісту ЗФП (15%) включено: вправи на розвиток швидкісних якостей (біг на 100 м; біг з прискоренням; спеціальні бігові вправи, біг з високого та низького старту, з ходу, біг з раптовими змінами напрямку, швидкості; з раптовими зупинками, оббіганням перешкод; естафети зустрічні, з подоланням перешкод, зі

стрибками; біг боком, спиною вперед, біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками чи іншими предметами); вправи на розвиток силових якостей (підтягування, підйом переворотом, підйом силою на перекладині, піднімання ніг до перекладини; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; згинання і розгинання тулуба; присідання (на одній чи двох ногах), стрибки, вистрибування з вагою; вправи з обтяженнями (з дисками від штанги, штангою, гирями, набивними м'ячами); вправи з вагою партнера (у парах); вправи на тренажерах та ін.); вправи на розвиток витривалості (біг на 5, 10, 20 км по різній місцевості (відкритій, закритій, заболоченій); біг в гору, з гори; біг по нестійкому гранту (м'якому гранту, піску тощо), пересування на лижах на 5, 10 км; плавання вільним стилем на 800 м); вправи на розвиток координаційних здібностей (загальна контрольна вправа на смузі перешкод; естафети, спортивні ігри; стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, через перешкоду (шнур, планку, жердину, повалене дерево) з однієї та двох ніг; стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі; стрибки в глибину; стрибки по сходинках; елементи акробатики: перекиди, перевороти); вправи на розвиток гнучкості (вправи на розтягування м'язів та збільшення рухливості суглобів та хребта).

До СФП (40%) включено: кроси 10 км по пересіченій місцевості; марш-кідки на 10 км у повному спорядженні з подоланням природних і штучних перешкод в складі підрозділу; 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; метання гранат на дальність і точність з місця і під час руху, із-за укриттів; надання допомоги пораненому та його евакуація; виконання стандартів з фізичної підготовки (комплексів спеціальних фізичних вправ для колективної злагодженості); практична стрільба з різних видів зброї; переміщення у складі малих груп та ін.

До ПФП (45%) включено: 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 удосконалення психічних пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення); крос-орієнтування з перешкодами, нічне орієнтування з компасом, орієнтування на великій дистанції, тактична гра «Захоплення позиції», командний естафетний біг з орієнтуванням; комбіновані вправи – 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 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 військовослужбовцям та їх евакуацією та з елементами орієнтування з картою (без карти); виконання нормативів з військової топографії. Плани типових занять на етапах авторської методики наведено у додатку Н.

Навчально-тренувальні заняття за авторською методикою проводилися як у спортивних залах, так і на свіжому повітрі: переважна більшість занять проведена в лісних та паркових зонах, а також на полігонах, що сприяло оптимізації адаптаційних можливостей організму курсантів до екстремальних умов майбутньої професійно-бойової діяльності.

Дозування фізичних навантажень за авторською методикою здійснювалося з урахуванням етапу реалізації методики, завдань підготовки, змісту, тривалості та інтенсивності заняття, рівня підготовленості курсантів. Так, залежно від етапів авторської методики навантаження регулювалося співвідношенням засобів ТП, ЗСФ, СФП і ПФП (див. табл. 2.30). 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. Фізичне навантаження, яке визначається змістом, тривалістю та інтенсивністю, характеризується трьома рівнями: великим, середнім і малим. Так, велике навантаження характеризується тривалістю заняття 2-3 год з щільністю до 90% та високою інтенсивністю; середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5-2 год. із середньою щільністю та помірною інтенсивністю; мале навантаження – заняття тривалістю 45-90 хв низької інтенсивності. Крім того, величини навантаження на заняттях оцінювалися нами за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі курсантів – за ЧСС: велике навантаження – ЧСС понад 160-180 уд./хв; середнє – 130-150 уд./хв; мале – до 130 уд./хв.

Для збільшення навантаження у занятті ми здійснювали скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями. При цьому, ми враховували, що кожна фізична вправа може по-різному впливати на організм курсанта: в одному випадку ті ж самі вправи можуть сприяти зростанню рівня підготовленості, у іншому – його підтриманню, у третьому – можуть бути засобом активного відпочинку [4, 28, 46 та ін]. За умови дотримання принципу поступового збільшення фізичного навантаження, у курсантів спостерігається підвищення рівня підготовленості, відбувається розвиток рухових та вольові якостей, формування військово-прикладних навичок в орієнтуванні, зміцнення організму, покращанню координації рухів тощо.

Для поступового збільшення фізичного навантаження ми ускладнювали завдання на заняттях: виконання вправ у звичайній обстановці, без застосування зброї та спорядження на базовому та підготовчому етапах авторської методики, а на основному та військово-прикладному етапах – зі зброєю та спорядженням; виконання вправи, тестів, прийомів, дій для розвитку розумових здібностей курсантів-орієнтувальників на першому та другому етапах здійснювалося в спокійних умовах, а на третьому і четвертому етапах – відразу після інтенсивних фізичних навантажень;

ускладнення умов та особливостей місцевості для виконання фізичних вправ: різні погодні умови, час доби, стан ґрунту, прохідність дистанцій тощо; виконання фізичних вправ спрямованих на формування військово-прикладних навичок з подоланням визначених дистанцій з елементами орієнтування.

Щодо методики розвитку рухових якостей курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням необхідно зазначити, що основною руховою якістю в спортивному орієнтуванні є витривалість, що характеризує здатність людини до ефективного виконання вправи, протидіючи стомленню, яке розвивається. Розвиток загальної витривалості ми 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 ми 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, як і при попередньому варіанті розвитку швидкісної витривалості, – екстремальний.

Для розвитку силової витривалості використовували різні силові вправи (з вагою власного тіла, в додатковою вагою), дотримуючись певних

правил: вага 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 вагою 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. Швидкість простої реакції, за даними вчених [46, 75], обумовлена генетично і менше піддається тренувальним впливам, а швидкість складної реакції залежить від оперативності оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення і швидкості його реалізації. В екстремальних умовах рухової діяльності найчастіше зустрічаються реакції на об'єкт, який рухається, і реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники [87]. Реакція вибору є визначальною складовою швидкісних якостей у спортивному орієнтуванні. Для розвитку швидкості реакції вибору ми 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 за авторською методикою були спортивні і рухливі ігри, естафети. Під час вибору засобів розвитку швидкості циклічних рухів ми 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 ми 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).

Координаційні здатності містять такі відносно самостійні види, як: здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; здатність до збереження рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів (спритність) [87]. Всі види координаційних здатностей є важливими у досягненні високих результатів у спортивному орієнтуванні, однак вирішальне значення, на нашу думку, має здатність до орієнтування у просторі, яка визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями (раціональним прийняттям рішень), які забезпечують ефективне виконання рухового завдання [46]. Ефективність просторового орієнтування пов'язана з комплексною діяльністю аналізаторів та руховою пам'яттю, які й забезпечують результативну реалізацію рішень і дій [87]. Крім того, для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переключати увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги) [87]. Спритність (або координованість рухів) розглядається фахівцями як здатність до раціонального прояву рухових якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Пам'ять, обсяг уваги, її рухливість і зосередженість, а також спритність у курсантів ми розвивали шляхом застосування 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. Крім вищезазначеного, для розвитку орієнтації у просторі ми 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. Більшість занять було проведено на місцевості (в лісі, в парках тощо), де в курсантів швидше розвиваються увага, мислення, увага та пам'ять. Вони краще запам'ятовують побачене, ніж почуте. Для розвитку психічних пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення) застосовували такі вправи: знаходження певних елементів чи фрагментів на карті, рахування будь-яких елементів карти, запам'ятовування деяких елементів карти та ін.) відразу після виконання швидкого легкоатлетичного бігу чи фізичних вправ з високою ЧСС.

Для розвитку гнучкості ми застосовували вправи для розтягування м'язів та збільшення рухливості у суглобах (вправи для розвитку активної і пасивної гнучкості). Під час розвитку гнучкості ми виходили із позиції того, що високий рівень гнучкості сприяє ефективному оволодінню раціональною технікою фізичних вправ, покращанню рівня розвитку інших рухових якостей, зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м'язів, зв'язок і сухожилок, удосконаленню координації роботи нервово-м'язового апарату, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату [87]. Тривалість вправа на розвиток гнучкості – від 15-20 с до декількох хвилин; в динамічних вправах – 3-5 підходів по 15-20 повторень на кожен суглоб. Перед вправами на розвиток гнучкості, обов'язково потрібно

було розігріти м'язи. Найбільш ефективно вправи на розтягування поєднуються з силовими вправами.

До *організаційно-педагогічних умов* забезпечення ефективності функціонування авторської методики належать: мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять спортивним орієнтування; рівень розвитку їх рухових якостей та психічних пізнавальних процесів; педагогічна майстерність та вмотивованість тренера-викладача до проведення занять за авторською методикою з курсантами; необхідне матеріально-технічне, науково-методичне, інформаційне, медичне та правове забезпечення організації та проведення занять за авторською методикою у ВВНЗ.

**Результативний блок** методики розвитку рухових якостей курсантів завдяки засобам спортивного орієнтування включає *компоненти* оцінювання психофізичної готовності курсантів (психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний, військово-прикладний), *рівні готовності* курсантів до застосування засобів спортивного орієнтування у майбутній професійно-бойовій діяльності (високий, помірний, достатній, низький). Більш детально компоненти оцінювання психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням описано у підрозділі 3.1.

Кінцевим результатом авторської методики є психофізична готовність курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності, яка передбачає високий рівень розвитку їх рухових якостей, сформованості військово-прикладних навичок в орієнтуванні на місцевості та швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу, психічних пізнавальних процесів, фізичного стану та здоров'я курсантів.

Ключовою особливістю авторської методики, що відрізняє її від існуючих методик у спортивному орієнтуванні, є: 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 фізичних і психічних навантажень шляхом раціонального комбінування засобів спортивного орієнтування та спеціальної фізичної підготовки (вправ військово-прикладного характеру). Це забезпечить формування високого рівня психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

Результати досліджень, що висвітлені у другому розділі, опубліковані у працях [59, 60, 61, 62, 63, 77, 78, 95, 116].

### **Висновки до другого розділу**

1. На сучасному етапі навчання курсантів у ВВНЗ виявлена проблема формування мотивації до занять фізичними вправами і спортом, що потребує впровадження різноманітних сучасних форм рухової активності військово-прикладного характеру з урахуванням інтересів курсантів. Виявлено, що зі збільшенням року навчання у курсантів знижується інтерес до традиційних занять під час СМР. Вивчення ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичного виховання 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 формуванні військово-прикладних навичок курсантів та удосконаленні їх рухових навичок, а також покращання динаміки психічних пізнавальних процесів.

2. Порівняльний аналіз рівня розвитку рухових якостей у курсантів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням та курсантів інших спортивних секцій, засвідчив позитивний ефект від занять спортивним орієнтуванням на 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 на розвиток витривалості курсантів (біг на 3 км, марш-кидок на 5 км). Це дозволяє стверджувати, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на підвищення рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості курсантів, що сприятиме забезпеченню ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

3. 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 ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращими, ніж у курсантів, які додатково не займалися спортом, але, які і перші, опанували навчальну дисципліну «Військова топографія». Це свідчить, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють не тільки розвитку рухових якостей курсантів, а й формуванню професійно 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.

4. Встановлено, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на рівень та динаміку показників фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі навчання. За більшістю досліджуваних показників у курсантів, які займалися спортивним орієнтуванням та іншими видами спорту, достовірної різниці не виявлено, що свідчить про позитивний вплив від занять усіма військово-прикладними видами спорту. Виявлено, що за більшістю досліджуваних показників у курсантів обох груп на старших курсах виявлено достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращі показники, порівняно з



молодшими курсами навчання, що підтверджує ефективність занять військово-прикладними видами спорту, у тому числі й спортивним орієнтуванням, на покращання показників фізичного стану та здоров'я курсантів у процесі навчання у ВВНЗ.

5. Доведено, що заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на динаміку показників психічних пізнавальних процесів та розумової працездатності курсантів. За більшістю досліджуваних параметрів показники курсантів-орієнтувальників є достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) кращими серед представників інших видів спорту. Це пояснюється специфікою виду спорту, який передбачає напружену розумову діяльність та вимагає розвитку таких психічних пізнавальних процесів, як увага, пам'ять та мислення.

6. 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. Розроблено структурно-функціональну модель авторської методики, яка складається з формувального, змістовного та результативного блоків. 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 авторської методики, що відрізняє її від існуючих методик у спортивному орієнтуванні, 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 фізичних і психічних навантажень шляхом

раціонального комбінування засобів спортивного орієнтування та спеціальної фізичної підготовки (вправ військово-прикладного характеру). Це забезпечить формування високого рівня психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

### Список використаних джерел у другому розділі

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту : навч. посібник. Ужгород, 2008. 144 с.
3. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. Вип. 1. С. 17–21.
4. Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : навч. посібник. Київ, 2010. 227 с.
5. Боднар І. Р. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 10(65) С. 31–35.
6. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 20 с.
7. Вихляєв Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами : монографія. К. : НТУУ КПІ, 2006. 308 с.
8. Військова топографія : навчально-методичний посібник // Центр підготовки офіцерів запасу. Тернопіль : ТНЕУ, 2007. 92 с.
9. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань : навч.-метод. посібник / О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]. Житомир : ЖВІ, 2017. 172 с.

10. Військово-спортивне орієнтування : навчально-метод. посіб. / В. М. Кирпенко, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с.
11. Власова О. І., Марушкевич А. А. Основи психології та педагогіки : підручник. Київ, 2011. 334 с.
12. Галашевський Г. О. Методика навчання метанню гранат на точність і дальність // Матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. «Коецептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування», 21-22 жовтня 2015 р. К. : НУОУ, 2015. С. 213–219.
13. Горго, Ю. П., Чайченко Г.М. Основи психофізіології. Херсон : Персей, 2002. 248 с.
14. Горліченко М. Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 2004. 21 с.
15. Грабовський Ю. А., Селезньова Т. В. Змагання зі спортивного туризму. Навч-метод. рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Херсон: ХДУ, 2004. 72с.
16. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навчальний посібник. Тернопіль: навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с.
17. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир, 2008. 124 с.
18. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2012. 38 с.
19. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень //

- І Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» / за ред. С. І. Присяжнюка. Київ, 2011. С. 99–104.
20. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 19–24.
21. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 45–48.
22. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. 148 с.
23. Дзензелюк Д. О. Оцінка мотивації та інтересів студентів ЖНАЕУ до занять з фізичного виховання // Наукові читання –2013. Житомир, 2013. Т. 2. С. 102–105.
24. Довідник з військової топографії : редак.-вид. центр ЗСУ. Київ : ВІКНУ ім. Т. Шевченка, 2016. 119 с.
25. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2006. 23 с.
26. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2007. 21 с.
27. Дубогай О. Д., Джуринський П. Б. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 :

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2010. Вип. 10. С. 275–278.
28. Єгупов М. В. Фізичні вправи як спосіб підвищення працездатності, швидкого відновлення функцій організму студентів музичних вузів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2009. № 9. С. 47–52.
  29. Жемброський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2008. №2. С. 56–60.
  30. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
  31. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5(1). С. 26–30.
  32. Іващенко Л. Я. Посилення оздоровчої спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців на стадії реформування системи фізичної підготовки Збройних сил України // Вісник Національної академії оборони України. 2010. № 6 (19). С. 11–15.
  33. Іщук О. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2015. 20 с.
  34. Кирпенко В. М., Полтавець А. І., Піддубний О. Г. Аеронавтичне багатоборство. Навч.-метод. посібник. Харків : ХНУПС, 2016. 168 с.
  35. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2010. № 12. С. 56–59.
36. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с
37. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
38. Коломієць Н. А. Моделювання функціональних та розумових навантажень змагальної діяльності спортсменів орієнтувальників // Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 7. С. 16-18.
39. Коломієць Н. А. Застосування інформаційних технологій в навчально тренувальному процесі орієнтувальників високого класу // Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 1. С. 39–44.
40. Коломієць Н. А. Інтегральна підготовка в спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. спец.: 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт”. Харків, 2010. 27 с.
41. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 180 с.
42. Коробейников Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. № 4. С. 68–73.
43. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів.: ЛДУФК, 2013.

312 с.

44. Король С. А. Удосконалення фізичного виховання студентів технічних спеціальностей засобами спортивного орієнтування : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Суми, 2015. 212 с.
45. Кузнецова О. Т. Куц О. С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: метод. посібник. Л. : НВФ «Українські технології», 2005. 175 с.
46. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
47. Линець М. М. Модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників // Актуальні проблеми юнацького спорту. Харків, 2008. С. 51-55.
48. Линець М., Хіменес Х., Войтович І. Диференціація фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 1. С. 31-40.
49. Литвин А. В. Методологічні засади поняття «педагогічні умови» : на допомогу здобувачам наукового ступеня. Львів : СПОЛОМ, 2014. 76 с.
50. Лозов'юк Ю. С. Психологічна готовність фахівців з туризму до професійної діяльності // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Ч. III., 2013. № 18 (277). С. 81–86.
51. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я : теорія і практика : монографія. Дрогобич, 2012. 348 с.
52. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
53. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... доктора біол. наук : 05.13.09 «Управління в біологічних і медичних системах (включаючи застосування обчислювальної техніки)». Львів, 1993. 38 с.
54. Магльований А. В., Галайтатий Г. Д., Сафронова Г. Б., Дуліба О. Б.



- Розподіл тижневого часу на фізичні і розумові навантаження, як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // Валеологія. Тернопіль, 1997. № 2. С. 21–28.
55. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2010. 24 с.
56. Маясов Л., Сапужак І., Кубін А. Структура технічних і тактичних дій спортсменів-орієнтувальників // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12, т. 1. С.193-198.
57. Михайлова Н. Д., Ареф'єв В. Г. Математична статистика : навчально-методичний посібник. К. : Видавництво Міленіум, 2020. 208 с.
58. Михайлюк Є. Л. Функціональні проби в спортивній медицині : метод. рекомендації. Київ, 2005. 38 с.
59. 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.
60. 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.
61. 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.
62. 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>.
  63. 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.
  64. Міхеєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. для студ. вузів. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.
  65. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Чернігів, 2016. 38 с.
  66. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
  67. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістичної орієнтованої професійної підготовки студентів : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.02. Київ, 2002. 30 с.
  68. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗС України : монографія. Харків : ХУПС, 2012. 286 с.
  69. Пенчук А, Вовканич Л., Кубін А. Психофізіологічні якості та спеціальна розумова працездатність спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2012. Вип. 16, т. 1.* С. 216-221.

70. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2012. 20 с.
71. Петренко, Н. В. Вивчення фізичної та розумової працездатності студентів: теоретичний аспект проблеми // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (19-20 квітня 2012). Суми : СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. Т. I. С. 179-182.
72. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2010. 40 с.
73. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 22 с.
74. Подолання перешкод : навчально-методичний посібник / Анохін Є.Д., Єрсьомін С.А., Десятка О.А. та ін. Львів : ЛВІ, 2006. С. 36–44.
75. Присяжнюк С. І. Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язберезувальних технологій : автореф. дис. на ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 36 с.
76. Програма з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для вищих навчальних закладів : метод. реком. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 60 с.
77. Пронтенко В. В., Михальчук Р. В., Михнюк О. В., Безпалый 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.
78. 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.
79. Пронтішева Л. П. Спортивне орієнтування : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця : ФОП Главацька Р. В, 2010. 118 с.
80. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів : ЛІФК, 1999. 288 с.
81. Романенко О. В. Туризм та спортивне орієнтування : навчально-методичні рекомендації. Київ: КУТЕП, 2003. 74 с.
82. Романчук В. М. Аналіз динаміки фізичної підготовленості курсантів під час навчання у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 8 (35) С. 65–71.
83. Романчук С. В., Тичина І. В., Одеров А. М, Романчук В. М/, Большаков О. О., Ролук О. О., Фіщук І. М. Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

- культура і спорт). 2022. Вип. 9 (154) 22. С.91–96.  
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).20).
84. Свистун В. І., Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2007. Т. 71. С. 3–8.
85. Сіренко Р., Бітківська Л., Кушнір І. Психологічна підготовка спортсменів-орієнтувальників у передзмагальний період // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 268-273.
86. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 102 с.
87. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.
88. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 160 с.
89. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2011. 20 с.
90. Федак С. С., Правдюк С. О. Фізична підготовка як засіб підвищення ефективності бойової діяльності військовослужбовців в умовах проведення АТО // 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. 63–65.
91. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

92. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник. Київ, 2003. 528 с.
93. Хорошуха М. Ф., Мурза В. П., Пушкар М. П. Функціональна діагностика : навч. посібник. Київ, 2007. 308 с.
94. Шафранський В. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2011. 21 с.
95. 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>.
96. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.
97. Шиян Б. М., Вацеба О. М.. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
98. Юр'єв С. О. Тренування курсантів-п'ятиборців у подоланні водних перешкод // The 1st International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress» (January 27-28, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. pp. 455–460. URL: <http://sciconf.com.ua>. (дата звернення: 01.02.2020).
99. Ягодзінський В., Кісілюк О., Радіонов В., Платонов І. Мотиваційні пріоритети курсантів у процесі занять з фізичної підготовки та спорту // Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи. Серія «Педагогічні науки». 2020. Вип. 2 (25). С. 18–22. doi: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2\(25\)-18-22](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2(25)-18-22).
100. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Стасюк В. М., Іванов С. В. Характеристика психоемоційного стану курсантів, які у процесі навчання займалися спортом // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. Вип. 4(79). С. 51–55. doi:

[https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-51-55](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-51-55).

101. Ягупов В. В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень : підручник. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 444 с.
102. Яременко Л. Вибір інформативної системи критеріїв для відбору дітей 10-11 років до занять спортивним орієнтуванням на основі комплексу інтелектуально-психологічних характеристик // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7 , т. 3. С. 40 - 43.
103. Ярошенко М. Б. та ін. Військова топографія : навч. посібник. Тернопіль: Укрмедкнига, 1999.
104. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Minenok, A., Donets, I., Danylchenko, V., Khudiakova, N., et al. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(4), 62-71. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.
105. Colakoglu T., Er F., Ipekoglu G., Karacan S., Colakoglu F. F., Zorba E. (2014). Evaluation of Physical, Physiological and Some Performance Parameters of the Turkish Elite Orienteers. *Procedia – Social and Behavioral*, 152, 403–408.
106. Gibala, M. J., Gagnon, P. J., Nindl, B. C. (2015). Military applicability of interval training for health and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (Suppl.11), 40-45. doi:10.1519/JSC.0000000000001119.
107. Griban G., Zhembrovskiy S., Yahodzinskyi V., Fedorchenko T., Viknianskyi V., Tkachenko P., et al. (2021). Characteristics of morphofunctional state of paratrooper cadets in the process of crossfit training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (4), 772-780. doi: 10.13189/saj.2021.090423.
108. Griban G., Moskalenko N., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Ivchenko O., Ovcharenko S., Prontenko K. (2022). Dependence of students' health on the

- organization of their motor activity in higher educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 445-450. doi: 10.36740/ABAL202205112.
109. Hoffman, J. (2002). *Physiological aspects of sport training and performance*. Human Kinetics, 343 p.
110. Nosko M., Sahach O., Nosko Yu., Griban G., Kuznietsova O., Bohuslavskiy V., et al. (2020). Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 44-55. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.
111. Okhrimenko I., Griban G., Kobernyk O., Kuznietsova O., Dzenzeliuk D., Rozhnova T., et al. (2019). Formation of cadets' psychological readiness for professional practice during sport activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:116, Período: Diciembre, 2019.
112. Penchuk A. Vovkanych L. (2016). Effect of interval hypoxic and hypercapnic exercises on the respiratory function of orienteers. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 317–320.
113. Prontenko, K., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Kyslenko, D., Lisnichenko, Yu., Ollo, V., et al. (2020). Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12 (1), 41-53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05.
114. Prontenko K., Griban G., Okhrimenko I., Bondarenko V., Bezpaliy S., Dikhtiarenko Z., et al. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019.
115. Prontenko K., Griban G., Yavorska T., Malynskiy I., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., et al. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 16-24.



116. Yahodzynskyi 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.

## РОЗДІЛ 3

### ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### **3.1. Обґрунтування компонентів психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням**

За даними вчених [9, 13, 17 та ін.], до компонентів боєздатності військовослужбовців, крім військово-спеціальної, входить морально-психологічна і фізична готовність. Морально-психологічна готовність військовослужбовців є таким станом моральної вихованості, розумових, вольових та емоційних елементів психіки військовослужбовців, який забезпечує найвищу ефективність та надійність їх військово-професійної діяльності в умовах бойової обстановки. Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності виявляється у такому фізичному стані військовослужбовців, який забезпечує успішне виконання завдань військово-професійної діяльності в бойових умовах відповідно до їх призначення [15]. Усі компоненти боєздатності військовослужбовців взаємопов'язані між собою; боєздатність військовослужбовців може бути забезпечена тільки за умови достатньо високої їх підготовленості за всіма компонентами. Фахівці стверджують, що важливу роль у формуванні морально-психологічної та інших компонентів готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах відіграє фізична підготовка [18]. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. У разі правильного їх застосування засоби фізичної

підготовки дозволяють значно покращувати всі компоненти боєздатності військовослужбовців [13].

Враховуючи вищезазначене, а також мету і завдання авторської методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування, нами було обґрунтовано компоненти оцінювання 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 визначено чотири рівня готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

*Психо-пізнавальний компонент* дозволяє здійснювати діагностування самопочуття, активності та настрою курсантів у процесі занять за авторською методикою, а також показники, що характеризують їх специфічний психофізіологічний стан та психічні пізнавальні процеси. Навчально-тренувальні заняття за авторською методикою вимагають від курсантів високого рівня розвитку психічної стійкості до важкої, одноманітної та тривалої роботи, переважно на відкритій місцевості (у лісах, на полях, на полігонах тощо) за будь-яких погодних умов та в різну пору року та часу доби. Курсанти повинні бути завжди готовими до виконання завдань в таких умовах, мобілізувати сили і настрій, виявляти психоемоційну стійкість під час здійснення розумової діяльності на тлі великих фізичних і психоемоційних навантажень. Вдосконалення психоемоційної стійкості за авторською методикою здійснювалося під час виконання вправ СФП: подолання небезпечних перешкод; стрибки та плавання в обмундируванні зі зброєю; застосування імітації вогню, стрільби, вибухів під час виконання вправ військово-прикладного спрямування; виконання вправ в ускладнених умовах (в умовах поганої видимості, вночі, в умовах ризику, на нестійкому ґрунті тощо). Для оцінювання психо-пізнавального компонента нами була застосована методика самооцінки психофізіологічного стану, запропонована

О. М. Кокуном [3, 4], в авторській інтерпретації (додаток П). Діагностична процедура полягала в тому, що курсантам пропонувалося оцінити різні характеристики свого поточного стану, позначаючи відповідні позиції вертикальними лініями на неградуйованій шкалі (пряма лінія довжиною 100 мм) з урахуванням полів шкали: ліве поле характеризує мінімальні значення, праве – максимальне. Результати обробляли за кількісними показниками (від 1 до 100), отриманими шляхом розміщення лінійки на неградуйованій шкалі та визначення відстані в міліметрах від лівого краю шкали до позиції, позначеної курсантом. В результаті проведеного діагностування нами було здійснено порівняння індивідуальних показників кожного курсанта. Оцінювання психофізичної готовності курсантів за психо-пізнавальним компонентом здійснювалося відповідно до табл. 3.1

Таблиця 3.1

**Характеристика психо-пізнавального компонента оцінювання  
психофізичної готовності курсантів, бали**

Рівень готовності	Діапазон значень	Оцінка в балах
Високий	81 і >	90-100
Помірний	61-80	65-89
Достатній	41-60	50-64
Низький	40 і <	49 і <

*Ціннісно-мотиваційний компонент* дозволяє оцінити професійні інтереси, мотиви, цінності до підвищення ефективності майбутньої професійно-бойової діяльності, зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості під час занять спортивним орієнтуванням, формування позитивного ставлення курсантів до занять спортивним орієнтуванням та фізичними вправами в цілому, підвищення рівня їх лідерських якостей. Для формування позитивної мотивації курсантів до навчально-тренувальних занять зі спортивного орієнтування за авторською методикою нами було проведено на базовому етапі заняття, на якому була доведена курсантам інформація про сутність спортивного орієнтування, підкреслювались переваги занять із використанням засобів спортивного

орієнтування з метою забезпечення успішної майбутньої професійно-бойової діяльності, доведено вплив навчально-тренувальних занять зі спортивного орієнтування на розвиток рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів. Впродовж занять за авторською методикою нами постійно здійснювалися заходи підвищення мотивації курсантів до занять спортивним орієнтуванням. Для оцінювання ціннісно-мотиваційного компонента психофізичної готовності курсантів нами була використана методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху» [5] в авторській інтерпретації (додаток Р). Курсантам було запропоновано проаналізувати своє ставлення до занять за авторською методикою, самостійно даючи відповідь на 41 твердження «так» або «ні». В результаті опитування ми отримували значення, що характеризують ступінь вираженості мотивації курсантів до успіху. Оцінювання психофізичної готовності курсантів за ціннісно-мотиваційним компонентом здійснювалося відповідно до табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Характеристика ціннісно-мотиваційний компонента оцінювання психофізичної готовності курсантів, бали**

Рівень готовності	Діапазон значень	Оцінка в балах
Високий	21 і >	90-100
Помірний	17-20	65-89
Достатній	11-16	50-64
Низький	10 і <	49 і <

*Теоретичний компонент* передбачає оцінювання у курсантів системи знань з військової топографії, спортивного орієнтування та фізичної підготовки; передбачає розуміння сутності, змісту, цілей і завдань майбутньої професійно-бойової діяльності, опанування системою професійних та фахових знань; володіння методичними навичками курсантів у застосуванні набутих знань, вмінь і навичок у процесі занять за авторською методикою у майбутній професійно-бойовій діяльності. Для оцінювання теоретичного компонента психофізичної готовності курсантів нами була

проведено тестування курсантів за розробленим переліком питань (додаток С). Тестове завдання включало 12 запитань (6 із них за тематикою військової топографії та спортивного орієнтування, 6 – за тематикою фізичного виховання). Оцінювання психофізичної готовності курсантів за теоретичним компонентом здійснювалося відповідно до табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Характеристика теоретичного компонента оцінювання  
психофізичної готовності курсантів, бали**

Рівень готовності	Кількість правильних відповідей	Оцінка в балах
Високий	10 і >	90-100
Помірний	8-9	65-89
Достатній	6-7	50-64
Низький	5 і <	49 і <

*Практичний компонент* оцінювання психофізичної готовності курсантів визначаються за результатами їх поточного оцінювання та під час заліків та екзаменів з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка». Оцінка фізичної підготовки курсантів базувалася на результатах перевірки вправ загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної (СФП) підготовки. ЗФП характеризується рівнем загальної фізичної підготовленості курсантів під час виконання вправ, що входять до програми навчання, і відображає базову фізичну підготовленість, рівень функціональних можливостей та загальної працездатності курсантів. Загальна фізична підготовленість оцінювалася за результатами виконання курсантами човникового бігу 10 х 10 м, підйому переворотом на перекладині, загальної контрольної вправи на смузі перешкод та бігу на 3 км. СФП характеризується рівнем розвитку спеціальних рухових якостей курсанті та сформованістю різних військово-прикладних навичок. Спеціальна фізична підготовленість курсантів оцінювалася за результатами виконання таких вправ: човниковий біг 6 х 100 м, метання гранати Ф-1 вагою 600 г на дальність, біг на 3 км з перешкодами та марш-кидок на 10 км. Нормативи для оцінювання курсантів за вправами ЗФП і СФП наведено у

додатку В. Оцінювання психофізичної готовності курсантів за практичним компонентом здійснювалося відповідно до табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Характеристика практичного компонента оцінювання  
психофізичної готовності курсантів, бали**

Рівень готовності	Оцінка з ЗФП	Оцінка з СФП	Оцінка в балах
Високий	відмінно	готовий	90-100
Помірний	добре	готовий	65-89
Достатній	задовільно	готовий	50-64
Низький	незадовільно	не готовий	49 і <

*Військово-прикладний компонент* психофізичної готовності курсантів характеризує рівень сформованості військово-прикладних навичок курсантів в орієнтуванні на незнайомій місцевості та швидко приймати виважені рішення на тлі граничних фізичних та психічних навантажень. Цей компонент визначаються за результатами їх тестування за трьома нормативами з військової топографії: №1 – визначення напрямків (азимутів) на місцевості; №2 – перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); №3 – проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП.

Норматив №1 виконувався за наступними умовами: курсанти визначають на місцевості напрямок, що відповідає вказаному азимуту або визначають азимут на вказаний орієнтир. Похибка не повинна перевищувати 3 град. Нормативний час виконання розраховується від постановки завдання до отримання доповіді про визначення азимута. Оцінка «відмінно» для курсантів становить 55 с, «добре» – 1 хв, «задовільно» – 1 хв 10 с.

Норматив №2 полягає у нанесенні курсантами цілей, які видно на місцевості (місцевий предмет). Віддаленість від точки стояння становить 2000 м. Помилка – не більше 3 м у масштабі карти (аерофотознімку). Відлік часу розпочинається від подачі голосу «Перенести ціль на карту» до завершення моменту. Оцінка «відмінно» для курсантів становить 4 хв 30 с, «добре» – 5 хв, «задовільно» – 6 хв.

Норматив №3 виконувався на майданчику 10 м на 10 м., в кутах майданчику та в центрі розставлялися 5 КП. Старт та фініш облаштувалися на відстані 6 метрів від майданчика. Курсанти, отримавши схему, де позначений порядок проходження КП, запам'ятовували його та за командою керівника заняття «Руш!» пробігали відповідну дистанцію, торкаючись до КП, нахилиючись, або використовуючи електронний чіп. Керівник заняття слідкував за послідовністю відвідування КП курсантом та визначав час подолання дистанції за допомогою електронного секундоміра. Порядок проходження дистанції визначався керівником заняття. Оцінка «відмінно» для курсантів становить 26 с; «добре» – 27 с; «задовільно» – 28 с. Оцінювання психофізичної готовності курсантів за військово-прикладним компонентом здійснювалося відповідно до табл. 3.5.

Таблиця 3.5

**Характеристика військово-прикладного компонента оцінювання психофізичної готовності курсантів, бали**

Рівень готовності	Оцінка з нормативу №1	Оцінка з нормативу №2	Оцінка з нормативу №3	Оцінка в балах
Високий	відмінно відмінно добре	відмінно добре відмінно	добре відмінно відмінно	90-100
Помірний	добре відмінно добре задовільно відмінно відмінно	відмінно добре добре відмінно задовільно добре	добре добре відмінно добре відмінно задовільно	65-89
Достатній	задовільно добре задовільно	добре задовільно задовільно	задовільно задовільно добре	50-64
Низький	незадовільно задовільно відмінно	задовільно незадовільно добре	добре відмінно незадовільно	49 і <

Психофізична готовність курсантів за обґрунтованими компонентами оцінювалася на початку та наприкінці формувального етапу педагогічного



експерименту. Рівень психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності визначається за традиційною 100-бальною шкалою згідно з додатком Г. Крім того, нами додатково було досліджено показники фізичного стану, здоров'я та психічних пізнавальних процесів курсантів на початку і наприкінці дослідження.

### **3.2. Дослідження ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання**

*Динаміка показників загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ і КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту*

Як було визначено в попередньому підрозділі, рівень розвитку загальних рухових якостей курсантів оцінювався за тестами: човниковий біг 10 x 10 м (швидкісні якості); підйом переворотом на перекладині (силові якості); біг на 3 км (витривалість); подолання смуги перешкод (координаційні здатності). Виявлено, що на початку формувального етапу експерименту достовірної різниці за всіма досліджуваними показниками між курсантами ЕГ і КГ не виявлено ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.6). Упродовж експерименту за всіма руховими якостями у курсантів обох груп спостерігається достовірне покращання результатів ( $p \leq 0,001$ ), що свідчить про ефективність занять і за існуючою (традиційною) методикою фізичного виховання у ВВНЗ, так і за авторською методикою. Рівень розвитку усіх досліджуваних якостей, крім витривалості, наприкінці експерименту оцінюється на «відмінно»; рівень розвитку витривалості – на добре. Разом із тим, наприкінці експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращі показники, порівняно із КГ, з човникового бігу 10 x 10 м – на 0,33 с ( $p \leq 0,05$ ), з бігу на 3 км – на 62,1 с ( $p \leq 0,001$ ) та з подолання смуги перешкод – на 8,9 с ( $p \leq 0,001$ ). У підйомі переворотом наприкінці експерименту у курсантів ЕГ також виявлено кращі

показники силових якостей, ніж у КГ, на 0,7 разу, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3.6

**Рівень та динаміка розвитку загальних 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
Підйом переворотом на перекладині, рази			
Початок	5,4±0,49	5,6±0,43	t =0,31; p>0,05
Кінець	11,8±0,55	11,1±0,52	t =0,92; 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

Таким чином, встановлено, що заняття за авторською методикою мають більш позитивний ефект, порівняно із існуючою методикою фізичного виховання у ВВНЗ, щодо розвитку загальних рухових якостей курсантів.

*Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ і КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту*

Рівень розвитку спеціальних рухових якостей курсантів оцінювався за тестами: човниковий біг 6 x 100 м, метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність, біг на 3 км з перешкодами, марш-кидок на 10 км. На початку дослідження достовірної різниці за всіма досліджуваними показниками між курсантами ЕГ і КГ виявлено не було ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.7). В процесі формувального етапу педагогічного експерименту за всіма досліджуваними тестами у курсантів ЕГ і КГ відбулося достовірне покращання показників ( $p \leq 0,001$ ), що також

дозволяє стверджувати про ефективність занять і за існуючою методикою фізичного виховання у ВВНЗ, і за авторською методикою.

Таблиця 3.7

**Рівень та динаміка розвитку спеціальних 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 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
Метання гранати Ф-1 на дальність, м			
Початок	29,5±0,97	29,9±0,99	t =0,29; p>0,05
Кінець	38,2±0,84	37,7±0,92	t =0,40; p>0,05
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

Наприкінці експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращі показники, порівняно з КГ, з човникового бігу 6 x 100 м на 8,2 с ( $p \leq 0,001$ ), з бігу на 3 км з перешкодами – на 39,1 с ( $p \leq 0,001$ ) та з марш-кидка на 10 км – на 74,9 с ( $p \leq 0,01$ ). У метанні гранати Ф-1 на дальність результати курсантів ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи отримані результати курсантів ЕГ і КГ з нормативами для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості, ми виявили, що на початку формувального етапу експерименту за всіма нормативами курсанти обох груп оцінювалися як «не готові», а наприкінці експерименту курсанти ЕГ за всіма вправами оцінюються як «готові», а курсанти КГ з човникового бігу 6 x 100 м та у метанні гранати оцінюються як «готові», а з бігу на 3 км з перешкодами та марш-кидка на 10 км як «не готові», однак перебиваючи нормативи для курсантів 4-го курсу. Це свідчить про те, що заняття, проведені за авторською методикою, позитивно впливають на розвиток

спеціальних рухових якостей курсантів та формування у них військово-прикладних навичок з прискороного пересування по пересіченій місцевості у складі підрозділу та на великі відстані, метання гранат на дальність та подолання природних і штучних перешкод, які є необхідними у майбутній професійно-бойовій діяльності.

*Динаміка сформованості військово-прикладних навичок курсантів ЕГ та КГ в орієнтуванні на місцевості упродовж формувального етапу педагогічного експерименту*

Оцінювання рівня сформованості військово-прикладних навичок курсантів ЕГ та КГ в орієнтуванні на місцевості здійснювалося за нормативами з військової топографії: визначення напрямків (азимутів) на місцевості, перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); проходженням дистанції з орієнтування 50 м, зібравши 5 КП (оцінювалися навички з просторового орієнтування). Результати тестування наведено у табл. 3.8.

*Таблиця 3.8*

**Динаміка сформованості військово-прикладних навичок курсантів ЕГ та КГ з орієнтування на місцевості упродовж формувального етапу педагогічного експерименту ( $\bar{X} \pm m$ ,  $n=80$ )**

Етапи експерименту	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	Достовірність різниці
Визначення напрямку (азимуту) на місцевості, с			
Початок	53,11±1,54	54,82±1,64	t =0,76; p>0,05
Кінець	40,03±1,39	47,61±1,58	t =3,60; p≤0,001
Перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок), с			
Початок	318,31±4,62	325,10±4,56	t =1,06; p>0,05
Кінець	267,45±4,37	292,17±4,42	t =3,98; p≤0,001
Проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП, с			
Початок	27,83±0,92	27,94±0,89	t =0,09; p>0,05
Кінець	24,72±0,81	27,13±0,83	t =2,08; p≤0,05

Порівняння усіх досліджуваних показників у курсантів ЕГ та КГ на початку формувального етапу педагогічного експерименту свідчить про відсутність достовірної різниці між ними ( $p > 0,05$ ). А наприкінці дослідження в ЕГ усі показники є достовірно кращими, ніж у КГ. Різниця між показниками курсантів ЕГ і КГ становить 7,58 с ( $p \leq 0,001$ ) у тесті на визначення напрямку (азимуту) на місцевості; 24,72 с ( $p \leq 0,001$ ) у тесті на перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок); 2,41 с ( $p \leq 0,05$ ) у тесті на проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП. Аналіз динаміки вказаних показників засвідчив їх покращання в обох групах курсантів за період експерименту, однак, якщо в ЕГ усі показники покращилися достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ), то у КГ показники тестів на визначення напрямку (азимуту) на місцевості та перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок) мають достовірне покращання, а показники тесту на визначення навичок просторового орієнтування достовірно не змінилися ( $p > 0,05$ ). Необхідно також додати, що на початку експерименту усі досліджувані нами показник в обох групах оцінювалися на «задовільно», а наприкінці – в ЕГ усі показники відповідають відмінному рівню, а в КГ – тест на перенесення цілей зі схеми місцевості на карту (аерофотознімок) відповідає доброму рівню, а два інших тести – задовільному. Проведений аналіз достовірно підтвердив перевагу занять спортивним орієнтуванням за авторською методикою над існуючою методикою фізичного виховання щодо формування військово-прикладних навичок в орієнтуванні на незнайомій місцевості. Варто також підкреслити, що виконання усіх трьох тестів з військової топографії вимагає прояву у курсантів певного рівня розвитку розумових здібностей та психічних пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення), що також засвідчує ефект від занять за авторською методикою.

*Динаміка показників фізичного стану і здоров'я курсантів ЕГ та КГ у процесі формувального етапу педагогічного експерименту*

Ефективність методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування оцінювалася за такими показниками фізичного стану та здоров'я курсантів ЕГ і КГ: індекс Бругша, індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, тривалість відновлення ЧСС після фізичного навантаження, індекс фізичного стану, рівень соматичного здоров'я. Динаміку показників, які характеризують фізичний розвиток курсантів, представлено у табл. 3.9, а показників функціонального стану і здоров'я – у табл. 3.10.

*Таблиця 3.9*

**Динаміка показників фізичного розвитку курсантів ЕГ і КГ упродовж формувального етапу педагогічного експерименту ( $X \pm m$ ,  $n=80$ )**

Етапи експерименту	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	Достовірність різниці
Індекс Бругша, см			
Початок	529,6±1,91	531,8±1,84	t =0,83; p>0,05
Кінець	543,3±1,85	547,1±1,89	t =1,44; p>0,05
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>			
Початок	22,94±0,29	23,02±0,27	t =0,20; p>0,05
Кінець	23,15±0,27	24,11±0,26	t =2,56; p≤0,05
Життєвий індекс, мл/кг			
Початок	56,07±0,93	55,86±0,95	t =0,16; p>0,05
Кінець	60,24±0,91	56,18±1,03	t =2,95; p≤0,05
Силовий індекс, %			
Початок	59,11±0,87	59,07±0,83	t =0,05; p>0,05
Кінець	60,53±0,90	60,23±0,88	t =0,24; p>0,05

На початку формувального етапу педагогічного експерименту за всіма досліджуваними показниками курсантів як фізичного розвитку, так і функціонального стану, достовірної різниці не виявлено (p>0,05). За час навчання у ВВНЗ у курсантів ЕГ і КГ усі показники мають тенденцію до покращання, що підтверджено достовірністю різниці різного рівня

значущості ( $p \leq 0,05-0,001$ ) між показниками на початку і наприкінці експерименту. При цьому, в ЕГ наприкінці експерименту більшість показників є достовірно кращими, ніж в КГ, але виявлено й частину показників, які між собою достовірно не відрізняються в ЕГ і КГ. Так, показники індексу Бругша, які в обох групах на початку і в кінці дослідження перебувають в межах, що характеризують статуру курсантів як гармонійно розвинену, наприкінці дослідження достовірно не відрізняються між собою ( $p > 0,05$ ). Подібна тенденція спостерігається й під час аналізу показників силового індексу курсантів ЕГ і КГ – за час експерименту в обох групах відмічається покращання силових показників, але наприкінці дослідження показники ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Це свідчить, що заняття за авторською методикою та заняття за традиційною методикою фізичного виховання однаково позитивно впливають на зміцнення статури та розвиток силових якостей у курсантів.

Порівнюючи показники ІМТ та ЖІ, ми встановили, що наприкінці експерименту в ЕГ показники є достовірно кращими, ніж в КГ, на  $0,96 \text{ кг/м}^2$  ( $p \leq 0,05$ ) та  $4,06 \text{ мл/кг}$  ( $p \leq 0,05$ ) відповідно. Такі результати пояснюються тим, що заняття спортивним орієнтуванням за авторською методикою ефективно впливають на показники маси тіла курсантів, не дозволяючи збільшенню жирового компонента, а також позитивно впливають на покращання системи дихання у курсантів за рахунок збільшення ЖЄЛ. При цьому, показники ІМТ і ЖІ у курсантів обох груп наприкінці дослідження відповідають середньому рівню для чоловіків цього віку.

Аналіз показників функціонального стану і здоров'я курсантів наприкінці експерименту показав, що за всіма досліджуваними показниками у курсантів ЕГ виявлено достовірно ( $p \leq 0,05$ ) кращі показники, ніж в КГ. Так, показники ІР наприкінці дослідження виявилися кращими на  $2,72 \text{ у.о.}$ , показники часу відновлення ЧСС – на  $8,1 \text{ с}$ , ІФС – на  $0,023 \text{ у.о.}$ , рівня здоров'я – на  $1,13 \text{ балів}$  (табл. 3.10).

**Динаміка показників функціонального стану та здоров'я курсантів ЕГ і КГ упродовж формувального етапу педагогічного експерименту**  
( $\bar{X} \pm m$ , n=80)

Етапи експерименту	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	Достовірність різниці
Індекс Робінсона, у.о.			
Початок	85,81±1,11	85,95±1,05	t =0,09; p>0,05
Кінець	81,26±0,94	83,98±0,93	t =2,06; p≤0,05
Час відновлення ЧСС, с			
Початок	126,5±2,63	128,1±2,72	t =0,42; p>0,05
Кінець	97,3±2,55	105,4±2,49	t =2,27; p≤0,05
Індекс фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової, у.о.			
Початок	0,702±0,009	0,691±0,008	t =0,91; p>0,05
Кінець	0,735±0,007	0,712±0,007	t =2,32; p≤0,05
Рівень здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, бали			
Початок	2,84±0,42	2,77±0,43	t =0,12; p>0,05
Кінець	7,18±0,37	6,05±0,39	t =2,10; p≤0,05

Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи курсантів ЕГ і КГ за показниками ІР та часу відновлення ЧСС свідчить, що в обох групах на початку експерименту вони відповідали середньому рівню, а в кінці – вищому від середнього. Показники ІФС курсантів обох груп і на початку, і в кінці експерименту відповідали рівню вищому від середнього. Показники здоров'я на початку експерименту в обох групах перебували на низькому рівню, а в кінці – в ЕГ – на середньому, а в КГ – на нижчому від середнього. Це свідчить про перевагу занять спортивним орієнтуванням за авторською методикою, порівняно з традиційною методикою фізичного виховання, щодо покращання фізичного розвитку, вдосконалення функціонального стану та зміцнення здоров'я курсантів ВВНЗ. Усе це сприятиме ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності.



*Динаміка психічних пізнавальних процесів у курсантів ЕГ та КГ  
впродовж формувального етапу педагогічного експерименту*

Психічні пізнавальні процеси курсантів ЕГ і КГ оцінювалися за такими показниками: стійкість і концентрація уваги (методика «Переплутані лінії»), обсяг короткочасного запам'ятовування (методика Джекобсона), особливості мислення (методика «Виділення суттєвих ознак»), розумова працездатність (методика В. Я. Анфімова) (табл. 3.11).

*Таблиця 3.11*

**Динаміка показників психічних пізнавальних процесів у курсантів  
ЕГ і КГ впродовж формувального етапу експерименту ( $X \pm m$ ,  $n=80$ )**

Етапи експерименту	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	Достовірність різниці
Стійкість і концентрація уваги, у.о.			
Початок	9,37±0,57	10,06±0,53	t =0,89; p>0,05
Кінець	20,82±0,45	17,78±0,49	t =4,57; p≤0,001
Обсяг короткочасного запам'ятовування, бали			
Початок	5,26±0,21	5,18±0,20	t =0,28; p>0,05
Кінець	8,73±0,16	7,32±0,18	t =5,85; p≤0,001
Особливості мислення, бали			
Початок	14,21±0,35	13,94±0,37	t =0,53; p>0,05
Кінець	18,47±0,32	16,52±0,40	t =3,81; p≤0,001
Розумова працездатність, у.о.			
Початок	784,6±9,69	769,9±10,07	t =1,05; p>0,05
Кінець	1012,5±9,54	896,1±9,85	t =8,49; p≤0,001

З'ясовано, що на початку експерименту усі показники психічних пізнавальних процесів у курсантів ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізнялися ( $p>0,05$ ). У процесі експерименту в обох групах курсантів відбулося достовірне покращання досліджуваних показників ( $p\leq0,001$ ). Однак, наприкінці експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращі, ніж в КГ, показники стійкості і концентрації уваги – на 3,04 у.о. ( $p\leq0,001$ ), короткочасної пам'яті – на 1,41 балів ( $p\leq0,001$ ), мислення – на 1,95 балів ( $p\leq0,001$ ), розумової працездатності – на 116,4 у.о. ( $p\leq0,001$ ).

Оцінювання психічних пізнавальних процесів показало, що на початку дослідження показники стійкості та концентрації уваги в обох групах курсантів відповідали рівню нижчому від середнього, а в кінці – в ЕГ – вищому від середнього, а в КГ – середньому. Показники обсягу короткочасної пам'яті на початку експерименту в обох групах відповідали низькому рівню, а в кінці – в ЕГ – високому рівню, а в КГ – середньому. Особливості мислення курсантів ЕГ і КГ на початку експерименту відповідали низькому рівню, а в кінці – в ЕГ – високому рівню, а в КГ – середньому. Показники розумової працездатності курсантів ЕГ і КГ на початку дослідження оцінювалися на «задовільно», а в кінці – в ЕГ – на «відмінно», в КГ – на «добре».

Проведений аналіз засвідчив більш виражений позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням за авторською методикою на динаміку психічних пізнавальних процесів у курсантів ЕГ, порівняно з традиційною методикою фізичного виховання. Високий рівень зазначених показників у курсантів ЕГ сприятиме ефективному виконанню завдань їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

*Динаміка показників психофізичної готовності курсантів ЕГ і КГ  
майбутньої професійно-бойової діяльності*

Психофізична готовність курсантів ЕГ і КГ оцінювалася за психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичним та військово-прикладним компонентами на чотирьох рівнів: високий, помірний, достатній та низький. Дослідження показників психофізичної готовності курсантів ЕГ і КГ за всіма компонентами на початку формувального етапу педагогічного експерименту засвідчило, що в ЕГ і КГ співвідношення курсантів з різним рівнем готовності було практично однаковим: найбільша кількість курсантів мала достатній та низький рівень готовності. В процесі експерименту відбулися суттєве покращання рівня сформованості

психофізичної готовності курсантів ЕГ і КГ за всіма компонентами, однак більш виражені позитивні зміни спостерігаються в ЕГ.

Так, за психо-пізнавальним компонентом в ЕГ наприкінці експерименті виявлено 55% курсантів із помірним рівнем та 15,5% – з високим; кількість курсантів із достатнім рівнем зменшилася до 25%, а з низьким – до 2,5% (табл. 3.12). В КГ наприкінці експерименту найбільший відсоток склали курсанти з помірним (45%) та достатнім рівнями (32,5%). При цьому, кількість курсантів з високим рівнем становить 12,5%, з низьким – 10%.

*Таблиця 3.12*

**Співвідношення курсантів ЕГ (n=40) та КГ (n=40) з різними рівнями психофізичної готовності на початку та наприкінці педагогічного експерименту за психо-пізнавальним компонентом**

Групи	Етапи експерименту	Кількість осіб / %			
		Високий	Помірний	Достатній	Низький
ЕГ	Початок	1/2,5	5/12,5	23/57,5	11/27,5
	Кінець	7/17,5	22/55	10/25	1/2,5
КГ	Початок	1/2,5	7/17,5	20/50	12/30
	Кінець	5/12,5	18/45	13/32,5	4/10

Оцінювання психофізичної готовності курсантів ЕГ та КГ до майбутньої професійно-бойової діяльності за ціннісно-мотиваційним компонентом показало, що на початку експерименту найбільша частина курсантів ЕГ і КГ мала достатній (ЕГ – 60%, КГ – 55%) та низький (ЕГ – 25%, КГ – 27,5%) рівні (табл. 3.13). Впродовж дослідження співвідношення курсантів змінилося у бік збільшення курсантів в обох групах з помірним і високими рівнями і зменшення з низьким. Так, в ЕГ кількість курсантів з помірним рівнем збільшилася до 57,5%, з високим – до 32,5%; з низьким рівнем – зменшилася з 25% до 2,5%. В КГ кількість курсантів з помірним рівнем збільшилася до 40%, з високим – до 12,5%; з низьким рівнем – зменшилася з 25% до 12,5%. При цьому, кількість курсантів з помірним рівнем наприкінці дослідження в ЕГ становить 7,5%, а в КГ – 35% .

Таблиця 3.13

**Співвідношення курсантів ЕГ (n=40) та КГ (n=40) з різними рівнями психофізичної готовності на початку та наприкінці педагогічного експерименту за ціннісно-мотиваційним компонентом**

Групи	Етапи експерименту	Кількість осіб / %			
		Високий	Помірний	Достатній	Низький
ЕГ	Початок	2/5	4/10	24/60	10/25
	Кінець	13/32,5	23/57,5	3/7,5	1/2,5
КГ	Початок	1/2,5	4/10	22/55	11/27,5
	Кінець	5/12,5	16/40	14/35	5/12,5

Проведений аналіз засвідчив, що свідоме ставлення до навчально-тренувальних занять спортивним орієнтуванням за авторською методикою більш позитивно впливає на формування мотивації курсантів до систематичних занять фізичними вправами впродовж усього терміну служби, розуміння їх значення у зміцненні здоров'я та формуванні психофізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

Оцінювання психофізичної готовності курсантів ЕГ та КГ за теоретичним компонентом свідчить, що наприкінці експерименту в ЕГ спостерігається суттєвий приріст курсантів з високим (з 0 до 37,5%) та помірним (з 3 до 47,5%) рівнями готовності та зниження кількості курсантів із низьким рівнем (з 40 до 5%). У КГ також відбулося покращання теоретичного компоненту, однак не так виражено, як в ЕГ (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Співвідношення курсантів ЕГ (n=40) та КГ (n=40) з різними рівнями психофізичної готовності на початку та наприкінці педагогічного експерименту за теоретичним компонентом**

Групи	Етапи експерименту	Кількість осіб / %			
		Високий	Помірний	Достатній	Низький
ЕГ	Початок	-	3/7,5	21/52,5	16/40
	Кінець	15/37,5	19/47,5	4/10	2/5
КГ	Початок	-	2/5	18/45	20/50
	Кінець	6/15	14/35	16/40	4/10

Кількість курсантів КГ з високим рівнем збільшилася з 0 до 15%, з помірним – з 5 до 35%, з низьким – зменшилася з 50 до 10%. Разом із тим, найбільший відсоток курсантів КГ наприкінці експерименту мають достатній рівень сформованості теоретичного компоненту психофізичної готовності (40%), на відміну від ЕГ, де найбільший відсоток склали курсанти з помірним рівнем (47,5%). Це дозволило констатувати про позитивний вплив занять, проведених за авторською методикою, на формування у курсантів ЕГ знань щодо застосування засобів спортивного орієнтування у майбутній професійно-бойовій діяльності.

Оцінювання психофізичної готовності курсантів ЕГ та КГ за практичним компонентом свідчить, що на початку експерименту, на відміну від попередніх компонентів, більшість курсантів обох груп мали помірний (ЕГ – 52,5%, КГ – 40%) та достатній (ЕГ – 22,5%, КГ – 35%) рівні готовності (табл. 3.15). За час експерименту в обох групах курсантів відбулося суттєве покращання рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що й відобразилося на збільшенні наприкінці експерименту кількості курсантів з високим рівнем (ЕГ – з 17,5 до 82,5%; КГ – з 12,5 до 27,5%) та зниження з помірним (ЕГ – з 52,5 до 12,5%) та достатнім (ЕГ – з 22,5 до 5%; КГ – з 35 до 15%) рівнями.

*Таблиця 3.15*

**Співвідношення курсантів ЕГ (n=40) та КГ (n=40) з різними рівнями психофізичної готовності на початку та наприкінці педагогічного експерименту за практичним компонентом**

Групи	Етапи експерименту	Кількість осіб / %			
		Високий	Помірний	Достатній	Низький
ЕГ	Початок	7/17,5	21/52,5	9/22,5	3/7,5
	Кінець	33/82,5	5/12,5	2/5	-
КГ	Початок	5/12,5	16/40	14/35	5/12,5
	Кінець	11/27,5	23/57,5	6/15	-

Важливо відмітити відсутність наприкінці експерименту курсантів з низьким рівнем готовності як в ЕГ, так і КГ, що свідчить про ефективність

занять і за авторською методикою, і за традиційною методикою фізичного виховання щодо формування практичного компоненту психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності. Однак, значно більша кількість курсантів в ЕГ з високим рівнем готовності (82,5%), порівняно з КГ (27,5%) свідчить про перевагу занять спортивним орієнтуванням за авторською методикою.

Оцінювання психофізичної готовності курсантів ЕГ та КГ за військово-прикладним компонентом свідчить, що наприкінці експерименту в ЕГ спостерігається суттєвий приріст курсантів з високим (з 10 до 77,5%) рівнем готовності та зниження кількості курсантів із достатнім (з 47,5 до 5%) та низьким рівнями (з 27,5% до 0). У КГ також спостерігається покращання військово-прикладного компоненту готовності: кількість курсантів з високим (з 5 до 10%), помірним (з 17,5 до 30%) і достатнім (з 45 до 55%) рівнями збільшилася, а з низьким рівнем – зменшилася (з 32,5 до 5%) (табл. 3.16).

*Таблиця 3.16*

**Співвідношення курсантів ЕГ (n=40) та КГ (n=40) з різними рівнями психофізичної готовності на початку та наприкінці педагогічного експерименту за військово-прикладним компонентом**

Групи	Етапи експерименту	Кількість осіб / %			
		Високий	Помірний	Достатній	Низький
ЕГ	Початок	4/10	6/15	19/47,5	11/27,5
	Кінець	31/77,5	7/17,5	2/5	-
КГ	Початок	2/5	7/17,5	18/45	13/32,5
	Кінець	4/10	12/30	22/55	2/5

Важливо відмітити, що в ЕГ наприкінці експерименту не виявлено курсантів з низьким рівнем військово-прикладного компоненту, що свідчить про ефективність занять за авторською методикою щодо формування військово-прикладних навичок у курсантів ЕГ з орієнтування на незнайомій місцевості та навичок прийняття виважених рішень на тлі граничних фізичних та психоемоційних навантажень і стресів.

Таким чином, порівняльний аналіз сформованості психофізичної готовності курсантів ЕГ та КГ до майбутньої професійно-бойової діяльності за психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичним та військово-прикладним компонентами свідчить про високу ефективність авторської методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання.

Результати досліджень, що висвітлені у третьому розділі, опубліковані у працях [6, 7, 17, 24].

### **Висновки до третього розділу**

1. Обґрунтовано компоненти психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням: психо-пізнавальний, ціннісно-мотиваційний, теоретичний, практичний та військово-прикладний. Психо-пізнавальний компонент дозволив визначити психоемоційний стан та психічні пізнавальні процеси курсантів у процесі занять за авторською 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 компонента було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

2. Перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання засвідчила її більш виражений позитивний ефект, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо:

- покращання показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту виявлено достовірно кращий ( $p \leq 0,05-0,001$ ) рівень розвитку загальних і спеціальних рухових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, за результатами: 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;

- сформованості військово-прикладних навичок в орієнтуванні на місцевості. У курсантів ЕГ наприкінці експерименту виявлено достовірно ( $p \leq 0,001$ ) кращі показники, ніж у КГ, 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);

- покращання фізичного стану і здоров'я курсантів. У курсантів ЕГ наприкінці експерименту виявлено достовірно ( $p \leq 0,005-0,001$ ) кращі, ніж у КГ, індекси маси тіла, життєвий, Робінсона, часу відновлення ЧСС, фізичного стану, та рівень соматичного здоров'я;

- удосконалення психічних пізнавальних процесів. Наприкінці експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращий ( $p \leq 0,05-0,001$ ), ніж у КГ, рівень показників стійкості і концентрації уваги, обсягу короткочасної пам'яті, особливостей мислення, розумової працездатності.

3. 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.

Таким чином, впровадження авторської методики засвідчило її більшу ефективність, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо формування психофізичної готовності курсантів до їх майбутньої професійно-бойової діяльності.

### Список використаних джерел у третьому розділі

1. Березовський В. А. Особливості когнітивних функцій учнів старшої школи // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали наук. практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. С. 303-305.
2. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методичні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця, 2010. 308 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник. Київ, 2006. 580 с.
6. 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.
7. 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.
8. Петровська Т. В. Педагогіка : дидактичні матеріали : навч. посібник. Київ, 2016. 180 с.
  9. Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющакова О. В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6 (137) 21. С. 92–96. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22.
  10. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалій С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 10 (119) 19. С. 114–117.
  11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 271 с.
  12. Стандартизація навчання школярів з порушеннями когнітивного розвитку : навчально-методичний посібник / О. О. Баб'як, Н. І. Баташева, А. Л. Душка, Н. В. Недозим, О. В. Орлов, Л. І. Прохоренко // за ред. В. В. Засенко, Л. І. Прохоренко. Київ : Наша друкарня, 2019. 332 с.
  13. Стащенко П. О. Методологічні основи фізичного виховання та самовиховання майбутніх офіцерів Збройних Сил України // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2000. № 2. С. 3–8.
  14. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 160 с.

15. Фізичне виховання : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін., за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 471 с.
16. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник. Київ, 2003. 528 с.
17. 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.
18. Чух А. М. Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів військового інституту Національної гвардії : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 1999. 18 с.
19. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Стасюк В. М., Іванов С. В. Характеристика психоемоційного стану курсантів, які у процесі навчання займалися спортом // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. Вип. 4 (79). С. 51–55. doi: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-51-55](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-51-55).
20. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посібник. Київ, 2002. 560 с.
21. Bloschynskyi I., Griban G., Okhrimenko I., Stasiuk V., Suprun D., Nedvyha O., et al. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001/
22. Chatterjee, S., Chatterjee, T., Bhattacharyya, D., Sen, S., Pal, M. (2018). Effect of heavy load carriage on cardiorespiratory responses with varying gradients and modes of carriage. *Military Medical Research*, 26(5), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1186/s40779-018-0171-8>.
23. Grankin, N. A., Kuznecova, Z. M. (2017). Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. *Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports*, 12(1), 37-46. doi 10.14526/03\_2017\_232.
24. 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. Częstochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. 85–88. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-20>.

25. Nosko M., Mekhed O., Nosko Yu., Bahinska O., Zhara H., Griban G., Holovanova I. (2022). The impact of health-promoting technologies on university students' physical development. *Acta Balneologica*, 5(171), 469-473. doi: 10.36740/ABAL202205116.
26. Tymoshenko O., Arefiev V., Domina Zh., Malechko T., Lymarenko N., Kiiko T., Prontenko V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1420-1427. doi: 10.36740/WLek202106125.

## 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 спортивно-масова робота 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 формуванні військово-прикладних навичок курсантів та удосконаленні їх рухових навичок, 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, але, які і перші, опанували навчальну дисципліну «Військова топографія». 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. Розроблено структурно-функціональну модель авторської методики, яка складається з формувального, змістовного та результативного блоків. 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 авторської 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). Це забезпечить формування високого рівня психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.

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 компоненту було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

6. Перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання засвідчила її більш виражений позитивний ефект, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання, щодо: покращання показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів – наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту виявлено достовірно кращий ( $p \leq 0,05-0,001$ ) рівень розвитку загальних і спеціальних рухових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, за результатами 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; сформованості військово-прикладних навичок в орієнтуванні на місцевості – у курсантів ЕГ наприкінці



експерименту виявлено достовірно ( $p \leq 0,001$ ) кращі показники, ніж у КГ, 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); покращання фізичного стану і здоров'я курсантів - у курсантів ЕГ наприкінці експерименту виявлено достовірно ( $p \leq 0,005-0,001$ ) кращі, ніж у КГ, індекси маси тіла, життєвий, Робінсона, часу відновлення ЧСС, фізичного стану, та рівень соматичного здоров'я; удосконалення психічних пізнавальних процесів – наприкінці експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращий ( $p \leq 0,05-0,001$ ), ніж у КГ, рівень показників стійкості і концентрації уваги, обсягу короткочасної пам'яті, особливостей мислення, розумової працездатності: 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.

Таким чином, впровадження авторської 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 авторської методики до програм реабілітації учасників бойових дій.


## **ДОДАТКИ**

## Умовні позначення, що використовуються на картах



### Форми земної поверхні (рельєф)

Примітка. Розміри дані у мм для масштабу 1:15 000.




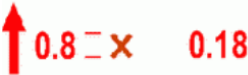
<	Інтервал між лініями
-	Товщина лінії
=	Дистанція від центру до центру або довжина лінії
o	Діаметр
↑	Знак орієнтується на північ

Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p><b>101 Горизонталь</b></p> <p>Лінія, що з'єднує точки однієї висоти. Стандартний інтервал між горизонталями по вертикалі (перетин рельєфу) – 5 м. Мінімально допустимий вигин лінії – 0,25 мм від центру вигину до центру лінії. Колір: коричневий.</p>

### ДОДАТКИ



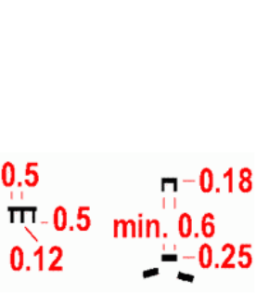
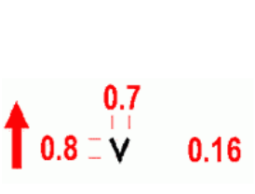

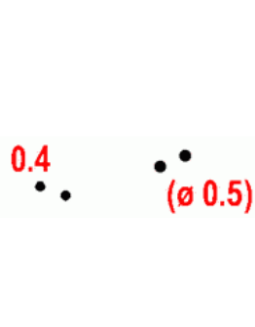

	<p><b>102 Потовщена горизонталь</b></p> <p>Кожна п'ята горизонталь повинна бути потовщеною. Це сприяє швидкості оцінки різниці висот і загального сприйняття форм місцевості. За необхідності показує дрібні деталі. Може бути викреслена нормальною лінією. Колір: коричневий.</p>
	<p><b>103 Допоміжна горизонталь</b></p> <p>Використовується для передачі додаткової інформації про форми рельєфу, відображення яких неможливе основними горизонталями. Між двома основними горизонталями може бути проведена тільки одна допоміжна. Колір: коричневий.</p>
	<p><b>104 Показчик напрямку схилу (бергштрих)</b></p> <p>Колір: коричневий.</p>
	<p><b>105 Відмітки горизонталей</b></p> <p>Колір: коричневий.</p>


	<p align="center"><b>106 Ґрунтовий обрив</b></p> <p>Крутий вигин поверхні землі, що вирізняється з навколишнього середовища. Гравійні або піщані виробки, дорожні виїмки і насипи та. ін. Зубці повинні показувати повну проекцію схилу, але можуть бути опущені, якщо два обриви розташовані близько один від одного. Небезпечні ґрунтові обриви позначаються знаком 201. Дуже високі ґрунтові обриви можуть бути показані товщиною лінії бровки 0,25 мм. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>107 Ґрунтовий вал</b></p> <p>Чітко видимий земляний насип. Висота – мінімум 1 м. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>108 Маленький земляний вал</b></p> <p>Маленький або частково зруйнований земляний насип позначається переривчастою лінією. Мінімальна висота – 0,5 м. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>109 Вимоїна</b></p> <p>Яр або рів, які не можуть бути відображені в масштабі карти знаком 106. Товщина лінії відображає ширину вимоїни. Мінімальна глибина – 1 метр. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>110 Маленька вимоїна</b></p> <p>Маленька вимоїна або канава. Мінімальна глибина – 0,5 м. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>111 Бугор</b></p> <p>Зображається горизонталями. Виділяються на місцевості горби, але вони не потрапляють в основний перетин рельєфу та можуть бути показані основними горизонталями, якщо їх висота не відрізняється від висоти основного перетину більше ніж на 25 %. Маленькі або плоскі горби позначається допоміжними горизонталями. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>112 Позамасштабний бугор</b></p> <p>Маленькі ґрунтові або кам'яні горби, що неможливо відобразити за допомогою горизонталей (діаметр менше 5 м). Мінімальна висота – 1 м. У разі збігу з горизонталлю лінія повинна бути розірвана. Колір: коричневий.</p>

	<p align="center"><b>113 Витягнутий позамасштабний бугор</b></p> <p>Вирізняється позамасштабний бугор витягнутою формою (довжина – менше 12 м, ширина – менше 4 м). Помічаються горби висотою не менше 1 м над навколишньою поверхнею. Знак не може перебувати на лінії горизонталі. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>114 Яма</b></p> <p>Позначається горизонталями з штрихами. Виділяється яма, що не потрапляє в основний перетин, та може бути показана основною горизонталлю, якщо її глибина не відрізняється більше ніж на 25 % від основного перетину. Маленькі або плоскі ями показуються допоміжними горизонталями. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>115 Позамасштабна яма</b></p> <p>Маленьке природне заглиблення (діаметром не менше 2 м), яке не може бути зображене горизонталями в масштабі карти. Мінімальна глибина від навколишньої поверхні – 1 м. Центр об'єкта знаходиться в центрі знаку. Знак орієнтується розривом на північ. Штучні ями слід позначати знаком. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>116 Штучна позамасштабна яма</b></p> <p>Шурф або яма з крутими краями, яка не позначається в масштабі карти (діаметром не менше 2 м). Мінімальна глибина від навколишньої поверхні – 1 метр. Ями становлять небезпеку та показуються знаком 204. Центр об'єкта збігається з центром знаку. Знак орієнтується розривом на північ. Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>117 Зрита поверхня</b></p> <p>Колір: коричневий.</p>
	<p align="center"><b>118 Спеціальні форми рельєфу</b></p> <p>Колір: коричневий.</p>


### *Скелі та каміння*

Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p align="center"><b>201 Нездоланна скеля</b></p> <p>Нездоланна (небезпечна) скеля, кар'єр або небезпечний ґрунтовий обрив (див. 106) показується лінією, товщиною 0,35 мм, уздовж кромки і зубцями, які покривають площу проекції обриву від верхньої</p>

	<p>кромки до підніжжя. При відображенні вертикальних або близько розташованих обривів зубці можуть бути опущені (ширина проходу повинна бути не менше 0,3 мм у масштабі карти). Зубці можуть бути подовжені, якщо це необхідно. Наприклад, якщо між обривом і береговою лінією немає проходу, то зубці обриву мають перетинати берегову лінію і накладатися на край зображеної водойми. Колір: чорний.</p>
	<p><b>202 Поодинокі скелі</b></p> <p>У деяких випадках скелі у вигляді стовпів або гігантських валунів можуть бути показані в плані без зубців. Колір: чорний.</p>
	<p><b>203 Подолання скельна стіна</b></p> <p>Маленький вертикальний скельний обрив (висота – мінімум 1 м) може бути показаний без зубчиків. Якщо напрямок схилу не визначається однозначно або необхідно поліпшити читаність, можуть бути показані короткі зубчики в напрямку схилу. При відображенні прохідних скельних обривів без зубчиків кінці лінії бровки можуть бути закруглені для поліпшення сприйняття. Колір: чорний.</p>
	<p><b>204 Скельна виробка</b></p> <p>Скельна виробка, яма або стовбур шахти, які можуть становити небезпеку для бігунів. Центр об'єкта збігається з центром знаку. Він орієнтується розривом на північ. Колір: чорний.</p>
	<p><b>205 Печера</b></p> <p>Показується таким же знаком, як і скельна виробка, тільки орієнтується знак вістрям у напрямку входу. Центр входу знаходиться в центрі ваги знаку. Колір: чорний.</p>
	<p><b>206 Валун</b></p> <p>Камінь, що виділяється на місцевості, висотою не менше 1 м. Усі валуни, які відображаються на карті, повинні бути легко розпізнані на місцевості. Щоб показати різницю між валунами різних розмірів (що знаходяться на місцевості не далеко один від одного), діаметр значка може бути збільшений на 20 %. Колір: чорний.</p>
	<p><b>207 Великий валун</b></p> <p>Особливо великий камінь, що не виражається в масштабі карти. Колір: чорний.</p>

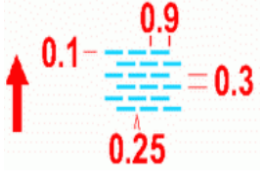


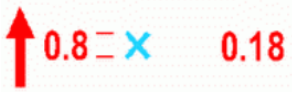
	<p style="text-align: center;"><b>208 Кам'янисте поле</b></p> <p>Територія, покрита такою великою кількістю каменів (валунів), що їх неможливо зобразити кожен окремо з допомогою знаків 206 та 207, показується довільно орієнтованими трикутниками зі сторонами у співвідношенні 8:6:5. Об'єкт повинен відображатися мінімум двома трикутниками. Для показу різниці величини окремих каменів, що покривають поле, деякі трикутники можуть бути збільшені на 20 %. Колір: чорний.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>209 Купа валунів</b></p> <p>Група каменів, тісно розташованих на невеликій площі, кожен з яких неможливо показати індивідуально. Знак орієнтується на північ. У разі необхідності показати різницю між кількома групами, розмір трикутника може бути збільшений на 25 % (до 1 мм). Колір: чорний.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>210 Кам'янистий ґрунт</b></p> <p>Кам'яниста і скельна поверхня, яка впливає на прохідність, повинна бути відображена на карті. Точки наносяться довільно. Щільність точок показує ступінь прохідності. Можливе використання мінімум трьох точок. Колір: чорний.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>211 Відкритий піщаний ґрунт</b></p> <p>Поверхня з м'яким піщаним або гравійним покриттям, що знижує швидкість бігу. У разі, якщо прохідність нормальна, слід використовувати знаки 401 або 402. Колір: чорний 12,5 % (22 лін. / см) і жовтий 50 %.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>212 Чиста скеля</b></p> <p>Скельна поверхня з гарною прохідністю без рослинності. Якщо є будь-яка рослинність (трава, мох і т. ін.), слід використовувати знаки 401 або 402. Колір: чорний 30 % (60 лін. / см).</p>

### *Гідрографія і болота*


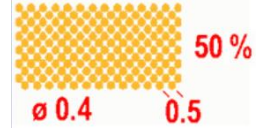

Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p style="text-align: center;"><b>301 Озеро</b></p> <p>Великі водні простори показуються регулярною точковою сіткою, маленькі – суцільною заливкою. Чорна берегова лінія показує непрохідність об'єкта. Колір: блакитний 50 % (60 лін. / см).</p>

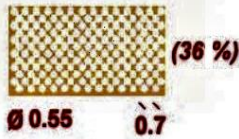
	<p><b>302 Ставок</b></p> <p>У випадках, коли озеро або ставок менше 1–2 мм у масштабі карти, берегова лінія не показується. Колір: блакитний.</p>
	<p><b>303 Калюжа</b></p> <p>Яма з водою або калюжа, що не виражається в масштабі карти. Центр об'єкта збігається з центром знаку. Колір: блакитний.</p>
	<p><b>304 Неподоланна річка</b></p> <p>Неподоланна річка або канал показується чорною береговою лінією. Лінія може бути розірвана в місцях броду. Колір: блакитний 50 % (60 лін. / см), чорний.</p>
	<p><b>305 Подоланна річка</b></p> <p>Річка, яку можна подолати, або канава шириною мінімум 2 м. Якщо ширина більше 5 м, то об'єкт показується в масштабі карти. Колір: блакитний.</p>
	<p><b>306 Подоланий струмок</b></p> <p>Струмок, який можна подолати, або канава шириною менше 2 м. Для кращого читання канава по болоту повинна відображатися знаком 305. Колір: блакитний.</p>
	<p><b>307 Канава з водою</b></p> <p>Природна або штучна канава, яка пересихає. Колір: блакитний.</p>
	<p><b>308 Вузьке болото</b></p> <p>Болото або мокрий ґрунт, які неможливо показати знаком 310 (ширина менше ніж 5 м). Колір: блакитний.</p>
	<p><b>309 Непрохідне болото</b></p> <p>Болото непрохідне або небезпечне для спортсменів. Чорна лінія дається по контуру. Колір: блакитний, чорний.</p>
	<p><b>310 Болото</b></p> <p>Болото, яке можна подолати, з чітко видимими краями. Знак 310 може комбінуватися зі знаком 403. для відображення відкритого болота. Залісені болота можуть бути показані в комбінації зі знаками рослинності. Маленькі болота показуються на карті не менше ніж двома штрихами. Якщо маленьке болітце показується в поєднанні зі знаками 403–404, то для поліпшення читабельності дозволяється замінити ці знаки на 401–402 відповідно. Колір: блакитний.</p>

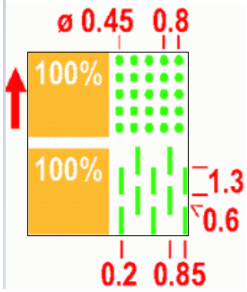


	<p align="center"><b>311 Нечітке болото</b></p> <p>Заболочений ґрунт, пересихаюче болото або місця переходу нормального ґрунту в прохідне болото. Знак може бути використаний у комбінації зі знаком 403 або 401 для відкритих місць. Заліснене болото може бути показано в комбінації зі знаками 406–410. Мінімальний розмір знаку – чотири штрихи. Колір: блакитний.</p>
	<p align="center"><b>312 Колодязь</b></p> <p>Колодязі, свердловини або обладнані джерела, чітко видимі на місцевості. Колір: блакитний.</p>
	<p align="center"><b>313 Джерело</b></p> <p>Джерело або чітко видимий витік. Знак орієнтується розривом вниз за течією. Колір: блакитний.</p>
	<p align="center"><b>314 Спеціальний об'єкт гідрографії</b></p> <p>Знак служить для показу спеціальних позамасштабних об'єктів гідрографії. Пояснення до використання знаку має бути подане в легенді карти. Колір: блакитний.</p>

### *Рослинний покрив*

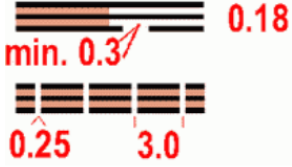
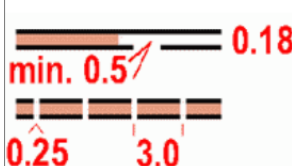
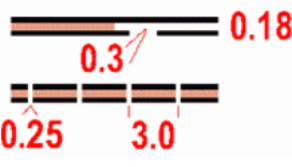

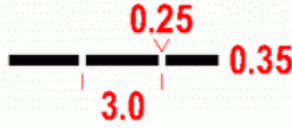
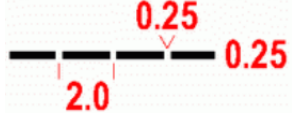
Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p align="center"><b>401 Відкритий простір</b></p> <p>Поля, луки, рілля, сіножаті та інше без дерев або чагарників, що легко пробігти. Якщо жовтий колір стає домінуючим, можлива заміна заливки на точкову сітку 75 %. Колір: жовтий.</p>
	<p align="center"><b>402 Напіввідкритий простір</b></p> <p>Лука з окремими деревами або кущами, що легко пробігти. Площі, які займають менше 10 мм у масштабі карти, показуються знаком 401. Окремі дерева можуть бути додані знаками 418–420. Якщо жовтий колір стає домінуючим, можлива заміна заливки на точкову сітку 75 %. Колір: жовтий (20 лін. / см).</p>
	<p align="center"><b>403 Незручний простір</b></p> <p>Пустки, вирубки, лісопосадки (висота дерев до 1 м) або інші відкриті простори з незручною для бігу поверхнею (рослинністю), такою як верес, висока трава або дрібні сучки на вирубках. Знак може комбінуватися зі знаком 407 або 409 для відображення зміни умов прохідності. Колір: жовтий</p>

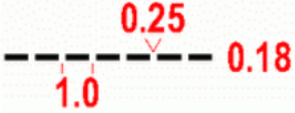

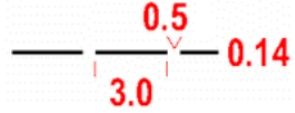


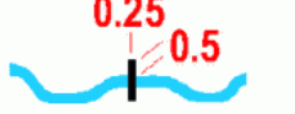


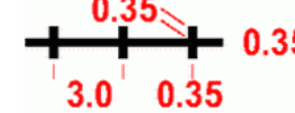
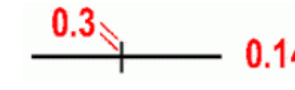

	50 % (60 лін. / см).
	<p><b>404 Незручний простір з рідколіссям</b></p> <p>Рідколісся призводить до незручностей. У разі, коли групи рослинності, що показуються білим або зеленим кольором, зливаються, такі групи узагальнюються і позначаються регулярним малюнком, що складається з великих білих точок на жовтому фоні. Площі, які займають менше 10 мм у масштабі карти, показуються знаком 403. Окремі дерева можуть бути додані знаком 418–420. Колір: жовтий 70 % (60 лін. / см), білий 48,5 % (14,3 лін. / см).</p>
	<p><b>405 Ліс, який легко пробігти</b></p> <p>Типовий для даної місцевості ліс із доброю прохідністю. Якщо в районі немає добре прохідного лісу, то на карті немає бути білого кольору. Колір: білий.</p>
	<p><b>406 Ліс, який повільно пробігається</b></p> <p>Густий ліс із низькою видимістю, що знижує швидкість бігу до 60 – 80 % від нормальної. Колір: зелений 30 % (60 лін. / см).</p>
	<p><b>407 Підлісок, який повільно пробігається</b></p> <p>Густий підлісок, що не обмежує видимість (ожина, верес, низькорослий чагарник), а також хмиз або зрубані гілки, які знижують швидкість бігу до 60 – 80 % від нормальної. Можливе використання цього знаку в комбінації зі знаками 406 або 408. Колір: зелений 14,3 % (11,9 лін. / см).</p>
	<p><b>408 Ліс, який важко пробігти</b></p> <p>Густий ліс із низькою видимістю, що знижує швидкість бігу до 20 – 60 % від нормальної. Колір: зелений 60 % (60 лін. / см).</p>
	<p><b>409 Підлісок, який важко пробігти</b></p> <p>Густий підлісок, що не обмежує видимість (ожина, верес, низькорослий чагарник), а також хмиз або зрубані гілки, які знижують швидкість бігу до 20 – 60 % від нормальної. Можливе використання цього знаку в комбінації зі знаками 406 або 408. Колір: зелений 28,6 % (23,8 лін. / см).</p>
	<p><b>410 Непрохідна рослинність</b></p> <p>Густий ліс або підлісок знижують швидкість бігу до 0 – 20 %. Колір: зелений.</p>

	<p><b>411 Ліс, який пробігається в одному напрямку</b> У разі, коли ліс добре пробігається в одному напрямку, але знижує швидкість бігу в інших напрямках, білі смуги на зеленому фоні показують напрямок, в якому бігти легко. Колір: зелений, білий.</p>
	<p><b>412 Сад</b> Плантації плодкових дерев або чагарників. Зелені точки можуть показувати напрямок рядів. Якщо жовтий колір стає домінуючим, можлива заміна заливки на точкову сітку 75 %. Колір: жовтий, зелений 25 % (12,5 лін. / см).</p> <p><b>413 Виноградник</b> Зелені лінії можуть бути орієнтовані в напрямку посадок. Якщо жовтий колір стає домінуючим, можлива заміна заливки на точкову сітку 75 %. Колір: жовтий, зелений.</p>
	<p><b>414 Чітка межа культивованих ділянок</b> Межа оброблюваних ділянок, якщо він не збігається з іншими знаками (огорожа, дорога, насип і т. п.). Постійна межа між двома видами оброблюваної землі також може бути показана цим знаком. Колір: чорний.</p>
	<p><b>415 Рілля</b> Рілля із сезонними межами посівів може бути показана чорними регулярними точками. Колір: жовтий 100 %, чорний 5 % (12 лін. / см).</p>
	<p><b>416 Чітка межа рослинності</b> Чітка кромка лісу або межа поблизу лісу. Колір чорний.</p>
	<p><b>417 Нечітка межа</b> Нечітка межа між видами рослинності показується тільки зміною кольору без граничної лінії.</p>
	<p><b>418, 419, 420 Спеціальні об'єкти рослинності</b> Використання цих знаків для показу позамасштабних об'єктів рослинності має бути пояснена в легенді карти. Колір: зелений.</p>

### *Штучні об'єкти*

Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
------------	----------------------------------

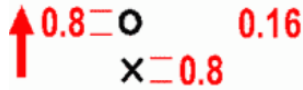
	<p style="text-align: center;"><b>501 Автострада</b></p> <p>Шосейна дорога з розділовою смугою. Ширина знаку показується в масштабі карти, але не менш ніж зазначені мінімальні розміри. Зовнішня межа може бути замінена знаками 519, 521, 522 або 524, якщо будь-який із цих знаків треба буде показати так близько, що він поєднається з чорною лінією краю дороги. Простір між чорними лініями заповнюється коричневою точковою сіткою (50 %). Реконструйовані і споруджувані дороги можуть бути показані переривчастою лінією. Колір: чорний і коричневий 50 % (60 лін. / см).</p>
	<p style="text-align: center;"><b>502 Шосе</b></p> <p>Шосейна дорога завширшки понад 5 м. Ширина показується в масштабі карти, але не менше зазначеного мінімуму. Зовнішня межа може бути замінена знаками 519, 521, 522 або 524, якщо будь-який із цих знаків треба буде показати так близько, що він поєднається з чорною лінією краю дороги. Простір між чорними лініями заповнюється коричневою точковою сіткою (50 %). Реконструйовані і споруджувані дороги можуть бути показані переривчастою лінією. Колір: чорний і коричневий 50 % (60 лін. / см).</p>
	<p style="text-align: center;"><b>503 Вузьке шосе</b></p> <p>Шосе або асфальтована доріжка шириною 3 – 5 м. Простір між чорними лініями заповнюється коричневою точковою сіткою (50 %). Реконструйовані і споруджувані дороги можуть бути зображені переривчастою лінією. Колір: чорний і коричневий 50 % (60 лін. / см).</p>
	<p style="text-align: center;"><b>504 Покращена дорога</b></p> <p>Автодорога з поліпшеним покриттям придатна для руху в будь-яку пору року. Ширина – менше 3 м. Колір: чорний.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>505 Ґрунтова дорога</b></p> <p>Погано обслуговувана дорога, придатна тільки для повільної їзди на машині. Ширина – менше 3 м. Колір: чорний.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>506 Стежка</b></p> <p>Широка пішохідна стежка або стара дорога, добре видима на місцевості. Колір: чорний.</p>

	<p><b>507 Стежка</b> Вузька стежка або лісова доріжка, які можуть підвищити швидкість бігу. Колір: чорний.</p>
	<p><b>508 Зникаюча стежка</b> Зникає стежка або лісова дорога. Колір: чорний.</p>
	<p><b>509 Вузька просіка</b> Чітка просіка шириною менше 5 м. Просіка в лісі (зазвичай у густому), яка не має стежки або дороги по ній. У разі, коли на просіці є дорога або стежка, слід використовувати знаки 507 або 508 відповідно. Колір: чорний.</p>
	<p><b>510 Чітке перехрестя</b> У разі, коли розвилка або перехрестя чітко видні на місцевості, то штрихи знаків з'єднуються або перетинаються в цих точках. Колір: чорний.</p>
	<p><b>511 Нечітке перехрестя</b> У разі, коли розвилка або перехрестя чітко не помітні на місцевості, то штрихи знаків розриваються у цих точках. Колір: чорний.</p>
	<p><b>512 Пішохідний місток</b> Пішохідний місток без стежки. Колір: чорний.</p>
	<p><b>513 Переправа з мостом</b> Показується штрихом знака дороги або стежки поперек водної перешкоди. Колір: чорний.</p>
	<p><b>514 Переправа без мосту</b> Якщо в місці перетину дороги або стежки через річку, струмок або каналу немає мосту, то пунктир дороги або стежки розривається у цьому місці. Колір: чорний.</p>
	<p><b>515 Залізниця</b> Залізничне полотно, трамвайні колії, вузькоколія і т. ін. Колір: чорний.</p>
	<p><b>516 Лінія електропередачі</b> Канатна дорога, підйомник або ЛЕП. Поперечні штрихи показують місця опор. Колір: чорний.</p>
	<p><b>517 Лінія електропередачі на високих опорах</b> Відстань між лініями може показувати ширину ЛЕП. Поперечні штрихи показують місця опор. Колір: чорний.</p>



	<p><b>518 Тунель</b></p> <p>Перетин доріг, доріг із водними перешкодами і т. ін. Також показуються тунелі, до яких не підходять дороги або стежки. Колір: чорний.</p>
	<p><b>519 Кам'яна стіна</b></p> <p>Кам'яна стіна або облицьований каменем вал (насип). Колір: чорний.</p>
	<p><b>520 Зруйнована кам'яна стіна</b></p> <p>Може бути показана переривчастою лінією. Колір: чорний.</p>
	<p><b>521 Висока кам'яна стіна</b></p> <p>Кам'яна стіна висотою більше 1,5 м, нездоланна для середнього орієнтувальника. Колір: чорний.</p>
	<p><b>522 Огорожа</b></p> <p>Огорожа з дроту (сітки) або дерева висотою менше 1,5 м. Колір: чорний.</p>
	<p><b>523 Зруйнована огорожа</b></p> <p>Може бути показана переривчастою лінією. Колір: чорний.</p>
	<p><b>524 Висока огорожа</b></p> <p>Дерев'яна або дротяна (решітка, сітка і т. ін.) вище 1,5 м є нездоланною для середнього орієнтувальника. Колір: чорний.</p>
	<p><b>525 Прохід</b></p> <p>Усі проходи через або над високими огорожами, стінами повинні бути зображені. Цим знаком можуть бути показані проходи в перешкодах, які відображаються знаками 519, 522 і 534. Колір: чорний.</p>
	<p><b>526 Будівлі</b></p> <p>Будівлі показуються в плані, якщо це можливо показати в масштабі карти. Колір: чорний.</p>
	<p><b>527 Забудована територія</b></p> <p>Житлові квартали, сади, дороги, окремі будови та інше виділяються. Ці об'єкти повинні бути показані. Якщо це неможливо, то може бути використаний альтернативний знак (чорне вертикальне штрихування). Колір: зелений 50 % (60 лін. / см) і жовтий 100 % або альтернативний чорний 32,5 % (27 лін. / см).</p>

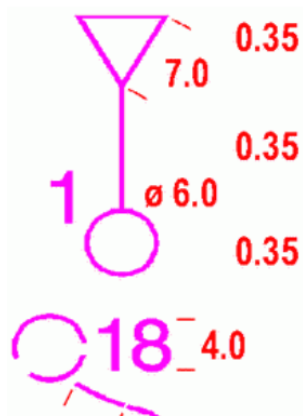
	<p><b>528 Заборонена територія</b></p> <p>Територія постійно заборонена для бігу може бути показана без меж. Сітка накладається на малюнок карти. Гранична лінія може бути викреслена, якщо немає розділу, див. 709. Колір: чорний</p>
	<p><b>529 Територія з покриттям</b></p> <p>Території з асфальтовим або іншим покриттям. Використовуються для парковок та інших цілей. Колір: чорний і коричневий 50 % (60 лін. / см).</p>
	<p><b>530 Руїни</b></p> <p>Показуються в плані, якщо це можливо в масштабі карти. Дуже маленькі об'єкти можуть бути позначені суцільною лінією. Колір: чорний.</p>
	<p><b>531 Стрільбище</b></p> <p>Стрільбище показується спеціальним попереджувальним знаком. Прилеглі будівлі позначаються окремо. Колір: чорний.</p>
	<p><b>532 Могила</b></p> <p>Чітко видиме поховання з каменем або іншим знаком. Центр об'єкта збігається з центром знака. Знак орієнтується на північ. Кладовище може бути показано симетрично розташованими значками по всій його території. Колір: чорний.</p>
	<p><b>533 Трубопровід</b></p> <p>Трубопровід (газ, вода і т. ін.) по поверхні, який можна перетнути в будь-якому місці (зверху чи знизу). Колір: чорний.</p>
	<p><b>534 Трубопровід неподоланий</b></p> <p>Трубопровід, який є неподоланим для спортсменів. Колір: чорний.</p>
	<p><b>535 Висока вежа</b></p> <p>Висока вежа або пілон, що підносяться над навколишнім лісом. Центр об'єкта збігається з центром знаку. Колір: чорний.</p>
	<p><b>536 Маленька вежа</b></p> <p>Мисливська вишка або сідало і т. ін. Колір: чорний.</p>
	<p><b>537 Пілон</b></p> <p>Пілон, меморіальний камінь або граничний знак висотою більше 0,5 м. Колір: чорний.</p>
	<p><b>538 Годівниця</b></p> <p>Годівниця на спеціальній будові або на дереві. Центр об'єкта збігається з центром знаку. У деяких випадках можуть не відображатися. Колір: чорний.</p>

	<p align="center"><b>539, 540 Спеціальні штучні об'єкти</b></p> <p>Використання знаків має бути пояснено в легенді карти. Колір: чорний.</p>
---	--

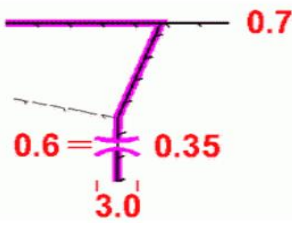
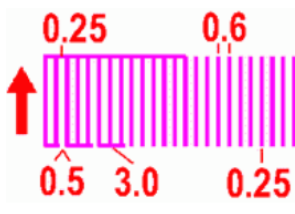
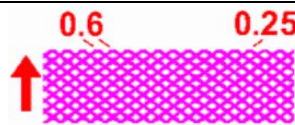
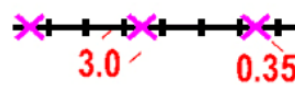


### Технічні знаки

Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p align="center"><b>601 Лінії магнітного меридіана</b></p> <p>Розташовуються на карті з інтервалом 33,33 мм, що відповідає 500 м в масштабі 1:15 000. На картах в інших масштабах ці лінії розташовуються з інтервалом, кратним круглій кількості метрів (50, 100, 250 м) і наносяться на карту на відстані в проміжку між 20 і 40 мм. Лінії магнітного меридіана можуть бути розірвані в місцях перетину з дрібними деталями карти (валуни, горби, скелі, злиття струмків, кінці стежок і т. ін.) На картах з малою кількістю об'єктів, що відображаються блакитним кольором, лінії магнітного меридіана можуть бути показані блакитними лініями. Колір: чорний (або блакитний).</p>
	<p align="center"><b>602 Контрольні відмітки</b></p> <p>Щонайменше три контрольні відмітки мають бути показані на полях карти. Причому місця їх нанесення мають бути асиметричними. Крім того, можливо нанесення рисунка для контролю поєднання кольорів. Колір: усі кольори, які використовуються при друкуванні даної карти.</p>
	<p align="center"><b>603 Відмітки висот</b></p> <p>Відмітки висот можуть бути дані для полегшення грубої оцінки перепаду висот у районі карти. Значення позначень округлюються до цілих метрів. Написи орієнтуються. Колір: чорний.</p>

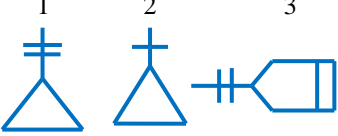

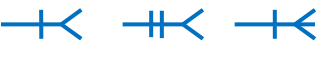




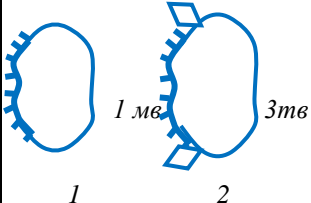

### Знаки для нанесення елементів дистанції






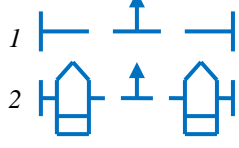

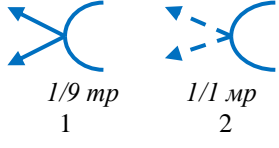
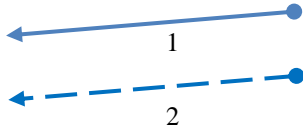
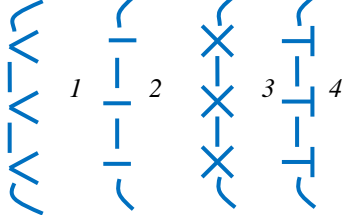
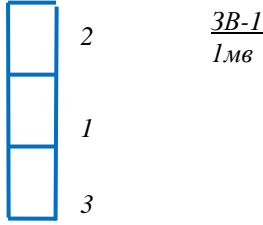
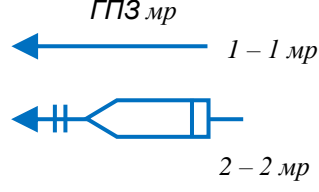
Зображення	№ знаків та опис земної поверхні
	<p align="center"><b>701 Старт</b></p> <p>Місце старту або місце видачі карт (якщо вони не збігаються) позначається правильним трикутником, орієнтованим у напрямку першого КП. Центр трикутника показує точку старту (початку орієнтування). Колір: пурпуровий</p>



	<p><b>702 Контрольний пункт</b> Контрольний пункт позначається колом. Центр кола збігається з точкою постановки КП. Сегмент кола не повинен закривати дрібні деталі карти. Колір: пурпуровий.</p> <p><b>703 Номер контрольного пункту</b> Номер КП розташовується поруч зі знаком КП таким чином, щоб не закривались деталі карти. Цифра орієнтується на північ. Колір: пурпуровий.</p> <p><b>704 Лінія</b> Лінії, що з'єднують елементи дистанції в порядку проходження, не повинні закривати дрібні елементи карти. Колір: пурпуровий.</p> <p><b>705 Марковані ділянки</b> Показуються на карті пунктирною лінією. Колір: пурпуровий.</p> <p><b>706 Фініш</b> Показується двома концентричними колами. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>707 Заборонена лінія</b> Лінія, яку заборонено перетинати під час змагань. Колір: пурпуровий.</p> <p><b>708 Прохід</b> Місце можливого перетину різних перешкод під час змагань. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>709 Заборонена для бігу територія</b> Може бути показана знаком 528. Якщо немає природних обмежень на ділянці, то обмежувальна лінія може бути суцільною, пунктирною або взагалі відсутньою залежно від того, як промаркована ця лінія на місцевості. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>710 Небезпечні місця</b> Місця, які становлять небезпеку для спортсменів. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>711 Заборонений шлях</b> Дорога (маршрут), заборонена для використання. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>712 Перша медична допомога</b> Пункт першої медичної допомоги. Колір: пурпуровий.</p>
	<p><b>713 Пункт харчування</b> Пункт харчування, який не збігається з КП. Колір: пурпуровий.</p>

**Основні умовні позначення, які можуть застосовуються  
на бойових картах**

Умовні позначення	Опис позначень у бойових документах
 <p>1      2      3</p>	<p>Командно-спостережний пункт: 1 – роти в обороні і пішому порядку в наступі, 2 – взводи в обороні і в пішому порядку в наступі, 3 – у русі на бойовій машині піхоти (на іншій техніці – із відповідним позначенням)</p>
 <p>1      2      3</p>	<p>Кулемети: 1 – ручний, 2 – ротний або станковий, 3 – великокаліберний</p>
 <p>1      2      3</p>	<p>Гранатомети: 1 – ручний протитанковий, 2 – танковий, 3 – автоматичний станковий</p>
 <p>1      2</p>	<p>Комплекси ПТКР: 1 – переносний, 2 – на бойовій машині</p>
 <p>1      2      3</p>	<p>Бойові машини: 1 – бойова машина піхоти (загальне позначення), 2 – бойова машина піхоти, яка оснащена мінним тралом, 3 – бронетранспортер</p>
 <p>1      2</p>	<p>Танки: 1 – загальне позначення, 2 – плаваючий</p>
 <p>1      2      3</p>	<p>Автомобілі: 1 – загальне позначення, 2 – із причепом, 3 – санітарний (транспорт колісний)</p>
	<p>Рубіж (позиція) оборони, що не зайнятий підрозділами</p>
 <p>1      2</p>	<p>Розташування підрозділу в обороні з відповідними написами: 1 – загальне позначення, 2 – район оборони (опорний пункт) танкового підрозділу (механізованого підрозділу – із позначеннями, що відповідають його техніці)</p>
 <p>1 мвід</p>	<p>Окоп із перекритою щілиною (бліндажем), що зайнятий механізованим відділенням</p>

	<p>Танк в окопі (гармата, міномет та інші вогневі засоби – із відповідним позначенням). Колір позначення окопу такий самий, як і колір позначення вогневого засобу</p>
	<p>Відкрита щілина</p>
	<p>Перекрита щілина</p>
	<p>Бліндаж</p>
	<p>Сховище для особового складу</p>
	<p>Рубіж переходу в атаку (вводу в бій, розгортання для контратаки) механізованого і танкового підрозділів: 1 – загальне позначення, 2 – механізованого підрозділу на БМП</p>
	<p>Кочуючий танк (інший вогневий засіб – із відповідним позначенням)</p>
	<p>Підрозділ у засідці (із зазначенням його належності): 1 – у вогневій засідці, 2 – у розвідувальній засідці</p>
	<p>Межа смуги вогню: 1 – основного сектора обстрілу, 2 – додаткового сектора обстрілу</p>
	<p>Рубежі відкриття вогню: 1 – ПТКР, 2 – із танкових гармат, 3 – із гармат БМП, 4 – зі стрілецької зброї</p>
	<p>Зосереджений вогонь механізованої роти із зазначенням її номера і ділянок вогню взводів</p>
	<p>Колона механізованого або танкового підрозділу з відповідним написом: 1 – загальне позначення, 2 – механізована рота на БМП (на іншій техніці і танкова рота з відповідними знаками)</p>

	Стрілка для позначення напрямку північ–південь
	Рубіж мінування
	Ескарп (контрескарп) із зазначенням протяжності (0,5 км)
	Малопомітне загородження (дротяна спіраль, сітка на низьких опорах, дріт унакид). Для позначення загороджень, що електризуються, ставиться знак
	Надовби із зазначенням їх виду (М – металеві, ЗБ – залізобетонні), кількості рядів (2) і протяжності (150 м)
	Мінований завал із зазначенням протяжності (0,4 км)
	Дротяне загородження (кількість штрихів – кількість рядів)
	Ділянка загороджень з їжаків із зазначенням кількості рядів (2) і протяжності (400 м)
	Протитанковий рів із зазначенням протяжності (0,7 км)
	Протитанкове мінне поле
	Противіхотне мінне поле
	Змішане мінне поле
	Хибне мінне поле
	Прохід у загородженні із зазначенням його номера і ширини (10 м)
	Зруйнований міст
	Зруйнована (несправна) ділянка дороги із зазначенням її протяжності (0,8 км) та об'їзду

**АНКЕТА №1**

**Для дослідження ефективності діючої системи фізичної підготовки у ВВНЗ та перспектив впровадження засобів спортивного орієнтування до СМР**

Вашій увазі пропонується перелік запитань, на які слід надати одну з представлених варіантів відповідей, відмітивши обрану відповідь (підкреслити, обвести тощо), або ж вказати свій варіант. На запитання відповідайте щиро та відверто. Дякуємо за участь в анкетуванні.

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

По батькові \_\_\_\_\_

Курс  
навчання \_\_\_\_\_

Дата анкетування \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

1. Яких результатів Ви плануєте досягнути від занять на навчальній дисципліні “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” у ВВНЗ?

- міцне здоров'я
- високий рівень фізичної підготовленості
- високі показники навчальної та службової діяльності
- гарний зовнішній вигляд (атлетична тіла будова, відсутність зайвої ваги)
- здачі нормативів та отримання гарної оцінки
- психоемоційної та розумової розрядки та отримання задоволення
- власна думка

2. Як Ви вважаєте, чи впливають заняття фізичними вправами та спортом на покращення якості навчальної та майбутньої службової діяльності курсантів?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

3. Чи сприяють заняття фізичними вправами та спортом згуртуванню підрозділів, створення здорової моральної атмосфери у підрозділі, формуванню психофізичної готовності курсантів та формуванню у них військово-прикладних рухових умінь та навичок до майбутньої професійно-бойової діяльності?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

4. Чи цікаво Вам займатися фізичними вправами за традиційною методикою проведення спортивно-масової роботи у ВВНЗ?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

5. Які, на Вашу думку, види спорту найбільш доцільно впроваджувати до системи фізичної підготовки у ВВНЗ для формування у курсантів військово-прикладних рухових навичок, необхідних у майбутній професійно-бойовій діяльності?

- ігрові види спорту
- військово-прикладні види спорту
- силові види спорту
- бойові мистецтва
- власна думка

6. Чи актуальним, на Вашу думку, є впровадження спортивного орієнтуванням, як військово-прикладного виду спорту, до фізичної підготовки у ВВНЗ у години спортивно-масової роботи?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

7. Як Ви вважаєте, фізичні якості та військово-прикладні рухові навички, що розвиваються й формуються у процесі занять спортивним орієнтуванням, є професійно важливими у сучасній професійно-бойовій діяльності військовослужбовців Збройних Сил України?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

Дякуємо за відповіді!

## АНКЕТА №2

Для вивчення думок курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням і беруть участь у змаганнях різного рівня, щодо доцільності впровадження спортивного орієнтування до системи фізичної підготовки у ВВНЗ.

Вашій увазі пропонується перелік запитань, на які слід надати одну з представлених варіантів відповідей, відмітивши обрану відповідь, або ж вказати свій варіант. На запитання відповідайте щиро та відверто. Дякуємо за участь в анкетуванні.

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

По батькові \_\_\_\_\_

Курс навчання \_\_\_\_\_

Дата анкетування \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

1. Яких результатів Ви плануєте досягнути у результаті занять спортивним орієнтуванням?

- Підвищення рівня фізичної підготовленості
- Підготовка до майбутньої професійно-бойової діяльності
- Зміцнення здоров'я
- Покращання спортивних результатів та участі у змаганнях
- Психоемоційної розрядки та отримання задоволення
- Власна думка

2. Чи мають перевагу заняття із використанням засобів військово-прикладних видів спорту над ігровими, силовими та іншими видами спорту у формуванні військово-прикладних рухових навичок курсантів та їх готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності?

- Так
- Ні
- Важко відповісти
- Власна думка

3. На Вашу думку, заняття спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ сприяють покращанню показників майбутньої професійно-бойової діяльності?

- Так
- Ні
- Важко відповісти
- Власна думка

4. Чи забезпечують заняття спортивним орієнтуванням формуванню важливих вольових якостей, таких, як цілеспрямованість, рішучість, кмітливість, сміливість, оперативність прийняття рішення, а також психоемоційної стійкості у майбутнього офіцера?

так

ні

важко відповісти

власна думка

5. Чи сприяють навички, сформовані у процесі занять спортивним орієнтуванням, впевнено діяти у непередбачуваних ситуаціях та знаходити раціональні шляхи вирішення складних завдань?

так

ні

важко відповісти

власна думка

6. Чи сприятиме, на Вашу думку, проведення спортивно-масової роботи з використанням засобів спортивного орієнтування підвищенню інтересу у курсантів до занять фізичними вправами?

так

ні

важко відповісти

власна думка

Дякуємо за відповіді!



**АНКЕТА №3**

**Для вивчення думок офіцерів (учасників бойових дій), які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, щодо доцільності впровадження спортивного орієнтування до системи фізичної підготовки у ВВНЗ.**

Вашій увазі пропонується перелік запитань, на які слід надати одну з представлених варіантів відповідей, відмітивши обрану відповідь, або ж вказати свій варіант. На запитання відповідайте щиро та відверто. Дякуємо за участь в анкетуванні.

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

По батькові \_\_\_\_\_

Вислуга років з дня закінчення ВВНЗ \_\_\_\_\_

Дата анкетування \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

1. Яку мету Ви визначаєте собі сьогодні під час занять фізичними вправами?

- підтримання і підвищення рівня фізичної підготовленості
- вдосконалення фізичних здібностей
- поліпшення настрою та самопочуття
- зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття
- покращання спортивних результатів та участі у змаганнях
- вняття втоми, активізувати розумову діяльність
- психоемоційної розрядки та отримання задоволення
- покращання ефективності професійної діяльності
- для раціонального використання вільного часу
- власна думка

2. Чи посприяли заняття спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ забезпеченню ефективності Вашої сьогоднішньої професійно-бойової діяльності?

- так
- ні
- важко відповісти
- власна думка

3. Чи допомогли Вам методичні навички, отримані у процесі занять спортивним орієнтуванням, під час організації самостійних занять з фізичної підготовки або з підлеглим особовим складом?

- так
- ні

важко відповісти

власна думка

4. Чи сприяють заняття спортивним орієнтуванням розвитку рухових якостей, зміцненню здоров'я та формуванню військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів?

так

ні

важко відповісти

власна думка

5. Чи забезпечують заняття спортивним орієнтуванням формуванню психологічної стійкості, формуванню розумових здібностей та волевих якостей військовослужбовці?

так

ні

важко відповісти

власна думка

6. Чи потрібно, на Вашу думку, впроваджувати до спортивно-масової роботи у ВВНЗ спортивне орієнтування для підвищення інтересу курсантів до занять фізичними вправами та покращення ефективності їх майбутньої професійно-бойової діяльності?

так

ні

важко відповісти

власна думка

Дякуємо за відповіді!

**Додаток В****Вправи**

**для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту (відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗС України, наказ ГШ №35 від 11.02.2014 року)**

**Вправи для оцінювання загальної фізичної підготовленості****Біг на 100 м**

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

**Човниковий біг 10 x 10 м**

Човниковий біг 10 x 10 м проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. За командою “Руш” з високого старту пробігти 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев’ять відрізків.

**Підтягування на перекладині**

Вихідне положення (ВП): вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Опуститися у ВП не розхитуючись. Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги в колінах. Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення. Рахунок оголошується після фіксації ВП не менше 1 с і є дозволом на продовження виконання вправи.

**Підйом переворотом на перекладині**

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів одночасно підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло пряме, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП перекидом вперед на прямі руки. Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину. Дозволяється: згинати ноги у колінах.

**Біг на 3 км**

Проводяться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

## **Загальна контрольна вправа на смузі перешкод**

Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Форма одягу № 4. Вихідне положення – стоячи в траншеї: кинути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м x 1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); у разі непопадання в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с. Вискочити із траншеї і пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов’язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

### **Вправи для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості**

#### **Човниковий біг 6 x 100 м**

Проводиться по прямій рівній місцевості, розміченій лініями старту і повороту через 100 м. За командою “РУШ” зі старту лежачи пробігти 100 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою чи обігнути стійку, яка встановлена за 1 м до лінії повороту, пробігти таким чином ще п’ять відрізків по 100 м. Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок, чотири магазина, протигаз.

#### **Біг на 3 км з перешкодами**

Старт і фініш переважно обладнуються в одному місці. Старт загальний до 25 осіб. Дистанція вимірюється відрізками по 500 м і обладнується двома перешкодами (парканами) висотою 110 см, товщиною 30 см, довжиною не менше 4 м. Перешкоди встановлюються на відстані 150 м від старту – перша, 150 м від повороту – друга. Під час бігу по дистанції долається 10 перешкод. На стадіоні перешкоди встановлюються через 200 м і починають долатися з 3-го кола. Забороняється взаємодопомога під час бігу. За пропуск перешкоди учасник знімається з дистанції. Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок для магазинів, чотири магазини, протигаз.

### **Марш-кидок на 5 та 10 км у складі підрозділу**

Проводиться у складі підрозділу на пересіченій місцевості. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці. Оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтяжкою не більше 50 м. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів спорядження. Час подолання дистанції підрозділом визначається за останнім військовослужбовцем. Командири підрозділів (взводів, рот та їх заступники) виконують вправу у складі своїх підрозділів. Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок для магазинів, чотири магазини, протигаз.

### **Метання гранати Ф-1 на дальність**

Вага гранати 600 г. Метання виконується з автоматом у руці у коридорі шириною 10 м від лінії метання, довжиною 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання 1 хв, залік за кращою спробою. Надається три спроби. Форма одягу № 4.

**Нормативи  
для визначення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів  
(форма одягу – військова)**

Курс	Біг на 100 м, с			Підтягування на перекладині, рази								
	Оцінка											
	5	4	3	5	4	3						
1	14,4	14,8	15,6	12	10	8						
2	14,2	14,6	15,4	13	11	9						
3	14,0	14,4	15,2	14	12	10						
4,5	13,8	14,2	15,0	15	13	11						

Курс	Човниковий біг 10x10 м, с			Підйом переворотом на перекладині, рази			Біг на 3 км, хв., с			Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, хв., с		
	Оцінка											
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	26,9	27,6	28,6	8	7	6	12,30	12,50	13,40	2,20	2,25	2,30
2	26,7	27,2	28,4	9	8	6	12,20	12,40	13,30	2,15	2,20	2,25
3	26,5	26,9	28,2	10	8	7	12,10	12,30	13,20	2,10	2,15	2,20
4,5	26,3	26,7	28,0	10	9	8	12,00	12,20	13,10	2,05	2,10	2,15

**Нормативи  
для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів**

Курс	Човниковий біг 6х100 м, с	Метання гранати Ф-1 на дальність, м	Біг на 3 км з перешкодами, хв., с	Марш-кидок на 5 / 10 км, хв
	Критерій готовності			
	«Готовий»	«Готовий»	«Готовий»	«Готовий»
1	2.35	35	15,00	27 / 57
2	2.30	35	14,40	26 / 56
3	2.25	35	14,20	25 / 55
4,5	2.20	35	14,00	24 / 54

**Нормативами з військової топографії  
(відповідно до нормативів з бойової підготовки Сухопутних військ  
Збройних Сил України, затверджених Головнокомандувачем  
Сухопутних військ Збройних Сил України у 2002 році)**

№ з/п	Назва нормативу	Умови (порядок) виконання нормативу	Категорія тих, хто навчається	Оцінка		
				"5 "	"4"	"3"
1.	Визначення напрямку (азимуту) на місцевості	Дано азимут (орієнтир). Вказати напрям, що відповідає заданому азимуту на місцевості, або визначити азимут на вказаний орієнтир. Похибка не повинна перевищувати 3° (0-50). Час виконання нормативу відраховується від постановки завдання до доповіді про направлення (значення азимуту).	Солдати	55 с	1 хв	1 хв 10 с
			Сержант	40 с	45 с	55 с
2.	Орієнтування за картою	Під час наступу (здійснення маршруту) на незнайомій місцевості орієнтуватися за картою, визначити точку стояння. Похибка у визначенні точки не повинна перевищувати 2 мм у масштабі картки (вдень). Ті ж, уночі. Година на виконання нормативу відраховується від команди "До орієнтування приступити!" до доповіді про своє місцезнаходження. На закритій місцевості	Військово-службовці (день)	1 хв 50 с	2 хв	2 хв 25 с
			(ніч)	3 хв	3 хв 30 с	4 хв 30 с

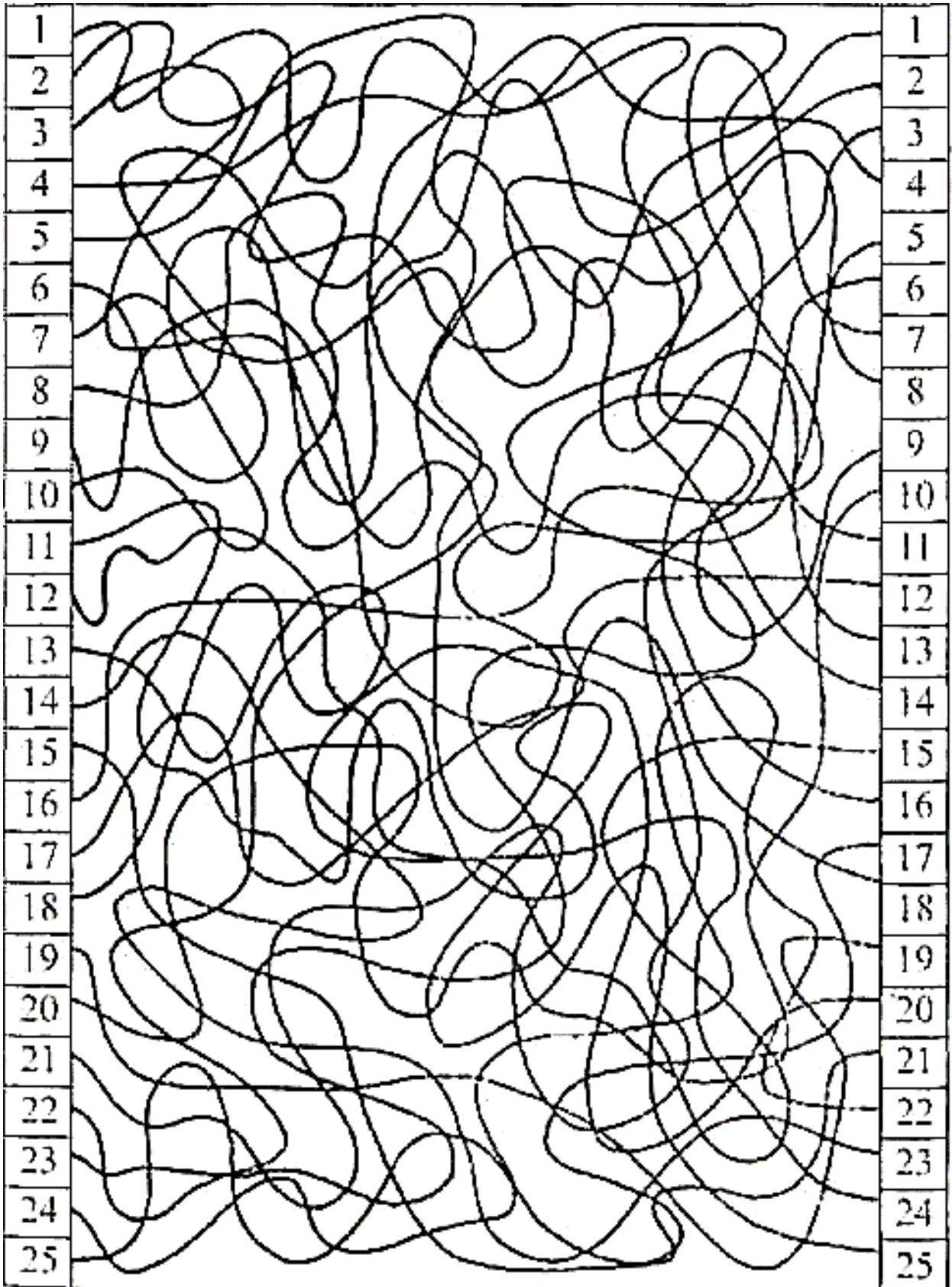


№ з/п	Назва нормативу	Умови (порядок) виконання нормативу	Категорія тих, хто навчається	Оцінка		
				”5 ”	”4”	”3”
		та на місцевості, де мало орієнтирів, година на виконання нормативу збільшується в 1,5 рази в день вночі				
3.	Нанесення цілей на карту (аерофото-знімок)	Нанести на карту (аерофотознімок) ціль яку видно на місцевості (місцевий предмет, елемент бойового порядку), віддалену від точки стояння на 2000 м, з помилкою не більше 3 м у масштабі карти (аерофотознімку). Година на виконання нормативу відраховується від команди “Нанести ціль на карту!” до її завершення.	Військово-службовці	4 хв 30 с	5 хв	6 хв
4.	Проходження дистанції з орієнтування 50 м – 5 КП	Тест виконувався на майданчику 10 x 10 м. В кутах майданчику та в центрі розставлялися 5 КП. Старт та фініш облаштовувалися на відстані 6 метрів від сторони майданчика. Отримавши схему, де позначений порядок проходження КП, курсанти запам’ятовували його та за командою «Руш!» пробігали дистанцію, торкаючись до пунктів.	Військово-службовці	26 с	27 с	28 с

## Коректурна таблиця Іванова-Смоленського

АКШВСАНЄРКВСОАСНВРАКОЄСАНРКВНЄОРАКСВОЄС  
 ОВРКАНВСАЄРНВКСОАНЄОСВНЄРКАОЄЄРВКОАНКСА  
 КАНЄОСВРЄНАКСОЄНВРКСАРЄСВНЄСКАОЄНЄСВКРАЄО  
 ВРЄСОАКВНЄСАКВРЄЙСОАКВРЄНЄСОКВРАНЄОКРВНАС  
 НСАКРВОСАРНЄАОСКВНАРЄНЄСОКВРЄАОКСНВРАКСОЄ  
 РВОЄСНАРКВOKPАНВОЄСВНЄАРОКВНЄСАОКРЄСЛВКН  
 ЄНРАЄРСКВОКСЄРВОСАНОВРКАСОАРНЄОАРЄСВОЄРВ  
 ОСКВНЄРАОЄСНВЄНРЛЄОКСАНРАЄСВРНВКСИАОЄРЄН  
 ВКАВЄНЄРКОВНЄАНЄСВНОКВНРАЄОСВРВОАНСКОКР  
 СЄНАОВКЄЄАВНЄСКРАОВКЄЄОКСВНРАКОКРЄСВКОЄНЄ  
 КОСНАКВНАЄЄЄРВНЄСКОАЄНЄСОВНРВКОЄНЄАКОВНЄСАЄ  
 ОВКРЄНРЄСНАКОКАЄРВСАРКВОЄСВНЄРАНЄЄОВРАКВО  
 АЄСВКРАЄСКОВРАКНЄСОКРЄНГРЄАОКСАКРНРАКАЄРКЄ  
 НАОЄСКОЄОВЄСКОАЄОЄРКОЄСВНАКВОВЄСОЄАСНВЄРНАК  
 ВНЄОЄЄАВКРНВЄНВКАЄСВКАНАКРНЄСРНЄОКОВЄНВОВР  
 ЄЄРВНРКЄРКВНЄАРАНЄРВОАЄЄЄРАНЄРВОАРНВЄСАРВ  
 ЄРНЄАЄОРНАЄСРВКОВРАЄОЄЄОВНАНЄОВЄСКОВРНАКЄЄ  
 РВКОЄСКОАЄНРВОЄСКОРЄНАЄАНАКВЄЄОВКАРЄСНАОВКО  
 АОВНРВНЄСРЄАОКРЄНЄСРЄАКВЄЄОКРАНЄСВНАЄОВНРЄ  
 КАОРЄСВНАОЄЄСВОКРНЄКРКАЄРКОАЄСАРВНАЄОЄСРВК  
 ОКРАНАОЄЄСКОЄРНВКАРЄСВНРВНЄЄОКРАНЄСНВКРАНВ  
 ЄРАКОЄСОВРНАЄАСВКВНОЄЄНВРАКРЄОЄСОВРАОЄЄЄА  
 НЄЄСВКРЄАКЄСВНОЄНЄОЄСВНЄОЄРКАКЄСВНЄОЄКРОКАПЄОЄ  
 РНЄЄСВНРКОВКОАРЄОЄОВКЄСНВКАЄРВОЄСНЄАКАЄСНВОЄН  
 ЄВЄОВКРАНРЄЄСКОАЄНВРКАНВЄСОЄРАНВЄОЄСАРКВНЄСОЄ  
 ОКАНЄКРВЄЄНРКАЄЄСВОКАРЄОЄКВНАРЄЄСКВІНОЄСАРНВ  
 КРНЄСАОЄРКОЄСНВКОЄРВОЄСКАЄРНЄСОАЄНВРКВЄНРАКЄ  
 РНВКОЄНЄАКВРЄСОАЄНЄСКОАЄНЄСВНОЄСВНОЄСВНРАОЄНЄСОА  
 НЄСОАКВРНЄСАОЄРВЄСКОЄНАРНВЄОЄСКОАКРНЄЄОВЄЄНВК  
 ЄКРНЄСОАРВНЄЄСАРКВРНЄЄНВРАКВЄЄОКАЄРКОВНЄЄАС  
 ОЄНРВКЄЄРВНАОЄЄАСКРЄНВКЄСОАРЄОЄСРЄНЄАРВЄСВ  
 АНЄОЄКРВНЄЄОЄСВНРЄОЄКРАЄСВОЄРНРКВНРКАЄСОВНАОЄ  
 РВАКРНЄЄСОКАРКВООЄСРЄОЄКРАНВРЄЄСРНВКОЄЄСАНЄО  
 ВРКОАЄСНАКОЄКВЄОЄРКВНЄРАКЄНЄОЄКРЄАСОЄКРКРЄЄОВНЄ  
 СЄОВНАРКОЄСВНРЄАНОАЄСОЄКРЄАОЄСВКАКРЄРКОЄЄСВН  
 ОАЄРВКЄОЄНРАКРНЄЄАКОВОЄНЄСАНРВОЄЄНВКНВРА  
 ЄСНАКВЄОЄРЄНЄСАКВЄОАЄРКЄЄНРАКРВЄАЄОВНЄЄСРКВЄ  
 ОКРЄЄСОАЄНЄРВНЄЄСКАОЄРВКЄОЄСАКВЄСКОАКРЄЄСВНАКРЄЄ  
 ЄВКОАЄНРВЄСКОЄРНАКВЄНЄРАЄОВРНАКВЄСКОЄРАВОЄ  
 ВРАЄНРКОЄАЄСОВРЄЄСКОАЄНЄЄНВЄСКОАЄОЄРНАКЄРНЄСОЄКВ

Методика “Переплутані лінії”



**Зразок бланка для визначення оперативної пам'яті**

№ ряду	Сума
1	
2	
3	
4	
5	
...	
...	

**Зміст методики для визначення оперативної пам'яті**

1	5, 2, 7, 1, 4
2	3, 5, 4, 2, 5
3	7, 1, 4, 3, 2
4	2, 6, 2, 5, 3
5	4, 4, 6, 1, 7
6	4, 2, 3, 1, 5
7	3, 1, 5, 2, 6
8	2, 3, 6, 1, 4
9	5, 2, 6, 3, 2
10	3, 1, 5, 2, 7

**Ключ для визначення оперативної пам'яті, у.о.**

1	7, 9, 8, 5
2	8, 9, 6, 7
3	8, 5, 7, 5
4	8, 8, 7, 8
5	7, 9, 7, 8
6	6, 5, 4, 6
7	4, 6, 7, 8
8	5, 9, 7, 5
9	7, 8, 9, 5
10	4, 6, 7, 9

**Набори цифрових рядів Джекобсона***Перший набір*

5241

96023

254061

7842389

34682538

598374623

6723845207

*Другий набір*

7543

23586

675130

9562751

69307172

578611730

6861821488

*Третій набір*

1372

64805

725318

0759438

52186355

132697843

*Четвертий набір*

7106

89934

8560 86

5201570

82744525

715843413

1524836897

## Коректурна таблиця В. Я. Анфімова

ДКХЛ СЛХВ ЛНБ ДНКВБ БСВН ДКВН ЛХС ДКЛНХ ЛХВС ДКСВ  
 СДКНБ ВСВ ДКВБ СНБВ ЛХБ ДХСВ БЛХВ ВКНВ ДКНС ВНЛХБ  
 ЛХСДКНВ ДХБС СНДКН ДКЛХ ВРІЖ НДК СЛХН ДХБС ЛХДКС ГЖСБ  
 НВЛХ БСБ ДКВН БНЛХН ВНВН ДКНС ДКСВ В ЛХВ ВСХС ДКНВ  
 СДКЛХ ДКЛХ БСХД ВНВБ БЛХБС ДХНС СЛК ДКЛК НДХ СДКВБ  
 ВДХВ БЛКС ВЛХ ДКЖ СДКВБ БВС ДКНС ЛХН БЛХДК НВС ДКВБ  
 ЛКДКС ДХБС В ЛХН ВСК БНЛХБ ВБВ ДКНВ ЛХСЛК В ДКН Б ВЛХ  
 БВБС НВДКН ЛХН ДКБС ЛХН ЛХВБ НСДКН СНВС НЛХ ДКНБ  
 ДХНОБСЛХ НДК ДХЛХС ЛДКСВ БДКВБ ЛХН ДКВС ДХВСБ ВДК  
 ЛЗДК ДХБ С ДКВС ЛХВБ ВЛХ НДКЛХ С ЛХВС ДКБ СПХС ДКВ  
 БЛХБС БЛХН БЛКС ВДХ ДКНБ ДКНВ ДХВС НДКЛХ ВСБЛК ЛХВБ  
 НСВ БДКВС ВЛХВ ДКНБ НЛХН НЛК НДКН НСВС НДК НЖБ ВДКС ЛХВЕ  
 ЛХВДК ДЛХ НДКВ НСВХ СВСЛХ СБДК ВБДХ ДКЛК СВС ВВСБ  
 ДКЛК ДЦКН ЛХВБ БЛХВС ХОДК ЛХНВ ДХГС СБСЛХ НБДК ЕНДК  
 ДЛХН СБЖС ДХН НСВС НВВ ДКЖ НЩК НСВС БЛКВ ВЛХ ЕВ С В  
 ВБНВБ ДКН СНВН ДКЛХВ ВБС ВГСК ЛХСДК ЛХНБ ДХВБ ДКБ С  
 ЛХС ЛКБСБ ЦЦКВ ЛХН СВДКВ ДКБВС ЖНС БВДК ЫЦКВ НЛХН В  
 ЛЗДК ЛХБС ДКН С ДКБ БЖ ПКБС ДКВ ДХНВ СБЛКБ В Ж ДКВБ ЛХН  
 ЛХВБК ЖНДКСНС ПХВБ СБСЖ ЦЦКВ ВСВ БЛХВБ СИВ НВВ БВЛКВ  
 НДК СЦЦКВ ДКГВ СВДК СЛХБС НДК ЛХНБ ЛХВН БДКСВ ДКН  
 НЛХН СВЖ ДХГКБ СБЖ ДКВБ ЛХНС БВЖ НЖ ВНЖ КСХДДКН  
 СВСДК НРЛ ВДКВ СЛХС ДКСХД БНДК СВЛХ НЛХ НДКБС НЛХБ  
 ДКВС БНДК СВЛХ ДХНВ НДКБС ЛХНС С ДКВС БНДК СВЛХ ВДКВ  
 СБЛГ ВПДС ДКБС ВЛК БЛХБ СВДКВ БВЛХ ДКВБ ЛХДК СЛХНС  
 НДКН НСВС НЛХ ВНДК ДХН ЛХНБС ДКНВ БВБ ХДХБЦЦКН  
 ВСЛХС ПХСДК БВЛК ДКН ЛХВСВ СБВ НВЛХ ДКВВ ДХЕ ВНДК СБС  
 ДЛПХ СВДКВ ЛХСВ ЛКВ ДКНВ ЛХН ВСБДК ЛХНС ДКГВСДК БПКВ  
 СВВ СВСЛХ СДКВВ ЖНДК НВН ЛХНБС НЛК БНДК ЛХВ НДКВС  
 ЛХНЖ НБВ ВЛКВ СБСЖ ВДК ВВДК ВДХ СХДВС ВНЖ ПХВБ СБСЖ  
 ЦЦКВ ВСВ БЛХВБ СИВ НВВ БВЛКВ НДК СЦЦКВ ДКГВ СВДК СЛХБС  
 НДК ЛХНБ ЛХВН БДКСВ ДКН НЛХН СВЖ ДХГКБ СБЖ ДКВБ ЛХНС  
 БВЖ НЖ ВНЖ КСХДДКН СВСДК НРЛ ВДКВ СЛХС ДКСХД БНДК  
 ВШІХ НЛХ НДКБС НЛХБ ДКВС БНДК СВЛХ ДХНВ ВНЖ ЛХНС С  
 ДКВС БНДК СВЛХ ВДКВ СБЛГ ВПДС ДКБС ВЛК БЛХБ СВДКВ  
 БВЛХ ДКВБ ЛХДК СЛХНС НДКН НСВС НЛХ ВНДК ДХН БНД КХНС  
 НДК СЦЦКВ ДКГВ СВДК СЛХБС НДК ЛХНБ ЛХВН БДКСВ ДКН  
 НЛХН СВЖ ДХГКБ СБЖ ДКВБ ЛХНС БВЖ НЖ ВНЖ КСХДДКН Ж

**Особливості виконання вправ спеціальної фізичної підготовки у ході впровадження методики розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання**

***Прийоми та правила підготовки до стрільби зі стрілецької (пневматичної) зброї, правила прицілювання та умови виконання***

Підготовка до стрільби зі стрілецької (пневматичної) зброї курсантами включає декілька етапів, а саме: підготовку стрільця, підготовку зброї, правильне прицілювання та умови виконання у процесі орієнтування на місцевості. Основні правила та прийоми цих етапів можуть варіюватися залежно від конкретного контексту та використовуваної зброї курсантами у процесі виконання відповідних вправ.

*Підготовка стрільця* включає процес ознайомлення курсантів з правилами безпеки та переконання в тому, що стрільбище або полігон відповідають усім безпековим вимогам. Курсанту слід мати належну фізичну підготовку для ефективного виконання вправ та маневрів під час стрільби. Зорова підготовка є важливою для точності стрільби. Виконання спеціальних підготовчих вправ для поліпшення зору є необхідним елементом для подальшого виконання вправ стрільб.

*Підготовка зброї* включає ознайомлення курсантом зі своєю стрілецькою зброєю, включаючи її характеристики, діапазон дії, принципи роботи та процедуру завантаження та розвантаження. Зброя повинна бути належно збережена, чиста та з мінімальними пошкодженнями. Перед стрільбою слід переконатися, що зброя належним чином обслуговувалася та перевірена на працездатність.

*Правильне прицілювання* включає процес надійності закріплення зброї в руці стрільця, забезпечуючи комфортну та стабільну підтримку під час стрільби. Курсант здійснює правильне прицілитися, використовуючи кожну складову системи прицілювання, таку як мушка, цільовий приціл та окуляр прицільного пристрою. Для установки прицілу курсантові необхідно піднести автомат до себе, великим і вказівним пальцями правої руки стиснути фіксатор затискача і перевести його в положення, щоб передній виріз збігався з рискою відповідного номера на прицільній панелі. Якщо ми припустимо, що автоматичний вогонь зазвичай ведеться з близької відстані, як правило, прямою наводкою, тоді кожен стрілець встановлює приціл на 3 (4) або «П». Важливо контролювати дихання під час прицілювання та стрільби, зберігаючи стабільну позицію тіла.

*Умови виконання вправи у процесі орієнтування на місцевості* обумовлюється знанням місцевості. Військовослужбовець повинен бути знайомий з територією, на якій проводиться стрільба, включаючи фізичні обмеження, можливі загрози та наявність природних орієнтирів. Використання компаса, карт та інших засобів навігації є важливими для

успішного орієнтування на місцевості. Знання основних навігаційних методів та вміння визначати маршрути можуть бути необхідними.

Оцінювання результатів полягає у кількості влучань в мішень кожним курсантом з підрозділу з мінімальним рівнем допущених штрафних балів під час виконання даної вправи.

### ***Прийоми метання ручних осколкових (імітаційних) гранат на точність та в процесі руху***

Метання ручних осколкових (імітаційних) гранат на точність в процесі руху вимагає певних навиків та техніки. Надаються прийоми, які можуть допомогти курсантам покращити точність метання гранат під час руху:

1. *Загальна стійкість*: під час руху здійснюється підтримування стабільної позиції тіла, ноги належно розставлені на ширину плечей, щоб мати більшу базу підтримки.

2. *Замах*: виконується рух плечовими суглобами, набираючи енергію для метання гранати. Руку заводять назад і вперед, використовуючи рух зап'ястя та плечових м'язів. Рух має бути контрольованим і плавним.

3. *Координація*: рух синхронізується з рухом тіла того, хто виконує вправу. Рухатися потрібно у напрямку спланованої мети і випускати гранату в точку, коли рука досягне передньої частини тіла.

4. *Спрямованість*: слід зосередитися на цілі і визначити точку, куди метнути гранату. Необхідно слідкувати за ціллю протягом всього руху і випускати гранату, коли вона буде в центрі видимості.

5. *Підготовчі вправи*: на передодні виконання даної вправи з курсантами проводять практику метання гранат в русі, починаючи з невеликої відстані, а потім поступово збільшують її. Вправи виконують на відкритому просторі або на спеціальних полігонах для тренування.

6. *Заходи безпеки*: завжди потрібно дотримуватися відповідних правил безпеки під час тренування і метання гранат. Використовувати засоби захисту та дотримуватися інструкцій, наданих навчальними посібниками або інструкторами (викладачами).

Оцінювання результатів полягає у кількості влучань в мішень кожним курсантом з підрозділу з мінімальним рівнем допущених штрафних балів під час виконання даної вправи.

### ***Воєнізований крос на 3 км по пересіченій місцевості в засобах балістичного захисту, зі зброєю, з метанням гранат та ведення стрільби***

Організація та здійснення воєнізованого кросу на 3 км по пересіченій місцевості з використанням засобів захисту, зброї, метання гранат та ведення стрільби в процесі орієнтування на місцевості полягає у проведенні чіткої організації та підготовки перед проведенням даного заходу. Старт і фініш зазвичай обладнуються в одному місці або поруч, поворот – на середині дистанції (1,5-кілометровому відрізку). Старт – група не більше 5 осіб. Зброя знаходиться на запобіжнику перед стартом. Кожен військовослужбовець



забезпечується перед стартом автоматом, сумкою для магазинів, двома магазинами, протигазом та засобами захисту (захисні каски, бронежилети, захисні окуляри тощо).

Проведення відбувається за таким загальним порядком:

1. Перед початком кросу організатори готують усе необхідне обладнання, здійснюють контроль за заходами безпеки та надають інструктаж учасникам.

2. На передодні проведення заходу будується маршрут кросу, враховуючи пересічену місцевість, природні перешкоди та місця для встановлення контрольних пунктів, окремо відведенні місця для відпрацювання елементів стрільби та метання гранат

3. Перед початком кросу проводиться інструктаж з заходів безпеки, включаючи правила поведіння зі зброєю, метання гранат і ведення стрільби. Запевнюється, що учасники розуміють правила безпеки та вміють користуватися засобами.

4. Розпочинається крос з встановленого стартового пункту. Учасники повинні дотримуватися маршруту та проходити через контрольні пункти, де повинні підтвердити свою присутність, виконати певні завдання або показати навички зі стрільби, метання гранат чи орієнтування на місцевості в залежності від інструкцій проведення воєнізованого кросу.

5. Як правило, на повороті обладнуються місця для стрільби. Кількість місць стрільби визначається відповідно до чисельності особового складу підрозділу. Військовослужбовці отримують патрони на вогневому рубежі, займають позицію та готуються до стрільби за вказівкою судді. Коли військовослужбовець споряджає магазин патронами, суддя зобов'язаний повідомити йому кількість мішеней, які учасник повинен вразити. Вогонь розпочинається, як тільки учасник буде готовий, додатковий сигнал від судді не потрібен. При стрільбі забороняється притискати ремінь автомата (гвинтівки) і упор магазину до землі. Військовослужбовець самостійно виконує всі дії зі зброєю. Курсант веде вогонь зі зброї з положення лежачи, виконуючи три одиночних постріли до першого влучення в падаючу ціль №6, яка встановлена на відстані 100 м. Після закінчення стрільби, зброя оглядається керівником на навчальній ділянці і далі продовжується рух.

6. Місця для метання гранат обладнуються на початку третього кілометра: коридори шириною 10 метрів і довжиною не менше 50 метрів. Гранати Ф-1 знаходяться на лінії метання. Кількість місць для метання визначається відповідно до чисельності особового складу в підрозділі. Курсант займає будь-який вільний коридор і з місця або під час бігу послідовно кидає гранати Ф-1 (не більше 2) до тих пір, поки не перевищить межу 30 м. Далі за командою керівника на ділянці продовжує біг.

7. Після досягнення фінішу у складі підрозділу, організатори здійснюють контрольний підрахунок результату, який визначається за загальним часом виконання усієї вправи. Оцінювання результатів полягає у колективній злагоженості підрозділу з мінімальним рівнем допущених

штрафних балів під час виконання завдань на кожному етапі проходження дистанції кросу.

### ***Подолання природних та штучних перешкод***

Під час орієнтування на місцевості курсанти можуть стикатися з різними природними та штучними перешкодами. Розглядаються наступні способи подолання таких перешкод курсантами:

*Річки та потоки:* курсанти здійснюють пошук місць, де річка або потік можна перетнути вброд, наприклад, вузькі місця або мости. Якщо немає моста, можуть знайти найбільш підходяще місце для переходу, де вода найменш глибока і потік найменш сильний.

*Лісові масиви:* курсанти пробують знайти стежки або траси, які проходять через ліс. Якщо немає таких, можуть використовувати компас та карти для орієнтації та прокладання власного шляху.

*Гори та пагорби:* курсанти використовують топографічні карти, умовні позначення та компас для визначення найменш крутих шляхів підйому та спуску. Для подолання гірських масивів курсанти можуть використовувати техніки сходження та спуску, такі як зміщення ваги тіла, обхват дерева, великого каміння або коріння дерев.

*Споруди чи зруйновані будівлі:* курсанти шукають входи, ворота або інші доступні шляхи для проникнення через будівлю чи перелаз зруйнованої стінки.

*Бар'єри:* штучні бар'єри, такі як паркани, стіни або колючий дріт, курсанти долають шляхом пошуку просічних місць або використання додаткового обладнання, наприклад, мотузки, гаків або драбин.

На передодні виконання запланованого заходу з курсантами проводять підготовчі вправи з подолання штучних перешкод в складі підрозділу, починаючи із нескладних перешкод, а потім поступово здійснюють подолання більш складніших перешкод.

*Транспортні маршрути:* курсанти можуть використовувати дороги, стежки або траси для пересування. Якщо дорога заблокована, вони можуть шукати альтернативні шляхи або, використовуючи топографічні карти та компаси, обходити ці ділянки місцевості.

Ключовими навичками для успішного подолання перешкод під час орієнтування на місцевості є знання топографічних карт, вміння використовувати компас та навігаційні інструменти, а також здатність логічного мислення та прийняття рішень у складних ситуаціях.

### ***Подолання гірської місцевості***

Організація проведення подолання гірської місцевості різними способами в процесі орієнтування на місцевості вимагає планування, підготовки та виконання певних кроків, що характеризується визначенням перед початком організації подолання гірської місцевості мети заходу та об'єктивів, які потрібно досягти:

1. Здійснюється оцінка місцевості: (проводиться детальний аналіз гірської місцевості), де буде проходити подолання.

2. Вивчаються топографічні карти: з'ясовується наявність різних природних об'єктів (річки, озера, ліси, тощо), складних ділянок (яри, круті схили) та потенційних небезпек (лавинна).

3. Розробляється маршрут руху за допомогою отриманої інформації про місцевість: складається детальний план маршруту з врахуванням відстаней, складності терену, наявності потенційних водойм та інших перешкод, а також слід врахувати технічні можливості курсантів, щодо проходження даної дистанції. Спосіб подолання місцевості визначається, враховуючи складність маршруту за допомогою пішохідного походу, скелелазіння, альпінізму.

4. На передодні подолання перешкод у гірській місцевості з курсантами проводяться навчальні заняття, де вони ознайомлюються з основами орієнтування на місцевості, вивчають карту, компас та інші інструменти, що необхідні для навігації, навчаються практичним основам гірської підготовки, вивчають альпіністське обладнання.

5. Перед початком маршруту слід переконатися, що всі учасники мають необхідні навички та знання щодо безпеки в гірських умовах. Залучення професійних інструкторів є обов'язковою умовою на ділянках виконання подолання курсантами гірських перешкод. Усі курсанти заздалегідь забезпечуються відповідним спорядженням, таким як каска, зброя, страхуючі розгрузки, карабіни, канати та інше необхідне обладнання.

6. Маршрут руху розпочинається з визначеного стартового пункту. Усі курсанти дотримуються заданого маршруту (їх може бути декілька) та проходять через контрольні пункти, де підтверджують свою присутність пройденої ділянки маршруту.

7. Оцінка результатів здійснюється по завершенню подолання заданого маршруту з орієнтування на місцевості у складі групи, відділення та оцінюються їхні досягнуті результати по кількості відмічених КП. Аналізується, що пішло добре, а що можна покращити на майбутнє.

### ***Подолання водних перешкод за допомогою підручних засобів***

Водні перешкоди, такі як річки, ставки або болота, можуть становити виклик для військових в процесі орієнтування на місцевості. Вміння та набуті навички курсантами у застосуванні підручних засобів та додаткового спорядження в подоланні водних бар'єрів забезпечують успішне досягнення поставленої мети. Курсанти здійснюють подолання даної перешкоди найбільш доступними методами:

1. *Водне плавання:* курсанти, які навчені плавати та мають необхідне спорядження, перепливають водну перешкоду. Цей метод відносно простий, але потребує відповідної підготовки та безпекових заходів.

2. *Закидання каната через річку:* якщо річка недостатньо широка, здійснюється закидання канату через воду, використовуючи жердини або

інші довгі предмети. Після цього, курсанти можуть здійснювати перехід на протилежний берег, тримаючись за канат.

3. *Навісна переправа*: відбувається використання паралельно закріплених канатів між деревами як тросів для переправи над водною перешкодою. Курсанти, які здійснюють переправу, забезпечуються спеціальними петлями, карабінами або ременями і переміщуються по канату.

4. *Будівництво понтонного мосту з підручних предметів* (колоди, жердини, сухі дерева, тощо): у випадку більш широких річок або інших великих водних перешкод, будується понтонний міст при наявності підручних засобів і заздалегідь підготовлених матеріалів. Понтони - це плавучі конструкції, які можуть бути з'єднані між собою, утворюючи міст через водну перешкоду.

5. *Використання човна, резинової автомобільної камери*: в деяких випадках, коли водна перешкода досить велика, доцільно використовувати човен, резинову камеру для перетину.

Оцінка результатів здійснюється по завершенню подолання водної перешкоди у складі групи, відділення та оцінюються їхні досягнуті результати по кількості відмічених КП з орієнтування на місцевості.

### ***Військово-прикладне плавання, що включало плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, дії на воді і під водою***

Військово-прикладне плавання - це комплекс тренувань та навичок, спрямованих на підготовку військовослужбовців до виконання завдань в умовах, пов'язаних з водою. Ця форма плавання включає в себе плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, дії на воді і під водою у спеціально обладнаних водоймах.

Плавання в обмундируванні зі зброєю передбачає навчання курсантів плавати, маневрувати та зберігати бойову ефективність під час перебування у воді в повному військовому обмундируванні, включаючи екіпірування зброєю та спорядженням. Це може включати плавання в бронежилетах, з касками та іншими елементами оснащення.

Пірнання військово-прикладного плавання передбачає навчання курсантів пірнати. Це може включати підводні плавання з використанням плавальних засобів або самостійне пірнання на певну глибину. Курсанти навчаються контролювати своє дихання, орієнтуватися під водою та виконувати різноманітні завдання, пов'язані з пірнанням (порятунок, підняття предметів з глибини на поверхню тощо).

Дії на воді і під водою включають тренування курсантів з виконання різних завдань та навичок у водних середовищах. Це може включати рух по воді з використанням плавальних засобів, техніки рятування.

### ***Подолання спеціальної смуги перешкод з додатковим кріпленням зброї та спорядження у складі підрозділу***

Подолання спеціальної смуги перешкод курсантами з додатковим кріпленням зброї та спорядження у складі підрозділу під час здійснення орієнтування на місцевості відбувалося у наступному порядку: після припасування форми одягу та додаткового спорядження, курсанти здійснювали сам процес подолання перешкод, який включав лазіння під натягнутим колючим дротом, перехід через річку або болото, переміщення через зарослі або будь-яку іншу перешкоду, яка може зустрітися на маршруті, при цьому постійно підтримується колективна праця, організованість курсантів у подоланні різних перешкод з відповідним багажем (може бути ящик вагою 25 кг з піском або землею). Допускається використання імітаційних засобів (димові шашки, холості постріли, вигуки інструкторів).

Старт розпочинався з вихідного положення у визначеній заглибленій ділянці (рів, окоп, траншея), зброя при собі. За командою інструктора або керівника на навчальному місці курсанти розпочинали подолання даної смуги протяжністю 400 м у складі підрозділу. Спочатку пробігають 100 м вільним стилем у напрямку до лінії початку смуги; оббігають позначку повороту; беруть ящики вагою 24 кг і зстрибують в рів; пробігають по дні рову і вистрибують; долають лабіринти, горизонтальні труби, натягнутий колючий дріт (перешкоди можуть бути модифіковані під місцевість); перелазять через огорожі; піднімаються по вертикальних драбинах на секції зруйнованого мосту, проходять вздовж балок, переступають через проміжки перешкод та зістрибують з кінця останньої балки (або спускаються по прямій драбині з ящиками); перестрибують через щаблі пошкодженої драбини, переконавшись, що обидві ноги приземлилися між щаблями; зстрибують в траншеї; вистрибують з неї; перелазять через цегляну стіну, та продовжують долати перешкоди у зворотному напрямку; ставлять ящики біля позначки повороту; пробігають 100 метрів у зворотному напрямку по доріжці. Після успішного подолання смуги перешкод в складі підрозділу, курсанти продовжують орієнтування на місцевості згідно зі своїми маршрутами до прибуття на визначене місце.

### ***Способи надання домедичної допомоги в залежності від зони обстрілу та способи подальшого транспортування (евакуація) пораненого у безпечну зону***

Надання домедичної допомоги та евакуація пораненого у зоні обстрілу залежить від кількох факторів, щільності ведення обстрілу противником, ступінь небезпеки та доступ до безпечних зон. Курсанти відпрацьовують способи надання домедичної допомоги та евакуація пораненого з наступних зон обстрілу:

*Зона з активним обстрілом “Червона зона” - без наявного укриття:*

У разі неможливості пересування пораненого, медичний персонал, який присутній у підрозділі, може намагатися надати допомогу на місці з дозволу командира, забезпечуючи життєво важливу підтримку та зупиняючи критичну кровотечу, наклавши правильно турнікет на явне місце критичної кровотечі. Якщо є можливість безпечної евакуації, пораненого можуть перенести самостійно або за допомогою підручних засобів (евакуаційна стропа, носилки з підручних матеріалів, тощо). В даній зоні курсанти відпрацьовують швидкість накладання турнікетів, для зупинки уявної критичної кровотечі з нижніх кінцівок способом лежачи, зменшуючи свою видимість на полі бою, та відпрацьовують способи евакуації пораненого у безпечну зону. В такій зоні важливо використовувати моменти припинення обстрілу для надання домедичної допомоги та евакуації поранених. В даній зоні курсанти здійснюють попередній тілесний огляд пораненого, застосовуючи правило “КОЛЕСО” (Кровотечі – Огляд – Легені – Ефективність – Серце – Обігрів) для виявлення ушкоджень частин тіла пораненого; відпрацьовують швидкість накладання турнікетів, тиснучих пов’язок для зупинки уявної критичної кровотечі з нижніх кінцівок способом сидячи, або на пів стоячи; відпрацьовують способи евакуації (під руки, на собі тощо) пораненого у безпечну зону.

У безпечній зоні пораненому надається повна медична допомога з використанням всіх наявних ресурсів. Для транспортування поранених з безпечної зони можуть використовуватися автомобілі швидкої допомоги, медичні вертольоти або спеціалізовані літаки. В даній зоні курсанти відпрацьовують правильність здійснення повного тілесного огляду потерпілого з голови до ніг, перевіряють надійність кріплення накладених тиснучих пов’язок, турнікетів для зупинки кровотечі у небезпечних зонах, вносять поправки. Оцінювання результатів полягає у колективній злагодженості підрозділу з мінімальним рівнем допущених штрафних балів під час виконання завдань на кожному етапі відпрацювання евакуації пораненого.

### ***Відпрацювання стандартів з фізичної підготовки у процесі проходження маршрутів з орієнтування***

Для ефективного відпрацювання стандартів з фізичної підготовки курсантами колективно відпрацьовуються комплексні групові тренування. Наприклад, можна проводити цикли тренувань, включаючи вправи, які залучають різні м’язові групи, наприклад, вправи з рюкзаками з піском (метання, підняття, перекидання), стрибки через канат, кидки на дальність каміння, використання підручних засобів для виконання вправ на зміцнення м’язів, витривалості та відпрацювання командного духу. Курсанти можуть виконувати вправи з підняттям колоди, присідання, нахили, наклони, перенесення на певну відстань, тощо. При цьому відбувається процес колективної роботи, коли працюють усі в комплексі. Стандарти з фізичної підготовки можуть відпрацьовуватися перед початком проходження маршруту з орієнтування на місцевості, в середині та в кінці маршруту.

## **Зміст теоретичної підготовки курсантів на етапах авторської методики**

### **Базовий етап**

#### **1. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ – СУЧАСНИЙ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ. ВИДИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.**

Спортивне орієнтування – як окремий вид спорту, історія створення спортивного орієнтування та його місце у системі спорту в Україні, в Збройних Силах. Різномісність, емоційність, оздоровчий характер орієнтування, його зв'язок з довкіллям. Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси, порівняно з іншими видами спорту. Види змагань із спортивного орієнтування. Літні та зимові види спортивного орієнтування: Нічне орієнтування і принципи проведення змагань.

#### **2. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ. СПОРТИВНИЙ ОДЯГ ТА СПОРЯДЖЕННЯ.**

Правила поведінки спортсменів під час тренувальних занять на місцевості. Дисципліна й організованість. Перехід автомобільних шляхів. Вихід на місцевість і повернення з тренування. Техніка безпеки. Правила поведінки при втраті місця свого знаходження на місцевості. Подолання почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації. Перша медична й практична допомога потерпілому на тренуванні чи змаганнях. Загальна характеристика травм. Спортивний одяг спортсмена для різних місць тренувальних занять і погодних умов. Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу і взуття. Правила користування спорядженням (компасом, планшетом, лижами тощо). Інвентар та обладнання для проведення тренувальних занять на місцевості або змагань. Обладнання контрольних пунктів (плакат призми, компостер або інші засоби для відмічання, протокол тощо).

#### **3. МІСЦЕВІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**

Місцевість та її елементи. Рельєф місцевості. Гідрографічна мережа. Дорожня мережа. Населені пункти. Рослинний покрив і ґрунти. Тактичні властивості місцевості. Тактична класифікація місцевості. Різновиди місцевості за характером рельєфу та їх тактичні властивості. Тактичні властивості лісової, болотистої, степової місцевості. Сезонні зміни тактичних властивостей місцевості. Способи вивчення місцевості.

#### 4. ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ БЕЗ КАРТИ

Сутність та способи орієнтування на місцевості. Вибір і використання орієнтирів. Цілеуказання на місцевості. Способи визначення напрямів на сторони горизонту. Зоряне небо. Відлік часу. Способи визначення відстаней на місцевості. Визначення висоти місцевих предметів.

#### 5. ЗНАЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ТОПОГРАФІЇ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ. КАРТИ ТА УМОВНІ ПОЗНАЧКИ.

Топографія у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та їх умовні позначки. Кольори карти та різновиди умовних позначок. Масштаби карт. Об'єкти місцевості, які застосовуються для спортивного орієнтування. Зорове ознайомлення з об'єктами на місцевості. Їх змістовне значення та позначення на спортивних картах.

#### 6. ЗОБРАЖЕННЯ МІСЦЕВИХ ПРЕДМЕТІВ НА ТОПОГРАФІЧНИХ КАРТАХ

Картографічні умовні позначення. Зображення кордонів і меж на топографічних картах. Зображення геодезичних пунктів на топографічних картах. Вимоги до зображення гідрографії на топографічних картах. Вимоги до зображення доріг на топографічних картах та їх класифікація. Зображення доріг і дорожніх споруд на топографічних картах. Вимоги до зображення населених пунктів на топографічних картах та їх класифікація. Вимоги до зображення на картах об'єктів-орієнтирів. Зображення на картах промислових, сільськогосподарських, соціально-культурних об'єктів та орієнтирів. Вимог до зображення рослинності та ґрунтів на топографічних картах. Загальні вимоги і правила читання топографічних карт.

#### 7. БУДОВА ТА ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. ХАРЧУВАННЯ, РЕЖИМ, ГІГІЄНА. КОНТРОЛЬ НАВАНТАЖЕНЬ.

Стислі відомості про організм людини. Кістково-м'язовий апарат. М'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про внутрішні органи. Кровоносна система. Серце та судини. Зміни серцевого м'яза під впливом навантажень. Дихання та газообмін. Відпрацювання дихання у процесі занять спортивним орієнтуванням. Органи травлення (шлунок, кишечник), обмін речовин. Органи виділення: нирки, легені, шкіра. Нервова система – центральна і периферійна. Елементи її побудови та основні функції. Провідна роль центральної нервової системи у діяльності організму. Значення харчування як чинника збереження і зміцнення здоров'я. Поняття про обмін речовин в організмі, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергетичних ресурсів спортсмена. Режим спортсмена під час змагань і тренувань. Відновлення організму та підготовка до наступного дня змагань. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Особиста гігієна тих, хто займається спортивним орієнтуванням: гігієна тіла, гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, парної лазні, душу, купання). Гігієна одягу та взуття, сну, житла,



харчування. Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань зі спортивного орієнтування. Негативний вплив алкоголю, куріння та вживання наркотиків на організм спортсмена. Вимірювання ЧСС спортсмена. Пульсовий контроль навантажень спортсмена і його значення. Ведення щоденника тренувань.

#### 8. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ. ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА.

Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані: частота пульсу, артеріальний тиск, м'язова сила, об'єм легенів. Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням. Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття про спортивне стомлення. Засоби запобігання перевтомі. Щоденник самоконтролю. Зміни показників за умов правильної та хибної побудови навчально-тренувального процесу. Поняття про травми. Причини їх виникнення та профілактика. Особливості спортивних травм у процесі занять і змагань. Дія низької температури: переохолодження, обмороження. Надання першої долікарської допомоги при забоях, садинах, розтягах, розривах зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихах, опіках, сонячних і теплових ударах. Забезпечення безпеки під час проведення тренувань і змагань.

#### 9. СТИСЛІ ВІДОМОСТІ ПРО ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ.

Оздоровчий характер спортивного тренування – першочергове завдання спрямованого впливу на розвиток організму та основна гарантія зростання спортивних результатів. М'язова діяльність як неодмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні показники тренуваності (у спокої, під час дозованого та максимального навантажень). Стислі відомості про відновлення фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі в змаганнях. Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування. Види розминки у спортивному орієнтуванні. Загартовування організму спортсмена та його значення. Основні способи та методи загартовування спортсмена. Загартовування сонцем, водою, повітрям.

## Підготовчий етап

### 1. МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.

Завдання і засоби морального та вольового виховання. Роль вольових дій під час змагань зі спортивного орієнтування у зв'язку з індивідуальним проходженням дистанції на незнайомій місцевості. Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій, що виникають під час змагань. Подолання труднощів, які виникають внаслідок несприятливих погодних умов. Подолання почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації чи у складних умовах змагань і тренувань. Реакція на суперників під час змагань і подолання бажання співпраці з ними. Спортивна етика у змаганнях зі спортивного орієнтування. Виховання почуття взаємодопомоги, колективізму. Прийняття самостійних рішень під час змагань. Настанова на участь у змаганнях – головний чинник для мобілізації волі спортсмена. Подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних з сильними негативними емоціями (страхом, невпевненістю, побоюванням програшу, травм тощо). Засоби управління емоційним станом. Відповідальність спортсмена перед колективом – головне у подоланні труднощів. Дисциплінованість, обсяг і глибина знань, міцність навичок, умінь та якостей – запорука успішного виступу. Вивчення помилок і причин їх виникнення, засоби ліквідації. Аналіз дій спортсмена та суперників, розбір результатів.

### 2. ЗАСАДИ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.

Поняття про техніку спортивного орієнтування, її взаємозв'язок з тактикою. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх загальні риси та відмінності. Компас, види компасів. Робота з компасом. Азимут. Рух за азимутом на місцевості. Орієнтування на місцевості: за рельєфом, місцевими прикметами, сонцем. Визначення точки свого знаходження. Врахування «старіння» карти. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по лісу різної прохідності, заболочених місцях, твердому та кам'янистому ґрунті. Особливості техніки пересування по сильно-пересіченій місцевості. Подолання водних перешкод, потоків і рівчаків. Техніка пересування на лижах. Особливості подолання спусків. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості у змаганнях зі спортивного орієнтування. Тактика проходження дистанцій в різних видах змагань з орієнтування. Аналіз і характеристика проходження різних відрізків дистанцій. Тактика пробігання початкових, середніх та заключних відрізків дистанції. Варіанти зміни тактики під час пробігання різних ландшафтних зон. Тактичні помилки, їх аналіз. Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Взяття контрольного пункту. Підхід і вихід з контрольного пункту. Реакція на суперника. Особливості тактики в особистих і командних змаганнях. Тактика пересування за умов групового старту. Особливості тактики проходження дистанції на лижах в зимових змаганнях зі спортивного орієнтування.

### 3. ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ ЗА КАРТОЮ

Способи орієнтування карти. Способи визначення точки стояння. Нанесення на карту цілей, орієнтирів та елементів бойових порядків. Орієнтування за картою під час здійснення маршу. Особливості орієнтування при здійсненні маршу вночі. Особливості орієнтування під час наступу вночі. Відновлення втраченого орієнтування. Особливості орієнтування за різноманітних умов місцевості.

### 4. ВИВЧЕННЯ ЗА КАРТОЮ РЕЛЬЄФУ МІСЦЕВОСТІ

Вимоги до зображення рельєфу на топографічних картах. Способи зображення рельєфу на топографічних картах. Сутність зображення рельєфу горизонталями. Види схилів та їх характеристика. Способи визначення стрімкості схилів за картою. Визначення за картою висот і взаємоперевищення точок. Способи визначення за картою взаємовидимості між точками.

### 5. ВИМІРЮВАННЯ ВІДСТАНЕЙ І ПЛОЩ ЗА ТОПОГРАФІЧНОЮ КАРТОЮ

Одиниці вимірювання відстаней і площ. Види масштабів. Точність вимірювання відстаней і поправки до вимірної відстані. Способи вимірювання відстаней за топографічною картою. Визначення площ об'єктів за картою.

### 6. ВИЗНАЧЕННЯ КООРДИНАТ ЗА ТОПОГРАФІЧНОЮ КАРТОЮ

Системи координат, що застосовуються у військовій топографії. Визначення географічних координат за топографічною картою. Сутність системи плоских прямокутних координат. Визначення прямокутних координат за топографічною картою. Нанесення цілей на карту за прямокутними координатами. Додаткова координатна сітка на стику сусідніх зон. Полярні та біполярні координати. Визначення дирекційних кутів і азимутів. Взаємозв'язок азимутів. Перехід від дирекційного кута до магнітного азимута і навпаки.

### 7. РУХ ЗА АЗИМУТАМИ

Підготовка даних для руху за азимутами. Складання схеми і таблиці руху за азимутами. Рух за азимутами. Обхід перешкод.

### 8. АЕРОФОТОЗНІМКИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ВІЙСЬКАХ

Призначення та види аерофотознімання. Геометрична сутність і масштаби аерофотознімання. Підготовка аерознімка до роботи. Перенесення цілей з аерознімка на карту. Визначення прямокутних координат цілей за аерознімком. Дешифрування аерофотознімків. Демаскуючі та дешифрувальні ознаки об'єктів. Дешифрування топографічних та військових об'єктів. Фотодокументи місцевості.

## Основний етап

### 1. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.

Поняття про навчання і спортивне тренування як єдиний педагогічний процес формування та удосконалення рухових навичок, розвитку рухових якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму. Загальні завдання тренування зі спортивного орієнтування. Значення всебічної фізичної підготовленості як підґрунтя спортивного тренування. Технічна, тактична, морально-вольова й психологічна підготовка спортсмена-орієнтувальника. Організація заняття, завдання і засоби окремих його частин. Зміст занять у різні періоди річного тренування і для різних вікових груп. Самостійні заняття. Значення спортивної зарядки для організму. Методи контролю за розвитком спортивної підготовленості орієнтувальників різного віку і кваліфікації.

### 2. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.

Правила змагань зі спортивного орієнтування. Виховне та агітаційне значення змагань. Зміст, види та характер змагань зі спортивного орієнтування. Положення про змагання. Порядок старту, його види. Жеребкування, його види. Допуск та дискваліфікація учасників змагань. Права та обов'язки учасників. Суддівська колегія, її склад, права та обов'язки членів суддівської колегії. Карти й система відмічання учасників на контрольних пунктах. Дистанція змагань, її нанесення на карту та обладнання на місцевості. Суддівство змагань з різних видів орієнтування. Умови визначення результатів.

### 3. РОБОЧА КАРТА КОМАНДИРА

Призначення і вимоги до робочої карти. Зміст робочої карти командира підрозділу. Способи нанесення обстановки на робочу карту. Підготовка карти до роботи. Виділення топографічних елементів (об'єктів) на карті. Основні правила ведення робочої карти. Вимоги до оформлення робочої карти.

### 4. ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНКА МІСЦЕВОСТІ ЗА КАРТОЮ

Загальні правила вивчення та оцінки місцевості за картою. Порядок і методика вивчення та оцінки елементів місцевості за картою. Вивчення і оцінка місцевості в наступі та в обороні. Вивчення умов прохідності місцевості. Вивчення маскувальних властивостей місцевості. Вивчення умов спостереження. Вивчення умов ведення вогню. Вивчення захисних властивостей місцевості.

## Плани типових занять курсантів на етапах авторської методики

### Практичне № 1 (Базовий етап)

**Тема:** Комплексне заняття. Спортивне орієнтування, як всебічний технічний та військово-прикладний вид спорту. Види змагань зі спортивного орієнтування. Загальна фізична підготовка під час занять зі спортивного орієнтування.

**Завдання:**

1. Формування у курсантів зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням.
2. Виховання мотивації, дисциплінованості, старанності та терпіння у курсантів до систематичних занять фізичними вправами.
3. Розвиток швидкості, сили та витривалості.

**Навчальний час:** 2 години.

№	Навчальні питання	Час (хв.)
1	<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b> Перевірка наявності курсантів і їх готовності до заняття та зовнішнього вигляду. Оголошення теми, завдання, питань заняття та порядку їх відпрацювання. Проведення повільного бігу, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.	15
	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	70
2	1. Доведення особливостей спортивного орієнтування.	15
	2. Відпрацювання вправ на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті.	20
	3. Відпрацювання вправ для розвитку швидкості, сили та витривалості.	35
3	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b> Проведення вправ для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправ на розтягування м'язів ніг.	5

*Підготовча частина (15 хв):* повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.

*Основна частина (65 хв)*

**1. Доведення особливостей спортивного орієнтування (15 хв).**

- 1.1 Спортивне орієнтування – як окремий військово-прикладний вид спорту, його місце в системі спорту ЗСУ (3 хв).

- 1.2 Різнобічність, емоційність, оздоровчий характер орієнтування, його зв'язок з довкіллям (3 хв).
  - 1.3 Специфіка спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси порівняно з іншими військово-прикладними видами спорту (4 хв).
  - 1.4 Види змагань зі спортивного орієнтування. Літнє спортивне орієнтування: біг, на велосипедах. Орієнтування вночі та принципи проведення змагань. Зимове спортивне орієнтування. Спільні риси та відмінності різних видів змагань (5 хв).
- 2. Відпрацювання вправ на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті (20 хв).**
- 2.1 Знайти таку саму картинку, однакові частини карт (7 хв).
  - 2.2 Знайти відмінності на малюнках (6 хв).
  - 2.3 Запам'ятовування та замальовування різних елементів (7 хв).
- 3. Відпрацювання вправ для розвитку швидкості, сили та витривалості (35 хв).**
- 3.1 Біг з високого старту (з ходу) на дистанції 100-200 м (8 хв).
  - 3.2 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (8 хв).
  - 3.3 Підтягування на перекладині (8 хв).
  - 3.4 Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій, відкритій та закритій місцевості (1-2 км) (11 хв).
- Заклучна частина (5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправи на розтягування м'язів ніг.

**ПЛАН**  
**проведення заняття**

**Практичне № 2 (Підготовчий етап)**

**Тема:** Комплексне заняття. Значення топографії у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та умовні позначки. Орієнтування на місцевості за допомогою компаса. Загальна та спеціальна фізична підготовка під час занять зі спортивного орієнтування.

**Завдання:**

1. Вивчення, закріплення та удосконалення курсантами елементів техніки й тактики спортивного орієнтування.
2. Розвиток загальних та спеціальних рухових якостей.
3. Формування у курсантів зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням, виховання дисциплінованості, старанності та терпіння до систематичних занять спортом

**Навчальний час:** 2 години.

№	Навчальні питання	Час (хв.)
1	<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b> Перевірка наявності курсантів і їх готовності до заняття та зовнішнього вигляду. Оголошення теми, завдання, питань заняття та порядку їх відпрацювання. Проведення повільного бігу, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.	15
	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	70
2	1. Доведення особливостей топографії у спортивному орієнтуванні. Значення спортивних карт та умовних позначень. Орієнтування на місцевості за допомогою компаса.	20
	2. Відпрацювання рухливих ігор з елементами орієнтування на місцевості.	20
	3. Відпрацювання вправ для розвитку швидкісних якостей, загальної, швидкісної та спеціальної витривалості.	30
3	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b> Проведення вправ для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправ на розтягування м'язів ніг.	5

*Підготовча частина (15 хв):* повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.

*Основна частина (70 хв)*

**1. Доведення особливостей топографії у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та умовні позначення. Орієнтування на місцевості за допомогою компаса (20 хв).**

- 1.1. Топографія у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та їх умовні позначки. Кольори карти та різновиди умовних позначок. Масштаби карт (4 хв).
- 1.2. Об'єкти місцевості у спортивному орієнтуванні. Зорове ознайомлення з об'єктами на місцевості. Їх змістовне значення та позначення на спортивних (топографічних) картах (4 хв).
- 1.3. Прикладне значення орієнтування на місцевості. Основні прийоми та методи орієнтування на місцевості. Орієнтування в містах, лісах, у горах, степу тощо (4 хв).
- 1.4. Північ Землі. Магнітний та географічний напрямки. Визначення напрямку на Північ за допомогою сонця, зірок, годинника (4 хв).
- 1.5. Спортивний компас, його складові та різновиди. Визначення напрямку на Північ за допомогою компаса. (4 хв).

**2. Відпрацювання рухливих ігор з елементами орієнтування на місцевості (20 хв).**

- 2.1 Проходження елементарних естафет з торканням до самого КП чи оббіганням навколо нього (7 хв).
- 2.2 Відмічання олівцем в картці учасника чи команди в естафетах (6 хв).
- 2.3 Сприйняття системи маркування КП, перевірка правильності і якість маркування (7 хв).

**3. Відпрацювання вправ для розвитку швидкісних якостей, загальної, швидкісної та спеціальної витривалості (30 хв).**

- 3.1. Біг на короткі дистанції, естафети (8 хв).
- 3.2. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням та подоланням перешкод (8 хв).
- 3.3. Біг на середні та довгі дистанції з подоланням перешкод (800-3000 м) (14 хв).

*Заклучна частина (5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправи на розтягування м'язів ніг.



**ПЛАН**  
**проведення заняття**

**Практичне № 3 (Основний етап)**

**Тема:** Комплексне заняття. Засади техніки і тактики спортивного орієнтування. Спеціальна фізична підготовка під час занять зі спортивного орієнтування.

**Завдання:**

1. Удосконалення елементів техніки й тактики спортивного орієнтування.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.
3. Формування у курсантів зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням, виховання дисциплінованості, старанності та терпіння до систематичних занять спортом.

**Навчальний час:** 2 години.

№	Навчальні питання	Час (хв.)
1	<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b> Перевірка наявності курсантів і їх готовності до заняття та зовнішнього вигляду. Оголошення теми, завдання, питань заняття та порядку їх відпрацювання. Проведення повільного бігу, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.	15
	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	70
2	1. Техніка пересування під час орієнтування на різних ділянках місцевості. Тактика пересування по незнайомій місцевості під час змагань зі спортивного орієнтування.	20
	2. Відпрацювання вправ для розвитку просторової орієнтації.	20
	3. Відпрацювання вправ для розвитку швидкісних якостей, загальної, швидкісної та спеціальної витривалості.	30
3	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b> Проведення вправ для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправ на розтягування м'язів ніг.	5

*Підготовча частина (15 хв):* повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.

*Основна частина (70 хв)*

**1. Техніка пересування під час орієнтування на різних ділянках місцевості. Тактика пересування по незнайомій місцевості під час змагань зі спортивного орієнтування. (20 хв).**

- 1.1. Техніка бігу по доріжках і стежках (рівнинні ділянки, підйоми, спуски). Пересування по лісу різної прохідності, заболочених

місцях, твердому та кам'янистому ґрунті. Особливості техніки пересування по сильно-пересіченій місцевості (7 хв).

- 1.2. Тактика проходження дистанцій в різних видах змагань з орієнтування. Аналіз і характеристика проходження різних відрізків дистанцій (7 хв).
- 1.3. Варіанти зміни тактики під час подолання різних ландшафтних зон. Тактичні помилки, їх аналіз та вибір реалізації шляху їх вирішення (6 хв).

## **2. Відпрацювання вправ для розвитку просторової орієнтації (20 хв).**

- 2.1. Малювання схем території, спортивного майданчику, паркової зони (8 хв).
- 2.2. Пошук КП по намальованих схемах (12 хв).

## **3. Відпрацювання вправ для розвитку сили ніг та спеціальної витривалості (30 хв).**

- 3.1. Біг на середні та довгі дистанції з подоланням перешкод (800-3000 м) (15 хв).
- 3.2. Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів ніг без предметів і з предметами (вистрибування на тумбу, присід зі штангою, вправи на тренажерах, тощо) (15 хв).

*Заклучна частина (5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправи на розтягування м'язів ніг.

## ПЛАН проведення заняття

### Практичне № 4 (Військово-прикладний етап)

**Тема:** Комплексне заняття. Комбінування засобів спеціальної фізичної підготовки під час занять зі спортивного орієнтування.

**Завдання:**

1. Удосконалення техніки й тактики спортивного орієнтування.
2. Формування військово-прикладних рухових навичок.
3. Злагодження підрозділів.

**Навчальний час:** 2 години.

№	Навчальні питання	Час (хв.)
1	<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b> Перевірка наявності курсантів і їх готовності до заняття та зовнішнього вигляду. Оголошення теми, завдання, питань заняття. Проведення повільного бігу, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.	15
	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	70
2	1. Техніка пересування під час орієнтування на різних ділянках місцевості.	20
	2. Відпрацювання комплексів вправ спеціальної фізичної підготовки у поднанні з орієнтуванням на місцевості.	50
3	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b> Проведення вправ для розслаблення м'язів та відновлення дихання під час повільного бігу та ходьби, вправ на розтягування м'язів ніг.	5

*Підготовча частина (15 хв):* повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі та на місці, спеціальні стрибкові вправи.

*Основна частина (70 хв)*

- 1. Техніка пересування під час орієнтування на різних ділянках місцевості. (20 хв).**
- 2. Відпрацювання комплексів вправ спеціальної фізичної підготовки у поднанні з орієнтуванням на місцевості. (50 хв).**

Марш на 10 км у складі підрозділу в повному спорядженні з імітацією потрапляння в «котел» з практичною стрільбою, метанням гранат та наданням домедичної допомоги одному-двом військовослужбовцям та їх евакуацією та з елементами орієнтування з картою.

*Заклучна частина (5 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на розтягування м'язів ніг.

**Визначення самооцінки  
психофізіологічного стану**  
(за методикою О. М. Кокуна в авторській інтерпретації)

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_  
 Військове звання \_\_\_\_\_  
 Курс \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
 Спеціалізація \_\_\_\_\_

*Інструкція: «За допомогою наведеної нижче шкали помітьте вертикальну лінію у відповідному місці, щоб оцінити показник вашого поточного стану, беручи до уваги, що ліва частина шкали представляє найгірші показники стану, з якими ви могли стикатися, а права сторона представляє найкращий показник стану».*

найгірший \_\_\_\_\_ найкращий  
**НАСТРІЙ**

найнижча \_\_\_\_\_ найвища  
**АКТИВНІСТЬ**

найгірше \_\_\_\_\_ найкраще  
**САМОПОЧУТТЯ**

найнижча \_\_\_\_\_ найвища  
**ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

найнижча \_\_\_\_\_ найвища  
**ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО ЗАНЯТЬ**

найнижче \_\_\_\_\_ найвище  
**БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ УСІ ЗАВДАННЯ**

найнижча \_\_\_\_\_ найвища  
**ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

*Інтерпретація результатів:*

Значення	Рівень показників
1–20	низький
21–40	нижче середнього
41–60	середній
61–80	вище середнього
81–100	високий

**Дослідження «Діагностика мотивації до успіху»**  
(за методикою Т. Елерса в авторському варіюванні)

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_  
 Військове звання \_\_\_\_\_  
 Курс \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
 Спеціалізація \_\_\_\_\_

*Інструкція: «Вам буде запропоновано 41 твердження, яке потребує однозначної відповіді («так» або «ні»). У реєстраційній бібліотеці в клітинці, що відповідає номеру твердження, якщо ви згодні, напишіть «+» (Так); якщо ви не згодні, будь ласка, напишіть "-" (Ні). Відповідайте швидко, не думайте надто довго.»*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41				

*Стимульний матеріал:*

1. Коли вам доводиться вибирати між двома варіантами, робите це швидше, ніж повільніше.
2. Я піддаюся дратівливому стану, коли я помічаю, що не можу виконати 100% завдання під час занять з фізичної підготовки.
3. Коли я працюю, виглядає так, ніби я «поставлю все на карту».
4. Зазвичай я приймаю рішення в останню чергу, коли виникає проблема.
5. Коли я нічого не роблю два дні поспіль, я втрачаю фізичну форму.
6. Іноді мій показник успіху нижчий за середній.
7. Я суворіший до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я суворо суджу себе, тому що знаю, що міг би досягну успіху.
10. Під час занять мені потрібні короткі перерви.
11. Старанність - не головна моя якість.
12. Моя продуктивність роботи не завжди однакова.
13. Мене більше цікавить інша робота під час занять, ніж та, якою я зайнятий.
14. Критика мотивує мене більше, ніж похвала.

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене працелюбною людиною.
16. Перешкоди зміцнюють мої рішення на шляху до успіху.
17. Я легко піддаюся амбіціям.
18. Коли я не відчуваю натхнення до занять, це зазвичай помітно.
19. Я не залежу від допомоги інших у разі виконання поставленого завдання.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що мажу зробити сьогодні.
21. Ви повинні покладатися тільки на себе.
22. У житті гроші важливіші за здоров'я.
23. Щоразу, коли мені потрібно виконати важливе завдання, я перестаю думати про щось інше.
24. Я менш амбітний, ніж багато інших людей.
25. Коли навчальні заняття закінчуються, я зазвичай радий, що скоро піду на тренування.
26. Коли я сповнений рішучості займатися, я роблю це якісніше та відповідальніше за інших.
27. Мене надихають на заняттях колеги, які багато працюють.
28. Коли мені нема чим зайнятися, я відчуваю себе не зайнятим.
29. Мені доручають виконувати більш відповідальну роботу, ніж іншим колегам.
30. Коли мені потрібно прийняти рішення, я намагаюся прийняти найкраще рішення, яке вбачаю за потрібне.
31. Мої друзі іноді думають, що я лінивий.
32. Мій успіх частково залежить від моїх колег.
33. Я керуюся волею викладача та постійно виконую його вказівки.
34. Іноді Ви не знаєте, яку роботу доведеться виконати далі.
35. Я стаю нетерплячим, коли справи йдуть не дуже добре.
36. Зазвичай, я мало звертаю уваги на свої досягнення та прагну нових звершень.
37. Коли я працюю в команді, моя робота дає більші результати, ніж робота інших.
38. Багато завдань, за які я беруся, я не виконую.
39. Я заздрю тим, хто отримує мало завдань під час занять.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до високих результатів.
41. Коли я впевнений, що я на правильному шляху, я докладаю максимум зусиль, щоб довести справу до кінця для досягнення успіху.

*Ключі:*

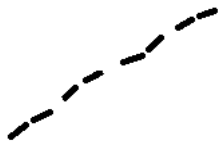
Нарахування по 1 балу за відповідь «так» на запитання:	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
Нарахування по 1 балу за відповідь «ні» на запитання:	6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39
Не розглядатимуться відповіді на запитання:	1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

*Інтерпретація результатів:*

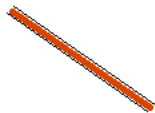
Значення	Рівень показників
1–10	низька мотивація до успіху
11–16	середній рівень мотивації
17–20	помірно високий рівень мотивації
20 і <	занадто високий рівень мотивації

**Перелік запитань  
для оцінювання психофізичної готовності курсантів за  
теоретичним компонентом**

**Перелік питань з військової топографії та спортивного орієнтування**



1. Визначте умовний знак, що зображений на малюнку:
- а) стежка;
  - б) стежка, що зникає;
  - в) польова дорога.



2. Визначте, який умовний знак зображено на малюнку:
- а) польова дорога;
  - б) асфальтована дорога;
  - в) стежка.
3. Продовжіть речення. Дистанція в заданому напрямку долається.....:
- а) як зручно учаснику;
  - б) від старту до фінішу;
  - в) в тій послідовності, в якій зображені КП на спортивній карті.



4. Визначте чим відрізняється спортивна карта орієнтувальника від топографічної:
- а) спортивна карта має більше забарвлення;
  - б) на спортивній карті зображено лише рельєф;
  - в) спортивна карта містить більше зображення місцевості та детальніша.
5. Визначте сторону горизонту на яку вказує кольорова стрілка компасу з літерою N:
- а) північ;
  - б) південь;
  - в) захід;



г) схід.

6. Визначте, за допомогою яких елементів визначається північ на спортивній карті?:

- а) сині або чорні лінії уздовж усієї карти;
- б) написи з назвою місцевості, що зображена на даній карті;
- в) певне зображення умовних знаків.

7. Визначте, який вигляд має контрольний пункт (КП) на місцевості?:

- а) білий аркуш паперу з написом КП;
- б) система відмітки;
- в) біло-червона або біло-помаранчева призма з системою відмітки.

8. Визначте, скільки метрів в 1 см спортивної карти якщо масштаб 1:3500?:

- а) 3 м;
- б) 35 м;
- в) 135 м

9. Кут між напрямком на північ та напрямком на будь-який предмет – це...:

- а) азимут;
- б) компас;
- в) нівелір.

10. Прилад, за допомогою якого можна виміряти магнітний азимут – це...:

- а) компас;
- б) бусоль;
- в) прилад нічного бачення.

11. Дати визначення виду змагань у спортивному орієнтуванні, в якому учасник проходить КП в будь-якому порядку:

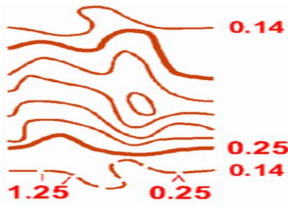
- а) змагання по маркованій трасі;
- б) змагання в заданому напрямку;
- в) змагання за вибором.

12. Скільком метрам на місцевості буде відповідати відстань в 2 см на карті з масштабом 1:20 000?:

- а) 20 м;
- б) 40 м;
- в) 60 м.

12. Відстань між стартом і КП 1000 м, на карті – 10 см. Який масштаб карти?:

- а) 1:1 000000;
- б) 1:10 000;
- в) 1:100 000;



13.

Що позначають цим умовним знаком?:

- а) яри;
- б) горизонталі;
- в) обриви.



14.

Що позначають цим умовним знаком?:

- а) напрямок схилу;
- б) напрямок підйому;
- в) пагорб.



15.

Що позначають цим умовним знаком?:

- а) бугор;
- б) яма;
- в) скеля.



16.

Що позначають цим умовним знаком?:

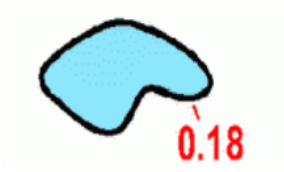
- а) ями;
- б) пагорби;
- в) поодинокі скелі.



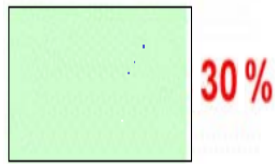
17.

Що позначають цим умовним знаком?:

- а) ями;
- б) озера;
- в) пагорби.



18. Що позначають цим умовним знаком?:
- а) озеро;
  - б) ставок;
  - в) непрохідне болото.



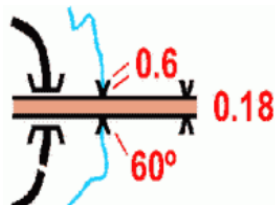
19. Що означає цей умовний знак?:
- а) ліс, який легко пробігти;
  - б) ліс, який повільно пробігається;
  - в) ліс, який важко пробігти.



20. Що означає даний умовний знак?:
- а) напіввідкритий простір;
  - б) відкритий простір;
  - в) незручний простір



21. Що позначають цим умовним знаком?:
- а) переправа без мосту;
  - б) переправа з мостом;
  - в) тунель.



22. Що позначають цим умовним знаком?:
- а) тунель;
  - б) лінія електропередачі;
  - в) кам'яна стіна.



23. Що позначають цим умовним знаком?:

- а) заборонений шлях;
- б) медичний пункт;
- в) пункт харчування.

24.  Що позначають цим тактичним знаком?:


- а) роти в обороні і пішому порядку в наступі;
- б) взводи в обороні і в пішому порядку в наступі;
- в) у русі на бойовій машині піхоти.

25.  Що позначають цим тактичним знаком?:

- а) роти в обороні і пішому порядку в наступі;
- б) взводи в обороні і в пішому порядку в наступі;
- в) у русі на бойовій машині піхоти.

26.  Що позначають цим тактичним знаком?:


- а) роти в обороні і пішому порядку в наступі;
- б) взводи в обороні і в пішому порядку в наступі;
- в) у русі на бойовій машині піхоти.

27.  Що позначають цим тактичним знаком?:


- а) танк загальне позначення;
- б) танк із причепом;
- в) автомобіль.

28.  Що позначають цим тактичним знаком?:

- а) розташування підрозділу в наступі;
- б) розташування підрозділу в обороні;
- в) спішування підрозділу.

29.  Що позначають цим тактичним знаком?:

- а) зруйновану залізничну колію;
- б) зруйнований міст;
- в) зруйновану дорогу

30.  Що означає даний тактичний знак під час позначення на топографічній карті?:

- а) підрозділ, який знаходиться у вогневій засідці;
- б) підрозділ, який знаходиться у розвідувальній засідці;
- в) рубіж переходу в атаку.

## Перелік запитань з фізичної підготовки

1. Фізична підготовленість військовослужбовців оцінюється;
  - а) не менше одного разу на місяць;
  - б) не менше одного разу за період навчання;
  - в) не менше одного разу за навчальний рік.
2. При якій температурі може проводитись перевірка (змагання) з лижних гонок
  - а) не нижче - 27 С;
  - б) не нижче - 22 С;
  - в) не нижче - 20 С;
  - г) не нижче - 15 С.
3. Яка форма одягу застосовується на ранковій фізичній зарядці при температурі повітря від - 5 до -20 С та силі вітру більше 5 м/с:
  - а) №3;
  - б) №4 в рукавицях;
  - в) №4;
  - г) №5.
4. Планування фізичної підготовки у військовій частині здійснюється:
  - а) начальником штабу і начальником фізичної підготовки та спорту;
  - б) командиром частини, начальником штабу і начальником фізичної підготовки та спорту;
  - в) офіцерами штабу і начальником фізичної підготовки та спорту.
5. На скільки вікових груп поділяються військовослужбовці-жінки (особи офіцерського складу)
  - а) 3;
  - б) 4;
  - в) 5;
  - г) 6.
6. Відношення часу, затраченого на виконання фізичних вправ, до загального часу заняття називається:
  - а) обсягом навантаження;
  - б) інтенсивністю навантаження;
  - в) моторною щільністю
7. Скільки фізичних вправ виноситься на перевірку фізичної підготовки молодого поповнення:
  - а) 2;
  - б) 3;
  - в) 4.
8. Якою буде оцінка ФП ВВНВ, якщо перевірені військовослужбовці отримали 90 % позитивних оцінок, при цьому більша половина перевірених отримали оцінку "відмінно":
  - а) "відмінно";
  - б) "добре".
9. Хто обов'язково входить у склад спортивного комітету військової частини:
  - а) головний суддя, секретар, лікар;
  - б) голова, його заступник, секретар, голова комісії суддів;
  - в) судді з видів спорту, секретар, тренери з видів спорту, спортивні організатори підрозділів.
10. Якою мінімальною частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину визначається максимальне навантаження у військовослужбовців чоловіків 1 вікової групи:
  - а) понад 170 уд/хв;
  - б) понад 180 уд/хв;
  - в) понад 190 уд/хв;
  - г) понад 200 уд/хв.
11. Комплексне тренування на заняттях з ФП проводиться способом:
  - а) рівномірним, перемінним та інтервальним;
  - б) поточним, повторним та інтервальним;
  - в) поточним, груповим та круговим.

12. Навчально-методичні збори зі спортивними організаторами проводяться тривалістю:

- а) 10-15 год;
- б) 16-24 год.;
- в) 18-36 год.

13. Ким оголошується форма одягу на ранкову фізичну зарядку ;

- а) командирами підрозділів;
- б) начальником фізичної підготовки;
- в) черговим військової частини.

14. До основних спеціальних якостей відносяться:

- а) стійкість до заколихування, перевантаження; кисневого голодування.
- б) наполегливість, кмітливість та рішучість;
- в) силова витривалість, спритність, сила.

15. Скільки форм одягу застосовується на РФЗ:

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5;

16. Якою буде оцінка ФП підрозділу (механізований полк), якщо перевірені військовослужбовці отримали 90% позитивних оцінок, при цьому половина перевірених отримали оцінки не нижче добре і 39% військовослужбовців не здавали перевірки

- а) "відмінно";
- б) "добре";
- в) "задовільно".

17. Навчання фізичним вправам, прийомам включає ;

- а) ознайомлення, показ, виконання;
- б) виховання вольових та психологічних якостей;
- в) ознайомлення, розучування, удосконалення.

18. Комплексна силова вправа спрямована на розвиток

- а) сили;
- б) спритності
- в) гнучкості.

19. Основна частина одногодинного навчального заняття проводиться:

- а) 20-30 хв;
- б) 25-35 хв;
- в) 35-40 хв;
- г) 40-45 хв.

20. Діяльність по збору, систематизації, узагальненню та збереженню інформації про функціонування системи ФП називається:

- а) плануванням ФП;
- б) обліком ФП;
- в) керівництвом ФП.

21. Методична підготовленість не перевіряється у :

- а) офіцерів та сержантів, які проводять заняття;
- б) курсантів навчальних частин та ВВНЗ;
- в) військовослужбовців строкової служби;

22. Спортивно-масова робота включає:

- а) навчально-тренувальні заняття зі спорту, спортивні змагання, ранкову фізичну зарядку
- б) навчальні заняття, спортивні змагання, спортивні свята та вечори, огляд спортивно-масової роботи;
- в) спортивні змагання, навчально-тренувальні заняття зі спорту, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята та вечори.

23. Підготовча частина двогодинного навчального заняття проводиться;

- а) 5-10 хв.;
- б) 10-15 хв.;
- в) 15-20 хв,
- г) 10-25 хв

24. Яка форма одягу застосовується на РФЗ при температурі більше +19 С і силі вітру більше 5 м/с.:

- а) № 1;
- б) № 2;
- в) №3;
- г) №4;

25. Настановою (НФП-2014) керуються:

- а) в/частини і підрозділи, штаби, управління, установи, ВНЗ, Міністерство внутрішніх справ;
- б) в/частини і підрозділи, штаби, управління, установи Міністерства надзвичайних ситуацій, цивільної оборони;
- в) в/частини і підрозділи, штаби, управління, установи, ВНЗ, підприємства і організації МО України.

26. З чого починається навчання фізичної вправи:

- а) розучування,
- б) ознайомлення,
- в) вдосконалення.

27. Який останній етап навчання фізичної вправи:

- а) розучування,
- б) ознайомлення,
- в) вдосконалення.

28. Організація фізичної підготовки включає:

- а) планування, підготовку керівників, матеріальне забезпечення, та проведення фізичної підготовки.
- б) планування, підготовку керівників, контроль та матеріальне забезпечення фізичної підготовки;
- в) планування ,підготовку керівників ,контроль і облік, забезпечення.

29. Чи несе кожен в/службовець особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості:

- а) так.
- б) ні.

30. Яке фізичне навантаження слід вважати високим для військовослужбовців строкової служби;

- а) 120-130 уд/хв;
- б) 130-140уд/хв;
- в) 150-180уд/хв.

31. Хто призначається у допомогу командирі підрозділу для організації та проведення спортивно-масової роботи:

- а) тренер зі спорту,
- б) спортивний організатор;
- в) суддя зі спорту;
- г) інструктор зі спорту

32. Скільки годин виділяється на тиждень для проведення занять з фізичної підготовки для курсантів ВВНЗ:

- а)5;
- б)4;
- в) 3

33. В яких основних формах проводиться фізична підготовка:

а) навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойовий діяльності.

б) навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка,

в) ранкова фізична зарядка, навчальні заняття, військово-спортивні змагання; супутнє фізичне тренування, самостійна підготовка.

34. Ранкову фізичну зарядку з ротою проводить:

- а) спортивний організатор,
- б) командир відділення;
- в) командир взводу, старшина роти або найбільш підготовлений ЗКВз.



35. Навчально-тренувальні заняття складаються:

- а) з 1 частини;
- б) з 2 частин ;
- в) з 3 частин.

36. Семінар з спортивними організаторами проводиться:

- а) 2-4 год;
- б) 4-6 год;
- в) 6-8 год;
- г) 8-10 год.

37. В якій послідовності виконуються фізичні вправи під час перевірки фізичної підготовки:

- а) вправи на швидкість, спритність, силу, витривалість, спеціальні вправи;
- б) вправи на спритність, швидкість, силу, прийоми рукопашного бою, витривалість подолання перешкод, плавання, марш-кидок,
- в) вправи на гнучкість, силу, швидкість, спеціальні вправи, вправи на витривалість.

38. Для військовослужбовців строкової служби спортивно-масова робота у в/ч приводиться:

- а) два рази на тиждень по 1 год. в робочі дні у вільний від занять час;
- б) три рази на тиждень: 2 рази по 1 год в робочі дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні;
- в) три рази на тиждень по 1 год, в робочі дні у вільний від занять час і 2 години у вихідний та святкові дні.

39. Заключна частина двох годинного навчального заняття триває:

- а) 3-5 хв;
- б) 10-25хв;
- в) 5-10хв;
- г) 2-6 хв.

40. В яких умовах низьких температур на відкритому повітрі

проводяться заняття з фізичної підготовки:

- а) не нижче - 30;
- б) не нижче -15;
- в) не нижче - 20.

41. У якому складі призначається спортивний комітет в/ч:

- а) 7-11 чоловік;
- б) 13-15 чоловік;
- в) 5-7 чоловік.

42. У всіх випадках для перевірок фізичної підготовленості призначаються вправи на розвиток:

- а) швидкості та сили;
- б) сили та витривалості,
- в) спритності та сили;
- г) загальної або швидкісної витривалості.

43. Планування фізичної підготовки у військовій частині здійснюється

- а) начальником штабу та начальником фізичної підготовки і спорту;
- б) командиром частини, начальником штабу і начальником фізичної підготовки і спорту;
- в) офіцерами штабу і начальником фізичної підготовки і спорту.

44. Заклучна частина одногодинного навчального заняття триває:

- а) 3-5 хв;
- б) 10-25хв;
- в) 5-10хв;
- г) 2-6 хв.

45. Частота пульсу на ранковій фізичній зарядці для військовослужбовців не повинна перевищувати:

- а) 120 уд/хв;
- б) 140 уд/хв;
- в) 160 уд/хв;
- г) 180 уд/хв.

46. Хто має право змінити послідовність виконання вправ в ході перевірки фізичної підготовки:

- а) командир частини;
- б) начальник фізичної підготовки та спорту частини;
- в) перевіряючий;
- г) командир роти.

47. При якій мінусовій температурі повітря не проводиться перевірка фізичної підготовки крім лижної гонки:

- а) нижче – 15;
- б) – 10;
- в) вище - 15.

48. Підготовка керівників занять з фізичної підготовки здійснюється на:

- а) навчальних заняттях з фізичної підготовки, інструкторсько-методичних та показових заняттях, польових навчаннях;
- б) навчально-методичних, інструкторсько-методичних та показових заняттях, змаганнях,
- в) теоретичних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних та показових заняттях.

49. За виконання підтягування на перекладині в кількості 13 разів для курсантів 5 курсу виставляється оцінка:

- а) відмінно;
- б) задовільно;
- в) добре ;

50. Ранкова фізична зарядка з військовослужбовцями проводиться:

- а) 20-30 хв;
- б) 30-50 хв;
- в) 40-60 хв;
- г) 50-60 хв.

51. За виконання вправи підтягування на перекладині в кількості 16 разів курсанту 3 курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;
- б) добре;
- в) відмінно;

52. На заняття з фізичної підготовки для солдатів, сержантів і старшин військової частини, які займаються за скороченою програмою передбачається:

- а) 4 години на тиждень;
- б) 3 години на тиждень;
- в) 2 години на тиждень;
- г) не менше 3 години на тиждень.

53. За виконання вправи на смузі перешкод з результатом 2хв. 10с. курсанту 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) відмінно;
- б) задовільно;
- в) добре;

54. За виконання вправи «Біг на 3 км» з результатом 12хв. 10с. курсанту 3-го курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;
- б) добре;
- в) відмінно;

55. Якою частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину визначається середнє навантаження для військовослужбовців першої вікової групи :

- а) до 130 уд/хв;
- б) від 135 до 145 уд/хв;
- в) від 130 до 150 уд/хв;
- г) від 150 до 180. уд/хв;

56. До основних фізичних якостей відносяться;

- а) сила, швидкість, витривалість, гнучкість;
- б) сила, витривалість, швидкість, спритність;
- в) швидкість, сила, витривалість, стійкість організму до заколихування і перенавантаження.

57. За виконання вправи Біг на 100 м« з результатом 13.8с. для курсантів 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;

- б) добре;  
в) відмінно;
58. Якою частотою серцевих скорочень за хвилину визначається максимальне фізичне навантаження для військовослужбовців першої вікової групи :
- а) понад 170 уд/хв.  
б) понад 180 уд/хв.  
в) понад 190 уд/ хв.  
г) понад 200 уд/хв.
59. За виконання вправи підтягування на перекладині в кількості 20 разів для курсантів 5-го курсу виставляється оцінка:
- а) задовільно;  
б) добре;  
в) відмінно.
60. За виконання вправи «Біг на 100 м» з результатом 14,0с. для курсантів 1-го курсу ставиться оцінка:
- а) задовільно;  
б) добре;  
в) відмінно;
61. До основних спеціальних фізичних якостей відносяться:
- а) стійкість до заколихування та перенавантаження, сміливість;  
б) стійкість до перенавантажень, кмітливість та рішучість;  
в) стійкість до заколихування, перенавантаження та кисневого голодування.
62. Скільки прийомів призначається при перевірці військовослужбовців з рукопашного бою:
- а) 3;  
б) 5;  
в) 1.
63. Як оцінюється прийом рукопашного бою:
- а) добре;  
б) виконано;  
в) відмінно.
64. Щільність заняття вимірюється:
- а) частотою серцевих скорочень (пульсу) за хв.;  
б) відсотками;  
в) годинами (хвилинами).
65. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірені військовослужбовці отримали 90% позитивних оцінок, при цьому половина перевірених отримала оцінку не нижче “добре”:
- а) “відмінно”;  
б) “добре”.
66. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірені військовослужбовці отримали 90% позитивних оцінок, при цьому половина перевірених отримала оцінку не нижче “відмінно”:
- а) “відмінно”;  
б) “добре”.
67. Як часто проводиться засідання спортивного комітету:
- а) не рідше 1 разу в місяць;  
б) не рідше 1 разу в два місяці;  
в) не рідше 1 разу в квартал.
68. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірені військовослужбовці отримали 85% позитивних оцінок, при цьому половина перевірених отримала оцінку не нижче “відмінно”:
- а) “відмінно”;  
б) “добре”.
69. На який термін розробляється план проведення ранкової фізичної зарядки:
- а) на тиждень;  
б) на місяць;  
в) на період навчання.
70. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірені отримали 85% позитивних оцінок, при цьому

більше половини перевірених отримала оцінку “задовільно”:

- а) “добре”;
- б) “задовільно”.

71. Навчально – тренувальні заняття проводяться:

- а) у складі підрозділів , збірних команд військової частини;
- б) з офіцерами та прапорщиками частини;
- в) зі спортивним активом частини.

72. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірени отримали 72% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримала оцінку “добре”:

- а) “добре”;
- б) “задовільно”.

73. Якою буде оцінка фізичної підготовки підрозділу, якщо перевірени отримали 81% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримала оцінку “добре”:

- а) “добре”;
- б) “задовільно”.

74. За виконання підтягування на перекладині в кількості 15 разів курсантам 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) добре;
- б) відмінно;
- в) задовільно;

75. Якою буде оцінка фізичної підготовки ВНЗ, якщо перевірени військовослужбовці отримали 90% позитивних оцінок, при цьому більша половина перевірених отримала оцінку “відмінно”:

- а) “ відмінно ”;
- б) “добре”.

76. Навчально – тренувальні збори для підготовки збірних команд в/ч до першості виду ЗСУ проводяться протягом:

- а) 1 тижня;
- б) 2 тижнів;
- в) 3 тижнів.

77. Результати змагань фіксуються у протоколах, які зберігаються протягом:

- а) 1 місяця;
- б) 6 місяців;
- в) 1 року.

78. Командири підрозділів, військової частини, їх заступники, а також офіцери управління перевіряються:

- а) обов’язково;
- б) необов’язково;
- в) частково.

79. Якою буде оцінка фізичної підготовки ВНЗ, якщо перевірени військовослужбовці отримали 96% позитивних оцінок, при цьому більша половина перевірених отримала оцінку “відмінно”:

- а) “ відмінно ”;
- б) “добре”.

80. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності включає:

- а) супутнє фізичне тренування, фізичні вправи в умовах чергування, навчально-тренувальні заняття;
- б) супутнє фізичне тренування, фізичні вправи в умовах чергування, навчальні заняття з бойової підготовки;
- в) супутнє фізичне тренування, фізичні вправи в умовах чергування, фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

81. Методична підготовленість курсантів ВНЗ перевіряється:

- а) за екзаменаційними білетами;
- б) без екзаменаційних білетів.

82. На який термін розробляється наказ що до організації спортивно-масової роботи в частині:

- а) на місяць;
- б) на період навчання;
- в) на навчальний рік.

83. Чи знижується загальна оцінка з фізичної підготовки військової частини, якщо одна категорія військовослужбовців оцінена “незадовільно”:

- а) знижується на 1 бал;
- б) не знижується.

84. За виконання вправи «Біг на 3 км» з результатом 12хв.35с. для курсантів 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;
- б) добре;
- в) відмінно;

85. За виконання вправи «Біг на 100 м» з результатом 14.8с. для курсантів 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;
- б) добре;
- в) відмінно;

86. За виконання вправи №1 з результатом 2хв. 05с. курсантам 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) добре;
- б) відмінно;
- в) задовільно.

87. Біг на 1 км спрямований на розвиток:

- а) швидкості;
- б) спритності;
- в) витривалості.

88. Загальна оцінка підрозділу знижується на один бал:

- а) якщо більше 10% в/с не задавали перевірку;
- б) якщо більше 20% в/с не задавали перевірку;
- в) якщо більше 30% не задавали перевірку.

89. Основною формою фізичної підготовки військовослужбовців є:

- а) спортивно-масова робота;
- б) навчальні заняття;
- в) ранкова фізична зарядка;
- г) фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

90. Яка форма одягу застосовується на ранковій фізичній зарядці при температурі більше +10 і силі вітру 5м/сек.:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 2.

91. Скільки існує форм фізичної підготовки:

- а) 2;
- б) 5;
- в) 4.

92. Яка форма одягу застосовується на ранковій фізичній зарядці при температурі більше +5:

- а) 1.
- б) 3.
- в) 2.

93. За виконання вправи «Біг на 100 м» з результатом 14.3с. для курсантів 5-го курсу виставляється оцінка:

- а) задовільно;
- б) добре;
- в) відмінно;

94. Доведені до автоматизму практичні дії, які виконуються у відповідності з руховими завданнями називаються:

- а) фізичними вправами;
- б) руховими навичками.

95. Яка форма одягу застосовується на ранковій фізичній зарядці при температурі повітря нижче -5 в тиху погоду:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 4.

96. Облік фізичної підготовки в батальйоні ведеться:

- а) командиром батальйону;
- б) начальником штаба і заступником командира з виховної роботи;
- в) старшиною роти.

97. Нове поповнення військової частини перевіряється за вправами:

- а) біг на 100 м. підйом переворотом на перекладині, біг на 3 км;
- б) біг на 100 м. підтягування на перекладині, біг на 1 км;
- в) біг на 100 м. підтягування на перекладині, біг на 3 км;

98. Курсанти ВНЗ складають екзамен з ФП :

- а) один раз в рік;
- б) два рази в рік;
- в) за рішенням перевіряючого.

99. Помилки що виникають в процесі навчання фізичних вправ виправляються в такій послідовності: при груповому навчанні – спочатку індивідуальні, а потім значні:

- а) так;
- б) ні.

100. Який вік військовослужбовців чоловіків відноситься до першої вікової групи:

- а) до 20 років;
- б) до 25 років;
- в) до 30 років.

101. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод має дистанцію:

- а) 200 м;
- б) 400 м;
- в) 600 м;

102. Курсанти ВНЗ складають заліки з ФП:

- а) один раз в рік;
- б) два рази в рік;
- в) за рішенням перевіряючого.

103. Якою буде оцінка фізичної підготовки ВНЗ, якщо перевірені

військовослужбовці отримали 87% позитивних оцінок, при цьому більша половина перевірених отримала оцінку “відмінно”:

- а) “ відмінно ”;
- б) “ добре ”;
- в) “задовільно”.

104. Ранкова фізична зарядка проводиться у вихідні та святкові дні 30 – 50хв:

- а) так;
- б) ні.

105. Для закінчення виконання вправ в русі подається команда:

- а) “стій”;
- б) “вправу закінчити”.

106. Для закінчення виконання вправ на місці подається команда:

- а) “стій”;
- б) “вправу закінчити”.

107. Скільки екзаменів з фізичної підготовки здає курсант за період навчання ВНЗ?

- а) 10;
- б) 5;
- в) 1.

108. Всі призначені для перевірки вправи виконуються особовим складом:

- а) в один день
- б) в два дні;
- в) за рішенням перевіряючого.

109. З метою покращення оцінки повторно виконувати вправу:

- а) дозволяється;
- б) не дозволяється.

110. Мета фізичної підготовки:

- а) забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, а також сприяння рішенню інших завдань їх навчання та виховання;
- б) розвиток фізичних якостей, оволодіння навиками в подоланні перешкод, рукопашного бою,

військово-прикладному плаванню та зміцнення здоров'я;

в) забезпечити фізичну готовність військовослужбовців навчально до бойової діяльності

111. На заняттях з фізичної підготовки при тренуванні вправ за командою “вперед” або “до снаряду”, хто навчається:

а) приймає гімнастичну стійку і виконує вправу;

б) приймає стройову стійку і виконує вправу;

в) приймає стройову стійку, доповідає військове звання й прізвище та виконує вправу.

112. На заняттях з фізичної підготовки при виконанні контрольних вправ за командою “вперед” або “до снаряду”, хто навчається:

а) приймає гімнастичну стійку і виконує вправу;

б) приймає стройову стійку і виконує вправу;

в) приймає стройову стійку, доповідає військове звання й прізвище та виконує вправу.

113. В яких температурних умовах проводяться

заняття з плавання:

а) не нижче +25;

б) не нижче +17;

в) не нижче +15.

114. При якій температурі повітря дозволяється перевіряти військовослужбовців з плавання :

а) не нижче 20;

б) не нижче 23;

в) не нижче 17.

115. Для закінчення виконання вправ в русі подається команда:

а) раз-два „Вправу – Закінчити”;

б) раз-два -три „Вправу – Закінчити”;

в) раз-два „Стій”;

116. Основними методами тренувань фізичних вправ є:

а) рівномірний, перемінний, інтервальний;

б) рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, контрольний, змагальний;

в) поточний, загально-груповий, круговий.

117. Хто призначається головою спортивного комітету:

а) командир частини;

б) заступник командира частини з виховної роботи;

в) заступник командира частини;

г) начальник фізичної підготовки і спорту частини.

118. Якою буде оцінка ФП підрозділу, якщо перевірені військовослужбовці отримали 90% позитивних оцінок, при цьому половина перевірених отримали не нижче ніж “відмінно”:

а) “відмінно”;

б) “добре”.

119. Для закінчення виконання вправ на місці подається команда:

а) раз-два „Вправу – Закінчити”;

б) раз-два -три „Стій”;

в) раз-два „Стій”;

120. Скільки категорій військовослужбовців-чоловіків існує:

а) 7;

б) 5;

в) 1.

121. Команда “вправу почи-най” в русі подається під:

а) праву ногу;

б) ліву ногу.

122. Ранкова фізична зарядка зимою триває:

а) 20 хв.

б) 30-50 хв.

**Таблиця**  
**оцінювання психофізичної готовності курсантів за психо-пізнавальним, ціннісно-мотиваційним, теоретичним, практичним та військово-прикладним компонентами, бали**

Рівні готовності	Компоненти					Загальна оцінка
	Психо-пізнавальний	Ціннісно-мотиваційний	Теоретичний	Практичний	Військово-прикладний	
Високий	Високий Високий Високий Високий Високий Помірний	Високий Помірний Високий Високий Високий Високий	Високий Високий Помірний Високий Високий Високий	Високий Високий Високий Помірний Високий Високий	Високий Високий Високий Високий Помірний Високий	90-100
Помірний	Помірний Високий Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Помірний Високий Високий Високий Достатній Помірний Помірний	Помірний Помірний Високий Помірний Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Високий Помірний Помірний	Помірний Помірний Помірний Високий Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний	Помірний Помірний Помірний Помірний Високий Помірний Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній	Помірний Помірний Помірний Помірний Високий Помірний Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній Помірний Помірний Достатній	65-89





## Список публікацій здобувача

*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., Безпалій 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., Підопригора 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.

*наукові 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. Częstochowa, 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.cdu.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 ХХVІІІ 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 ХХІХ 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 ХХХІ 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>.

## **Відомості про апробацію результатів дисертації**

1. V Міжнародна науково-практична конференція «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); форма участі – заочна.
2. 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); форма участі – заочна.
3. International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» (Częstochowa, 2022); форма участі – заочна.
4. II Міжнародній науковій інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізіології та реабілітації» (Черкаси, 2022); форма участі – заочна.
5. Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту» (Хмельницький, 2022); форма участі – виступ з доповіддю.
6. III International Scientific and Practical Conference «Science and Innovation of Modern World» (London, 2022); форма участі – заочна.
7. International Scientific Conference «Innovations and Prospects for the Development of Science and Technology in the 21st Century: Challenges of the Future» (Poland, 2022); форма участі – заочна.
8. IV International Scientific and Practical Conference «Progressive Research in the Modern World» (Boston, 2022); форма участі – заочна.
9. XXVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Кіпр, 2023); форма участі – заочна.
10. XXIX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Чехія, 2023);
11. XXXI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Італія, 2023); форма участі – заочна.

## ВІДОМОСТІ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
ТВО заступника начальника  
Житомирського військового інституту  
імені С. П. Корольова  
з навчальної та наукової роботи  
кандидат технічних наук, старший  
дослідник



Дмитро ФЕДОРЧУК

« 04 2023 р.

### АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Михнюка Олексія Вікторовича за темою “Методика розвитку рухових  
якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами  
спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання” в освітній  
процес Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова**

Комісія у складі: голови – начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата педагогічних наук, полковника Старчука О.; членів комісії: професора кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктора педагогічних наук, професора підполковника Пронтенка К., старшого викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту підполковника Грибана С., доцента кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента працівника ЗС України Боярчука О., склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Михнюка Олексія Вікторовича проаналізовані, позитивно оцінені та впроваджені в освітній процес Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: «Методика розвитку рухових якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання». Форми впровадження: Навчальні заняття, спортивно-масова робота, навчально-тренувальні заняття збірної команди інституту зі спортивного орієнтування. Коротка характеристика:	Вперше автором теоретично обґрунтовано методику розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок у курсантів та запропоновано організаційно-педагогічні умови підвищення ефективності розвитку рухових якостей у курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Запропонована методика містить рекомендації щодо формування у курсантів	Проведення занять зі спортивного орієнтування відповідно до запропонованої методики сприяло: - формуванню військово-прикладних рухових навичок з орієнтування на незнайомій місцевості у різну пору доби та року, прискореного пересування у складних умовах, подолання штучних і природних перешкод; - розвитку рухових якостей курсантів (швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей);



<p>Методика сприяє розвитку у курсантів рухових якостей, формуванню їх військово-прикладних навичок в орієнтуванні на місцевості, покращанню розумових здібностей, вихованню їх морально-вольових якостей, формуванню емоційної, психологічної стійкості до умов навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності.</p>	<p>військово-прикладних навичок щодо орієнтування на незнайомій місцевості, швидко приймати правильні та виважені рішення, долати труднощі професійного характеру; розвитку їх рухових якостей. Рекомендується до застосування в освітньому процесі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- покращенню когнітивних функцій (увага, пам'ять, мислення) та розумової працездатності курсантів, що забезпечило підвищення швидкості прийняття рішення на тлі граничних фізичних навантажень);</li> <li>- формуванню морально-вольових якостей курсантів;</li> <li>- підвищення рівня їх психічної та емоційної стійкості;</li> <li>- покращанню мотивації курсантів до занять фізичними вправами;</li> <li>- формуванню основ здорового способу життя та профілактики порушення функцій організму в процесі повсякденної діяльності.</li> </ul>
--	--	---

Результати дисертаційного дослідження Михнюка Олексія Вікторовича на тему «Методика розвитку рухових якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 9 від 10 квітня 2023 року).

Голова комісії:  
полковник

Члени комісії:  
підполковник

підполковник

працівник ЗС України

Олександр Старчук

Костянтин Пронтенко

Сергій Грибан

Олександр Боярчук



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Перший проректор  
Національної академії внутрішніх справ  
доктор юридичних наук, професор  
полковник поліції



**Станіслав ГУСАРСВ**

**АКТ**

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Михнюка Олексія Вікторовича за темою «Методика розвитку рухових  
якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами  
спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання»  
в освітній процес Національної академії внутрішніх справ**

Комісія у складі: професора кафедри спеціальної фізичної підготовки, професора, Заслуженого працівника фізичної культури та спорту України, Заслуженого майстра спорту СРСР з футболу Решка С. М.; (голова комісії), завідувача кафедри тактичної підготовки навчально-наукового інституту № 3, кандидата психологічних наук Давигори Ю. І.; професора кафедри вогневої підготовки, кандидата педагогічних наук, доцента, майстра спорту міжнародного класу із сучасного п'ятиборства Запорожанова О. В.; доцента кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Бикової Г. В., склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Михнюка Олексія Вікторовича проаналізовані, позитивно оцінені та впроваджені в освітній процес Національної академії внутрішніх справ.

На підставі здійсненого аналізу комісія дійшла висновку, що впровадження результатів наукового дослідження Михнюка О. В. в освітній процес сприяло підвищенню рівня професійної підготовленості майбутніх офіцерів поліції до виконання службових завдань, пов'язаних із вмінням орієнтуватися на незнайомій місцевості.

Проведення навчальних занять відповідно до запропонованої методики, яка передбачала реалізацію визначених та експериментально перевірених автором організаційно-педагогічні умови, сприяло:

- формуванню прикладних рухових навичок засобами спортивного орієнтування;
- розвитку рухових якостей (швидкісних якостей, координаційних здібностей, витривалості);
- розвитку когнітивних функцій (підвищення розумової працездатності, покращення уваги, пам'яті, мислення);
- формуванню морально-вольових якостей (смівлості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості) та психологічної стійкості до умов майбутньої службової діяльності.

Теоретичні положення й результати дослідження враховані та використовуються під час викладання навчальних дисциплін, зокрема: «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка».

Результати дисертаційного дослідження Михнюка Олексія Вікторовича на тему «Методика розвитку рухових якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання» розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки (протокол від 06.04.2023, № 21).

**Голова комісії:**

**Професор кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
професор**



**Стефан РЕШКО**

**Члени комісії:**

**Завідувач кафедри тактичної підготовки ННІ №3,  
кандидат психологічних наук**



**Юрій ДАВИГОРА**

**Професор кафедри вогневої підготовки,  
кандидат педагогічних наук, доцент**



**Олександр ЗАПОРОЖАНОВ**

**Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент**



**Ганна БИКОВА**



ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Заступник начальника Військового  
 інституту танкових військ  
 Національного технічного  
 університету "Харківський  
 політехнічний інститут" з навчальної  
 та наукової роботи  
 полковник

  
 Володимир МАРУЩЕНКО

"03" 2023 року

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 Михнюка Олексія Вікторовича за темою "Методика розвитку рухових  
 якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами  
 спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання" в освітній процес  
 Військового інституту танкових військ Національного технічного  
 університету "Харківський політехнічний інститут"

Комісія, у складі:

Голова – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної  
 підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент полковник Юр'єв С. О.

Члени комісії:

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і  
 спорту, підполковник Зонов О. В.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної  
 підготовки і спорту, підполковник Большаков О. О.;

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки,  
 майор Абраменко О. О.,

встановила, що наукові положення, розроблені Михнюком О. В.,  
 впроваджено в освітній процес Військового інституту танкових військ  
 Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут".

Перелік реалізації та впровадження результатів дослідження:

1. У змісті навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична  
 підготовка" використовуються матеріали дисертації щодо методики розвитку  
 рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі  
 фізичного виховання.

2. Авторські розробки, представленні у дисертації, використано у процесі  
 формування змісту робочої програм навчальної дисципліни "Фізичне виховання,  
 спеціальна фізична підготовка".

3. Практичні рекомендації, запропоновані Михнюком О. В., щодо розвитку  
 рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі  
 фізичного виховання, застосовуються науково-педагогічним складом кафедри під

час викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка".

Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 24 від 28 квітня 2023 року).

Голова комісії:

Члени комісії:



С. О. ЮР'ЄВ

О. В. ЗОНОВ

О. О. БОЛЬШАКОВ

О. А. АБРАМЕНКО