

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михнюк О. В.

ВСТУП

Одним із пріоритетних напрямів удосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) є пошук та впровадження ефективних засобів, здатних забезпечити високий рівень психофізичної готовності до служби в умовах збройного конфлікту та інтенсивного бойового навантаження¹. У контексті сучасної війни, яка характеризується динамічними змінами обстановки, підвищеною загрозою життю та здоров'ю військовослужбовців, значна увага приділяється здатності швидко адаптуватися до змін, швидко ухвалювати рішення, орієнтуватися в незнайомій місцевості та ефективно діяти в умовах стресу².

Зміна характеру ведення бойових дій – від класичних фронтових зіткнень до асиметричних конфліктів і маневреної війни – зумовлює необхідність формування у військовослужбовців нових якостей: підвищеної мобільності, індивідуальної автономії, здатності до самостійної навігації та самостійного прийняття рішень у нестандартних ситуаціях³. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у трансформації традиційних підходів до фізичної підготовки курсантів у розвитку не тільки основних фізичних якостей, але й когнітивних функцій, стійкості до психоемоційних навантажень⁴.

Спортивне орієнтування, як вид діяльності, що поєднує фізичне навантаження з когнітивною активністю, надає унікальні можливості для формування не лише рухових якостей, а й мислення, уваги, пам'яті

¹ Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>.

² Пронтько В. В., Коломієць Н. М. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 9. С. 123-127.

³ Старчук О. О., Ткаченко І. В., Дмитрук А. Б. Спортивне орієнтування як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів. Вісник Черкаського національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 6. С. 84-91.

⁴ Бутенко А. І. Психофізіологічні основи фізичної готовності військовослужбовців : навч. посіб. Київ : НАВС України, 2020. 168 с.

та просторової уяви⁵. Під час тренувань курсанти навчаються швидко аналізувати навколишню ситуацію, будувати оптимальні маршрути руху, миттєво коригувати свої дії в умовах зміни обстановки. Таким чином, одночасно формуються стратегічне та тактичне мислення, здатність працювати в умовах невизначеності та обмежених ресурсів⁶.

Особливу ефективність цей вид спорту виявляє у підготовці курсантів до нестандартних бойових ситуацій, які потребують високої мобільності, витривалості та злагодженості дій⁷. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку самостійності, впевненості у власних силах, уміння контролювати емоції в критичних умовах.

Саме тому актуальним є дослідження методики формування рухових якостей курсантів за допомогою спортивного орієнтування під час занять із фізичного виховання, обґрунтування її ефективності та впровадження в навчальний процес військових закладів⁸.

З огляду на це, виникає потреба у розробленні та впровадженні ефективної методики фізичної підготовки курсантів, яка враховувала б специфіку службової діяльності в умовах сучасних збройних конфліктів. Така методика має поєднувати класичні принципи фізичної культури з інноваційними підходами розвитку когнітивних функцій та стійкості до стресу.

Одним із перспективних напрямів є інтеграція спортивного орієнтування у систему фізичного виховання у ВВНЗ, що сприятиме всебічному розвитку рухових якостей і підвищенню психофізичної стійкості майбутніх офіцерів.

Така інтеграція спортивного орієнтування дозволить сформувати у курсантів критично важливі для сучасного бою компетентності:

- орієнтацію в невідомій місцевості без прив'язки до традиційних орієнтирів⁹;
- здатність ухвалювати рішення під тиском часу¹⁰;

⁵ Іванова С. П. Спортивне орієнтування як засіб розвитку когнітивних і рухових здібностей молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 65-71.

⁶ Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>.

⁷ Старчук О. О., Ткаченко І. В., Дмитрук А. Б. Спортивне орієнтування як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів. Вісник Черкаського національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 6. С. 84-91.

⁸ Пронтенко В. В., Коломісць Н. М. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 9. С. 123-127.

⁹ Бутенко А. І. Психофізіологічні основи фізичної готовності військовослужбовців : навч. посіб. Київ : НАВС України, 2020. 168 с.

- здатність діяти в умовах неповної інформації¹¹;
- витривалість і стійкість до фізичних і психологічних навантажень;
- розвиток морально-вольових якостей і готовності до самостійних дій у складі групи або індивідуально¹².

Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю пошуку оптимальних шляхів удосконалення фізичної підготовки курсантів відповідно до реалій сучасної війни, а також потребою у формуванні у них військово-прикладних навичок, що забезпечують високу ефективність виконання службових завдань у складних та непередбачуваних умовах.

1. Теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей курсантів у військовій освіті

Фізична підготовка курсантів ВВНЗ є ключовим чинником формування їхньої професійної компетентності та бойової готовності¹³. У сучасних умовах, коли військова служба вимагає високої мобільності, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, особливого значення набуває інтеграція військово-прикладних видів спорту в освітній процес. Одним із таких ефективних засобів є спортивне орієнтування.

Фізична підготовка є основою всебічного розвитку військовослужбовців, а розвиток рухових якостей виступає її фундаментальною складовою. До основних рухових якостей належать: сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість¹⁴. Ефективне формування цих якостей є передумовою досягнення високого рівня бойової готовності, особливо в умовах, які вимагають від військовослужбовця швидкої адаптації до екстремальних ситуацій, мобільності та точності дій у невизначених середовищах.

У науково-методичній літературі наголошується, що формування рухових якостей слід здійснювати комплексно з урахуванням психологічного стану військовослужбовців, функціональних

¹⁰ Старчук О. О., Ткаченко І. В., Дмитрук А. Б. Спортивне орієнтування як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів. Вісник Черкаського національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 6. С. 84-91.

¹¹ Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>.

¹² Іванова С. П. Спортивне орієнтування як засіб розвитку когнітивних і рухових здібностей молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 65-71.

¹³ Кашуба В. А., Білошицький І. І. Основи фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2020. 240 с.

¹⁴ Лях В. І. Фізична підготовка в системі військової освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 35-39.

можливостей організму та професійної спрямованості підготовки¹⁵. Особливе значення при цьому надається індивідуалізації підходів до тренувального процесу, диференційованому навантаженню та періодизації фізичної підготовки. Окрім того, сучасна методика фізичної підготовки має орієнтуватися на бойову ефективність: здатність діяти у складній, змінній обстановці, витримувати психоемоційне навантаження, долати тривалі марші, виконувати інтенсивні фізичні вправи в умовах дефіциту часу та ресурсів¹⁶.

У контексті цих вимог усе більше науковців схиляються до думки про необхідність інтеграції військово-прикладних видів спорту у систему підготовки курсантів¹⁷. Спортивне орієнтування, як діяльність, що поєднує фізичні і когнітивні навантаження, дозволяє не лише розвивати фізичні якості, але й формувати навички орієнтування на місцевості, прийняття рішень, критичного мислення та швидкого реагування на зміну умов¹⁸.

Теоретичні основи спортивного орієнтування базуються на принципах комплексного розвитку особистості шляхом поєднання фізичної активності з розумовою діяльністю. Спортивне орієнтування передбачає пересування незнайомою місцевістю з використанням карти та компаса для знаходження контрольних пунктів у найкоротший час. При цьому спортсмен постійно аналізує навколишню обстановку, приймає рішення щодо вибору оптимального маршруту, коригує свої дії в залежності від рельєфу місцевості, змін погодних умов та інших факторів.

У процесі занять спортивним орієнтуванням активізуються основні психічні процеси: увага, пам'ять, мислення, уява. Уміння швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах невизначеності, діяти точно та ефективно є надзвичайно важливими якостями для військовослужбовців.

Тому спортивне орієнтування розглядається не тільки як вид фізичної активності, а як ефективний засіб формування професійних компетентностей офіцерського складу. Особливої уваги заслуговує і

¹⁵ Кашуба В. А., Білошицький І. І. Основи фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2020. 240 с.

¹⁶ Лях В. І. Фізична підготовка в системі військової освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 35-39.

¹⁷ Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснополський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 12(144). С. 148-151. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30.

¹⁸ 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 11(143). С. 96-99. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20.

аспект морально-вольової підготовки, що забезпечується через подолання фізичних труднощів, орієнтацію у складних умовах і самостійну організацію власної діяльності. Курсант ВВНЗ, підготовлений за допомогою засобів спортивного орієнтування, набуває впевненості у своїх силах, розвиває стійкість до стресу та здатність діяти у критичних ситуаціях.

Спортивне орієнтування також має велике значення для розвитку просторової уяви, уміння працювати з топографічними матеріалами, орієнтуватися в складних географічних умовах, що є життєво необхідним для сучасного військовослужбовця на полі бою.

Як показують дослідження Пронтенка В. В. та Коломійця Н. М., застосування методики спортивного орієнтування сприяє не лише розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, сила й координація, а й позитивно впливає на психофізичний стан: допомагає знизити рівень тривожності, підвищити інтерес і мотивацію до тренувань, а також покращити взаєморозуміння й злагодженість у команді.¹⁹

Михнюк О. В. та інші науковці також підкреслюють, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку спеціальної фізичної підготовленості, морально-вольових якостей, а також прикладних навичок, що підвищують бойову готовність²⁰.

Крім того, Старчук О. О. та співавтори доводять, що впровадження спортивного орієнтування дозволяє не тільки підвищити рухову активність курсантів, а й розвинути здатність діяти в умовах обмеженого часу та ресурсів, що моделює реальні бойові обставини на полі бою²¹.

Отже, інтеграція спортивного орієнтування як базового компоненту фізичної підготовки у курсантів ВВНЗ є перспективним напрямом, що забезпечує не лише фізичну, а й професійно-прикладну підготовку відповідно до сучасних вимог бойової діяльності.

¹⁹ Пронтенко В. В., Коломійця Н. М. Формування фізичної підготовленості курсантів засобами спортивного орієнтування. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. Вип. 47(1). С. 50-56.

²⁰ 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 11(143). С. 96-99. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20.

²¹ Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснополський М. М., Корак С. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 12(144). С. 148-151. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30.

2. Методика спортивного орієнтування у підготовці курсантів: практичні аспекти

Розроблена методика формування рухових якостей курсантів ВВНЗ шляхом використання спортивного орієнтування на заняттях із фізичного виховання ґрунтується на принципі поетапного навчання. Вона передбачає послідовне проходження чотирьох основних етапів: базового, підготовчого, основного та військово-прикладного. На кожному з етапів здійснюється цілеспрямований і систематичний розвиток фізичних і психічних якостей, що є необхідними для успішної службової та навчальної діяльності. Завдання кожного етапу розроблені з урахуванням особливостей фізичної підготовленості курсантів і вимог до їхньої професійної діяльності. Базовий етап спрямований на опанування початкових навичок орієнтування на місцевості; підготовчий – на закріплення базових умінь та поступове ускладнення умов; основний – на удосконалення навичок у реалістичних умовах місцевості; військово-прикладний – на застосування набутих умінь у змодельованих тактичних ситуаціях. Структуру впровадження цієї методики, яка враховує закономірності формування рухових і психічних характеристик, подано на рисунку 2.1. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексну підготовку курсантів до майбутньої професійної діяльності, сприяючи розвитку їхніх професійно важливих якостей.

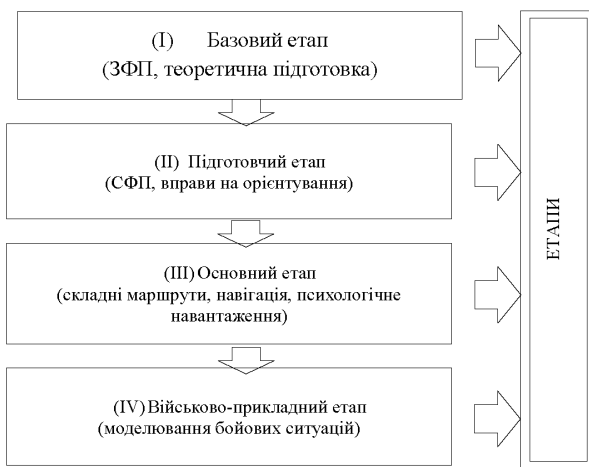


Рис. 2.1. Схематична модель підготовки курсантів засобами спортивного орієнтування

Методика, розроблена на основі інтеграції класичних підходів до фізичної підготовки та принципів прикладного спорту, відповідає сучасним вимогам до підготовки кадрів у Збройних Силах України²². Її багаторівнева структура дає змогу адаптувати навчально-тренувальний процес до індивідуальних особливостей курсантів, враховуючи варіативний фізичний стан, рівень базової підготовки та психофізичні навантаження. Гнучкість методики забезпечує її ефективність як на етапі початкової підготовки, так і під час удосконалення навичок курсантів.

На кожному етапі варіюється співвідношення засобів загальної, спеціальної, прикладної фізичної підготовки та теоретичної підготовки. При цьому методика передбачає поступове ускладнення навчальних завдань і цілеспрямовану адаптацію організму курсантів до умов бойового навантаження. Структурні зміни у співвідношенні підготовчих компонентів відображені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл фізичних навантажень за етапами методики

Етап	ТП (%)	ЗФП (%)	СФП (%)	ПФП (%)
Базовий	30	50	10	10
Підготовчий	15	45	20	20
Основний	5	30	30	35
Військово-прикладний	0	15	40	45

Таке структурування забезпечує поступову акліматизацію організму до екстремальних навантажень, характерних для бойових умов.

Базовий етап включає загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, розвиток сили, витривалості та координації рухів. Особлива увага приділяється формуванню правильної техніки бігу та базових елементів витривалості, що є фундаментом для подальших навантажень.

Підготовчий етап передбачає введення елементів спеціальної фізичної підготовки: марш-кидків, метання гранат, подолання перешкод. На цьому етапі вводиться початкове ознайомлення зі спортивним орієнтуванням як видом фізичної активності. Курсанти опановують базові навички читання карти, орієнтування на місцевості та прийняття рішень у змінних умовах.

²² Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>

Основний етап охоплює систематичні тренування з орієнтування: денні й нічні пробіги з картою, проходження контрольних пунктів, виконання вправ на точність руху в незнайомій місцевості. Завдання передбачає ускладнення: вводяться змінні погодні умови, обмеження часу, імітація втрати орієнтирів. Курсанти навчаються діяти в умовах підвищеної фізичної та психічної напруги.

Військово-прикладний етап охоплює марш-кидки зі зброєю, командну роботу, евакуацію поранених та завдання на виживання в незнайомій місцевості. Відпрацьовуються навички взаємодії, ухвалення рішень у стресових умовах і забезпечення безпеки особового складу.

Ефективність методики оцінювалася за фізичними, когнітивними та мотиваційними показниками курсантів через типові і спеціалізовані тести.

Порівняльний аналіз показав, що курсанти експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення фізичної підготовленості (на 20-22%), швидкості прийняття рішень (на 15%) і зниження кількості помилок в орієнтуванні (на 15%). Результати, відображені в таблиці 2.2, підтверджують ефективність інтеграції спортивного орієнтування у фізичну підготовку.

Таблиця 2.2

**Результати тестування фізичної підготовленості курсантів
(до і після впровадження методики)**

Показник	До	Після	Зміна (%)
Час на 3 км, хв	14:20	12:50	20%
Підтягування, разів	10	14	22%
Оцінка координації (бали)	7.0	8.5	15%

У контексті загальновійськової підготовки ця методика є ефективною та доцільною, оскільки дозволяє одночасно розвивати ключові фізичні та когнітивні якості, що необхідні сучасному військовослужбовцю в умовах бойових дій нового типу.

3. Аналітичне узагальнення результатів експериментального впровадження методики

Отримані дані вказують на чітку позитивну динаміку розвитку фізичних і психофізіологічних показників курсантів, які брали участь у програмі фізичної підготовки із залученням засобів спортивного орієнтування²³.

²³ Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>

Як видно з графічних матеріалів рисунка 3.1, всі основні рухові якості – витривалість, сила, координація та швидкість прийняття рішень – зросли у середньому на 15-22%. Ці результати підтверджують ефективність комплексного підходу до організації занять, що поєднував фізичні навантаження з розвитком когнітивних навичок.

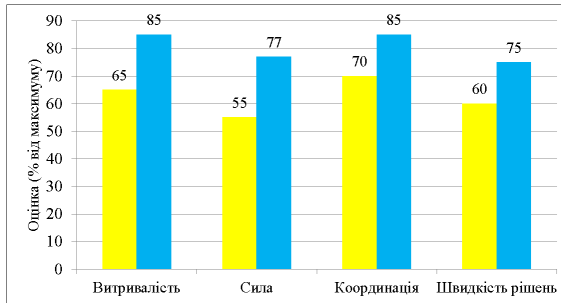


Рис. 3.1. Зміна фізичних показників курсантів до і після методики

Особливо високі результати були зафіксовані у розвитку витривалості (показник зріс на 20%) та силових якостей, де спостерігалось зростання до 22%. Це свідчить про високу ефективність застосованої методики фізичної підготовки, що була побудована на принципах поступового ускладнення вправ та інтеграції когнітивних елементів через практичні завдання спортивного орієнтування. Поступове ускладнення вправ дозволяло курсантам адаптуватися до нових умов і водночас підтримувати високу мотивацію до тренувального процесу.

Дослідження також засвідчило значне скорочення кількості помилок під час орієнтування на місцевості: середній показник помилок зменшився на 15%, що свідчить про розвиток просторового мислення, можливості самостійно приймати рішення та швидко коригувати власні дії. Поліпшилася і точність навігації в умовах обмеженого часу, що має вирішальне значення для ведення бойових дій та виконання складних завдань. У свою чергу, розвиток цих навичок напряму впливає на загальну боєготовність та здатність діяти ефективно в умовах невизначеності.

Крім фізичних результатів, зафіксовано позитивну динаміку психоемоційного стану курсантів експериментальної групи. Зокрема, спостерігалось зниження середнього рівня тривожності на 15% та підвищення емоційної стабільності, що проявилось у покращенні стресостійкості та здатності діяти впевнено в екстремальних ситуаціях.

Відзначено також покращення настрою, підвищення мотивації до виконання завдань та зростання командної згуртованості серед учасників програми.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про значний психофізичний вплив спортивного орієнтування на комплексний розвиток курсантів ВВНЗ. Інтеграція цього виду військово-прикладної діяльності у систему фізичної підготовки курсантів дозволяє одночасно розвивати рухові якості, когнітивні функції та стійкість до стресу, що є необхідною умовою підготовки сучасного військовослужбовця. Застосування елементів спортивного орієнтування також сприяє формуванню стратегічного мислення та вдосконаленню навичок планування дій у динамічному середовищі.

Таким чином, застосування спортивного орієнтування у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ довело свою високу ефективність та перспективність для подальшого впровадження в освітній процес закладів вищої військової освіти. Використання такої методики може стати важливою складовою реформи фізичної підготовки в контексті адаптації до сучасних вимог військової служби. Подальші дослідження у цій сфері дозволять ще більше оптимізувати навчальні програми та удосконалити підхід до формування всебічно підготовлених фахівців для Збройних Сил України.

ВИСНОВКИ

Встановлено, що сучасна війна з російським агресором вимагає від військовослужбовців високого рівня психофізичної готовності, яка формується через системну роботу над розвитком рухових якостей та військово-прикладних навичок.

Розроблена методика розвитку рухових якостей курсантів через спортивне орієнтування є результативним засобом фізичної підготовки у ВВНЗ. Її впровадження сприяє суттєвому поліпшенню фізичної витривалості, спритності та координаційних навичок, що має вирішальне значення у бойових ситуаціях. До того ж спортивне орієнтування сприятливо впливає на психоемоційний стан, посилює мотивацію до тренувань, розвиває навички командної взаємодії та ухвалення рішень у складних обставинах.

Методика ґрунтується на принципах поступового ускладнення завдань, періодизації навантаження та інтеграції фізичних вправ із практичними військовими навичками. Розроблена методика спортивного орієнтування, яка реалізується поетапно (базовий, підготовчий, основний, військово-прикладний етапи), довела свою ефективність під час впровадження в освітній процес, показавши статистично достовірне зростання фізичної підготовленості курсантів

та рівня їх психофізичної готовності до бойових умов, порівняно з традиційними підходами. Її впровадження до навчального процесу курсантів ВВНЗ зі специфічними умовами навчання дає змогу забезпечити якісну професійну підготовку майбутніх офіцерів відповідно до сучасних викликів і стандартів НАТО.

АНОТАЦІЯ

У контексті повномасштабної російсько-української війни постала нагальна потреба у вдосконаленні фізичної підготовки курсантів ВВНЗ. Такі рухові якості як витривалість, швидкість, координація, сила та гнучкість мають критичне значення для підвищення боєздатності майбутніх офіцерів. Спортивне орієнтування як специфічний вид спорту, що поєднує інтенсивну фізичну активність з елементами тактичного мислення й просторової орієнтації, є ефективним засобом розвитку цих якостей.

У даному дослідженні розглянуто методику формування рухових якостей курсантів ВВНЗ за допомогою спортивного орієнтування під час занять з фізичного виховання. Результати власного дослідження показали, що методика відпрацьована в три етапи – загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовки, відповідно до реалій ведення сучасних бойових дій. Заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на витривалість, координацію, швидкість прийняття рішень, психоемоційний стан курсантів. Описано результати педагогічного експерименту, які підтвердили ефективність запропонованої методики підготовки майбутніх офіцерів. Дану методику можна використовувати у військових закладах вищої освіти, де є особливі умови для підготовки офіцерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко А. І. Психофізіологічні основи фізичної готовності військовослужбовців : навч. посіб. Київ : НАВС України, 2020. 168 с.
2. Іванова С. П. Спортивне орієнтування як засіб розвитку когнітивних і рухових здібностей молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 65-71.
3. Кашуба В. А., Білошицький І. І. Основи фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2020. 240 с.
4. Лях В. І. Фізична підготовка в системі військової освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 35-39.
5. Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання : дис.... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017 Фізична культура і

спорт. Київ, 2023. 244 с. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43367>.

6. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 11(143). С. 96-99. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20.

7. Пронтенко В. В., Коломієць Н. М. Формування фізичної підготовленості курсантів засобами спортивного орієнтування. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. Вип. 47(1). С. 50-56.

8. Пронтенко В. В., Коломієць Н. М. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки курсантів у закладах вищої військової освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 9. С. 123-127.

9. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 12(144). С. 148-151. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30.

10. Старчук О. О., Ткаченко І. В., Дмитрук А. Б. Спортивне орієнтування як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів. Вісник Черкаського національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 6. С. 84-91.

Information about the author:

Mykhniuk Oleksii Viktorovich,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Lecturer at the Department of Special Physical Training and Survival

Zhytomyr Military Institute named after Sergey Korolev

22, Myru Avenue, Zhytomyr, 10004, Ukraine