

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

**ЮР'ЄВ СТАНІСЛАВ ОЛЕГОВИЧ**

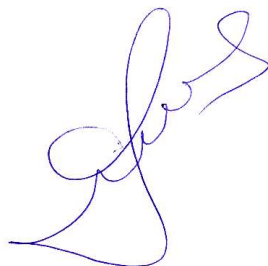
УДК 355.233.2:796.012

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ  
КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник –**

доктор педагогічних наук, професор  
**Пронтенко Костянтин Віталійович**,  
Житомирський військовий інститут  
імені С. П. Корольова,  
професор кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту.

**Офіційні опоненти:**

доктор педагогічних наук, професор  
**Єрмаков Сергій Сидорович**,  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди,  
професор кафедри теорії і методики  
фізичного виховання;


доктор педагогічних наук, доцент  
**Бондаренко Валентин Володимирович**,  
Національна академія внутрішніх справ,  
завідувач кафедри спеціальної фізичної  
підготовки.

Захист відбудеться 16 вересня 2020 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розіслано 15 серпня 2020 року.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**



**Ж. Г. Дьоміна**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** В умовах сучасної гібридної війни з російським агресором бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил (ЗС) України відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності (О. М. Ольховий, С. В. Романчук, Ю. С. Фіногенов, І. Л. Шлямар). Особливо важливу роль у збройному протистоянні відіграють фахівці Протиповітряної оборони Сухопутних військ (СВ) ЗС України. Серед основних завдань військ Протиповітряної оборони: відбиття повітряної агресії противника (під час бойових дій на сході України найперше – це знищення ворожих безпілотних літальних апаратів, літаків та гелікоптерів); знищення бойової техніки, живої сили противника та інших наземних і надводних цілей; прикриття переміщення або розгортання своїх частин і підрозділів; своєчасне попередження про повітряний напад противника; контроль за використанням повітряного простору держави (М. І. Литвиненко, С. В. Орехов, С. М. Піскунов та ін.). Професійна діяльність фахівців Протиповітряної оборони характеризується значним стресогенним впливом (постійне перебування під обстрілами противника), фізичними навантаженнями (розгортання зенітних комплексів та підготовка їх до ведення вогню, виконання обов'язків у повному спорядженні), низькою руховою активністю під час бойових чергувань, нерегламентованістю режиму харчування та відпочинку (Ю. А. Бородін, В. М. Красота, А. Volotin, V. Bakayev, S. Vazhenin). Від швидких та злагоджених дій фахівців Протиповітряної оборони, їх усебічної психофізичної підготовленості залежить результат бою.

Умови бойової обстановки вимагають від фахівців Протиповітряної оборони СВ ЗС України прояву психологічної стійкості, належного рівня розвитку рухових і вольових якостей, військово-прикладних рухових навичок, а також достатніх резервів фізіологічних можливостей організму, набутих у процесі навчання у військових закладах вищої освіти (ВЗВО) (В. В. Бондаренко, В. М. Вікнянський, В. М. Кирпенко, А. І. Маракушин, О. О. Шевченко). Відповідності рівня психофізичної підготовленості курсантів зазначеним вимогам, на думку А. С. Андреса, О. Д. Гусака, В. Б. Климовича, М. М. Линця, В. В. Михайлова, К. В. Пронтенка, сприяють заняття військово-прикладними видами спорту у процесі фізичного виховання, серед яких значне місце посідає військове п'ятиборство.

Військове п'ятиборство є прикладним видом спорту, який включає в себе п'ять різних дисциплін (військово-прикладних вправ): стрільбу з автомата, подолання смуги перешкод, плавання з перешкодами, метання гранат (на дальність та точність), крос по пересіченій місцевості, що робить його одним із найзмістовніших і найцікавіших сучасних військово-спортивних багатоборств. Військове п'ятиборство входить до програми змагань Міжнародної ради військового спорту; з цього виду проводяться чемпіонати світу та Всесвітні ігри серед військовослужбовців, що сприяє його високій популярності серед військовослужбовців, особливо курсантів ВЗВО (О. М. Лойко, І. Р. Лотоцький,

Є. Н. Приступа, О. В. Ролук, С. В. Романчук та ін.). Заняття військово-спортивними багатоборствами сприяють розвитку загальних і спеціальних рухових якостей, формуванню прикладних рухових навичок, вихованню морально-вольових якостей у військовослужбовців (В. М. Афонін, С. І. Глазунов, С. С. Єрмаков, І. С. Овчарук, О. О. Старчук, С. С. Федак). Витривалість, сила, швидкість, спритність, рішучість, сміливість, уміння володіти собою та орієнтуватися у складних умовах, цілеспрямованість та наполегливість – це ті якості, що розвиваються у військовослужбовців під час занять військовим п'ятиборством та від яких залежить ефективність сучасної військово-професійної (бойової) діяльності фахівців Протиповітряної оборони СВ ЗС України.

Наразі питання розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів ВЗВО – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони СВ ЗС України засобами військового п'ятиборства залишається малодослідженим. Аналіз чинної системи фізичної підготовки у ВЗВО, де готують фахівців Протиповітряної оборони, показав, що відсоток часу для спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів є недостатнім для повноцінного формування військово-прикладних рухових навичок, а під час організації різних форм фізичної підготовки мало враховується прикладна спрямованість засобів педагогічного впливу. Актуальність питання зумовлює вибір теми дисертаційного дослідження **«Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти 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 кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба і теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. 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 № 8 від 22 грудня 2015 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 1 від 26 січня 2016 року).

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати методику розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства та експериментально перевірити її ефективність у

процесі фізичного виховання.

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

1. Проаналізувати особливості розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони засобами фізичного виховання у сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Дослідити мотивацію курсантів до занять військовим п'ятиборством та їх вплив на показники фізичного і психоемоційного стану курсантів у процесі навчання.

3. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання.

4. Розробити методику розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства та здійснити експериментальну перевірку її ефективності у процесі фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес фізичного виховання у військових закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** – зміст, засоби, методи і форми розвитку рухових якостей курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони у процесі занять військовим п'ятиборством.

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

- *теоретичні*: аналіз наукової, навчально-методичної літератури 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 військовим п'ятиборством на фізичну підготовленість, морфофункціональний розвиток, здоров'я, вольові якості курсантів під час навчання; перевірки ефективності розробленої методики розвитку рухових якостей курсантів засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання;

- *методи математичної статистики* для оцінювання достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, відображення їх у графічній і табличній формах та для доведення ефективності розробленої методики.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання майбутніх фахівців Протиповітряної оборони Сухопутних військ Збройних Сил України; визначено зміст навчання курсантів спеціальних вправ військового п'ятиборства (швидкісної та повільної стрільби, подолання смуги перешкод 500 м, метання гранат на точність і дальність, плавання з перешкодами на 50 м, кросу на 8 км);

запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання у військових закладах вищої освіти;

- *удосконалено* процес розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів військових закладів вищої освіти засобами військово-спортивних багатоборств;

- *подальшого розвитку* набули питання мотивації, підвищення показників фізичного та психоемоційного стану курсантів військових закладів вищої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробці і впровадженні методики розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства та критеріїв оцінювання навчальних досягнень курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання у військових закладах вищої освіти.

Теоретичні положення та практичні доробки дисертаційного дослідження апробовано в освітньому процесі фізичного виховання курсантів Харківського національного університету Повітряних сил імені Івана Кожедуба (акт впровадження від 25 травня 2020 року), Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт впровадження від 16 квітня 2020 року), Військової академії (м. Одеса) (акт впровадження від 25 травня 2020 року).

Основні теоретико-методичні положення і результати роботи можуть бути використані під час укладання навчальних програм, розробки навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» для курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони, у процесі організації спортивно-масової роботи у військових закладах вищої освіти. Запропонована методика може бути адаптована до освітнього процесу фізичного виховання курсантів різних військових спеціальностей, закладів вищої освіти інших силових структур.

**Особистий внесок здобувача** у наукових працях, опублікованих у співавторстві, полягає в обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми [1; 7; 10; 14], організації експериментального дослідження [5; 6], опрацюванні фактичного матеріалу [2; 9; 15], узагальненні результатів та формулюванні висновків [12; 14].

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження апробовані на міжнародних та всеукраїнських науково-методичних та науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: XI Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2020); I, II, III Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2017, 2018, 2019); III Міжнародній науково-методичній конференції «Priority directions of science development»

(Львів, 2019); I Міжнародній науково-методичній конференції «Eurasian scientific congress» (Барселона, 2020).

**Публікації.** Результати дисертаційного дослідження відображено у 15 публікаціях, серед яких: 3 статті у міжнародних виданнях, що входять до наукометричної бази «Web of Science», 5 статей у наукових фахових виданнях України; 4 публікації виконано одноосібно.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (275 найменувань, з них іноземними мовами – 46) та додатків (на 111 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 308 сторінок, з яких 162 сторінки основного тексту. У роботі містяться 33 таблиці та 17 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення дисертаційної роботи, подано інформацію про сферу апробації отриманих результатів та публікації за матеріалами дослідження.

У першому розділі «**Теоретичні основи розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони у процесі фізичного виховання**» розкрито особливості функціонування системи фізичного виховання у ВЗВО, наведено вимоги сучасної військово-професійної (бойової) діяльності до фізичної готовності майбутніх фахівців Протиповітряної оборони (ППО), охарактеризовано військово-прикладні види спорту як ефективні засоби розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок курсантів, викладено науково-методичні основи занять військовим п'ятиборством та його місце у системі фізичного виховання курсантів.

Конкретизовано уявлення про структуру чинної системи фізичної підготовки у ЗС України, особливості її функціонування у ВЗВО та визначено, що вона є підпорядкованою вимогам військово-професійної (бойової) діяльності сукупністю своїх мети, завдань, змісту, засобів, методів та форм, які становлять процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління ним (В. М. Кирпенко, О. М. Ольховий, О. В. Петрачков, Г. І. Сухорада, Ю. С. Фіногенов та ін.). З'ясовано, що сучасні умови ведення бойових дій на сході України, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від фахівців ППО СВ ЗС України високоякісної фахової підготовленості. Це, вочевидь, потребує високого рівня розвитку рухових якостей у курсантів – майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України, сформованості військово-прикладних рухових навичок, професійно важливих психологічних якостей, оптимального рівня функціональних можливостей організму та стану здоров'я (В. В. Паєвський, О. О. Шевченко та ін.).

Сучасні дослідження свідчать, що з метою формування фізичної та психологічної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес фізичного виховання ВЗВО

військово-прикладних видів спорту, зокрема військово-спортивних багатоборств (А. С. Андрес, В. В. Михайлов, С. В. Романчук та ін.). Одним із сучасних і популярних серед курсантів ВЗВО військово-спортивних багатоборств є військове п'ятиборство.

Витоки військового п'ятиборства сягають середини ХХ століття; у 1946 році французький офіцер – капітан Анрі Дебрус (у 1948–1953 рр. – президент Міжнародної ради військового спорту), виступив з ідеєю проведення спортивних змагань, які включали б набір вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців (Д. О. Логінов, О. М. Лойко, О. В. Ролук). На сьогоднішній день в чемпіонатах світу з військового п'ятиборства беруть участь команди понад 30 країн (О. О. Старчук та ін.). З'ясовано, що метою впровадження військового п'ятиборства до освітнього процесу фізичного виховання у ВЗВО є залучення курсантів до регулярних занять фізичними вправами, удосконалення рухових і вольових якостей, професійно важливих військово-прикладних навичок у подоланні природних і штучних перешкод, прискореному пересуванні по пересіченій місцевості, військово-прикладному плаванні з перешкодами, метанні гранат на дальність і точність, практичній стрільбі (Д. Ленарт, І. Р. Лотоцький та ін.). Це дозволяє рекомендувати військове п'ятиборство як ефективний засіб фізичної підготовки курсантів – майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України.

У другому розділі роботи **«Науково-теоретичне обґрунтування і практична розробка методики розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства»** описано наукові методи та особливості організації дослідження, викладено інформацію про мотиваційне ставлення курсантів до необхідності впровадження військового п'ятиборства в освітній процес фізичного виховання у ВЗВО, подано результати констатувального етапу педагогічного експерименту щодо впливу занять військовим п'ятиборством на рівень фізичної підготовленості, морфофункціональний стан, здоров'я та вольові якості курсантів у процесі навчання. На основі проведеного дослідження обґрунтовано і розроблено методику розвитку рухових якостей у курсантів засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання.

Дослідження за темою дисертаційної роботи проводилися у Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (ХНУПС) з 2014 по 2020 рр. у чотири етапи. Перший етап (січень 2014 р. – серпень 2014 р.) включав пошук і вивчення даних наукової і методичної літератури та інших інформаційних ресурсів за темою дослідження. На цьому етапі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та наукові методи дослідження. Другий етап (вересень 2014 р. – серпень 2015 р.) передбачав проведення констатувального педагогічного експерименту, спрямованого на дослідження: ставлення курсантів до необхідності впровадження військового п'ятиборства до фізичного виховання у ВЗВО, рівня морфофункціонального стану, здоров'я, емоційного стану та вольових якостей курсантів, які у процесі навчання займалися військовим п'ятиборством (n=44)



та курсантів, які займалися за традиційною системою фізичного виховання у ВЗВО (n=459); рівня фізичної підготовленості курсантів, які займалися військовим п'ятиборством (n=28), та курсантів, які займалися в інших спортивних секціях університету (n=191). Отримані результати лягли в основу розробки методики розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання. На третьому етапі (вересень 2015 р. – травень 2020 р.) проведено формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого апробовано та виконано експериментальну перевірку ефективності розробленої методики. Для цього сформовано експериментальну (ЕГ; n=29) та контрольну (КГ; n=30) групи із числа курсантів віком 18–23 роки, які вступили на навчання у ХНУПС у 2015 р., та підтверджено однорідність груп курсантів за показниками фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та здоров'я ( $p > 0,05$ ). До експериментальної групи увійшли курсанти 1-го курсу набору 2015 року, які під час анкетування на першому занятті з фізичного виховання виявили бажання займатися військовим п'ятиборством під час спортивно-масової роботи (СМР), до контрольної групи увійшли курсанти того ж курсу, які займалися за традиційними варіантами СМР. На цьому етапі проведено тестування показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, емоційного стану, вольових якостей, сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей у курсантів ЕГ та КГ протягом навчання у ВЗВО. На четвертому етапі (червень 2020 р. – серпень 2020 р.) здійснено остаточну обробку, аналіз та узагальнення результатів дослідження, оцінювання достовірності динаміки досліджуваних показників курсантів ЕГ, КГ та у межах кожної з груп, сформульовано висновки роботи щодо можливості впровадження результатів дослідження у практику.

Вивчення ставлення курсантів до необхідності впровадження військового п'ятиборства до фізичного виховання у ВЗВО свідчить, що 57,5 % курсантів бажать займатися популярними видами спорту під час спортивно-масової роботи, при цьому 74,8 % курсантів зацікавили заняття військовим п'ятиборством. Понад 95 % курсантів переконані, що заняття військовим п'ятиборством сприятимуть покращанню рівня розвитку їх рухових якостей та військово-прикладних навичок. Порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей у курсантів-п'ятиборців та курсантів, які відвідували інші спортивні секції, засвідчив позитивний ефект від занять військовим п'ятиборством на підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів – майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України. Так, окрім курсантів секції з поліатлону, де тестові вправи є змагальними, курсанти-п'ятиборці показали найкращі результати з бігу на 100 м, подолання смуги перешкод та бігу на 3 км.

Зафіксовано високу ефективність занять військовим п'ятиборством щодо покращання морфофункціонального стану курсантів та зміцнення їх здоров'я у процесі навчання: у курсантів-п'ятиборців на старших курсах встановлено достовірно кращі, ніж у курсантів, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, показники життєвої ємності легень, життєвого індексу,

силового індексу, частоти серцевих скорочень, індексу Робінсона, рівня фізичного здоров'я (РФЗ) ( $p \leq 0,05-0,001$ ) (рис. 1).

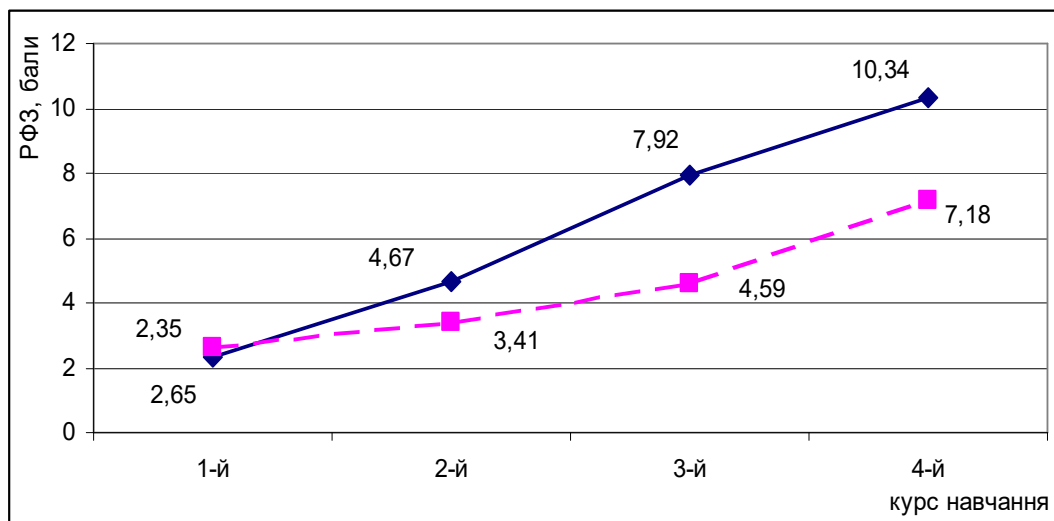


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного здоров'я у курсантів, які займалися військовим п'ятиборством (Група №1,  $n=44$ ), та курсантів, які займалися за традиційною системою фізичного виховання (Група №2,  $n=459$ ), бали

- — показники РФЗ у курсантів Групи №1;
- - - показники РФЗ у курсантів Групи №2

Визначено позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на виховання вольових якостей у курсантів та покращання їх емоційного стану, що забезпечить їм ефективність навчальної діяльності, а у майбутньому – військово-професійної (бойової) діяльності.

Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання, що представлено у вигляді моделі, яка містить цільовий, змістовий і оціночний компоненти та спрямована на забезпечення ефективності військово-професійної (бойової) діяльності майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України під час виконання завдань за призначенням (рис. 2). Розроблена методика орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має високий рівень розвитку рухових якостей, сформованості військово-прикладних рухових навичок у стрільбі, подоланні перешкод, плаванні, метанні гранат, пересуванні по пересіченій місцевості, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання у сферу професійної діяльності.

*Мета* розробленої методики полягає у забезпеченні ефективності військово-професійної (бойової) діяльності майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України. *Завданнями* методики визначено: розвиток рухових якостей; формування військово-прикладних рухових навичок; покращання морфофункціонального стану і здоров'я; виховання вольових якостей та покращання емоційного стану; формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та мотивації до систематичних занять фізичними вправами.



Рис. 2. Педагогічна модель методики розвитку рухових якостей у курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання

Впровадження розробленої методики здійснювалося упродовж трьох етапів: I етап – ознайомлення (період навчання курсантів на 1 курсі); II етап – початкове навчання (період навчання курсантів на 2 курсі); III етап – поглиблене навчання (навчання курсантів на 3-5 курсах). Зміст кожного етапу відрізнявся залежно від основних педагогічних завдань та визначався диференційованим співвідношенням засобів, методів, параметрів фізичних навантажень. Основною формою фізичної підготовки, під час якої здійснювалося впровадження методики, була спортивно-масова робота (5 годин на тиждень), причому проведення занять з курсантами ЕГ здійснювалося таким чином: у вівторок (1 год) проводили заняття з метання гранат на точність та дальність, а також бігу на довгі дистанції; у четвер (1 год) – заняття зі стрільби та плавання; у неділю (3 год) – заняття з подолання смуги перешкод.

Регулювання параметрів фізичних навантажень на різних етапах впровадження методики відбувалося зміною обсягу та інтенсивності окремих засобів та занять в цілому, варіюванням величини та спрямованості навантажень з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів, визначалося особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як: вид, тривалість і характер окремих вправ, кількість підходів та занять, інтенсивність роботи під час їх виконання (темп рухів, швидкість їх виконання, координаційна складність вправ), обсяг роботи (час виконання вправ, кількість вправ у занятті, тривалість і характер пауз між окремими вправами, підходами та серіями). На I етапі застосування методики величина ЧСС курсантів під час виконання вправ становила 150–160 уд./хв, під час відпочинку – 100-110 уд./хв; на II етапі – 150–170 уд./хв під час виконання вправ, 100–120 уд./хв під час відпочинку; на III етапі – під час виконання вправ – 160–180 уд./хв і більше, під час відпочинку – 110–120 уд./хв. Для досягнення мети методики розроблено та обґрунтовано зміст навчання курсантів спеціальних вправ військового п'ятиборства: стрільби, подолання смуги перешкод, метання гранат на точність і дальність, плавання з перешкодами, кросу по пересіченій місцевості.

Визначено педагогічні умови, які забезпечують ефективну реалізацію розробленої методики розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання, а саме: наявність позитивної мотивації курсантів до занять військовим п'ятиборством; достатній рівень їх фізичної підготовленості та здоров'я; досвід та належний рівень професійної компетентності викладачів та інструкторів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту для проведення занять з військового п'ятиборства; необхідний рівень матеріально-технічного забезпечення (наявність спортивної бази та її оснащення).

У третьому розділі «**Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства**» визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання та подано результати формульованого етапу педагогічного експерименту.

Оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях військовим п'ятиборством відбувалося за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями та включало визначення рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей за показниками мотивації, теоретичних знань, методичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Мотивація курсантів досліджувалася за методикою А. В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності», вивчалися результати самооцінки курсантами рівня готовності до застосування засобів фізичного виховання і спорту у майбутній професійній діяльності; оцінювання когнітивного критерію передбачало визначення рівня теоретичних знань з фізичного виховання курсантів шляхом письмового опитування під час екзаменів з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»; діяльнісний критерій оцінювали за результатами виконання рухових тестів та методичного завдання. Оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості курсантів проводилося за тестами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на єдиній загальновійськовій смузі перешкод; визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості – за результатами стрільби з АК-74, подолання смуги перешкод 500 м, плавання 50 м з перешкодами, метання гранат на точність і на дальність, кросу на 8 км. Рівень методичної підготовленості курсантів оцінювався за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки. Для кожного компонента визначено чотири рівні готовності: високий, достатній, задовільний та низький. Оцінювання здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою.

Перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей у курсантів ВЗВО засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання засвідчила їй більш позитивний ефект, порівняно із традиційною системою фізичного виховання, на покращання показників фізичної підготовленості, здоров'я, психоемоційного стану та вольових якостей. Так, наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту встановлено достовірно кращий рівень розвитку рухових якостей у курсантів ЕГ порівняно із КГ за результатами: бігу на 100 м – на 0,32 с, бігу на 3 км – на 44,2 с, подолання смуги перешкод на 400 м – на 9,5 с ( $p \leq 0,05-0,001$ ) (табл. 1).

Крім того, зафіксовано достовірну позитивну динаміку результатів курсантів ЕГ у вправах військового п'ятиборства за період дослідження: у стрільбі показники покращилися на 33,1 очка, у подоланні смуги перешкод 500 м – на 20,9 с, у плаванні на 50 м з перешкодами – на 7,8 с, у метанні гранат – на 29,1 очка, у кросі на 8 км – на 5 хв 7,3 с ( $p \leq 0,001$ ) (табл. 2).

Встановлено позитивний вплив занять за розробленою методикою на показники морфофункціонального стану і здоров'я курсантів: наприкінці дослідження ЕГ зафіксовано достовірно кращі, ніж в КГ, показники: ЖЄЛ – на 243,2 мл, життєвого індексу – на 5,65 мл/кг, силового індексу – на 5,47 %, ЧСС – на 3,7 уд./хв., індексу Робінсона – на 5,61 у.о., часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с – на 19,5 с, рівня фізичного здоров'я – на 2,08 бала ( $p \leq 0,05-0,001$ ).

Таблиця 1

**Динаміка показників загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ та КГ за період формувального етапу педагогічного експерименту ( $X \pm m$ )**

Етап експерименту	ЕГ (n=29)	КГ (n=30)	Рівень значущості
Біг на 100 м, с			
Початок	14,48±0,13	14,45±0,12	p>0,05
Закінчення	13,27±0,09	13,59±0,10	p≤0,05
Підтягування на перекладині, рази			
Початок	12,4±0,59	12,7±0,61	p>0,05
Закінчення	18,9±0,55	18,3±0,58	p>0,05
Біг на 3 км, с			
Початок	748,5±5,76	758,3±5,39	p>0,05
Закінчення	675,6±5,42	717,8±5,35	p≤0,001
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, с			
Початок	143,6±1,62	147,2±1,55	p>0,05
Закінчення	114,6±1,47	124,1±1,51	p≤0,001

Визначено достовірно кращі показники психоемоційного стану та вольових якостей у курсантів ЕГ наприкінці формувального етапу експерименту: за результатами самооцінювання емоційного стану – на 1,07 бала, за індексом вольової саморегуляції – на 3,57 бала, за індексом наполегливості – на 4,77 бала, за індексом самовладання – на 2,41 бала (p≤0,05–0,001). За результатами оцінювання сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей виявлено, що наприкінці дослідження за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий рівень готовності (44,8%; 58,6%; 93,1 % курсантів відповідно), а в КГ – достатній (23,3–33,3% курсантів відповідно) та задовільний (26,7–40,0% курсантів відповідно) рівні.

Таблиця 2

**Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ за період формувального етапу педагогічного експерименту ( $X \pm m$ )**

Тести	Етапи дослідження		Рівень значущості
	Початок	Закінчення	
Стрільба з АК-74, очки	106,2±3,87	139,3±2,79	p≤0,001
Подолання смуги перешкод (500 м), с	232,6±4,12	211,7±2,66	p≤0,001
Плавання з перешкодами (50 м), с	48,9±1,28	41,1±0,72	p≤0,001
Метання гранат, очки	68,1±3,54	97,2±4,89	p≤0,001
Крос 8 км, с	2382,7±21,93	2075,4±13,59	p≤0,001

Отже, впровадження розробленої методики засвідчило її високу ефективність щодо формування психофізичної готовності майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України до військово-професійної (бойової) діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасні умови ведення бойових дій на Сході України, рівень розвитку бойової техніки, тактики та оперативного мистецтва вимагають від фахівців ППО СВ ЗС України високої якості фахової підготовки. Це, зі свого боку, потребує високого рівня розвитку рухових якостей у курсантів – майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України, сформованості у них військово-прикладних рухових навичок, вольових якостей, оптимального рівня функціональних можливостей організму, стану здоров'я та психоемоційного стану. З'ясовано особливості функціонування системи фізичної підготовки у ЗС України та визначено, що вона є підпорядкованою вимогам військово-професійної (бойової) діяльності сукупністю своїх мети, завдань, змісту, засобів, методів та форм, які становлять процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління ним.

2. З'ясовано, що одним із сучасних військово-спортивних багатоборств, що користується високою популярністю серед військовослужбовців ЗС України, особливо серед курсантів ВЗВО, є військове п'ятиборство. Визначено, що впровадження в освітній процес із фізичного виховання ВЗВО військового п'ятиборства за своїм різноманітним змістом, варіативністю засобів і методів розвитку рухових якостей, високою популярністю та прикладною цінністю може має широкі перспективи для реалізації завдань підготовки висококваліфікованих офіцерів.

3. Аналіз мотивації курсантів до занять військовим п'ятиборством показав, що 57,5 % курсантів бажають займатися популярними видами спорту під час спортивно-масової роботи; при цьому 74,8 % курсантів зацікавили заняття військовим п'ятиборством. Понад 95 % курсантів переконані, що заняття військовим п'ятиборством сприятимуть покращанню рівня розвитку їх рухових якостей та військово-прикладних навичок. Визначено позитивний ефект занять військовим п'ятиборством щодо підвищення рівня розвитку рухових якостей, покращання морфофункціонального стану курсантів і зміцнення їх здоров'я у процесі навчання: у курсантів-п'ятиборців на старших курсах зафіксовано достовірно кращі, ніж у курсантів, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, показники життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона, часу відновлення ЧСС, рівня фізичного здоров'я ( $p \leq 0,05-0,001$ ).

4. Розроблено та обґрунтовано методика розвитку рухових якостей у курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства, яка містить цільовий, змістовий і оціночний компоненти та спрямована на забезпечення ефективності військово-професійної (бойової) діяльності майбутніх фахівців ППО СВ ЗС України під час виконання завдань за призначенням. Для досягнення мети методики розроблено та обґрунтовано зміст навчання курсантів спеціальних вправ військового п'ятиборства: стрільби, подолання смуги перешкод, метання гранат на точність і дальність, плавання з перешкодами, кросу по пересіченій місцевості. Впровадження представленої методики здійснювалося упродовж трьох етапів: I етап –

ознайомлення – період навчання курсантів на 1 курсі; II етап – початкове навчання – період навчання курсантів на 2 курсі; III етап – поглиблене навчання – навчання на 3–5 курсах. Зміст кожного етапу залежно від основних педагогічних завдань визначався диференційованим співвідношенням засобів, методів, параметрів фізичних навантажень. Регулювання параметрів фізичних навантажень відбувалося зміною обсягу та інтенсивності окремих засобів та занять в цілому, варіюванням величини та спрямованості навантажень з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів, визначалося особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як: вид, тривалість і характер окремих вправ, кількість підходів та занять, інтенсивність роботи під час їх виконання (темп рухів, швидкість їх виконання, координаційна складність вправ), обсяг роботи (час виконання вправ, кількість вправ у занятті, тривалість і характер пауз між окремими вправами, підходами та серіями). Основною формою фізичної підготовки, під час якої здійснювалося впровадження розробленої методики, була спортивно-масова робота (5 годин на тиждень).

5. Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. Оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях військовим п'ятиборством включало визначення рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей за показниками мотивації, теоретичних знань, методичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Мотивація курсантів досліджувалася за критерієм «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» (методика А. В. Карпова); оцінювання когнітивного критерію передбачало визначення рівня теоретичних знань з фізичного виховання курсантів шляхом письмового опитування щороку під час екзаменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»; діяльнісний критерій оцінювали за результатами виконання рухових тестів та методичного завдання. Оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості курсантів проводилося за результатами таких тестів: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на єдиній загальновійськовій смузі перешкод; визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості – за результатами стрільби з АК-74, подолання смуги перешкод 500 м, плавання 50 м з перешкодами, метання гранат на точність і на дальність, кросу на 8 км. Оцінювалося здійснювалося за традиційною 100-бальною шкалою та чотирма рівнями готовності: високим, достатнім, задовільним та низьким.

6. Підтверджено ефективність методики розвитку рухових якостей у курсантів ВЗВО засобами військового п'ятиборства у процесі фізичного виховання за достовірною позитивною динамікою показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, здоров'я, психоемоційного стану та вольових якостей. Так, наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту встановлено достовірно вищий рівень розвитку рухових якостей у курсантів ЕГ порівняно із КГ за результатами: бігу на 100 м – на 0,32 с, бігу



на 3 км – на 44,2 с, подолання смуги перешкод на 400 м – на 9,5 с ( $p \leq 0,05-0,001$ ); зафіксовано позитивну динаміку результатів курсантів ЕГ у вправах військового п'ятиборства: у стрільбі показники покращилися на 33,1 очка, у подоланні смуги перешкод 500 м – на 20,9 с, у плаванні на 50 м з перешкодами – на 7,8 с, у метанні гранат – на 29,1 очка, у кросі на 8 км – на 5 хв 7,3 с ( $p \leq 0,001$ ); визначено достовірно кращі, ніж в КГ, показники: ЖЄЛ – на 243,2 мл, життєвого індексу – на 5,65 мл/кг, силового індексу – на 5,47 %, ЧСС – на 3,7 уд./хв., індексу Робінсона – на 5,61 у.о., часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с – на 19,5 с, рівня фізичного здоров'я – 2,08 бала ( $p \leq 0,05-0,001$ ); підтверджено достовірне покращення емоційного стану та вольових якостей у курсантів ЕГ порівняно із КГ: за результатами самооцінювання емоційного стану – на 1,07 бала, за індексом вольової саморегуляції – на 3,57 бала, за індексом наполегливості – на 4,77 бала, за індексом самовладання – на 2,41 бала ( $p \leq 0,05-0,001$ ). За результатами оцінювання сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей встановлено, що наприкінці дослідження за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним компонентами в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий рівень готовності (44,8%; 58,6%; 93,1 % курсантів відповідно), а в КГ – достатній (23,3–33,3% курсантів відповідно) та задовільний (26,7–40,0% курсантів відповідно) рівні готовності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу занять військовим п'ятиборством на ефективність майбутньої військово-професійної діяльності курсантів-жінок під час навчання у ВЗВО.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:*

1. Yuriev, S., Zhukevych, I., Okhrimenko, I., Okhrimenko, S., Kazymir, V., Lisnichenko, Yu., Ollo V., Halimov, A., Prontenko, K. (2019). Experimental verification of the effectiveness of the pedagogical conditions for the training of self-education of cadets. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:82, Período: Noviembre, 2019. URL: [https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/\\_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20\(4\).pdf](https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20(4).pdf). (дата звернення: 02.12.2019). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази *Web of Science*).
2. Yuriev, S., Okhrimenko, I., Grihan, G., Kobernyk, O., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Rozhnova, T., Verbovskiy, I., Yavorska, T., Tkachenko, P., Prontenko, K. (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. URL: [https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/\\_files/200006522-2407124073/EE19.12.116%20Formaci%C3%B3n%20de%20la%20preparaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20de%20los%20cadetes....pdf](https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006522-2407124073/EE19.12.116%20Formaci%C3%B3n%20de%20la%20preparaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20de%20los%20cadetes....pdf). (дата звернення: 19.12.2019). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази *Web of Science*).
3. Юр'єв С. О. Формування та розвиток військового п'ятиборства як окремого виду спорту // Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 138–142.

4. Юр'єв С. О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 102–106.

5. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый 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.

6. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Запорожанов О. В., Юр'єв С. О., Штома В. Д., Корнійчук Ю. М. Професійно важливі фізичні якості курсантів – майбутніх фахівців технічних спеціальностей // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 138–142.

7. Пронтенко К. В., Юр'єв С. О., Ягодзінський В. П. Вплив занять спортом на результати освітньої діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів України // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. Вип. 1 (76). С. 39–43. [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-1\(76\)-39-43](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-1(76)-39-43).

***Опубліковані праці апробаційного характеру:***

8. Юр'єв С. О. Теоретичні основи підготовки курсантів, які спеціалізуються у військовому п'ятиборстві, до кросу по пересіченій місцевості // Priority directions of science development. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. SPC «Sci-conf.com.ua». Lviv, Ukraine. 2019. pp. 513–518. URL: <http://sciconf.com.ua>. (дата звернення: 31.12.2019).

9. 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.

10. Юр'єв С. О., Пронтенко К. В. Особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які спеціалізуються у військовому п'ятиборстві // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3К (123) 20. С. 494–497.

11. 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).

***Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:***

12. Маракушин А. І., Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О. Розвиток професійно значущих якостей курсантів-льотчиків під час занять баскетболом // 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. 300–304.

13. Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О., Куцевол Р. В. До питання про підготовку аеронавтичних багатоборців // Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 78–79.

14. Корчагін М. В., Юр'єв С. О. Професійно спрямована фізична підготовка військовослужбовців // Матеріали II 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», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 92–93.

15. Yuriev, S., Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskiy, I., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Terentieva, N., Khatko, A., Lytvynenko, A., Pustoliakova, L., Bychuk, O., Okhrimenko, I., Prontenko, V., & Bloshchynskiy, I. (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. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/707>. (дата звернення: 05.03.2020). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science).

## **АНОТАЦІЇ**

**Юр'єв С. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2020.

Дисертацію присвячено проблемі вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у військових закладах вищої освіти з метою розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони Сухопутних військ Збройних Сил України для забезпечення ефективності їх військово-професійної діяльності під час виконання завдань за призначенням. Проаналізовано

особливості розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок курсантів засобами фізичного виховання у сучасній педагогічній теорії та практиці. Досліджено мотивацію курсантів до занять військовим п'ятиборством та їх вплив на показники фізичного і психоемоційного стану курсантів у процесі навчання. Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях військовим п'ятиборством у процесі фізичного виховання. Розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами військового п'ятиборства та здійснено експериментальну перевірку її ефективності у процесі фізичного виховання. Розроблена методика розвитку рухових якостей у курсантів засобами військового п'ятиборства містить цільовий, змістовий і оціночний компоненти та спрямована на забезпечення ефективності військово-професійної (бойової) діяльності майбутніх фахівців під час виконання завдань за призначенням. Розроблено зміст навчання курсантів спеціальних вправ військового п'ятиборства. Доведено ефективність розробленої методики, порівняно із традиційною системою фізичного виховання, щодо формування фізичної готовності майбутніх фахівців Протиповітряної оборони до військово-професійної (бойової) діяльності.

**Ключові слова:** фізичне виховання, військове п'ятиборство, розвиток рухових якостей, фізкультурно-оздоровчі компетентності, курсанти.

**Юрьев С. О. Методика развития двигательных качеств курсантов военных высших учебных заведений в процессе физического воспитания.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2020.

Диссертация посвящена проблеме совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию в военных учреждениях высшего образования с целью развития физических качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков у курсантов – будущих специалистов Противовоздушной обороны Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины для обеспечения эффективности их военно-профессиональной деятельности при выполнении задач по назначению. Проанализированы особенности развития двигательных качеств и формирования военно-прикладных навыков курсантов средствами физического воспитания в современной педагогической теории и практике. Исследована мотивация курсантов к занятиям военным пятиборьем и их влияние на показатели физического и психоемоционального состояния курсантов в процессе обучения. Определены критерии оценки учебных достижений курсантов на занятиях военным пятиборьем в процессе физического воспитания. Разработана методика развития двигательных качеств курсантов военных высших учебных заведений средствами военного пятиборья и осуществлена экспериментальная проверка ее эффективности в процессе физического воспитания. Разработана методика развития двигательных качеств

у курсантов средствами военного пятиборья содержит целевой, содержательный и оценочный компоненты и направлена на обеспечение эффективности военно-профессиональной (боевой) деятельности будущих специалистов во время выполнения задач по назначению. Разработано содержание обучения курсантов специальных упражнений военного пятиборья. Доказана эффективность разработанной методики по сравнению с традиционной системой физического воспитания, по формированию физической готовности будущих специалистов Противовоздушной обороны к военно-профессиональной (боевой) деятельности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, военное пятиборье, развитие двигательных качеств, физкультурно-оздоровительные компетентности, курсанты.

**Yuriev, S. O. Methods of the motor qualities development of cadets of military higher educational institutions in the process of physical education. – Manuscript.**

The thesis for a Candidate of Pedagogical Sciences degree in the specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals). – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2020.

The thesis is devoted to the problem of improving the process of physical education at military higher educational institutions in order to develop physical qualities and form military-applied motor skills in cadets, who are future specialists in the Air Defense of the Ukrainian Army, to ensure the efficiency of their professional activities while performing assigned tasks. The object of the study is the process of physical education at military higher educational institutions.

The first chapter «Theoretical bases of physical qualities development and formation of the military-applied skills of cadets, who are the future specialists in Air Defense, in the process of physical education» reveals the peculiarities of the physical education system functioning at military higher educational institutions, presents the requirements of modern professional military (combat) activity for physical readiness of future experts in Air Defense, describes applied military sports as effective means of motor qualities development and the formation of applied skills in cadets of military higher educational institutions, defines the scientific and methodological foundations of military pentathlon and its place in the system of physical education of cadets. The second chapter «Scientific and theoretical substantiation and practical development of the methodology for the motor skills development of the cadets of military higher educational institutions by means of military pentathlon» describes the scientific methods and organization of the study, examines the motivational attitude of cadets to the need to introduce military pentathlon to physical education at military higher educational institutions, presents the results of the initial stage of the pedagogical experiment concerning the impact of military pentathlon training on the level of physical qualities development, morpho-functional state, health and volitional qualities of cadets in the process of studying. On the basis of the conducted researches, the methodology of development of motor qualities of cadets of military higher educational institutions by means of military pentathlon in the process of

physical education is grounded. In the third chapter «Experimental testing of the efficiency of the methodology for the motor skills development of the cadets of military higher educational institutions by means of military pentathlon» substantiates the criteria of the assessment of the academic achievements of cadets and presents the results of the formative stage of the pedagogical experiment. Checking the efficiency of the developed methodology showed its more positive effect, in comparison to the traditional system of physical education, concerning the improvement of the indicators of physical fitness, morphofunctional state, health, psycho-emotional state, and volitional qualities of cadets, their acquisition of health and fitness competences.

Scientific novelty of the obtained results is that for the first time: it was theoretically substantiated and developed the methodology for the motor qualities development of the cadets of military higher educational institutions by means of military pentathlon in the process of physical education of the future specialists in the Air Defense of the Ukrainian Armed Forces; the content of cadets' training in the special exercises in military pentathlon (quick and slow shooting, overcoming of the 500 m obstacle course, grenades throwing to train accuracy and distance, the 50 m swimming with obstacles, the 8 km cross-country run) was developed; the criteria for assessing the academic achievements of cadets, who are the future specialists in the Air Defense, in military pentathlon in the process of physical education in military higher educational institutions were substantiated. It was improved the process of the motor skills development and the military-applied skills formation of the cadets of military higher educational institutions by means of military-sports combined events. The issues of motivation, an increase in the indicators of the physical and psycho-emotional condition of the cadets of military higher educational institutions were further developed.

The practical significance of the work is to develop and implementation the methodology for the motor qualities development of the cadets of military higher educational institutions by means of military pentathlon; the criteria for assessing the academic achievements of cadets during physical education at military higher educational institutions.

**Key words:** physical education, military pentathlon, motor qualities development, health and fitness competences, cadets.