culture in maintaining health; weak material and technical base for conducting classes; insufficient funding; lack of necessary sports equipment, clothing and shoes [2]. Many students are wasteful with their health and neglect physical exercise. Teachers should orient students towards developing positive motivation for improving health, nurturing moral and volitional qualities, and applying acquired knowledge, skills, and abilities to maintain a high level of physical fitness. At its core, teaching is a joint effort between teacher and student, an equal and not an authoritarian collaboration. In the training and education of students, such measures, means, methods and forms of physical culture are used that are aimed at physical improvement and comprehensive development of a person and correspond to the modern level of social progress, which involves: mastering the basics of personal physical activity, acquiring knowledge, skills and abilities in the field physical culture, the development of coordination abilities, the development of skills in independent physical culture, health and sports activities, the development of strong-willed, moral qualities and mental abilities, the formation of such qualities as humanism, the joy of communication in the process of physical culture and sports activities.

Reference

1.Daw Jonathan. “Emerging Adulthood, Emergent Health Lifestyles: Sociodemographic Determinants of Trajectories of Smoking, Binge Drinking, Obesity, and Sedentary Behavior.” *Journal of Health and Social Behavior* -2017–97p.

2.Fielding-Singh Priya. “You’re Worth What You Eat: Adolescent Beliefs about Healthy Eating, Morality and Socioeconomic Status.” *Social Science & Medicine,* 2019–48p.

3.Korp Peter. “Problems of the Healthy Lifestyle Discourse.” *Sociology Compass,* 2010–10p.

4.Lawrence Elizabeth, 2020. “Health Lifestyles and the Transition to Adulthood.” – 2020-19p.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).02
УДК: 796.062.4:355.237.3

Бабич М.О.
аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Небожук О.Р.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Климович В.Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Пилипчак І.В.
доктор філософії, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Лашта В.Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
начальник циклової комісії фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра
Сагайдачного
Яровий М.В
заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРТИЛЕРІЙСЬКОЇ РОЗВІДКИ

Враховуючи особливості та важливість виконання завдань ракетних військ і артилерії, накладаються особливі вимоги до оперативності дії фахівців артилерійської розвідки. Для підвищення оперативності виконання оперативних завдань необхідна висока швидкість і злагодженість усього особового складу з метою досягнення позитивного результату виконання завдань військово-професійної діяльності. Встановлено, що регулярні практичні заняття орієнтуванням дають змогу військовослужбовцям упевнено пересуватися незнайомою місцевістю та долати різноманітні природні перешкоди, отримувати й аналізувати актуальну інформацію, оперативно приймати та ухвалювати рішення в екстремальних ситуаціях.

Військово-прикладні навички в орієнтуванні на місцевості особливо важливі для військовослужбовців артилерійських, розвідувальних, десантно-штурмових та інших спеціальних підрозділів, які переважно виконують бойові завдання невеликими групами за межами пунктів постійної дислокації, в лісистій та болотистій місцевості, умови яких передбачають швидке орієнтування за допомогою «властивостей природи».

У статті проаналізовано способи удосконалення та підвищення вправ на розвиток швидкості арт-розвідника шляхом використання елементів підготовки спортсменів-орієнтувальників. Такий спосіб був обраний завдяки комплексному зростанню важливих професійних якостей з врахуванням виконання завдань на швидкість фахівця при використанні вправ і прийомів спортивного орієнтування.

***Ключові слова**: швидкість, військово-професійна діяльність, фізична підготовка, військовослужбовці, орієнтування, артилерійська розвідка.*

***M.Babych, O.Nebozhuk, V.Klymovych, I.Pylypchak, V.Lashta, I.Romaniv M.Iarovyi. Sports training aids - as an effective means of to increase the speed of military servicemen artillery detection. Abstract.** Given the peculiarities and importance of performing missile and artillery tasks, special requirements are imposed on the efficiency of artillery intelligence specialists. To increase the efficiency of operational tasks, high speed and coordination of all personnel is necessary in order to achieve a positive result in the performance of military and professional activities. It has been established that regular practical orienteering exercises allow servicemen to confidently move through unfamiliar terrain and overcome various natural obstacles, receive and analyze relevant information, and promptly make and implement decisions in extreme situations.*

Military-applied skills in terrain orienteering are especially important for servicemen of artillery, reconnaissance, airborne assault and other special units, who mainly perform combat missions in small groups outside of permanent deployment points, in forested and marshy areas, the conditions of which require rapid orienteering using the "properties of nature".

The article discusses a way to improve the speed characteristics of an artillery scout by using elements of orienteering training. This method was chosen due to the comprehensive growth of important professional qualities, taking into account the performance of tasks for the speed of a specialist when using orienteering exercises and techniques.

***Key words:** speed, military professional activity, physical training, military personnel, orienteering, artillery reconnaissance.*

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Військово-професійна діяльність фахівців артилерійської розвідки відіграє важливу роль у забезпеченні ведення бойових дій військовослужбовців усіх спеціальностей, а в умовах сьогодення є важливим напрямом діяльності всіх силових відомств нашої країни. Для вирішення цих завдань та досягнення цієї мети необхідні добре підготовлені і спеціально навчені структурні підрозділи різного виду [2, 3, 7].

Виконання завдань бойової підготовки військовослужбовцями поза пунктами постійної дислокації з'єднань і військових частин вимагає від них високого професійного рівня, у тому числі його фізичного стану.

У сучасних умовах військовослужбовцям-артилеристам у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання в польових умовах, з розгортанням елементів артилерійської розвідки та управління БПЛА у встановлені терміни на значних відстанях між собою, вести розвідку на великі відстані, у різноманітних кліматогеографічних умовах різних регіонів країни та світу. Високі вимоги до рівня професійної діяльності військовослужбовців вимагають нових підходів щодо організації та проведення фізичної підготовки [4, 6, 11].

Низка науковців зазначають фахівців [1, 5], що значне підвищення інтенсивності та складності завдань військово-професійної діяльності, які виконують фахівців артилерійської розвідки, висувають високі вимоги до їхньої спеціальної підготовленості, а також швидкості прийняття рішення та виконання завдання.

Таким чином, можна зробити висновок, що враховуючи специфіку діяльності підрозділів збройних сил, виникає необхідність в удосконаленні та розвитку швидкості, як фізичної якості та включення до процесу спеціальної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки засобів спортивного орієнтування, які забезпечать цілеспрямоване формування необхідних військово-професійних навичок професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз низки досліджень [8, 9, 10] показав, що розвиток навичок орієнтування на незнайомій місцевості в найскладніших умовах, швидке пересування поза дорогами пересіченою місцевістю, удосконалення рівня фізичної підготовленості можливий при використанні різних методик такого виду спорту як спортивне орієнтування в системі військово-професійного навчання. Це сприяє поліпшенню польового вишколу воїнів та формуванню військово-прикладних навичок у подоланні перешкод, здійсненні марш-кидків на довгі дистанції, розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкості в діях і мисленні, спритності та сили [4, 7].

У зв'язку з цим, можна припустити, що впровадження вправ і прийомів

спортивного орієнтування в програму бойової підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки може сприяти якнайшвидшому підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості. З цією метою нами проведено вивчення впливу методики спортивного тренування на підвищення рівня військово-прикладних навичок особового складу військовослужбовців, які навчаються за спеціальністю «Комплекси та прилади артилерійської розвідки» [7, 11].

Мета дослідження – проаналізувати та науково обґрунтувати вплив засобів спортивного орієнтування – як ефективного засобу підвищення швидкості військовослужбовців артилерійської розвідки.

Організація та методи дослідження. Для уточнення впливу елементів спортивного тренування, вправ і прийомів спортивного орієнтування на підвищення рівня фізичної підготовки, а саме такої якості як швидкість, нами було сформовано контрольну (n=25) та експериментальну (n=25) групи військовослужбовців, з якими протягом 2 місяців проводилися практичні заняття в з фізичної підготовки в години планових практичних занять, спортивно-масової роботи та ранкової фізичної зарядки. Було організовано та перевірено вхідний рівень розвитку фізичної підготовленості сформованих груп за вправами відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (табл. 1).

До змісту занять ЕГ включалися вправи з бігу на різні дистанції, стрибки, спеціально-бігові вправи, бігові вправи, подолання окремих відрізків, вправи з обтяженням, естафети, спрямовані на вдосконалення техніки рухів і фізичних якостей, та естафети, вправа військово-прикладного характеру, а також кроси та марш-кидки на дальні дистанції по пересіченій місцевості. Кількість повторень під час експерименту залежала від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Наприкінці проводилися тренування (3 рази на тиждень) з використанням вправ і прийомів спортивного орієнтування (кроси на 3-5 км, біг з різною прохідністю та пошуком контрольних пунктів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений нами аналіз перевірки рівня фізичної підготовленості сформованих груп протягом експерименту показав, що у військовослужбовців КГ під час проведення занять з фізичної підготовки відбулося покращення результатів у вправах на швидкість та у вправі військово-прикладного характеру ($p<0,05$), що зумовлено підвищенням рівня фізичної підготовленості військовослужбовців (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка результатів перевірки швидкісних якостей військовослужбовців ЕГ та КГ

Показник	На початку експерименту				t	Наприкінці експерименту				t
	КГ (n=25)		ЕГ (n=25)			КГ (n=25)		ЕГ (n=25)		
	X	m	X	m		X	m	X	m	
Біг на 100м, с	13,69	0,11	13,70	0,13	0,06	13,61	0,10	13,59	0,13	0,12
Човниковий біг 10х10м, с	29,2	0,08	29,0	0,08	1,77	28,9	0,09	28,4	0,22	2,10
Човниковий біг 6х100м з автоматом, с	147,4	1,42	144,4	1,49	1,46	145,0	2,15	142,4	1,35	1,02

Дана тенденція покращення результатів спостерігається і у військовослужбовців ЕГ за рахунок впровадження у тренувальний та освітній процес засобів спортивного орієнтування. Усе це свідчить, що впровадження засобів спортивного орієнтування та необхідність володіння військовослужбовцями знаннями, уміннями та навичками орієнтування на місцевості має важливе значення у процесі військово-професійної діяльності.

Враховуючи керівні документи з питань організації фізичної підготовки, які розроблені з урахуванням завдань та особливостей військово-професійної діяльності фахівців артилерійської розвідки та результати дослідження зумовлюють застосування спеціальної спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки воїнів, які, на нашу думку, у подальшому забезпечать вирішення завдань у розробці різноманітних методик навчання орієнтування на місцевості військовослужбовців збройних сил; забезпечать якісне та успішне виконання бойових завдань з орієнтування на місцевості, придатних як для навчання, так і оцінювання рівня підготовленості воїнів.

Висновки. Таким чином, за результатами проведення дослідження з перевірки швидкісних якостей фахівців артилерійської розвідки та застосування засобів спортивного орієнтування в освітньому процесі нами підтверджено результати наукових досліджень низки авторів щодо впливу методики тренування на покращення швидкісних якостей воїнів (на понад 3%), у порівнянні з початковим рівнем підготовленості.

Це свідчить та є підтвердженням доцільності застосування у Збройних силах елементів та засобів и спортивного орієнтування під час організації форм з фізичної підготовки з військовослужбовцями різних спеціальностей, що у подальшому проявлятиметься у швидкості прийняття рішень на різних ділянкам виконання бойових завдань, реагуванні на ситуації, які виникають раптово, в оптимізації та покращенні нормативів бойової підготовки.

Література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2015; 3(1): 54–56.

2. Воронцов О., Романчук С., Ролюк О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2017; (90): 47-52. https://10.26693/jmbs02.07.047.

3. 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»*. 2016; 291-294.

4. Одеров А.М., Бабич М.О., Дунець-Лесько А.В. та ін. Основи формування військово-прикладних навичок військовослужбовців засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023; 8 (168): 109-112. https://10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).21.

5. Одеров А.М., Барашевський С.А. Спортивне орієнтування – як один із засобів формування вмінь та навичок з рукопашного бою. *Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : матеріали доповідей наук.-практичного семінару*. 2016; 82-83.

6. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О. Спортивне орієнтування – як засіб формування професійно важливих якостей військовослужбовців. *Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах : Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції.* 2023; 100-102.

7. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О., та ін. Вплив засобів спортивного орієнтування на розвиток та підвищення швидкості військовослужбовців-артилеристів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.* 2023; 2 (160): 146-149 https://10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31.

8. Романчук С.В., Одеров А.М., Лесько О.М. та ін. Відбір курсантів до збірної команди зі спортивного орієнтування у військовому закладі вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2022; 7 (152): 96-100. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).23.

9. Юр'єв С.О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2018; 9(103): 102-106. https://10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).25.

10. A.Oderov, S.Romanchuk et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18 (2): https://79-82. 10.26773/smj.200612.

11. Oderov A. et.al. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1); 93-102. http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05.

References

1. Berezovskyi V.A. Sportyvne oriientuvannia yak variatyvnyi komponent prohramy z fizychnoi kultury dlia uchniv starshoi shkoly [Orienteering as a variable component of the physical education program for high school students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2015; 3(1): 54–56.

2. Vorontsov O., Romanchuk S., Roliuk O., Yavorskyi A. Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtsiv u suchasnomu boiu [Physical Exercise of Military Personnel in Modern Combat]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. 2017; (90): 47-52. https://10.26693/jmbs02.07.047.

3. Kolomiiets N.M., Kyrpenko V.M., Poltavets A.I., Bozhko Ye.V. Sportyvne oriientuvannia yak zasib pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv [Orienteering as a means of training military personnel]. Materialy Mizhnarodnoi nauk.-metod. konf. «Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO». 2016; 291-294.

4. Oderov A.M., Babych M.O., Dunets-Lesko A.V. ta in. Osnovy formuvannia viiskovo-prykladnykh navychok viiskovosluzhbovtsiv zasobamy sportyvnoho oriientuvannia [Fundamentals of formation of military applied skills of servicemen by means of orienteering]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. 2023; 8 (168): 109-112. https://10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).21.

5. Oderov A.M., Barashevskyi S.A. Sportyvne oriientuvannia – yak odyn iz zasobiv formuvannia vmin ta navychok z rukopashnoho boiu [Orienteering as a means of developing skills in hand-to-hand combat]. *Vprovadzhennia armiiskoho rukopashnoho boiu v systemu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy : materialy dopovidei nauk.-praktychnoho seminaru*. 2016; 82-83.

6. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O. Sportyvne oriientuvannia – yak zasib formuvannia profesiino vazhlyvykh yakostei viiskovosluzhbovtsiv [Orienteering as a means of forming professionally important qualities of military personnel. Modern aspects of military professional training of servicemen in winter conditions]. *Suchasni aspekty viiskovo-profesiinoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv v zymovykh umovakh : Materialy dopovidei uchasnykiv naukovo-praktychnoi konferentsii*. 2023; 100-102.

7. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O., ta in. Vplyv zasobiv sportyvnoho oriientuvannia na rozvytok ta pidvyshchennia shvydkosti viiskovosluzhbovtsiv-artylerystiv [Influence of orienteering means on the development and speed increase of artillerymen]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova.* 2023; 2 (160): 146-149 https://10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31.

8. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Lesko O.M. ta in. Vidbir kursantiv do zbirnoi komandy zi sportyvnoho oriientuvannia u viiskovomu zakladi vyshchoi osvity [Selection of cadets for the orienteering team in a military higher education institution]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. 2022; 7 (152): 96-100. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).23.

9. Yuriev S.O. Analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannia zaimalysia u sektsii z viiskovoho piatyborstva [Analysis of the physical fitness of the cadets who were trained in the military pentathlon section]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova.* 2018; 9(103): 102-106. https://10.

10. A.Oderov, S.Romanchuk et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18 (2): https://79-82. 10.26773/smj.200612.

11. Oderov A. et.al. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1); 93-102. http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05.