

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

КІСІЛЮК ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ


УДК 355.233.2:796.8

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ
ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРМСПОРТУ
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 – 2021

Дисертацією є рукопис.

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

Науковий керівник –

кандидат педагогічних наук, доцент
Дьоміна Жанна Геннадіївна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, професор
кафедри теорії та методики фізичного
виховання.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, професор кафедри
фізичного виховання та спортивного
вдосконалення;

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

Захист відбудеться 21 квітня 2021 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 20 березня 2021 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої
вченої ради**



І. М. Медведєва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У системі підготовки військових фахівців фізичне виховання є важливим педагогічним засобом навчання та виховання, що супроводжує офіцерів протягом усієї військової служби (В. В. Бондаренко; С. М. Жембровський; О. М. Ольховий; О. В. Петрачков; Ю. С. Фіногенов; Н. Kyrolainen, К. Pihlainen, J. P. Vaara, T. Ojanen, & M. Santtila). Основи фізичного виховання закладаються під час навчання курсантів у військових закладах вищої освіти (ВЗВО). Питанням удосконалення освітнього процесу фізичного виховання курсантів ВЗВО присвячено велику кількість наукових праць (Ю. А. Бородін; В. М. Кирпенко; В. П. Леонт'єв; А. І. Маракушин; І. С. Овчарук; В. В. Паєвський; О. Г. Піддубний; С. В. Романчук; О. О. Старчук; Г. І. Сухорада; С. О. Юр'єв; J. M. Oliver, J. D. Stone, C. Holt, S. C. Jenke, A. R. Jagim, & M. T. Jones). Разом із тим, участь військовослужбовців Збройних Сил України у бойових діях на сході України підкреслює актуальність проведення подальших досліджень щодо впровадження сучасних та ефективних засобів фізичного виховання майбутніх захисників України.

До ефективних засобів фізичного виховання, які в усі часи користувалися високою популярністю серед військовослужбовців, особливо серед курсантів ВЗВО, належать силові види спорту та силові вправи (В. Я. Андрейчук; К. В. Пронтенко; В. П. Ягодзінський; J. R. Drain, J. A. Sampson, D. C. Billing, S. D. Burley, D. M. Linnane, & H. Groeller). У процесі занять силовими вправами у курсантів відбувається розвиток усіх рухових якостей, а передусім – силових. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої більшою або меншою мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей (В. Г. Ареф'єв; Т. Ю. Круцевич; Л. П. Матвеєв; М. Г. Озолін; В. Г. Олешко; В. М. Платонов; D. G. Sale). Від розвитку силових якостей військовослужбовців суттєво залежить ефективність їхньої професійної діяльності (Д. В. Бойко; Г. П. Грибан; В. Б. Климович; В. В. Пронтенко; В. М. Романчук; С. С. Федак, Г. О. Севідова; А. М. Чух; A. Volotin, V. Bakayev, & S. Vazhenin).

Одним із сучасних силових видів спорту, який в останні роки отримав значного розвитку в Україні та світі, є армспорт. Армспорт або армрестлінг (англ. arm wrestling) – настільна боротьба однією рукою, за умовами якої учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки та намагаються пересилити один одного й покласти руку суперника на поверхню стола (Д. О. Безкоровайний; О. І. Галашко; Ю. В. Драгнев; І. М. Звягінцева; В. О. Петренко; J. A. Nichols, M. S. Bednar, R. M. Havey, & W. M. Murray). Сучасний армспорт, з одного боку, є динамічним та емоційним видом спорту, з іншого – цікавим і доступним засобом фізичного виховання, а його універсальність дозволяє займатися ним людям будь-якого віку й статі (Б. В. Іваницький, В. Д. Мартин; Л. В. Мосійчук; L. V. Podrigalo, S. S. Iermakov, M. O. Nosko, M. N. Galashko, & N. I. Galashko). Змагання з армспорту можна ефективно застосовувати для покращання морального клімату в підрозділі, зняття стресового напруження у курсантів, організації змістовного та корисного дозвілля (Р. М. Баймухаметов, М. М. Григор'єв, В. І. Мумінов; І. С. Овчарук). Крім того, армспорт широко застосовується як засіб спортивної

реабілітації, профілактики супутніх ускладнень і захворювань в осіб з інвалідністю, відновлення учасників бойових дій (М. С. Розторгуй, А. В. Передерій, О. Ф. Товстоног; М. С. Розторгуй, І. В. Куклишин; К. Харитонашвили, А. Цомає, Н. Будзишвили).

Актуальність порушеного питання загострюється ще й різким зниженням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості випускників шкіл України – вступників до ВЗВО, рівень здоров'я яких набуває критичного характеру (І. Р. Боднар; Ю. М. Вихляєв; О. Д. Дубогай; Ж. Г. Дьоміна; А. В. Магльований; С. І. Присяжнюк; О. В. Тимошенко). Армспорт, що відрізняється від інших видів спорту своєю новизною, простотою, зручністю, приваблює молодь та дозволяє підвищити рівень розвитку рухових якостей у курсантів, покращити фізичний розвиток та зміцнити здоров'я (Р. І. Райтер, О. М. Лесько, О. І. Борик; О. І. Галашко, В. В. Мулик, Л. В. Дугіна; А. С. Пашута; О. І. Камаєв, & Д. О. Bezkorovainyi). У психологічному контексті армспорт висуває високі вимоги до формування особистісних якостей, розвитку емоційно-вольової сфери, прагнення до самоактуалізації (В. А. Ілюшина; П. В. Живора, А. І. Рахматова; В. О. Петренко, О. О. Петренко). Натомість проблема розвитку силових якостей курсантів ВЗВО засобами армспорту є недостатньо розкритою у сучасній педагогічній теорії та практиці, що зумовило вибір теми дисертаційного дослідження **«Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту 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 Військової академії (м. Одеса), теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Тема дослідження відповідає п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» паспорту спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 9 від 30 грудня 2015 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 2 від 23 лютого 2016 року).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати методику розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять армспортом та їх вплив на фізичну підготовленість, фізичний розвиток, здоров'я та психоемоційний стан курсантів.

3. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях армспортом у процесі фізичного виховання.

4. Розробити, обґрунтувати методіку розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання та експериментально довести її ефективність

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання курсантів військових закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби і методи розвитку силових якостей курсантів у процесі занять армспортом.

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

– теоретичні: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної, наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати й узагальнити інформацію про об'єкт і предмет дослідження;

– емпіричні: анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічні методи; методи психодіагностики; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) для з'ясування мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять армспортом; дослідження впливу занять армспортом на фізичну підготовленість, фізичний розвиток, здоров'я та психоемоційний стан курсантів під час навчання; отримання інформації, необхідної для розроблення і теоретичного обґрунтування методіки розвитку силових якостей курсантів ВЗВО засобами армспорту у процесі фізичного виховання, а також для перевірки її ефективності;

– методи математичної статистики, зокрема вибіркового методу для якісного та кількісного опрацювання цифрових даних, виявлення достовірності результатів педагогічного експерименту, доведення ефективності розробленої методіки.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше*: теоретично обґрунтовано методіку розвитку силових якостей курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання; запропоновано педагогічні умови підвищення ефективності розвитку силових якостей у курсантів засобами армспорту; визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях армспортом у процесі фізичного виховання;

– *удосконалено*: процес розвитку рухових якостей у курсантів ВЗВО під час занять вправами силової спрямованості;

– *подальшого розвитку набули* наукові положення про особливості

організації занять силовими видами спорту у військових підрозділах; питання динаміки фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та психоемоційного стану курсантів у процесі навчання у ВЗВО, а також формування мотивації у курсантів до занять силовими вправами.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці та експериментальній перевірці методики розвитку силових якостей курсантів ВЗВО засобами армспорту у процесі фізичного виховання. Методику розвитку силових якостей курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання впроваджено до освітнього процесу фізичного виховання курсантів Військової академії (м. Одеса) (акт від 10 грудня 2021 року), Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт від 02 грудня 2020 року), Харківського національного університету Повітряних сил імені Івана Кожедуба (акт від 07 грудня 2020 року), Національної академії внутрішніх справ (акт від 18 грудня 2020 року), Харківського національного університету внутрішніх справ (акт від 21 грудня 2020 року).

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані у процесі організації спортивно-масової роботи у військових закладах вищої освіти, під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка», а також у ході підготовки військових фахівців з фізичної підготовки і спорту під час викладання дисциплін «Теорія та методика військово-прикладних видів спорту», «Підвищення спортивної майстерності» та інших. Розроблену методику можна адаптувати до освітнього процесу фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб України, а також студентів цивільних закладів вищої освіти будь-якого профілю. Крім того, окремі положення проведеного дослідження можна застосовувати в освітньому процесі студентів факультетів фізичного виховання під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі».

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних положень досліджуваної проблеми та здійсненні аналізу фактичного матеріалу [1; 4; 7], проведенні експериментальної частини дослідження [6; 8; 10], інтерпретації результатів і формулюванні висновків [5; 9; 11; 12].

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження апробовані на міжнародних та всеукраїнських науково-методичних та науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: III та IV 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, 2019, 2020); XI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з

фізичного виховання і спорту» (Київ, 2020); науковому семінарі «Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-професійної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки» (Київ, 2018); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2016–2020).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 12 публікаціях, серед яких: 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science, 6 статей у наукових фахових виданнях України; 2 публікації виконано одноосібно.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (417 найменувань, з них іноземними мовами – 69) і додатків (на 64 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 327 сторінок, з яких 215 сторінок основного тексту. У роботі міститься 35 таблиць та 73 рисунки.

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 «**Теоретико-методичні засади розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання**» висвітлено особливості організації освітнього процесу фізичного виховання курсантів у військових закладах вищої освіти; наведено теоретичні основи розвитку силових якостей курсантів у процесі фізичного виховання; охарактеризовано армспорт як засіб розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти.

Фізичне виховання у ВЗВО сприяє формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; вирішенню завдань навчання і виховання курсантів та згуртування військових колективів; накопиченню досвіду застосування здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, повсякденній службовій діяльності, побуті та сім'ї; підвищенню значущості занять фізичними вправами у повсякденній діяльності (В. В. Бондаренко, Ю. А. Бородін, В. М. Кирпенко, С. В. Романчук, І. Л. Шлямар). З'ясовано, що однією з основних форм фізичного виховання курсантів є спортивно-масова робота (СМР), яка успішно поєднує розвивальну функцію, зокрема сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів, та виховну – надає можливість організовувати дозвілля особового складу (С. М. Жембровський, О. В. Ролук, О. О. Старчук, Г. І. Сухорада). Завдяки участі курсантів у СМР формується більш підготовлена у питаннях здорового способу життя, спортивного тренування особистість курсанта. Участь курсантів у СМР дає їм позитивний досвід, який

вони можуть успішно використовувати у своїй подальшій професійній діяльності та у майбутньому передавати своїм підлеглим. СМР є ефективним засобом виховання у курсантів прагнення до перемоги та стійкості в умовах підвищених фізичних навантажень і психічних напружень (В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, Ю. С. Фіногенов, С. О. Юр'єв, В. П. Ягодзінський). Виявлено, що серед великої кількості сучасних військово-прикладних видів спорту та фізичних вправ, які користуються високою популярністю серед курсантів ВЗВО, армспорт як засіб розвитку силових якостей курсантів є найменш дослідженим.

Армспорт приваблює можливістю різнобічного впливу на функціональні можливості організму тих, хто займається. Так, у процесі занять силовими вправами активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюються м'язи, підвищується фізична працездатність (Л. В. Мосійчук, І. С. Овчарук, Т. К. Amell, S. Kumar, Y. Narayan, & Н. С. Gil Coury, М. Р. Н. Smets, J. R. Potvin, & P. J. Keir). Однак методичні особливості застосування армспорту як засобу фізичного виховання курсантів висвітлено у наукових працях недостатньо.

У другому розділі **«Науково-теоретичне обґрунтування і розробка методики розвитку силових якостей у курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання»** розкрито методи та представлено порядок організації дослідження; наведено дані мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять армспортом у процесі фізичного виховання, стану та динаміки фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та психоемоційного стану курсантів у процесі занять армспортом; надано порівняльну характеристику силових можливостей курсантів різних спортивних спеціалізацій; викладено методику розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання.

Дослідження за темою дисертаційної роботи було проведене у Військовій академії (м. Одеса) у 2015–2021 рр. з курсантами-чоловіками факультету підготовки спеціалістів військової розвідки та спеціального призначення віком від 18 до 23 років.

Проведене анкетування щодо вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до впровадження в освітній процес фізичного виховання засобів армспорту дозволило з'ясувати, що 89,4 % курсантів подобаються заняття силовими вправами та силовими видами спорту, при цьому 71,5 % курсантів додатково займаються силовими видами спорту (у спортивних секціях академії) і силовими вправами (у години самостійної підготовки на спортивній базі академії), розглядаючи ці заняття як додатковий засіб фізичного розвитку і покращання показників фізичної підготовленості, підвищення спортивних результатів у конкретному виді спорту, як засіб психологічного розвантаження після тривалих навчальних занять і цікавого дозвілля. Серед основних мотивів, які спонукають курсантів до занять силовими видами фізичних вправ, виявлено: підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров'я і фізичного розвитку (31,7 %), зміцнення статури, покращання

зовнішнього вигляду (26,6 %), підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту (22,1 %). Виявлено, що у курсантів академії найбільшою популярністю серед силових видів спорту користується кросфіт (23,1 %), армспорт (19,6 %) та гирьовий спорт (16,9 %). Серед чинників, що сприяють наданню курсантами переваги тому чи іншому силовому виду фізичних вправ, виявлено: можливість виконати спортивний розряд чи отримати спортивне звання (26,6 %), можливість досягнути високих спортивних результатів (22,8 %), професіоналізм тренера з конкретного силового виду спорту (22,1 %). При цьому 77,9 % курсантів першого курсу позитивно ставляться до впровадження армспорту в процес фізичного виховання в академії, а 82,1 % курсантів основною формою проведення занять вважають спортивно-масову роботу. Крім того, переважна більшість курсантів (93,9 %) переконана, що заняття армспортом позитивно впливають на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а 88,8 % курсантів вважають доцільним застосовувати змагання з армспорту для покращання морального клімату в підрозділі, зняття стресового напруження у курсантів та організації змістовного дозвілля.

Педагогічне тестування курсантів на констатувальному етапі педагогічного експерименту показало, що заняття армспортом суттєво впливають на рівень і динаміку фізичної підготовленості курсантів у процесі навчання. Так, результати виконання усіх відповідних рухових тестів курсантами, які займалися армспортом, наприкінці навчання в академії виявилися достовірно кращими, ніж у курсантів, які займалися традиційними формами фізичного виховання і додатково не відвідували спортивні секції, при $p \leq 0,05-0,001$. Крім того, у курсантів-рукоборців на четвертому курсі результати у вправах, що характеризують рівень розвитку швидкості та військово-прикладних рухових навичок, виявилися достовірно кращими, ніж у їхніх однолітків, які додатково не відвідували спортивні секції, при $p \leq 0,05$. Щодо витривалості, то достовірної різниці між рівнем розвитку цієї якості у курсантів досліджуваних груп не зафіксовано, але у процесі навчання в академії у курсантів, які займалися армспортом, приріст у результатах з бігу на 3 км виявився достовірно більшим, ніж курсантів, які не відвідували спортивні секції, при $p \leq 0,05$.

Порівняльний аналіз силових можливостей курсантів різних спортивних спеціалізацій засвідчив перевагу курсантів усіх секцій академії з силових видів спорту (кросфіт, армспорт, гирьовий спорт, пауерліфтинг). Оскільки силові вправи, запропоновані для тестування, переважно характеризують рівень розвитку силової витривалості курсантів (бо результат визначається за максимальною кількістю виконаних разів), то найвищі результати у всіх вправах зафіксовано у курсантів, які займалися кросфітом (за виключенням ривка гирі, що є змагальною вправою у гирьовому спорті). Достатньо високі силові можливості продемонстрували курсанти, які відвідували секції з армспорту і гирьового спорту, найнижчі результати зафіксовано у курсантів, які займалися пауерліфтингом. Однак силові можливості курсантів, які займалися у

секціях академії з різних силових видів спорту, є достовірно вищими, ніж у курсантів, які не відвідували спортивні секції, при $p \leq 0,05$. Це підтверджує високі можливості армспорту для розвитку силових якостей майбутніх офіцерів Збройних Сил України.

Встановлено, що за більшістю досліджуваних показників фізичний розвиток та здоров'я курсантів, які займалися армспортом, на старших курсах є достовірно кращими, ніж у курсантів, які займалися за традиційними формами фізичного виховання в академії та додатково не відвідували спортивні секції, при $p \leq 0,05-0,001$. При цьому найбільший приріст у процесі занять армспортом зафіксовано у показниках кистьової динамометрії, силового індексу, обхвату грудної клітки, індексів маси тіла, Ерисмана, Пін'є, Бругша, Кетле, Руф'є, а також загального рівня соматичного здоров'я (за методикою Г. А. Апанасенка). Це засвідчило можливості застосування армспорту як засобу покращання фізичного розвитку та здоров'я курсантів.

Встановлено, що заняття армспортом позитивно впливають на психоемоційний стан курсантів, сприяють покращанню їх самопочуття, активності та настрою, що підтвердило дослідження за методикою САН, а також забезпечують зниження рівня тривожності, про що засвідчили достовірно кращі результати психодіагностичного тестування курсантів четвертого курсу, які займалися армспортом, порівняно із курсантами, які займалися за традиційними формами фізичного виховання, при $p \leq 0,05$. Це, у свою чергу, може покращувати успішність опанування навчальних дисциплін, сприяти досягненню високих показників у повсякденній та службовій діяльності майбутніх офіцерів.

Розроблено й обґрунтовано методику розвитку силових якостей у курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі, яка містить мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий та контрольнo-діагностичний компоненти та спрямована на пріоритетний розвиток силових якостей у курсантів для забезпечення ефективності їх службової та майбутньої професійно-бойової діяльності (рис. 1). Методика передбачала 4 етапи, а саме: I етап – мотиваційно-адаптаційний, завданням якого є створення уявлення про техніку вправ в армспорті; II етап – формувальний, що включає формування рухових умінь в армспорті; III етап – розвивальний, у процесі якого забезпечується формування рухових навичок в армспорті; IV етап – тренувально-результативний, що забезпечує удосконалення рухових навичок в армспорті (формування рухових вмінь вищого порядку). Формою фізичної підготовки, під час якої здійснювалося впровадження розробленої методики, були практичні заняття у години спортивно-масової роботи, що проводилася згідно з розпорядком дня академії тричі на тиждень.

У якості засобів розробленої методики застосовувалися вправи силової спрямованості. Під час вибору силових вправ враховувалися: переважний вплив на розвиток певної силової якості (максимальної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості); можливість забезпечення локального, регіонального та загального впливу на опорно-м'язовий апарат; можливість

точного дозування фізичного навантаження, а також етап впровадження методики.



Рис. 1. Педагогічна модель методики розвитку силових якостей курсантів ВЗВО засобами армспорту у процесі фізичного виховання

До змісту методики, що впроваджувався переважно на I етапі, належали: вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, підйом силою на перекладині, підйом переверотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах та в упорі лежачи, присіди, стрибки, багатоскоки, піднімання тулуба в сід, утримання статичних положень тіла тощо). На наступних етапах, зважаючи на досить швидку адаптацію курсантів до вправ із обтяженням масою власного тіла як стабільною величиною обтяження, навантаження поступово підвищували, включаючи вправи з додатковим обтяженням масою предметів або ускладненням умов виконання (наприклад підтягування або згинання і розгинання рук в упорі на брусах з диском від штанги або гирею на поясі, підтягування на пальцях, вис на одній зігнутій руці тощо).

Усі силові вправи, що входили до змісту методики, класифіковано на: загально-розвивальні вправи, допоміжні вправи, спеціально-розвивальні вправи, змагальні вправи. Співвідношення вправ залежало від етапу реалізації методики (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення засобів, які застосовувалися за методикою розвитку силових якостей курсантів у процесі занять армспортом, у %

Етап методики	Семестри навчання	Засоби			
		Загально-розвивальні вправи	Допоміжні вправи	Спеціально-розвивальні вправи	Змагальні вправи
I	1-й	80	15	5	-
II	2-й – 4-й	60	20	10	10
III	5-й – 7-й	40	20	20	20
IV	8-й	20	10	30	40

Для розвитку максимальної сили за рахунок збільшення м'язової маси у курсантів застосовувалися вправи з обтяженням масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів та вправи на тренажерах. Тривалість виконання вправ становила 20–55 с, кількість повторень у підході – від 6–8 до 10–12 разів (залежно від величини обтяження), кількість підходів для розвитку конкретної м'язової групи – від 2–3 до 5–6. При цьому тривалість долаючої фази руху є швидшою, ніж поступливої фази. Характер відпочинку між підходами – активний (ходьба, вправи для відновлення дихання), ЧСС відновлюється до 100–120 уд./хв. Для розвитку максимальної сили курсантів за допомогою удосконалення міжм'язової координації використовували вправи з обтяженням масою предметів, вправи на силових тренажерах та вправи з подоланням опору маси власного тіла з додатковим обтяженням. Величина обтяження – від 30–50 % до 60–80 % від максимального в конкретному русі. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 5–6 разів, кількість підходів – від 2 до 6. Характер відпочинку між підходами – активний, тривалість 1–3 хв. Для розвитку максимальної сили курсантів за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації застосовували вправи з обтяженням масою предметів, вправи на

силових тренажерах та ізометричні (статичні). Величина обтяження – від 85–90 % до 100 % від максимуму у конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 1 до 3–4 разів, кількість підходів – від 2–3 до 4–5. Тривалість відпочинку між підходами планували 2–6 хв, характер відпочинку – активний. Під час розвитку вибухової сили застосовували вправи з обтяженням масою предметів, швидко-силові та ізометричні вправи, вправи з комбінованим обтяженням (масою власного тіла і додатковим обтяженням). Величина обтяження – від 20–30 % до 70–80 % від максимуму у конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, кількість підходів – від 2–3 до 5–6. Темп руху – від 70 до 100 %, причому акцентувалося швидке виконання долаючої фази руху. Тривалість відпочинку між підходами від 1–3 до 8–10 хв або до відновлення ЧСС до 100–120 уд./хв., характер відпочинку – активний (ходьба, розтягування, дихальні вправи тощо). Під час застосування ізометричних вправ для розвитку вибухової сили необхідно здійснювати короткочасне (2–3 с) вибухове зусилля з установкою на швидке досягнення величини напруження до 80–100% від максимальної; в одному підході виконували від 2–3 до 5–6 повторень через 6–10 с відпочинку. Кількість підходів для однієї групи м'язів – 2–4. Інтервал відпочинку між підходами 1,5–3 хв, між серіями – 3–6 хв; характер відпочинку – активний. Решта рухових якостей курсантів, необхідних для досягнення високих результатів у повсякденній, службовій та майбутній професійній діяльності (витривалість, швидкість, спритність, гнучкість), розвивалася та вдосконалювалася під час інших форм фізичного виховання в академії (навчальних заняттях, ранкової фізичної зарядки, тренування у процесі навчально-бойової діяльності, самостійної підготовки).

Серед педагогічних умов, що забезпечують ефективність реалізації завдань методики, визначено: мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять армспортом у години спортивно-масової роботи; рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей та здоров'я курсантів; рівень професійної майстерності викладацького складу щодо проведення занять з армспорту; матеріально-технічне забезпечення занять з армспорту.

У третьому розділі **«Перевірка ефективності методики розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання»** визначено й обґрунтовано критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів під час занять армспортом у процесі фізичного виховання та представлено результати перевірки ефективності методики розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання.

Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів у процесі занять армспортом: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Мотиваційний критерій спрямований на оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до розвитку силових якостей, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, покращання фізичного розвитку і здоров'я у процесі занять

армспортом, а також дослідження інтересів і мотивів курсантів щодо фізичного вдосконалення. Оцінювання здійснювали за допомогою анкетування за методикою А. В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» (2004). Когнітивний критерій дозволяє оцінити рівень знань курсантів щодо організації і проведення самостійних занять фізичними вправами для особового складу із застосуванням засобів армспорту. Для дослідження когнітивного критерію застосовуються тести для оцінювання рівня володіння курсантами теоретичними основами фізичної підготовки, розроблені на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса). Діяльнісний критерій дозволяє оцінити рівень розвитку силових якостей у курсантів у процесі занять армспортом. Оцінка фізичної підготовленості курсантів передбачає виконання ними шести силових вправ, які передбачені програмою навчання: підтягування на перекладині, підйом силою на перекладині, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах та в упорі лежачи, ривок гирі вагою 24 кг. Результати виконання рухових тестів оцінювалися згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2014 року за відповідними нормативами. Для кожного критерію визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, достатній, задовільний та низький. Оцінювання здійснюється за традиційною 100-бальною шкалою.

Для апробації методики розвитку силових якостей у курсантів ВЗВО засобами армспорту проведено формувальний етап педагогічного експерименту, для чого сформовано експериментальну (ЕГ; $n=36$) та контрольну (КГ; $n=40$) групи із числа курсантів 18–23 років 2016 року вступу. До ЕГ увійшли курсанти 1 курсу, які під час анкетування на першому занятті з фізичного виховання виявили бажання займатися армспортом у години спортивно-масової роботи за розробленою методикою, до КГ – курсанти того ж курсу, які займалися за традиційними формами фізичного виховання у ВЗВО та додатково не відвідували жодну із спортивних секцій академії. Підтверджено однорідність вибірки, оскільки курсанти ЕГ та КГ не мали достовірної різниці між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку, соматичного здоров'я та психоемоційного стану на початку експерименту ($p>0,05$). Кількість годин на заняття з фізичного виховання в обох групах була однаковою і становила 12 годин на тиждень.

Наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту встановлено достовірно кращий рівень розвитку силових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, за результатами підтягування, підйому силою, підйому переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах і в упорі лежачи ($p\leq 0,001$). За тестами, які характеризують інші рухові якості (біг на 100 м, подолання смуги перешкод, біг на 3 км), в ЕГ також зафіксовано кращі результати, ніж в КГ, але різниця виявилася недостовірною ($p>0,05$). Встановлено, що у курсантів ЕГ наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я та психоемоційного стану є достовірно кращими, ніж у курсантів КГ ($p\leq 0,05$ –

0,001). Дослідження рівня готовності курсантів до застосування засобів армспорту у майбутній професійно-бойовій діяльності за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями свідчить, що наприкінці дослідження в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий і достатній рівні готовності, а в КГ – достатній та середній рівні.

Отже, підтверджено високу ефективність методики розвитку силових якостей у курсантів ВЗВО засобами армспорту, реалізація якої у процесі фізичного виховання здатна підвищити ефективність їх повсякденної, службової та професійної (бойової) діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що однією з основних форм фізичного виховання курсантів є спортивно-масова робота, яка успішно поєднує розвивальну функцію – надає можливості для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів, та виховну – забезпечує раціональне дозвілля особового складу. За рахунок активних занять курсантів у спортивній секції успішно формується прагнення до перемоги та стійкості в діях під час максимальних фізичних навантажень і психічних напружень. Сила є однією з основних рухових якостей військовослужбовців, яка забезпечує ефективність виконання завдань за призначенням і позитивно впливає на рівень розвитку інших рухових якостей та фізичний стан організму в цілому. Виявлено, що в арміях провідних країн світу та НАТО питанню розвитку силових якостей військовослужбовців з метою забезпечення ефективності їх професійно-бойової діяльності приділяється значна увага. Встановлено, що серед великої кількості військово-прикладних і сучасних видів фізичних вправ, що користуються високою популярністю серед курсантів, армспорт як засіб розвитку силових якостей є найменш дослідженим, однак він відрізняється доступністю для людей будь-якого віку і статі, можливістю різнобічного впливу на організм.

2. Вивчено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до впровадження в освітній процес фізичного виховання засобів армспорту. Так, 89,4 % курсантів подобаються заняття силовими видами фізичних вправ, при цьому 71,5 % курсантів додатково ними займаються. Серед основних мотивів, що спонукають курсантів до занять силовими видами спорту, визначено: підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я і фізичного розвитку (31,7 %), зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду (26,6 %), підвищення спортивних результатів (22,1 %). Встановлено чинники, які спонукають курсантів до занять фізичними вправами силової спрямованості, зокрема: можливість виконати спортивний розряд чи отримати спортивне звання (26,6 %), можливість досягнути високих спортивних результатів (22,8 %), наявність і професіоналізм тренера (22,1 %). При цьому переважна більшість курсантів (93,9 %) переконана, що заняття армспортом позитивно впливають на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а 88,8 % курсантів вважають доцільним застосовувати змагання з армспорту для покращання морального клімату в підрозділі, зняття

стресового напруження й організації змістовного дозвілля.

3. Визначено, що заняття армспортом суттєво впливають на розвиток силових якостей: результати виконання рухових тестів на силу у курсантів, які займалися армспортом, наприкінці навчання в академії виявилися достовірно кращими, ніж у курсантів, які займалися за традиційними формами фізичного виховання, за всіма силовими тестовими вправами при $p \leq 0,05-0,001$. Виявлено, що у курсантів-рукоборців на четвертому курсі результати у вправах, які характеризують рівень розвитку швидкості та військово-прикладних рухових навичок, також були кращими, ніж у їхніх однолітків, які додатково не відвідували спортивні секції. Встановлено, що заняття армспортом позитивно впливають на показники фізичного розвитку та здоров'я курсантів у процесі навчання. Найбільший приріст у процесі занять армспортом зафіксовано у показниках кистьової динамометрії, силового індексу, обхвату грудної клітки, індексу Ерисмана, Піньє, Бругша, Кетле, Руф'є, а також загального рівня соматичного здоров'я (за методикою Г. А. Апанасенка). Крім того, заняття армспортом позитивно впливають на показники психоемоційного стану курсантів, сприяють покращанню рівня їх самопочуття, активності та настрою, забезпечують зниження рівня тривожності. Це обґрунтовує можливість армспорту сприяти покращенню успішності опанування навчальних дисциплін, досягнення високих показників курсантів у повсякденній та службовій діяльності.

4. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку силових якостей у курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання, представлену у вигляді педагогічної моделі, що містить мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий та контрольний-діагностичний компоненти та передбачає 4 етапи: мотиваційно-адаптаційний, формувальний, розвивальний, тренувально-результативний. Формою фізичного виховання, під час якої здійснювалося впровадження розробленої методики, були практичні заняття у години спортивно-масової роботи, що проводилася згідно з розпорядком дня академії тричі на тиждень. Засобами обрано загально-розвивальні, спеціально-розвивальні, допоміжні та змагальні вправи силової спрямованості для розвитку максимальної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості. Запропоновано раціональне їх співвідношення на кожному етапі реалізації методики. До змісту методики, що впроваджувалася переважно на I етапі, належали: вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, підйом силою на перекладині, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах та в упорі лежачи, присіди, стрибки, багатоскоки, піднімання тулуба в сід, утримання статичних положень тіла тощо). На наступних етапах навантаження поступово підвищували, включали вправи з додатковим обтяженням масою предметів або ускладненням умов виконання (наприклад підтягування або згинання і розгинання рук в упорі на брусах з диском від штанги або гирею на поясі, підтягування на пальцях, вис на одній зігнутій руці тощо). Серед педагогічних умов, що забезпечують ефективність реалізації завдань методики, визначено: мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять армспортом у години спортивно-масової роботи;

рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей та здоров'я курсантів; рівень професійної майстерності викладацького складу щодо проведення занять з армспорту; матеріально-технічне забезпечення занять з армспорту.

5. Визначено мотиваційний, когнітивний та діяльнісний критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів у процесі занять армспортом. Мотиваційний критерій, спрямований на оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до впровадження в освітній процес фізичного виховання засобів армспорту, оцінювався за допомогою анкетування за методикою А. В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» (2004). Когнітивний критерій дозволяє визначити рівень знань курсантів щодо організації і проведення самостійних занять фізичними вправами для особового складу із застосуванням засобів армспорту за допомогою тестів для оцінювання рівня володіння курсантами теоретичними основами фізичної підготовки, які розроблені на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса). Діяльнісний критерій дозволяє оцінити рівень розвитку силових та інших рухових якостей у курсантів у процесі занять армспортом. Оцінювання фізичної підготовленості курсантів передбачає використання 6 силових вправ, що входять до програми навчання: підтягування на перекладині, підйом силою на перекладині, підйом переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах та в упорі лежачи, ривок гирі вагою 24 кг. Результат виконання рухових тестів оцінюється згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2014 року за відповідними нормативами. Для кожного критерію визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, достатній, задовільний та низький. Оцінювання здійснювали за традиційною 100-бальною шкалою.

6. Підтверджено ефективність методики розвитку силових якостей у курсантів ВЗВО засобами армспортом. Зокрема, наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту встановлено достовірно кращий рівень розвитку силових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, за результатами підтягування, підйому силою, підйому переворотом на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах і в упорі лежачи при $p \leq 0,001$. Встановлено, що у курсантів ЕГ наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я та психоемоційного стану є достовірно кращими, ніж у курсантів КГ при $p \leq 0,05-0,001$. Дослідження рівня готовності курсантів до застосування засобів армспорту у майбутній військово-професійній (бойовій) діяльності за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями встановило, що в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий і достатній рівні готовності, а в КГ – достатній та середній рівні.

Отже, впровадження методики розвитку силових якостей курсантів засобами армспорту у процес фізичного виховання виявилось ефективним щодо забезпечення ефективності службової та майбутньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу занять армспортом на розвиток силових якостей та фізичного розвитку

курсанток та військовослужбовців-жінок Збройних Сил України.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Yahodzinskyi, V., Kisiliuk, O., Sydoruk, N., Sokolovskyi, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>. (дата звернення: 07.12.2020). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази *Web of Science Core Collection*).

2. Кісілюк О. М. Особливості тактико-технічної підготовки курсантів, які спеціалізуються в армспорт // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 10 (92) 17. С. 140–142.

3. Кісілюк О. М. Специфіка організації фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах // Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія : педагогічні науки. 2018. Вип. СXXXVII (137). С. 217–224.

4. Кісілюк О. М., Ягодзінський В. П., Новицький В. О., Полозенко Д. П., Нікітін А. М., Підопригора М. В., Кузенко Ю. І. Фізичний розвиток курсантів, які під час навчання займалися армспортом // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 92–95. doi: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).18.

5. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Полозенко Д. П., Десятка О. А., Новицький В. О., Биков Р. Г., Краснопольський М. М. Порівняльна характеристика силових можливостей курсантів різних спортивних секцій (армспорт, кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг) // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 6 (126) 20. С. 115–118. doi: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).25.

6. Ягодзінський В., Кісілюк О., Радіонов В., Платонов І. Мотиваційні пріоритети курсантів у процесі занять з фізичної підготовки та спорту // Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи. Серія «Педагогічні науки». 2020. Вип. 2 (25). С. 18–22. doi: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2\(25\)-18-22](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2(25)-18-22).

7. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Стасюк В. М., Іванов С. В. Характеристика психоемоційного стану курсантів, які у процесі навчання займалися спортом // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. Вип. 4 (79). С. 51–55. doi: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-51-55](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-51-55).

Опубліковані праці апробаційного характеру:

8. Кісілюк О. М. Армспорт як ефективний засіб розвитку силових якостей у курсантів // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху

євроатлантичної інтеграції України», 19.11.2020 р., К. : НУОУ, 2020. С. 230–232.

9. Тюрін С. С., Кісілюк О. М. Особливості тактико-спеціальної підготовки військовослужбовців на шляху євроатлантичної інтеграції України // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22.11.2019 р., К. : НУОУ, 2019. С. 225–227.

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

10. Кравчук О. І., Овчарук І. С., Луханін В. В., Сидорченко К. М., Кісілюк О. М., Норчук Ю. В. Довідник випускника. Частина 4. Організація фізичної підготовки підрозділів : довідник / під заг. ред. канд. юр. наук генерал-майора О. В. Гуляка. Одеса : Військова академія, 2019, 244 с.

11. Довідник випускника. Частина 4. Ракетно-артилерійське озброєння : довідник / колектив авторів; під заг. ред. канд. юр. наук генерал-майора О. В. Гуляка. Видання шосте, доповнене та перероблене. Одеса : Військова академія, 2020. 106 с.

12. Тюрін С. С., Кисиліук А. Н. Теоретико-методологические основы развития утренней зарядки для военнослужащих // Матеріали наукового семінару «Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-професійної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки», 20 .04.2018 р., К. : НУОУ, 2018. С. 78–80.

АНОТАЦІЇ

Кісілюк О. М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту 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, 2021.

У дисертаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку силових якостей курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання; досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять армспортом та їх вплив на фізичну підготовленість, фізичний розвиток, функціональні можливості, здоров'я та психоемоційний стан курсантів; визначено критерії оцінювання навчальних досягнень курсантів на заняттях армспортом у процесі фізичного виховання; розроблено, обґрунтовано методику розвитку силових якостей курсантів засобами армспорту у процесі фізичного виховання та експериментально доведено її ефективність. Виявлено, що заняття армспортом сприяють ефективному розвитку силових якостей курсантів, покращанню їх фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, формуванню морально-вольових якостей та покращанню ефективності службової та професійної діяльності.

Ключові слова: армспорт, силові якості, курсанти, фізичне виховання, фізична підготовленість, освітній процес.

Кисилюк А. Н. Методика развития силовых качеств курсантов высших военных учебных заведений средствами армспорта 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, 2021.

В диссертационной работе осуществлен теоретический анализ проблемы развития силовых качеств курсантов средствами армспорта в процессе физического воспитания; исследовано мотивационно-ценностное отношение курсантов к занятиям армспортом и их влияние на физическую подготовленность, физическое развитие, функциональные возможности, здоровье и психоэмоциональное состояние курсантов; определены критерии оценивания учебных достижений курсантов на занятиях армспортом в процессе физического воспитания; разработана, обоснована методика развития силовых качеств курсантов средствами армспорта в процессе физического воспитания и экспериментально доказана ее эффективность. Выявлено, что занятия армспортом способствуют эффективному развитию силовых качеств курсантов, улучшению их физического развития, укреплению здоровья, формированию положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, формированию морально-волевых качеств и улучшению эффективности служебной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: армспорт, силовые качества, курсанты, физическое воспитание, физическая подготовленность, образовательный процесс.

Kisiliuk, O. M. Methods of the Power Qualities Development of Cadets of Higher Military Educational Institutions by Means of Armsport 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, 2021.

In the thesis paper, the methodology for developing the power qualities of the cadets of higher military education institutions by means of armsport in the course of physical education is developed, theoretically substantiated and its efficiency is experimentally checked. The relevance of the thesis research is conditioned by the long-term participation of the servicemen of the Ukrainian Armed Forces in hostilities in the East of our country and international peacekeeping operations, which places high demands on the physical fitness level of cadets – future officers of the Ukrainian Armed Forces; by a sharp decline in the level of health, physical development, and physical fitness of Ukrainian school graduates – applicants to higher military education institutions; by high popularity of power sports among the cadets of higher military education institutions. Armsport contribute to the effective development of power qualities of cadets, improve their physical development and health, form a positive motivation for regular exercises, develop moral and volitional qualities, and improve the psycho-emotional state. However, the introduction of armsport as a means of physical education of cadets in the educational process is insufficiently studied, which

emphasizes the relevance of the research on the thesis subject.

The first chapter "Theoretical and methodical principles of the development of power qualities of the cadets of higher military education institutions by means of armsport in the process of physical education" reveals the specialties of the physical education process of cadets at higher military education institutions, presents theoretical and methodical bases of the development of power qualities of the cadets, characterizes armsport as a means of the development of power qualities of the cadets. The second chapter "The scientific and theoretical substantiation and development of the methodology for developing power qualities of the cadets of higher military education institutions by means of armsport in the process of physical education" lists and reveals research methods and presents the order of the research organization, the results of the research on the motivational and value-based attitude of cadets to armsport in the process of physical education, the level and dynamics of the cadets' physical fitness in armsport classes; shows the comparative characteristic of the power qualities of the cadets of various sports specializations and the results of the analysis of the physical development, functional capabilities, health and psycho-emotional state of cadets in the process of armsport classes; substantiate the methodology for developing power qualities of the cadets of higher military education institutions by means of armsport in the process of physical education. The third chapter "Checking the efficiency of the methodology for developing power qualities of the cadets of higher military education institutions by means of armsport in the process of physical education" defines and substantiates the criteria for assessing the academic achievements of cadets during armsport training in the process of physical education and presents the results of testing the efficiency of the methodology for developing the power qualities of the cadets by means of armsport.

The scientific novelty of the obtained results: for the first time, the methodology for developing power qualities of cadets by means of armsport in the process of physical education was theoretically substantiated; pedagogical conditions of increasing the efficiency of the development of the cadets' power qualities by means of armsport were offered; the criteria for assessing the academic achievements of cadets in armsport in the process of physical education were determined; the process of developing physical qualities of the cadets of higher military education institutions during power-oriented sports was improved; the scientific provisions on the specialties of organizing power-oriented training in military units, the issues of the dynamics of the physical fitness, physical development, functional abilities, health and psycho-emotional state of cadets in the training process, as well as the features of the formation of cadets' motivation for power-oriented sports gained further development.

The practical significance of the obtained results lies in the development and experimental testing of the methodology for the developing power qualities of the cadets by means of armsport in the process of physical education. The methodology for developing power qualities of cadets by means of armsport in the process of physical education is introduced into the physical education process of the cadets of three higher military education institutions and two higher education institutions with specific training conditions. Theoretical and methodical provisions and practical results of the

study can be used at higher military education institutions for teaching the discipline of Physical Education, Special Physical Training, as well as for the training of military specialists in physical education and sports. The developed methodology can be adapted to the physical education process of the cadets of higher education institutions of law enforcement, rescue, and other special services of Ukraine, as well as the students of civilian educational institutions.

Key words: armsport, power qualities, cadets, physical education, physical fitness, educational process.