

DOI 10.31651/2524-2660-2018-14-73-80

ORCID 0000-0002-0588-8753

**ПРОНТЕНКО Костянтин Віталійович,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ORCID 0000-0002-8760-3255

**БЕЗПАЛИЙ Сергій Миколайович,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ

ORCID 0000-0002-6385-7066

**ФЕДЧЕНКО Олексій Сергійович,**

кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ

ORCID 0000-0001-6266-9197

**ВОДОП'ЯНОВА Тетяна Юрївна,**

викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ

ORCID 0000-0001-8220-3650

**ШТОМА Вадим Дмитрович,**

викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
e-mail: prontenko-kostya@ukr.net

УДК 378 : 355.233.2:796

**ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ГИРЬОВОГО СПОРТУ  
КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті висвітлено результати перевірки ефективності методичної системи навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання, яка орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має високий рівень фізичної і методичної підготовленості, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання і спорту у сферу професійної діяльності. Для перевірки ефективності методичної системи було сформовано дві експериментальні (ЕГ1, n=29; ЕГ2, n=33) та контрольну (КГ, n=57) групи із курсантів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова віком 18–24 роки (2013–2018). Експериментальне дослідження методичної системи у процесі формування педагогічного експерименту засвідчило її більш позитивний ефект, порівняно із чинною системою фізичної підготовки, на покращання показників успішності навчання, методичної підготовленості та службової діяльності курсантів.*

**Ключові слова:** методична система навчання, гирьовий спорт, курсант, фізичне виховання, успішність навчання, методична підготовленість, службова діяльність.

**Постановка проблеми.** Вдосконалення і поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення Операції об'єднаних сил на сході України, оснащення армії новими видами озброєння – все це потребує підвищених вимог до навчання і підготовки майбутніх офіце-

рів, насамперед із погляду їх професійності, особистої фізичної та методичної підготовленості [1; 2].

За даними багатьох учених [3; 4; 5], сучасна професійна діяльність випускників військових закладів вищої освіти (ВЗВО) відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища за наявності таких несприятливих чинників бойової діяльності, як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (блокпости, кунги, бліндажі); перенесення на собі значної ваги (зброя, спорядження, боєприпаси); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; нерегламентованість рухового режиму та інші. Негативний вплив чинників бойової діяльності, а також відсутність систематичних занять з фізичної підготовки у зоні бойових дій та належної матеріальної бази спричиняють такі негативні зміни в організмі військовослужбовців як: порушення обміну речовин, збільшення маси тіла, підвищення травматизму (особливо, опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення показників психологіч-

ного стану. Це обумовлює необхідність удосконалення системи фізичного виховання курсантів ВЗВО.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** переконливо свідчать, що фізичне виховання має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності, успішності навчання майбутніх фахівців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності. За певної розмаїтості запропонованих засобів учені зазначають важливість розвитку для військовослужбовців сили, силової і загальної витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба [1; 6]

Аналіз літературних джерел [5; 7; 8; 9; 10] показав, що ефективним засобом фізичного виховання курсантів, а також військовослужбовців у період ведення бойових дій (в умовах проведення бойового злагодження, відновлення боєздатності, у базових таборах) може бути гирьовий спорт, який має ряд переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів. Разом із тим випускники ВЗВО як керівники занять не володіють методикою проведення занять із використанням засобів гирьового спорту та методикою навчання гирьового спорту військовослужбовців.

Таким чином, виникло протиріччя, яке полягає, з одного боку, у значних можливостях гирьового спорту щодо підвищення як особистого рівня фізичної підготовленості випускників ВЗВО, так і рівня фізичної підготовленості їх підлеглого особового складу, а також покращання ефективності їх бойової діяльності, а з іншого – у відсутності науково обґрунтованої методичної системи навчан-

ня гирьового спорту курсантів ВЗВО – майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання.

Проблеми удосконалення навчання і підготовки фахівців до майбутньої професійної діяльності засобами фізичної підготовки досліджувалися у роботах багатьох вчених [1; 2; 3; 6], однак питання обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання з метою покращання ефективності їх освітнього процесу, підвищення рівня методичної підготовленості, формування у них фізкультурно-оздоровчих компетентностей для покращання службової діяльності залишилося недостатньо дослідженим.

**Мета роботи.** Дослідити ефективність методичної системи навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спираючись на роботи багатьох учених та враховуючи результати власних досліджень, ми обґрунтували і сконструювали модель методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання, яка поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату – та орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має високий рівень фізичної і методичної підготовленості, здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання і спорту у сферу професійної діяльності. Модель методичної системи ґрунтується на методичних і загальних принципах фізичного виховання, сформована на основі інтеграції системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів та включає цільовий, змістовий, організаційно-технологічний і контрольно-діагностичний компоненти. Метою методичної системи є формування всебічно розвиненої особистості майбутнього офі-

цера Збройних Сил України, який має особистий високий рівень фізичної і методичної підготовленості та здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями щодо застосування засобів фізичного виховання і спорту для ефективного виконання завдань військово-професійної (бойової) діяльності. До основних завдань методичної системи належать: підвищення рівня фізичної підготовленості у випускників із акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості, які є найбільш результативними у забезпеченні їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності; покращання стану здоров'я та рівня морфофункціонального розвитку (суттєве розширення функціональних можливостей основних систем організму – серцево-судинної та дихальної) у майбутніх офіцерів; підвищення рівня інформативно значущих для навчання гирьового спорту компонентів фізичної, функціональної і технічної підготовленості курсантів; підвищення рівня методичної підготовленості майбутніх офіцерів у сфері фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки (володіння теоретичними знаннями, вміннями та навичками організації та проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у майбутній військово-професійній діяльності); підвищення рівня розумової працездатності, емоційного стану та професійно-важливих психологічних якостей курсантів та, як наслідок, покращання успішності навчання; оволодіння знаннями, вміннями і навичками щодо застосування засобів фізичного виховання і спорту для профілактики травматизму як у процесі майбутньої професійної діяльності, так і на заняттях із фізичної підготовки та спортом; формування у майбутніх захисників України потреби та позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Впровадження методичної системи здійснювалося у 2013–2018 роках впродовж 3 етапів: I етап – навчання курсантів на 1-му курсі, II – період навчання на 2-му курсі; III етап – навчання на 3–5-му курсах. Зміст кожного етапу методичної системи відрізнявся залежно від основних педагогічних завдань етапу та ви-

значався диференційованим співвідношенням засобів, методів, величин навантаження, видів підготовки. Для ефективної реалізації мети методичної системи нами було обґрунтовано та розроблено 4 авторські методики – навчання курсантів техніки виконання вправ із гирьового спорту, розвитку фізичних якостей, формування морально-вольових якостей, профілактики травматизму. Дозування і регулювання навантаження на етапах методичної системи відбувалося зміною обсягів та інтенсивності засобів, окремих занять, величини та спрямованості навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей кожного курсанта, рівня його підготовленості та визначалося особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як: вид, тривалість і характер окремих вправ, кількість підйомів, підходів та занять, темп рухів, час виконання вправ, вага обтяження, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, підходами, вправами.

Для реалізації основної мети методичної системи та перевірки ефективності запропонованих методик було сформовано контрольну (КГ,  $n=57$ ) та дві експериментальні групи (ЕГ1,  $n=29$ ; ЕГ2,  $n=33$ ). Досліджувані групи формувалися із курсантів віком 18–24 роки, які вступили навчання у Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова у 2013 році із достовірно однаковими показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я ( $p>0,05$ ). До ЕГ1 увійшли курсанти 1-го взводу набору 2013 року, які займалися за методичною системою у секції військового інституту з гирьового спорту; до ЕГ2 – курсанти 1-го взводу, які також займалися за методичною системою, але у секції факультету з гирьового спорту; до КГ – курсанти 2-го взводу цього ж курсу ( $n=57$ ). Кількість годин на фізичну підготовку у всіх групах була однаковою і становила 12 год. на тиждень. Розподіл часу на фізичну підготовку: у КГ (згідно із розпорядком дня): 4 год. – навчальні заняття, 3 год. – ранкова фізична зарядка (6 разів по 30 хв), 5 год. – СМР (2 рази по 1 год., 1 раз – 3 год.). В ЕГ2 – той самий, що і у КГ, але у години СМР (5 год. на тиждень) курсанти займалися не за чинною програмою, а за методичною системою гирьовим спортом у секції фа-

культету. У ЕГ1: 3 год. – РФЗ, 9 год. – заняття за методичною системою (4 год. навчальних занять та 5 год. СМР). Дослідження ефективності методичної системи було здійснено у процесі формувального педагогічного експерименту за такими характеристиками: успішність навчання; рівень методичної підготовленості; рівень показників службової діяльності.

Успішність навчання курсантів ми досліджували за результатами опанування практичних (загальновійськових) дисциплін, теоретичних та спеціальних (за напрямком майбутньої військової спеціальності, починаючи із 3-го курсу) дисциплін на кожному етапі експерименту (оцінювався середній бал кожного курсанта та середній бал груп). Рівень методичної підготовленості курсантів оцінювався за якістю виконання ними методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки, та за рівнем володіння теоретичними основами фізичної підго-

товки. Для оцінювання службової діяльності курсантів ми провели опитування командирів підрозділів (курсів), де навчалися курсанти досліджуваних груп, використовуючи розроблену нами оцінну картку. Командирам підрозділів на 5-му курсі (2018 р.) було запропоновано здійснити оцінювання курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ за весь період навчання за різними характеристиками службової діяльності (за чотирибальною шкалою).

Дослідження успішності навчання курсантів за блоком практичних дисциплін свідчить, що на всіх етапах експерименту достовірної різниці між показниками успішності навчання курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ не виявлено ( $p>0,05$ ). Незважаючи на відсутність достовірної різниці між показниками курсантів усіх трьох груп, слід зазначити, що наприкінці експерименту в ЕГ1 середній бал (4,28 бали) є найвищим серед досліджуваних груп (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників успішності навчання курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ у процесі формувального етапу експерименту ( $X\pm m$ ), середній бал

Етапи дослідження	ЕГ1 (n=29)	ЕГ2 (n=33)	КГ (n=14)	Рівень значущості		
				p1-p2	p2-p3	p1-p3
<i>Практичні дисципліни</i>						
1-й курс	3,42±0,19	3,52±0,17	3,61±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
2-й курс	3,63±0,18	3,69±0,16	3,75±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
3-й курс	3,87±0,17	3,85±0,16	3,89±0,11	>0,05	>0,05	>0,05
4-й курс	4,05±0,16	3,97±0,15	4,05±0,10	>0,05	>0,05	>0,05
5-й курс	4,28±0,15	4,03±0,14	4,19±0,10	>0,05	>0,05	>0,05
p(1-5)	<0,001	<0,05	<0,001			
<i>Теоретичні дисципліни</i>						
1-й курс	3,17±0,21	3,11±0,19	3,22±0,14	>0,05	>0,05	>0,05
2-й курс	3,39±0,20	3,35±0,18	3,57±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
3-й курс	3,67±0,19	3,59±0,17	3,69±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
4-й курс	3,85±0,19	3,84±0,17	3,84±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
5-й курс	4,06±0,17	4,12±0,16	3,98±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
p(1-5)	<0,01	<0,01	<0,001			
<i>Спеціальні дисципліни</i>						
3-й курс	3,79±0,17	3,82±0,15	3,90±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
4-й курс	4,22±0,15	4,36±0,14	4,18±0,10	>0,05	>0,05	>0,05
5-й курс	4,42±0,14	4,51±0,13	4,37±0,09	>0,05	>0,05	>0,05
p(3-5)	<0,01	<0,01	<0,01			

При цьому за період експерименту середній бал у всіх групах достовірно ( $p<0,001$ ) покращився: у КГ – на 0,58 бали, в ЕГ2 – на 0,51 бали, в ЕГ1 – на 0,86 бали, що свідчить про позитивний вплив занять за методичною системою на успішність навчання. Тенденція показників результативності навчальної діяльності курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ за блоками

теоретичних і спеціальних дисциплін має подібний до блоку практичних дисциплін характер – достовірне зростання середнього балу в усіх трьох досліджуваних групах у процесі формувального етапу експерименту ( $p<0,001$ ) та відсутність достовірної різниці на всіх етапах дослідження ( $p>0,05$ ). Особливо важливо, що за блоком спеціальних дисциплін, на

яких відбувається опанування основ майбутнього фаху, середній бал курсантів експериментальних груп (4,42 та 4,51 бали) є навіть дещо вищим ніж у курсантів КГ (4,37 бали). Також необхідно вказати, що порівняння середнього балу у курсантів досліджуваних груп за весь період навчання у ВЗВО дозволяє зазначити, що в ЕГ1 середній бал є найвищим – 4,24 бали, в ЕГ2 – 4,21 бали, у КГ – 4,19 бали. Проведений аналіз дозволяє дійти висновку, що раціонально організовані заняття за методичною системою дозволяють поєднувати заняття гирьовим спортом та навчання не тільки без негативних наслідків для навчального процесу, але й сприяють покращанню результатів вивчення загальновійськових, теоретичних і спеціальних дисциплін. Це свідчить про ефективність запропонованої методичної системи, її позитивний вплив на успішність навчання курсантів.

Аналіз методичної підготовленості курсантів наприкінці експерименту по-

казав, що за рівнем володіння теоретичними основами фізичної підготовки більшість курсантів усіх трьох груп (69,7–89,7 %) оцінені як такі, що «володіють» теоретичними знаннями (табл. 2). Щодо якості виконання методичного завдання, то за результатами дослідження найбільший відсоток курсантів, які «виконали» методичне завдання, виявлено в ЕГ1 (93,1 %), в ЕГ2 відсоток таких курсантів є меншим на 28,5 % порівняно із ЕГ1 і становить 64,6 %. А от найбільший відсоток курсантів, які «не виконали» методичного завдання, зафіксовано у КГ – 64,9 %, що підтверджує наші результати вивчення звітів екзаменаційних комісій, де серед недоліків у фізичній підготовці одними з основних є низький рівень методичної підготовленості випускників, слабкі вміння з організації та проведення форм фізичної підготовки; невміння застосовувати засоби фізичної підготовки з метою підготовки особового складу для покращання їх бойової діяльності.

Таблиця 2

Рівень методичної підготовленості курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту, %

Досліджувані показники		ЕГ1 (n=29)	ЕГ2 (n=33)	КГ (n=14)
Знання теоретичних основ фізичної підготовки	«володіє»	89,7	69,7	75,4
	«не володіє»	10,3	30,3	24,6
Якість виконання методичного завдання	«виконане»	93,1	64,6	35,1
	«не виконане»	6,9	35,4	64,9
Оцінка методичної підготовленості	«методично підготовлений»	86,2	54,5	31,6
	«методично не підготовлений»	13,8	45,5	68,4

Аналіз загальної оцінки методичної підготовленості курсантів-випускників показав, що в ЕГ1 виявлено 86,2 % «методично підготовлених» курсантів, в ЕГ2 – 54,5%, а у КГ – усього 31,6 %, що свідчить про перевагу занять за розробленою методичною системою над чинною системою фізичного виховання у ВЗВО щодо покращання рівня методичної підготовленості курсантів – майбутніх офіцерів, керівників занять з фізичної підготовки. Можна дійти висновку, що оволодіння теоретичними знаннями і методичними навичками в організації фізичної підготовки сприятиме досягненню успіхів у майбутній діяльності випускників ВЗВО як керівників занять із фізичної підготовки, офіцерів-лідерів, вимогливих до себе і підлеглих командирів.

З метою оцінювання службової діяльності курсантів ми провели опитуван-

ня командирів підрозділів (курсів), де навчалися курсанти досліджуваних груп, використовуючи розроблену нами оцінку картку. Результати оцінювання наведені у табл. 3.

Аналіз показників службової діяльності курсантів досліджуваних груп довів, що оцінки за несення служби у добовому наряді та варті у курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ між собою достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). За результатами оцінювання курсантів за показниками виконавчої дисципліни (ініціативність, організаторські здібності, виконання обов'язків старшого команди) встановлено, що середній бал, який командири підрозділів визначили курсантам ЕГ1 (4,35 бали), є достовірно кращим ніж у курсантів КГ (3,76 бали) на 0,59 бали ( $p < 0,05$ ). Показники оцінювання виконавчої дисципліни у курсантів ЕГ1 і ЕГ2

між собою достовірно не відрізняються ( $p>0,05$ ). За результатами оцінювання показників, які характеризують виконання посадових обов'язків, професійно важливі якості та зовнішній вигляд кур-

сантів, встановлено, що у курсантів ЕГ1 середній бал є вищим, ніж у КГ, але різниця між показниками досліджуваних груп є недостовірною ( $p>0,05$ ).

Таблиця 3

Рівень показників ефективності службової діяльності курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ за період педагогічного експерименту ( $X\pm m$ ), бали

Досліджувані показники	ЕГ1 (n=29)	ЕГ2 (n=33)	КГ (n=14)	Рівень значущості		
				p1-p2	p2-p3	p1-p3
Несення служби у добовому наряді	4,26±0,18	4,18±0,17	4,22±0,13	>0,05	>0,05	>0,05
Несення служби у варті	4,28±0,16	4,29±0,15	4,19±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
Виконавча дисципліна	4,35±0,17	4,08±0,16	3,76±0,14	>0,05	>0,05	<0,05
Виконання посадових обов'язків	4,11±0,18	4,02±0,14	4,07±0,12	>0,05	>0,05	>0,05
Професійно важливі якості	4,21±0,20	4,19±0,14	4,14±0,11	>0,05	>0,05	>0,05
Індивідуально-психологічні якості	4,59±0,15	4,33±0,15	4,16±0,14	>0,05	>0,05	<0,05
Морально-вольові якості	4,92±0,16	4,69±0,13	4,05±0,13	>0,05	<0,01	<0,001
Особистісні якості	4,76±0,17	4,15±0,17	3,72±0,12	<0,05	<0,05	<0,01
Зовнішній вигляд, строюва виправка	4,50±0,15	4,37±0,13	4,23±0,11	>0,05	>0,05	>0,05
Стан здоров'я	4,85±0,14	4,62±0,13	3,71±0,13	>0,05	<0,001	<0,001

Порівняльний аналіз оцінок командирів підрозділів індивідуально-психологічних (активність, енергійність, працездатність, здатність швидко приймати оптимальні рішення у складних ситуаціях, мотивація на досягнення цілей), морально-вольових (цілеспрямованість у досягненні результатів, принциповість, сміливість, упевненість у собі, рішучість, наполегливість, здатність долати труднощі, рівень мотивації до вдосконалення професійних якостей) та особистісних якостей (чесність, наполегливість, організованість, толерантність, оптимізм, самостійність, авторитет у колективі) курсантів показав, що в ЕГ1 показники є кращими, ніж у КГ на 0,43 бали ( $p<0,05$ ), 0,87 бали ( $p<0,001$ ) та 1,04 бали ( $p<0,01$ ) відповідно. Під час порівняння оцінок за показники морально-вольових якостей виявлено також достовірну перевагу показників ЕГ2 над КГ на 0,64 бали ( $p<0,01$ ). А за показниками особистісних якостей достовірну різницю виявлено і між показниками ЕГ1 і ЕГ2 (0,61 бали). Аналіз результатів оцінювання командирами підрозділів стану здоров'я у курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ (самопочуття, кількість звернень до санітарної частини та, відповідно, пропущених на-

вчальних днів через хворобу) показав, що в ЕГ1 і ЕГ2 середній показник є достовірно кращим ніж у КГ на 1,14 бали та 0,91 бали відповідно ( $p<0,001$ ). Проведені дослідження засвідчили позитивний вплив занять гирьовим спортом за розробленою методичною системою на показники, що характеризують якість несення служби у наряді, виконавчу дисципліну, ефективність виконання посадових обов'язків, професійно важливі, індивідуально-психологічні, морально-вольові, особистісні якості та стан здоров'я курсантів експериментальних груп.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Доведено позитивний вплив занять гирьовим спортом на показники успішності навчання курсантів – за всіма досліджуваними блоками дисциплін у курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці експерименту середній бал є достовірно однаковим із курсантами КГ ( $p>0,05$ ). Це свідчить, що раціонально організовані заняття за методичною системою дозволяють поєднувати заняття гирьовим спортом та навчання не тільки без негативних наслідків для навчального процесу, але й сприяють покращанню результатів вивчення різних дисциплін.

Встановлено достовірно кращий рівень методичної підготовленості курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці експерименту, порівняно із КГ, за результатами оцінювання якості методичного завдання – в ЕГ1 виявлено 86,2 % методично підготовлених курсантів, в ЕГ2 – 54,5 %, а у КГ – усього 31,6 %, що свідчить про перевагу занять за методичною системою над чинною системою щодо покращання рівня методичної підготовленості курсантів – майбутніх керівників занять із фізичної підготовки.

З'ясовано, що оцінки командирів підрозділів щодо ефективності виконання завдань службової діяльності за період експерименту у курсантів ЕГ1 і ЕГ2 були достовірно кращими, ніж у курсантів КГ за показниками індивідуально-психологічних, морально-вольових, особистісних якостей, виконавчої дисципліни та стану здоров'я ( $p < 0,05 - 0,001$ ).

Передбачається дослідження впливу занять за методичною системою навчання гирьового спорту на рівень фізичного здоров'я курсантів.

#### Список бібліографічних посилань

1. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період. За ред. Ю.С. Фіногенова. Київ, 2015. 68 с.
2. Грибан Г.П., Романчук С.В., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник. Львів, 2014. 540 с.
3. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції. Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: Матеріали наук.-метод. конф. Київ, 2014. С. 46–47.
4. Хабчук А.О. та ін. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО: метод. рекомендації. Житомир, 2016. 72 с.
5. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. 16 (1). P. 102–108. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 08.10.2018).
6. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ, 2009. 417 с.
7. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Житомир, 2014. 400 с.
8. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих. *Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год*. Санкт-Петербург, 2004. С. 89–92.
9. Kuzmin A.A. *Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin*. Ohio, 2003. 60 p.
10. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (4). 2685–2689. URL: <http://efsupit.ro>.

#### References

1. Finogenov, Yu.S. (2015). Methodical recommendations for the organization of physical training in a special period. Kyiv, 2015. 68 p. (in Ukr.).
2. Griban, G.P., Romanchuk, S.V., Romanchuk, V.M. and oth. (2014). Physical education in military units. Lviv. 540 p. (in Ukr.).
3. Ovcharuk, I.S. (2014). Improvement of physical training of cadets based on the experience of Antiterrorist operation. Physical training of personnel of the Armed Forces, other military formations and police structures of Ukraine: experience, modernity, problems and prospects of development: Materials Science-methodical conference. Kyiv. pp. 46–47. (in Ukr.).
4. Habchuk, A.O. and oth. (2016). Organization of special physical training in Higher Military Educational Institutions based on the experience of Antiterrorist operation. Zhytomyr. 72 p. (in Ukr.).
5. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. (2016). Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(1). 102–108. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (in Eng.).
6. Borodin, Yu.A. (2009). Physical training of cadets of Higher Military Educational Institutions of engineering-operator profile : monograph. Kyiv. 417 p. (in Ukr.).
7. Griban, G.P., Prontenko, K.V., Prontenko, V.V., Romanchuk, V.M. (2014). Kettlebell sports in higher educational institutions: educ.-method. manual. Zhytomyr, 2014. 400 p. (in Ukr.).
8. Dmitriev, G.G., Pugachev, I.Yu., Shchepinin, V.E. (2004). The significance of kettlebell sports in increasing the effectiveness of combat training of military personnel // *Theses of final science conference for 2003*. St. Petersburg. P. 89–92. (in Rus.).
9. Kuzmin A.A. (2003). *Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin*. Ohio. 60 p. (in Eng.).
10. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. (2017). Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(4). 2685–2689. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (in Eng.).

#### PRONTENKO Kostiantyn,

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education, Special Physical Training and Sports Department, S. P. Korolyov Zhytomyr Military Institute

#### BEZPALYI Serhii,

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor of Fire Training Department, National Academy of Internal Affairs

**FEDCHENKO Oleksiy,**

Ph.D in Law, Senior Lecturer of Fire Training Department, National Academy of Internal Affairs

**VODOPYANOVA Tetiana,**

Lecturer of Fire Training Department, National Academy of Internal Affairs

**SHTOMA Vadym**

Lecturer of Fire Training Department, National Academy of Internal Affairs

e-mail: prontenko-kostya@ukr.net

**THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGICAL SYSTEM OF CADETS' WEIGHT LIFTING TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract.** Introduction. The results of the effectiveness of the methodical system of teaching of cadets of kettlebell lifting in the process of physical education, which is oriented on the personality of a future officer who has a high level of physical and methodological preparedness, has fitness and health competencies for the implementation of physical education and sports in the sphere of professional activity was highlights in the article. Two experimental (EG1, n=29, EG2, n=33) and control (CG, n=57) groups of cadets of the S.P. Korolev Zhytomyr Military Institute aged 18–24 were formed for testing the effectiveness of the methodical system.

The purpose of the article is to investigate the effectiveness of the methodical system of kettlebell lifting training of cadets of higher military educational institutions of in the process of physical education.

Methods: Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, pedagogical experiment, testing, methods of mathematical statistics.

Results. The positive influence of kettlebell lifting exercises on the success of cadets' study is proved – for all the studied blocks of disciplines in cadets of EG1 and EG2 at the end of the experiment the average score is significantly the same with the cadets of CG ( $p > 0.05$ ). This shows that rationally organized classes by the methodical system allow combining classes in kettlebell lifting training not only without negative consequences for the educational process, but also contribute to the improvement of the results of the study of various disciplines.

The best level of methodological preparedness of the cadets of EG1 and EG2 at the end of the experiment, compared with the CG, was established based on the

results of the assessment of the quality of the methodological task: 86.1% of the methodologically trained cadets were detected in EG1, 54.5% of the methodologically trained cadets – in EG2, and only 31.6% – in CG, which testifies to the superiority of occupations by the methodological system over the current system for improving the level of methodological preparedness of cadets – future managers of physical training courses.

It was found out that the assessments of unit commanders regarding the efficiency of the tasks of the service during the experiment period for cadets of EG1 and EG2 were significantly better than cadets of CG according to the indicators of individual psychological, moral, personal qualities, executive discipline and state of health ( $p < 0,05–0,001$ ).

Originality. For the first time, the positive influence of kettlebell lifting exercises by the experimental methodical system on the improvement of the indicators of the success of study, methodical preparedness and service activity of the cadets has been proved.

Conclusion. Experimental testing of the methodical system in the process of forming a pedagogical experiment has shown its more positive effect, compared with the current system of physical training, for improving the indicators of success of study, methodical preparedness and service activity of cadets.

**Keywords:** methodical system of training, kettlebell lifting, cadets, physical education, success of study, methodical preparedness, service activity.

Одержано редакцією 12.10.2018  
Прийнято до публікації 19.10.2018

DOI 10.31651/2524-2660-2018-14-80-87

ORCID 0000-0002-8742-7773

**СОВГІРА Світлана,**

доктор педагогічних наук, професор,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

e-mail: sovgyrasvitlana@gmail.com

ORCID 0000-0001-6606-3221

**ПОЛІЩУК Олена,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

Уманський національний університет садівництва

e-mail: pol.elena@i.ua

УДК 378:((34+33)(07))(043.3)

**ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНОСТІ ПРАВОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

У статті розкрито діагностику сформованості правової компетентності майбутніх менеджерів аграрного університету на основі формульованого експерименту. Розроблено програму формування правової компетентності майбутнього менеджера у аграрних університетах. Розкрито поетапність проведення формульованого експерименту з визначення рівнів

сформованості компонентів правової компетентності студентів аграрного університету. Висвітлено процес експериментальної роботи з визначення рівнів сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивно-комунікативного та практично-діяльного компонентів. Доведено статистичну достовірність отриманих результатів.