

## ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ РІЗНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Сергій ПАЛЕВИЧ

*Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба,  
м. Харків, Україна, e-mail: junpolpsv@gmail.com*

**Вступ.** В сучасних умовах фізична підготовленість курсантів набуває надзвичайно важливого значення. На рівень фізичної підготовленості майбутніх військовослужбовців впливає низка факторів, серед яких і готовність до виконання бойових завдань та рівень фізичного стану. Тому наше дослідження є актуальним.

**Мета** – дослідити вплив психологічних факторів на ефективність формування спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців з різними рівнями фізичного стану.

**Організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 73 курсанти військового університету III курсу навчання (віком 19–21 рік). Усі учасники дослідження дали згоду на участь в експерименті.

Дослідження проводили упродовж трьох тижнів у два етапи під час контрольних занять із дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка». На першому етапі (залік) проведено оцінювання мотиваційного рівня, стану загальної та спеціальної фізичної підготовленості. На другому етапі протягом двох тижнів проведено два навчально-тренувальні заняття з подолання смуги перешкод та низки заходів щодо мотивації курсантів до фізичного вдосконалення [2, 5].

Для визначення особливостей динаміки мотиваційного рівня військовослужбовців на трьох рівнях, зокрема психічному, вегетативному, психомоторному, використовували модифікований опитувальник вивчення рівня мотивації та оцінювання реактивної тривоги спортсмена на різних етапах підготовки. Методика складається з таких двох частин: шкала мотиваційного стану (ШМС), яку розробив В. Ф. Сопов, і шкала реактивної тривоги (ШРТ), яку розробив Ч. Спілбергер. Взаємозалежність тривоги і мотивації дає змогу запропонувати оригінальний метод інтерпретації психічного стану через графічну залежність тривоги від рівня мотивації, в основі якого лежить принцип зони оптимального реагування [1].

Опитування проводили шляхом звернення через Google Forms до респондентів.

Визначали рівень фізичного стану (РФС), загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовленості (СФП) курсантів.

Рівень фізичного стану визначали на початку семестру на підставі показників їхнього фізичного розвитку і функціонального стану (з використанням стандартних методик вимірювання довжини, маси тіла, динамометрії сили кистей рук, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень) з розрахунком індексу фізичного стану (ІФС) за методом О. А. Пирогової [3].

Рівень фізичного стану вважається низьким при ІФС, меншим за 0,375, нижче середнього – при 0,376–0,525, середнім – при 0,526–0,675, вище середнього – при 0,676–0,825 і високим – при ІФС, більшим за 0,826.

Рівень загальної фізичної підготовленості визначали згідно з порядком оцінювання Настанови з фізичної підготовки [4] за вправами: 100 м, 3000 м та підтягування на перекладині.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості згідно з порядком оцінювання Настанови з фізичної підготовки [4] – за вправою «Подолання смуги перешкод».

**Результати.** Спостерігаються статистичні значущі відмінності між часткою курсантів із високим, вище та нижче середнього рівнем фізичного стану в оцінці результатів виконан-

ня вправ загальної та спеціальної фізичної підготовленості на «відмінно». У всіх групах є значуща різниця між часткою курсантів, що мають незадовільні оцінки за виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Встановлено, що значущі статистичні відмінності в оцінці спостерігаються при прояві курсантами низької цілеспрямованості, страху, очікування провалу, незібраності та занепокоєння.

Виявлено, що після проведення низки заходів щодо мотивації курсантів до фізичного вдосконалення сталася зміна мотиваційного стану курсантів і статистичне достовірне поліпшення результатів виконання спеціальної вправи у другій спробі.

**Висновки.** Підтверджено припущення про те, що для значної кількості курсантів фізичні і психологічні навантаження неадекватні їхній підготовленості, що помітно викликало негативні емоційні переживання, зменшувало бажання виконувати норми тестів. Така ситуація вимагає формування у курсантів відповідного рівня емоційного інтелекту.

**Ключові слова:** мотиваційний стан, мотивація, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, курсанти.

### Список використаних джерел

1. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – Москва : Академический Проект. 2005. – 206 с.
2. Кирпенко В. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Кирпенко Віталій Миколайович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 20 с.
3. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України [Електронний ресурс]: затверджена наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 р. № 35. – Режим доступу: <http://library.vitv.kh.ua/files/original/d3ef47326330d1c1713fd5186f3f358a.pdf>
5. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Романчук Сергій Вікторович; ЛДІФК. – Львів, 2006. – 22 с.