



**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ
НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ
РІВНЯМИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ**

*Палевич Сергій, Піддубний Олександр, Ткачук
Олександр, Цимбалюк Жанна*
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-119

Анотація

Вступ і мета дослідження: дослідити вплив психологічних факторів на ефективність формування спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців з різними рівнями фізичного стану.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 73 курсанти військового університету 3-го курсу навчання, віком 19-21 рік.

Для визначення особливостей динаміки мотиваційного стану військовослужбовців використовувався модифікований опитувальник вивчення рівня мотивації та оцінки реактивної тривоги.

Рівень фізичного стану визначався з розрахунком індексу фізичного стану (ІФС) за методом О. А. Пирогової.

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки визначався згідно порядку оцінки Наставови з фізичної підготовки.

Для оцінювання достовірності відмінностей між часткою курсантів та показниками рівня фізичної підготовки використовувався непараметричний критерій ϕ (кутове перетворення Фішера), та критерій Стьюдента. Рівень значимості для всієї статистики був встановлений при $p < 0,05$.

Результати. Спостерігаються статистичні значущі відмінності між часткою курсантів з високим, вище та нижче середнього рівнем фізичного стану в оцінці результатів виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки на «відмінно». У всіх групах значуща різниця між часткою курсантів, що мають незадовільні оцінки за виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.

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

Виявлено, що після проведення ряду 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 їх 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.

Аннотация

Цель исследования. исследовать влияние психологических факторов на эффективность формирования специальной физической подготовленности военнослужащих с различными уровнями физического состояния.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 73 курсанта военного университета, 3-го курса обучения в возрасте 19-21 год.

Для определения особенностей динамики мотивационного состояния военнослужащих использовался модифицированный опросник изучения уровня мотивации и оценки реактивной тревоги.

Уровень физического состояния определялся с расчетом индекса физического состояния (ИФС) по методу А.А. Пироговой.

Уровень общей и специальной физической подготовленности определялся согласно порядку оценки Руководства по физической подготовке.

Для оценки достоверности различий между количеством курсантов и показателями уровня физической подготовленности использовался непараметрический критерий ϕ (угловое преобразование Фишера), и критерий Стьюдента. Уровень значимости для всей статистики был установлен при $p < 0,05$.

Результаты. Наблюдаются статистически значимые различия между количеством курсантов с высоким, выше и ниже среднего уровнем физического состояния в оценке результатов выполнения упражнений общей и специальной физической подготовленности на «отлично». Во всех группах значимая разница между количеством курсантов, имеющих неудовлетворительные оценки выполнения упражнений общей и специальной физической подготовленности.

Установлено, что статистически значимые различия в оценке наблюдаются при проявлении курсантами низкой целеустремленности, страха, ожидания провала, недостаточной целеустремленности и беспокойства.

Выявлено, что после проведения ряда мероприятий по мотивации курсантов к физическому совершенствованию произошла смена мотивационного состояния курсантов и статистическое достоверное улучшение результатов выполнения специального упражнения во второй попытке.

Выводы. Подтверждено предположение о том, что для значительного количества курсантов физические и психологические нагрузки неадекватны их подготовленности, вызвали негативные эмоциональные переживания, что уменьшило желание выполнять нормы тестов. Такая ситуация требует формирования у курсантов соответствующего уровня эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: мотивационное состояние, мотивация, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, курсанты.

Annotation

Abstract. The search for ways to increase the effectiveness of forming physical readiness is an urgent problem for the training of cadets. Investigation of cadets' educational activity in the course of "Special Physical Training" discipline is traditionally aimed at studying its separate structural components: cognitive, affective and psychomotor spheres.

Purpose. To investigate the influence of psychological factors on the effectiveness of the formation of special physical preparedness of servicemen with different levels of physical condition.

Material. In research was attended by 73 cadets of the military university of the 3rd year of study, aged 19-21 years.

For determination of features of dynamics of a motivational condition of the military personnel the modified questionnaire of studying of level of motivation and assessment of jet alarm was used.

Level of a physical state decided on calculation of the index of a physical state for A.A. Pirogova's method.

Level of the general and special physical fitness was defined according to assessment order the Guide to physical training.

For assessment of reliability of differences between a share of cadets and indicators of level of physical fitness the nonparametric criterion ϕ (angular transformation of Fischer), and Styudent's criterion was used. The significance value for all statistics was established at $p < 0.05$.

Results. Statistical significant differences between a share of cadets with high, above and below an average the level of a physical state in assessment of results of performance of exercises of the general and special physical fitness on "perfectly" are observed. In all groups a significant difference between a share of the cadets having unsatisfactory estimates of performance of exercises of the general and special physical fitness.

It is established that statistical significant differences in assessment are observed at manifestation by cadets of low commitment, fear, expectation of a failure, dispersion and concern.

It is revealed that after carrying out a number of actions for motivation of cadets to physical improvement there

was a change of a motivational condition of cadets and statistical reliable improvement of results of performance of special exercise in the second attempt.

Conclusions. The assumption that for a significant amount of cadets physical and psychological activities are inadequate to their readiness is confirmed, caused negative emotional experiences that reduced desire to carry out standards of tests. Such situation demands formation from cadets of appropriate level of emotional intelligence.

Key words: motivation status, motivation, general physical training, special physical training, cadets.

Вступ.

Пошук шляхів підвищення ефективності формування фізичної готовності є актуальною проблемою для навчальної діяльності курсантів. Дослідження навчальної діяльності курсантів при засвоєнні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» традиційно націлені на вивчення її окремих структурних компонентів: когнітивної, афективної та психомоторної сфер.

Зокрема, проводились дослідження щодо вивчення навчальної мотивації курсантів (А.В. Караван, 2003; А.С. Акмеев, Ж.Н. Власова, 2016, Н.М. Соболев, 2015; В.Ф. Сопов, 2005; В.В. Ягупов, 2004; N.V. Negdanova, 2015; N.V. Petrides, 2010) психологічної підготовки, виховання військовослужбовців (Н. Агаєв, 2014; К.В. Батрак, 2014; А. Белей, 2003; Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольський, С.В. Романчук, В.С. Таран, 2003; В.М. Кирпенко, 2014; Г.В. Ложкін, 2003): формування компетенції та результатів навчання в процесі фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки О.В. Борознюк, 2012; С.І. Глазун, 2015; Ю.А. Дем'янюк, 2012). Тим часом вивчення будь-якої діяльності має проводитися в єдності її структурних компонентів.

Зміст діяльності з формування у воїнів фізичної витривалості, емоційно-вольових якостей і психологічної стійкості здійснюється в умовах впливу фізичних і психічних навантажень. Її ефективність визначається стійкою внутрішньою мотивацією курсантів до навчання і до досягнення успіху, сформованості у

них адекватного визначення мети (умінням ставити відповідні їхнім можливостям цілі, коригувати їх при зміні обстановки тощо), здатністю до збереження логіки міркувань, швидким і точним виконанням професійних дій в будь-яких ситуаціях. Порушення цієї системи в будь-якій ланці може призвести до зміни структурних компонентів діяльності курсантів і, отже, до зниження її ефективності в цілому (Б.А. Вяткін, 1978; О.Д. Гусак, С.В. Романчук, 2011).

Важливе значення має визначення факторів, які можуть негативно вплинути на мотиви, цілі та дії військово-навчальної діяльності курсанта а, отже – на її ефективність у цілому. Один з них – висока тривожність. Схильність до переживання додає військовослужбовцям емоційного дискомфорту, що зумовлено суб'єктивно перебільшеною небезпекою в ситуаціях військової служби, які реально не загрожують благополуччю суб'єкта. Вплив тривожності, що дезорганізує діяльність людини, доведено результатами досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів (Х. Айзек, 2001; В.М. Астапов, 2008). Відомо, що висока тривожність негативно впливає на мотиви і цілі діяльності людини, на здійснення необхідних дій, негативно позначається на протіканні і результативності навчальної діяльності. У вітчизняних публікаціях, що стосуються тривожності військовослужбовців (М.Н. Дьяченко, Л.А. Кандибович, 1981,1976; В.Ф. Мисюра, 1994; Ж.Г. Сенокосов, 1960) переважно розглядається тільки її вплив на ефективність

військової діяльності в напружених ситуаціях, описується її роль в процесі адаптації солдатів і курсантів до військової служби, але недостатньо досліджень впливу інших психологічних факторів на формування психічної готовності військовослужбовців.

Гіпотеза. Передбачалось, що врахування психологічних факторів під час навчання підвищить ефективність формування спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Мета дослідження: дослідити вплив психологічних факторів на ефективність формування спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців з різними рівнями фізичного стану у процесі занять фізичною підготовкою.

Матеріал і методи.

Учасники. У дослідженні взяли участь 73 курсанти військового університету 3-го курсу навчання, віком 19-21 рік. Всі учасники дослідження дали згоду на участь в експерименті.

Процедура (організація дослідження).

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

Для визначення особливостей

динаміки мотиваційного стану військовослужбовців на трьох рівнях: психічному, вегетативному, психомоторному використовувалася модифікований опитувальник вивчення рівня мотивації та оцінки реактивної тривоги спортсмена на різних етапах підготовки. Методика складається з двох частин: шкала мотиваційного стану (ШМС), розроблена В.Ф. Соповим, і шкала реактивної тривоги (ШРТ), розроблена Ч. Спілбергером. Взаємозалежність тривоги і мотивації дозволяє запропонувати оригінальний метод інтерпретації психічного стану через графічну залежність тривоги від рівня мотивації, в основі якого лежить принцип зони оптимального реагування [4].

Опитування проводилося шляхом звернення через Google Forms до респондентів.

Визначався рівень фізичного стану (РФС), загальної (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовленості (СФП) курсантів.

Рівень фізичного стану визначався на початку семестру на підставі показників їх 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 [25].

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 визначався згідно з порядком оцінки Настанови з фізичної підготовки [26], за вправами: 100 м, 3000 м та підтягування на перекладині.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості згідно з порядком оцінки Настанови з фізичної

підготовки [26] – за вправою «Подолання смуги перешкод».

Статистичний аналіз.

Статистична обробка матеріалу включала: статистичне зведення даних, групування первинного матеріалу та аналіз статистичних показників. Оцінку типу розподілу проводили за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel із визначенням міри центральної тенденції між середньою арифметичною, модою та медіаною, симетричності та ексцесу і критеріїв погодженості Пірсона, Колмогорова і Ястремського.

Для оцінювання достовірності відмінностей між часткою курсантів ($y\%$) за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості в залежності від рівня фізичного стану за частотою виявлення певного ефекту використовувався непараметричний критерій ϕ (кутове перетворення Фішера).

Достовірність відмінностей за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості в залежності від прояву психічного стану курсантів оцінювалася на основі критерію Стьюдента.

Рівень значимості для всієї статистики був встановлений при $p < 0,05$.

Результати дослідження.

У нашому дослідженні були отримані дані про результати впливу психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості військовослужбовців з різними рівнями фізичного стану, що показані в таблицях.

Спостерігаються статистичні значущі відмінності між часткою курсантів з високим, вище та нижче за середній рівнем фізичного стану в оцінці результатів виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовленості на «відмінно». У всіх групах значуща різниця між часткою курсантів, які мають незадовільні оцінки за виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підго-

товленості (табл. 1).

Результати рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в залежності від прояву психічного стану курсантів представлено в таблиці 2. Встановлено, що статистично значущі відмінності в оцінці спостерігаються, якщо курсанти виявляють низьку цілеспрямованість, страх, очікування провалу, незібраність та занепокоєння.

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

Дискусія.

Результати виконання фізичних вправ військовослужбовцями з різним рівнем фізичного стану наведено в таблиці 1.

Слід звернути увагу на те, що курсанти у групі з високим РФС не мають незадовільних оцінок за вправу «біг на 100 м і підтягування на перекладині». У курсантів з високим та вище за середній РФС спостерігаються позитивний результат і у ЗФП. Але в цих групах є незадовільні оцінки у тестах СФП, а в групі з високим РФС незадовільні оцінки за вправу «біг на 3000 м».

При визначенні різних сторін загальної фізичної підготовленості військовослужбовців з різним рівнем фізичного стану встановлено відносні розходження в рівні розвитку окремих фізичних здібностей. Наприклад, якщо показники силової витривалості, швидкості не мають суттєвих відмінностей, то показники частки курсантів, які мають оцінку «відмінно» та «незадовільно» за рівень ЗФП статистично достовірно відрізняються від частки курсантів, які мають ті ж оцінки за рівень СФП.

Такі різні, а деякою мірою і суперечливі величини показників, які характеризують рівень за-

Таблиця 1

**Розподіл курсантів за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості
в залежності від рівня фізичного стану (n = 73), (у %)**

Рівень фізичного стану	Бал	Вправа				
		Біг на 100 м	Підтягування на перекладині	Біг на 3000 м	Оцінка загальної фізичної підготовленості	Оцінка спеціальної фізичної підготовленості
Високий (20,55 %)	«5»	73,33	86,67	33,33	66,67	33,33*
	«4»	13,33	13,33	13,33	26,67	26,67
	«3»	13,33	–	40,00	6,67	6,67
	«2»	–	–	13,33	–	33,33**
Вище середнього (28,8 %)	«5»	95,24	71,43	47,62	86,0	33,33**
	«4»	–	19,05	23,81	14,00	23,81
	«3»	4,76	4,762	28,57	–	9,52*
	«2»	–	4,762	–	–	33,33**
Середній (36,99 %)	«5»	66,67	55,56	25,93	33,33	18,52
	«4»	22,22	18,52	22,22	29,63	18,52
	«3»	11,11	18,52	29,63	29,63	22,22
	«2»	–	7,407	22,22	7,41	40,74**
Нижче середнього (13,7 %)	«5»	80,00	40,00	–	20,0	10,00*
	«4»	0	20,00	20,00	40,0	10,00
	«3»	10,00	10,00	50,00	20,0	80,00
	«2»	10,00	30,00	30,00	20,0	–**

* – достовірність відмінностей між процентними долями двох вибірок за результатами рівня ЗФП і СФП (* – ймовірно на рівні значущості $p < 0,05$;
** – ймовірно на рівні значущості $p < 0,01$)

гальної фізичної підготовленості курсантів з відповідним рівнем фізичного стану, можна, очевидно, пояснити:

– наслідком професійної діяльності, специфіки попередньої рухової активності й індивідуальних особливостей організму (може спостерігатися значна перевага одних систем над іншими, тобто, буде відзначатися виражена перевага визначених сторін фізичної підготовленості) [27];

– порядком оцінювання (за сумою балів усіх вправ і можливість компенсації слабких результатів в окремій вправі високим в іншій);

– залежністю тривоги від рівня мотивації у курсантів напередодні контрольних заходів і вміннями управляти своїм психічним станом [28, 29, 30].

Слід зазначити, що відносно низькі результати спеціальної фізичної підготовленості можна пояснити вимогами вправ щодо психічної сфери курсантів. Так, вправа «Підтягування на перекладині» потребує високої активності пропріоцептивних м'язово-рухових відчуттів, але не викликає загострені емоційні переживання. Вправа «Біг на 100 м» психологічно ґрунтується на точності сприймання простору та високій орієнтації щодо темпу і ритму рухів. Під час виконання вправи «Біг на 3000 м» необхідно постійно стимулювати вольові зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають. Подолання смуги перешкод вимагає від військовослужбовців емоцій-

ної стійкості, впевненості в своїх силах і цілеспрямованості, сміливості і рішучості.

За даними, що представлено на діаграмі (рис. 1), рівні прояву складових психічно-емоційного стану у курсантів з різним рівнем фізичного стану розподіляються таким чином.

У зоні оптимального психо-емоційного стану знаходиться незначна частка курсантів із середнім, вище за середній РФС та два курсанта – з РФС нижче за середній, які мають надію на успіх під час контролю рівня ЗФП і СФП. Апатія та байдужість спостерігається лише у трьох курсантів із середнім РФС. У всіх групах є значна кількість курсантів, які відчувають безпечність і страх очікування провалу, мають

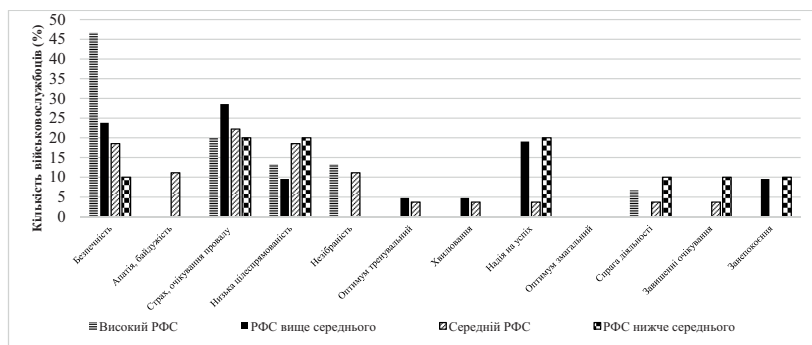


Рис 1. Прояв складових психічно-емоційного стану у курсантів з різним рівнем фізичного стану

низьку цілеспрямованість. Незібраність перед контролем, спрага діяльності – у значно меншій кількості курсантів і тільки в групах з високим та середнім РФС. Завишені очікування визначено у курсанта із середнім РФС та нижче за середній. У двох курсантів вище середнього РФС і одного з РФС нижче за середній відчувається занепокоєння.

Дані, представлені в таблиці 2, надають можливість порівняти

рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості в залежності від прояву психічного стану курсантів.

Для проведення порівняння були прийняті припущення про те, що спостережувані величини (вимірювані характеристики об'єкта) мають нормальний розподіл і що дисперсії й коваріації спостережуваних однорідні (відмінність тільки в середніх). В обох випадках отримані помірні

відхилення від цих припущень, які є допустимі.

Статистично достовірною різницею між рівнем ЗФП і СФП спостерігається у курсантів з низькою цілеспрямованістю, у тих, хто відчуває страх, очікування провалу, незібраність і занепокоєння.

Поясненням цього може бути те, що у групі з низькою цілеспрямованістю (15,06 % курсантів), з переважанням низького рівня мотивації, оптимальними показниками реактивної тривожності, спостерігається прагнення уникнути відповідальності і невпевненість у досягненні бажаного результату.

У групі з переважанням низького рівня мотивації, підвищеною реактивною тривожністю (страх, очікування провалу – 23,29 %) курсанти мають низьку упевненість у своїх силах, намагаються уникати відповідальних завдань, пропускають заняття, зазнають серйозних труднощів у навчанні – вони не справляються з навчальною діяльністю. Оцінки: від «добре» до «незадовільно».

У групі з переважанням оптимального рівня мотивації, низькими показниками реактивної тривожності (незібраність – 6,84 %) спостерігається невизначеність зі способами досягнення успіху. У випадку, коли оцінка не задовольняє, відсутнє прагнення перездати вправу і поліпшити результати.

У групі з переважанням оптимального рівня мотивації, високими показниками реактивної тривожності (зона занепокоєння – 4,1 %) виявляється страх можливої невдачі, невпевненість у досягненні бажаного результату. Вони показують добрі результати з ФП при високому рівні фізичного стану.

У зоні оптимального реагування знаходиться 15,1 % військовослужбовців, при тому 54,5 % мають загальну оцінку з фізичної підготовленості «відмінно». Дані військовослужбовці мають

Таблиця 2

Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості в залежності від прояву психо-емоційного стану курсантів (n = 73)

Прояв психо-емоційного стану	Рівень фізичної підготовленості			
	Оцінка загальної ФП, (бали)	Оцінка спеціальної ФП, (бали)	t	P
Апатія, байдужість	4,00	3,00	1,73	>0,05
Низька цілеспрямованість	4,36	2,81	3,96	<0,05
Страх, очікування провалу	3,88	3,06	2,13	<0,05
Незібраність	4,00	2,20	3,67	<0,05
Спрага діяльності	4,00	3,67	0,5	>0,05
Завишенні очікування	4,50	2,00	5,0	>0,05
Занепокоєння	5,00	2,67	7,0	<0,05
Безпечність	4,56	3,94	1,51	>0,05
Зона оптимального реагування	4,36	3,64	1,62	>0,05

Таблиця 3

Порівняння результатів визначення мотиваційного стану курсантів після другої спроби

Психічний стан	Кількість курсантів	
	1 спроба	2 спроба
Безпечність	18	27
Апатія, байдужість	3	3
Страх, очікування провалу	17	13
Низька цілеспрямованість	11	7
Незібраність	5	4
Спрага діяльності	3	3
Завищені очікування	1	0
Занепокоєння	3	0
Зона оптимального реагування	12	16

оптимальний рівень тривожності, який мобілізує ресурси і дозволяє їм обдуманно діяти в обставинах, що склалися, а вміння протистояти внутрішньому неспокою, страху, ціннісні орієнтації та мотиви, якими керується військовослужбовець в організації своєї діяльності, дозволяють досягати найкращого результату.

У зоні безпечності знаходиться 24,66% військовослужбовців, при тому 90,5% з них мають загальну оцінку з фізичної підготовленості «відмінно», решта – «добре».

Високий рівень мотивації свідчить про позитивне ставлення військовослужбовців у реалізації намічених цілей, впевненість в успішному виконанні завдань, відповідальність, ініціативність і відсутність тривожного стану. Низький рівень ситуативної тривоги означає недостатню актуалізацію потреб курсантів (в основному це спортсмени, або ті, що мають високий рівень фізичної підготовленості). У даний момент, у зв'язку з невисокою значимістю для них того, що відбувається, ситуація виконання контрольних вправ сприймається як формальна і не представляє ніякої проблеми. У них в емоційному досвіді зустрічалися поді-

бні ситуації. Тут можна говорити про відносну стійкість військовослужбовців до сприймання об'єктивних і суб'єктивних труднощів під час контрольних занять з ФП. Високі результати, що показали військовослужбовці, пояснюються легкими завданнями для них. Але відсутність оптимального тривожного стану не дозволяє їм мобілізувати ресурси, протистояти внутрішньому неспокою, страху і обдуманно діяти під час виконання вправ, що пов'язані з ризиком.

Апатія, байдужість проявляється у 4,1% курсантів. У них яскраво не виражений рівень мотивації, реактивної тривожності. Вони сумніваються в доцільності свого тренування та не мають бажання навчатися у ВВНЗ.

Спрага діяльності спостерігається у військовослужбовців (4,1%), які не мають досвіду занять фізичної підготовкою, погано оцінюють обстановку, що склалась в системі організації занять і себе в ній. Вони не завжди можуть контролювати свої емоції, в одні періоди вони більш стабільні, а в інші періоди у них можуть проявлятися страхи, стреси, боязні різного роду.

Завищені очікування спостерігається у 2,7%. Надзвичайно

виражений рівень мотивації у військовослужбовців із середнім рівнем тривожності може призвести до того, що вони не зможуть адекватно аналізувати свої помилки і не будуть шукати варіанти усунення цих помилок, що в результаті може призвести до зниження інтересу до занять фізичною підготовкою в цілому.

У таблиці 3 представлені результати повторного анкетування мотиваційного стану. Спостерігається збільшення чисельності курсантів, що знаходяться у зоні оптимального реагування, а також курсантів з високим рівнем мотивації та відсутністю тривожного стану (зона безпечності). Зменшується чисельність курсантів, які знаходяться у зоні страху, очікування провалу, занепокоєння і тих, у яких низька цілеспрямованість.

Порівняння результатів контролю виконання спеціальної вправи свідчить про статистичну достовірність поліпшення у другій спробі. Середній результат $3,25 \pm 0,14$ бали у першій спробі і $3,86 \pm 0,13$ бали у повторній ($p < 0,01$; $t_{\text{ст}} = 5,08$, $t_{\text{кр}} = 3,43$).

Зіставляючи складові психо-емоційного стану військовослужбовців з різним рівнем фізичного стану з показниками загальної фізичної підготовленості та результатами виконання спеціальних фізичних вправ військовослужбовцями, можна відмітити, що закономірним є високий рівень у всіх групах курсантів, які мають психо-емоційний стан у зоні оптимального реагування. Це пояснює розбіжності в рівні загальної фізичної підготовленості та рівнем спеціальної фізичної підготовленості. Отже, індивідуально-психологічні особливості курсантів є тим фактором, який визначає індивідуальні межі чутливості до тривоги, напрям і ступінь її впливу на рівень виконання спеціальних фізичних вправ.

Це не розходиться з практичними даними, відомими з робіт

[12, 31, 32, 33, 34], автори яких теж пов'язують невідповідність результатів оцінки ЗФП і рівнем СФП за психологічною підготовкою. Але, на відміну від результатів досліджень [14], отримані дані щодо впливу тривоги та мотивації на військовослужбовців, які досягли найкращого результату, дозволяють стверджувати наступне:

– вони мають оптимальний рівень тривожності і мотиви, які мобілізують ресурси і дозволяють їм обдуманно діяти в складних обставинах;

– ті, хто поза зоною оптимального реагування, мають в емоційному досвіді зустрічі подібних ситуацій.

Проведені дослідження показують, що стан тривожності та мотивації багато в чому взаємопов'язані з особливістю діяльності та її ефективністю. Тривожність у військовослужбовців має свою специфіку. Вона пов'язана з підвищеною небезпекою, фізичними і психологічними навантаженнями. Висока тривожність негативно впливає

на мотиви і цілі діяльності людини, на здійснення ним необхідних дій. Зокрема, вона підміняє мотив діяльності за рахунок власної спонукальної сили, знижує мотивацію на успіх, сприяє втраті вихідної мети.

Проаналізувавши результати оцінки психічного стану військовослужбовців, особливо слід відмітити ту обставину, що наявність відповідного рівня емоційного інтелекту дозволяє людині самостійно виробляти достатньо ефективні способи, які допомагають справлятися з наявною у них тривожністю, що в свою чергу відіб'ється на ефективності їх військово-навчальної діяльності, сприятиме подальшому вдосконаленню навчального процесу з фізичної підготовки у військово-навчальних закладах.

У своїй роботі автори розглядають емоційний інтелект як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями [7].

Висновок:

Результати аналізу взаємозв'язку рівня загальної фізичної підготовленості військовослуж-

бовців з рівнем фізичного стану дозволяють стверджувати, що в переважній більшості вимоги до виконання вправ адекватні щодо функціональних можливостей організму курсантів. Але значна кількість курсантів виконала нормативи зі спеціальної фізичної підготовки з великими зусиллями, частина не спромоглася успішно виконати тестування і отримала незадовільну оцінку. Для них фізичні і психологічні навантаження були неадекватними їх підготовленості, що помітно викликало негативні емоційні переживання, зменшило бажання виконувати норми тестів. Така ситуація вимагає формування у курсантів відповідного рівня емоційного інтелекту.

Перспективи подальших досліджень. Подальші пошуки можуть бути спрямовані на вивчення методичних підходів щодо діагностики результатів навчання курсантів в афективній сфері у процесі занять спеціальної фізичної підготовкою.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує жодного конфлікту інтересів.

Література

1. Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория методика физического воспитания и спортивной тренировки». А.В. Караван. СПб.: ВИФК, 2003. 24 с.
2. Акмеев А.С., Власова Ж.Н. Мотивация как составляющий компонент повышения уровня физической подготовки у курсантов. Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 3-9.
3. Соболев А.Н. Мотивация курсантов 1-3 курсов к физкультурно-спортивной деятельности. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 208-212.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности Москва: Академический Проект. 2005. 206 с.
5. Ягупов В.В. Військова психологія. Підручник

References

1. Karavan A.V. (2003) Formation of positive mental states in cadets of military schools by means of physical training and sports. Saint Peterburg. In Russian.
2. Akmeev A.S., Vlasova Zh.N.(2016). Motivation as a component of improving the level of physical fitness of students. In Russian.
3. Sobol A.N.(2015). Motivation of cadets of 1-3 courses to physical culture and sports activities. Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 208-212. In Russian.
4. Sopov, V.F.(2005). Mental states in intense professional activity. Moscow, 206. In Russian.
5. Yagupov V. V.(2004) Military Psychology. Kiev, 656. In Ukrainian.
6. The empirical analysis of the dynamics of motivation of future specialists as an important component of the structure of their professional qualities Negdanova N.V.
7. Petrides K.V.(2010). Trait Emotional Intelligence Theory. K.V. Petrides. Industrial and Organiza-

- для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавництво «Тандем», 2004. 656 с.
6. Negdanova N.V. The empirical analysis of the dynamics of motivation of future specialists as an important component of the structure of their professional qualities Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2015. Т. 20. № 3-1 (37). С. 71-81.
 7. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. Industrial and Organizational Psychology. 2010. № 3. 136-139.
 8. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО. Вісник МОУ. 2014. № 10. С. 8–9.
 9. Батрак К. В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Матеріали науково-методичної конференції. Київ, 2014. С. 38-40.
 10. Белей А. Організація варіантів фізичної підготовки і вирішення деяких задач психологічної підготовки з курсантським складом ВНЗ. Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. Київ, 2003. С. 68-69.
 11. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Романчук С.В., Таран В.С. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 1. С. 30-40.
 12. Кирпенко В.М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. В.М. Кирпенко; ЛДУФК. Львів, 2014. 24 с.
 13. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов Київ: МОУ, 2003. 218 с.
 14. Борознюк О.В. Формування спеціальних знань і навичок майбутніх офіцерів-зв'язківців у процесі фізичної підготовки [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02.; керівник роботи О.В. Тимошенко ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2012. 20 с.
 15. Глазунов С.І. Деякі аспекти вдосконалення методичної компетентності викладача фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. №. 3 (1). С. 104-107.
 16. Дем'янюк Ю.А. Формування професійної компетентності військовослужбовців державної прикордонної служби України у сфері забезпечення безпеки закордонних дипломатичних установ тional Psychology.136-139.
 8. AgaEv N.(2014). Psychological problems of soldiers – ATO participants.Kiev. In Ukrainian.
 9. Batrak K.V.(2014) Problematic issues of psychological readiness of servicemen in conditions of combat activity. Kiev. In Ukrainian.
 10. Beley A.(2003). Organization of variants of physical preparation and solving of some tasks of psychological training with cadets composition of higher educational establishments. Kiev. In Ukrainian.
 11. Yu.A. Borodin, V.B. Dobrovolskiy, S.V. Romanchuk, V.S. Taran(2003). Education of psychological stability of cadets by means and methods of physical training. In Ukrainian.
 12. Kirpenko, V.M. (2014). Optimization of special physical training of cadet pilots during flight training Abstract of Ph. D. thesis. Lviv. In Ukrainian.
 13. VLozhkIn G.V.(2003). Psychological support of servicemen in extreme conditions. MInIsterstvo Oboroni UkraYini kiYiv, 218. In Ukrainian.
 14. Boroznyuk O.V.(2012). Formation of special knowledge and skills of future officer-ties in the process of physical training. Abstract of Ph. D. thesis. Kiiiv. In Ukrainian.
 15. Glazunov S. I.(2015). The aspects of the perception of the methodical competence of the school of the physical training of the specialists of the physical training and sports. Kiiiv, 104-107. In Ukrainian.
 16. Dem'yanyuk Yu. A.(2012). Formation of professional competence of servicemen of the State Border Guard Service of Ukraine in the field of providing security to foreign diplomatic institutions on the basis of interactive training. Hmel'nitskii. In Ukrainian.
 17. Vyatkin B.A.(1978). The role of temperament in sports activities. Moscow,134. In Russian.
 18. Gusak O.D.(2001). The role of the training program in virishenni zavdan psihgotov psgotovki pidgotovki viskovosluzhbvtiv. In Ukrainian.
 19. Ayzenk H. (2001). Psychological anxiety theories. Saint Peterburg. In Russian.
 20. Astapov V.M.(2008). Anxiety and anxiety. Saint Petersburg, 240. In Russian.
 21. Dyachenko M.I., Kandyibovich L.A.(1981). Higher School Psychology. Minsk, 383.In Russian.
 22. Dyachenko M.I., Kandyibovich L.A.(1976). Psychological issues of readiness for activity. Minsk, 176. In Russian.
 23. Misyura V.F.(1994). Management of psychological conditions of military personnel in the context of military activities. Voennaya Akademiya im. Frunze, Moskva,59. In Russian.
 24. Senokosov Zh.G.(1990). Young warriors: Difficulties of adaptation A teacher must be. Moskow, 63-68. In Russian.

- на засадах інтерактивного навчання. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету, Україна. 2012. № 6. С. 51-54.
17. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности Москва.: «Физкультура и спорт», 1978. 134 с., ил.
18. Гусак О.Д., Романчук С.В. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. 2011
19. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность: Хрестоматия. СПб: Питер, 2001.
20. Астапов В.М. Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. 240 с. (978-5-9292-0167-7).
21. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. Минск: Издательство БГУ, 1981. 383 с.
22. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Издательство БГУ, 1976. 176 с.
23. Мисюра В.Ф. Управление психологическими состояниями военнослужащих в условиях военной деятельности. Москва: ВА им. Фрунзе, 1994. 59 с.
24. Сенокосов Ж.Г. Молодые воины: Трудности адаптации. А педагогом быть обязан. М, 1990. С.63-68.
25. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Киев, 1989. 168 с.
26. «Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України» (ТНФП-2014) затв. Наказом Начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 р. № 35.
27. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. Изд-во «Олимпийская литература», 1997. 503с.
28. Коновалов В.В., Поддубный А.Г., Полтавец А.И. Формирование мотивации к учебе военно-прикладными упражнениями у курсантов немногочисленных специальностей университета гражданской защиты МЧС Украины. ППМБПФВС. 2013. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-uchebe-voenno-prikladnymi-uprazhneniyami-u-kursantov-nemnogochislennyh-spetsialnostey-universiteta> (дата обращения: 06.04.2017).
29. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. М.С. Корольчук. К.: Ельга Ніка-Центр, 2003. 400 с.
30. Криворучко П.П., Хміляр О.Ф. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування. Київ.: Молода нація, 2005. 63 с.
31. Ільницький І., Окопний А. Актуальні напрями досліджень з удосконалення фізичного вихо-
25. Pirogova E.A.(1989). Improvement of the physical condition of a person. Kiev,168. In Ukrainian.
26. «Timchasova Nastanova z fZichnoYi pIdgotovki u Zbroynih Silah UkraYini» zatv. Nakazom Nachalnika Generalnogo shtabu Zbroynih Sil UkraYini vId 11.02.2014 . In Ukrainian.
27. Dzh.H. Uilmor, D.L. Kostill.(1997). Physiology of sports and motor activity.503. in Russian.
28. Konovalov V.V., Poddubnyiy A.G., Poltavets A.I.(2013). Formation of motivation for learning by military-applied exercises for cadets of few specialties of the University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine. №3. In Ukrainian.
29. Korolchuk M.S.(2003). PsihofizIologIya dIyalnostI [Psychophysiology of activity]. KEIga NIka-Tsentr, kiYiv, 400.
30. Krivoruchko P.P., HmIlyar O.F.(2005). Moral-psychological state of the military unit: estimation and forecasting. Moloda natsIya, iev, 63. In Russian.
31. I. Ilnitskiy, A. Okopniy(2017). Topical areas of research on the improvement of physical education in lyceums with enhanced military-physical training. Sportivna, №4(80). In Ukrainian.
32. Romanchuk, S. V.(2006). Formation of motivation for training by physical training and sports of cadets of technical military educational institutions. Abstract of Ph. D. thesis. Lviv. In Ukrainian.
33. FIlogenov, Yu.(2009). Clarification of the conceptual foundations of the functioning and structure of the system of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. PedagogIchnI nauki: reallYi ta perspektivi, 255-260. In Ukrainian.
34. Shlyamar, I.L. (2015). Improvement of Special Physical Training of Armed Forces of Mechanized Subdivisions of Armed Forces of the Armed Forces of Ukraine. Abstract of Ph. D. thesis. Lviv. In Ukrainian.

- вання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою. Спортивна наука України, 2017. № 4 (80). р. 3-9.
32. Романчук, С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів [Текст]: автореф. дис. ... канд. Наук. С. В. Романчук; ЛДУФК. Львів, 2006. 22 с.
33. Фіногенов, Ю. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України [Текст]: зб. наук. пр. Ю. Фіногенов, С. Глазунов. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2009. № 14. С. 255-260.
34. Шлямар, І.Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. І.Л. Шлямар; ЛДУФК. Львів, 2015. 19с.

Палевич Сергій

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, вул. Клочківська 228, 61000, Україна
e-mail: junpolpsv@gmail.com

Піддубний Олександр

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, вул. Клочківська 228, 61000, Україна

Ткачук Олександр

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, вул. Клочківська 228, 61000, Україна

Цимбалюк Жанна

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, вул. Клочківська 228, 61000, Україна