

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).17
УДК 796.088:355

Пронтенко В. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Бикова Г. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Котов С. М.,
кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ
Мороз Т. І.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ
Підопригора М. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка
Фурманов К. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка
Кривобок Т. П.
старший викладач кафедри футболу
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНІЙ СМУЗІ ПЕРЕШКОД

У роботі досліджено ефективність практичних занять на психологічній смузі перешкод на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України до навчальної та професійно-бойової діяльності протягом навчання у вищому військовому навчальному закладі.

У дослідженні взяли участь курсанти 4–5-х курсів (n=64) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=32), з курсантами якої додатково проводилися практичні заняття на психологічній смузі перешкод у години спортивно-масової та самостійної роботи, та контрольну (КГ, n=32), курсанти якої додатково займалися фізичними вправами за діючою інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України також у години спортивно-масової та самостійної роботи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

За результатами проведеного дослідження підтверджено високий рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України експериментальної групи, що дозволить їм виконувати навчальні, а у перспективі – бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою. Показники фізичної підготовленості й функціонального стану у майбутніх офіцерів, які займалися на психологічній смузі перешкод, наприкінці дослідження, є кращими ніж у тих, які займалися за діючою інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України під час спортивно-масової роботи. Найбільш виражений вплив від занять на психологічній смузі перешкод виявлено на рівень розвитку витривалості майбутніх офіцерів (біг на 3 км) й ступінь їх сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь (подолання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод та човниковий біг 6x100 м з автоматом та сумкою для магазинів з двома магазинами).

Ключові слова: фізична готовність, смуга перешкод, майбутні офіцери.

Prontenko V., Bykova H., Kotov S., Moroz T., Pidoprygora M., Furmanov K., Krivobok T. Efficiency of classes in the psychological obstacle course to the formation of physical readiness future officers. The purpose of the work is to investigate the effectiveness of practical classes on the psychological obstacle course to the formation of physical readiness of future officers of the Armed Forces of Ukraine for training and professional combat activities during studies at a higher military educational institution. Cadets of 4–5 courses (n=64) of the Zhytomyr Military Institute named after SP Korolyov took part in the research. Two groups were formed: experimental (EG, n = 32), with cadets of which additional practical classes were held on the psychological obstacle course during hours of sports-mass and independent work, and control (KG, n = 32), whose cadets additionally engaged in physical exercises according to the current instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine also in the hours of sports-mass and independent work. Research methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodical recommendations, information sources on research topics, documentary method, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The results of the study confirmed the high level of physical fitness of future officers of the Armed Forces of Ukraine of

the experimental group, which will allow them to perform training, and in the future - combat and other tasks as assigned in accordance with modern combat. Indicators of physical fitness and functional status of future officers who were engaged in the psychological obstacle course at the end of the study are better than those who were engaged in the current instructions on physical training in the Ministry of Defense of Ukraine during sports-mass work. The most pronounced impact of training on the psychological obstacle course was found on the level of endurance of future officers (3 km running) and the degree of their formation of military-applied motor skills and abilities (overcoming the general control exercise on a single obstacle course and shuttle running 6x100 m with gun and bag for shops with two shops).

Key words: physical fitness, obstacle course, future officers.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Досвід участі військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) у війні проти російських окупантів 2022 року, яка триває, в Антитерористичній операції та операції Об'єднаних сил на сході України протягом 2014-2022 років показав, що бойова практика вимагає від особового складу прояву високого рівня раніше набутих професійних компетентностей, й тісно пов'язана із перенесенням значних фізичних та психічних навантажень [3; 6].

Вміле та оперативне користування бойовою технікою й озброєнням (маневри на полі бою, приведення гармат у бойове й похідне положення, піднесення боєприпасів на вогневу позицію, їх заряджання тощо), пересування по пересіченій місцевості, здійснення багатокілометрових маршів у пішому порядку й з прискоренням, перенесення важкого озброєння та екіпірування, виконання тривалих бойових чергувань в обмеженому просторі, виконання вручну значних обсягів земляних робіт, виконання різноманітних бойових завдань в нестандартних умовах, все це презентує значні вимоги до *фізичної готовності* військовослужбовців ЗСУ [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практика військових конфліктів та багаторічний досвід бойової підготовки військ свідчить про те, що провідну роль у забезпеченні боєздатності військ ЗСУ належить фізичній підготовці [2]. Із визначення фізичної підготовки зрозуміло, що це складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців; є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів ЗСУ до виконання завдань за призначенням [4; 5; 9].

Документальний метод дає право визначати, що фізична підготовка спрямована на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей військовослужбовців, на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок та вмінь шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних й психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправ [4].

Згідно з керівними документами у ЗСУ, мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання [5]. Мета фізичної підготовки повинна відповідати загальній спрямованості бойової підготовки військ; враховувати специфічні особливості фізичної підготовки як відносно самостійної частини бойової підготовки; передбачати елементи вогневої, тактичної, технічної підготовки; забезпечувати формування та підтримання на необхідному рівні фізичної готовності військовослужбовців [9; 10].

У науковій роботі фахівців фізичної підготовки армійців Сполучених Штатів Америки зазначається, що фізична готовність – це здатність відповідати фізичним потребам будь якої бойової чи службової позиції, досягти місії і продовжувати вести бій і перемагати [12].

Спеціалісти фізичної підготовки у ЗСУ приводять декілька тлумачень поняття фізичної готовності військовослужбовців: це фізичний стан військовослужбовця, який дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою [5]; це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей) [9]; це такий фізичний стан військовослужбовця, який забезпечує успішне виконання військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням [2]. На нашу думку усі визначення фізичної готовності є влучними й вірними. Лише хочеться доповнити, що фізична готовність є обов'язком для кожного військовослужбовця ЗСУ.

Формування й підтримання постійної фізичної готовності досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи визначені засоби, форми і методи фізичної підготовки [1; 3].

Ключовим етапом формування фізичної готовності майбутніх офіцерів є період навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ).

Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, а також функціональними можливостями організму [7; 11].

Аналіз літературних джерел та власний педагогічний досвід дає право стверджувати, що основними фізичними якостями, які визначають фізичну готовність майбутніх офіцерів ВВНЗ та є базовими для формування професійних прикладних навичок і вмінь, є загальна фізична витривалість, сила м'язів спини, рук, ніг й плечового поясу [8; 10]. Саме на розвиток і вдосконалення перелічених фізичних якостей й повинна приділятися основна увага протягом навчання майбутніх офіцерів у сучасному ВВНЗ.

У такий спосіб актуальність нашого дослідження обумовлюється необхідністю пошуку ефективних засобів, методів і форм фізичної підготовки, які будуть спомагати формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів ВВНЗ для виконання навчальних, бойових та інших завдань за призначенням.

На думку авторів одними із ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки, що спомагатимуть формуванню фізичної готовності майбутніх офіцерів протягом навчання у ВВНЗ, можуть бути практичні заняття у

подоланні елементів психологічної смуги перешкод.

Мета роботи: дослідити ефективність практичних занять на психологічній смузі перешкод на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів протягом навчання у ВВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження було проведено в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова протягом 2021-го навчального року, й було розподілене на 2 етапи: кожен по одному навчальному семестрові. У дослідженні взяли участь курсанти 4–5-х курсів (n=64) військового інституту. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=32), з курсантами якої додатково проводилися практичні заняття на психологічній смузі перешкод у години спортивно-масової та самостійної роботи, та контрольну (КГ, n=32), курсанти якої додатково займалися фізичними вправами за діючою інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України також у години спортивно-масової та самостійної роботи. Заняття у обох групах проводилися під керівництвом викладачів та інструкторів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

На кафедрі було розроблено дві програми по-елементного подолання психологічної смуги перешкод, зміст яких представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Програми формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ВВНЗ на психологічній смузі перешкод

1-ша програма, виконується зі зброєю (автомат) на час	2-га програма, виконується без зброї на час
<i>Назва елементів смуги перешкод, їх якісні характеристики, кількість повторень</i>	
<p>За командою «Руш» перевести зброю в бойове положення, виконати імітацію заряджання, зробити імітацію пострілу в положенні з коліна, подолати тактичний майданчик з імітацією перешкод із колес за допомогою перекидів і перекатів. Здійснити підйом на висотну споруду висотою 2 м без допомоги рук та подолати її зі зброєю в бойовому положенні. Подолати тактичний майданчик з імітацією перешкод із покришок за допомогою перекидів і перекатів. Здійснити підйом на висотну споруду висотою 3 м без допомоги рук та подолати її зі зброєю в бойовому положенні. Зістрибнути зі споруди, зробити перекид, прийняти положення для стрільби з коліна, та зробити імітацію пострілу. Подолати умовні перешкоди за допомогою перекатів та перекидів через перешкоди. Подолати спеціальну смугу перешкод БАрС.</p> <p>Оцінювання: «відмінно» – 07 хв 00 с; «добре» – 08 хв 00 с; «задовільно» – 09 хв 00.</p>	<p>Довжина смуги перешкод 400 м (4-р відрізки по 100 м). За командою «Руш» пробігти 100 м, змінити напрямку руху, подолати перешкоду «Завал з колод» 10 шт. способом перестрибування з торканням ногами землі, подолати «Мотузкову драбину» висотою 5 м, пройти по «Брід-пеньках» 5 шт., загальною довжиною 8 м, переповзти у положенні лежачи під перешкодою «Колючий дріт» довжиною 5 м, подолати «Перешкоду з коліс та мотузок» висотою 5 м, пройти по «балансуючій колоді» довжиною 15м, подолати перешкоду «Тунель з колодами» довжиною 4 м., проповзти в «Тунелі» довжиною 5 м, перелізти через паркан висотою 3 м, далі у зворотному напрямку пробігти по поверхні перешкоди «Тунель», подолати перешкоду «Канатна переправа» способом переповзання на руках, довжиною 3,5 м, подолати повторно «Перешкоду з коліс та мотузок» висотою 5 м, подолати «Рукохід» довжиною 5 м, подолати «Мотузкову драбину» висотою 5 м, подолати перешкоду «Завал з колод» 10 шт. способом перестрибування, та пробігти фінішних 100 м у зворотному напрямку.</p> <p>Оцінювання: «відмінно» – 05 хв 40 с; «добре» – 06 хв 10 с; «задовільно» – 07 хв 00.</p>

Подолання елементів психологічної смуги перешкод майбутніми офіцерами виконувалися поточним способом зі зброєю (1-ша програма) та без зброї (2-га програма). На одному занятті тренування у правильному подоланні елементів смуги перешкод відбувалося за однією програмою. На початковому етапі тренування відбувалося по елементам, далі – в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок і вмінь у майбутніх офіцерів ВВНЗ експериментальної групи, які займалися на психологічній смузі перешкод, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися фізичною підготовкою за інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Дієвий вплив від практичних занять на психологічній смузі перешкод виявлено на рівень розвитку витривалості майбутніх офіцерів й сформованість їх військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

Дослідження рівня розвитку загальної витривалості експериментальної та контрольної груп ми тестували за результатами виконання вправи біг на 3 км. За вихідні дані були прийняті результати, показані майбутніми офіцерами ЕГ та КГ перед початком дослідження.

Протягом дослідження динаміка результатів майбутніх офіцерів обох груп з бігу на 3 км має прогресивний характер. Показники розвитку загальної витривалості після I етапу дослідження між собою не мають достовірної різниці (P>0,05). Після II етапу показники ЕГ з бігу на 3 км достовірно кращі ніж у КГ на 9,9 с (P<0,01) (рис. 1).

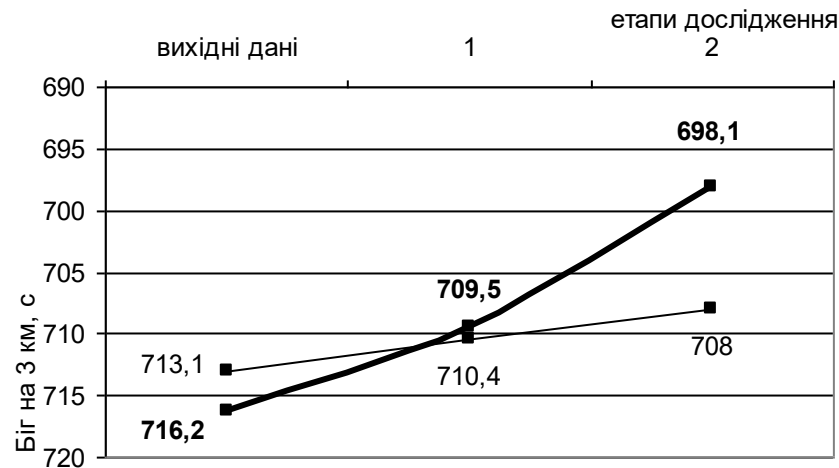


Рис. 1. Динаміка результатів бігу на 3 км у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ (у с)

— результати майбутніх офіцерів ЕГ
 — результати майбутніх офіцерів КГ

Ступінь сформованості військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ ми досліджували за їх результатами виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод та вправи – човниковий біг 6х100 м з макетом автомата та сумкою для магазинів з двома магазинами.

Дослідження результатів майбутніх офіцерів ЕГ та КГ з подолання смуги перешкод показало що вони мають поступальну динаміку. Показники сформованості військово-прикладних навичок у подоланні перешкод ЕГ та КГ після I етапу дослідження не мають достовірної різниці ($P > 0,05$) (рис. 2).

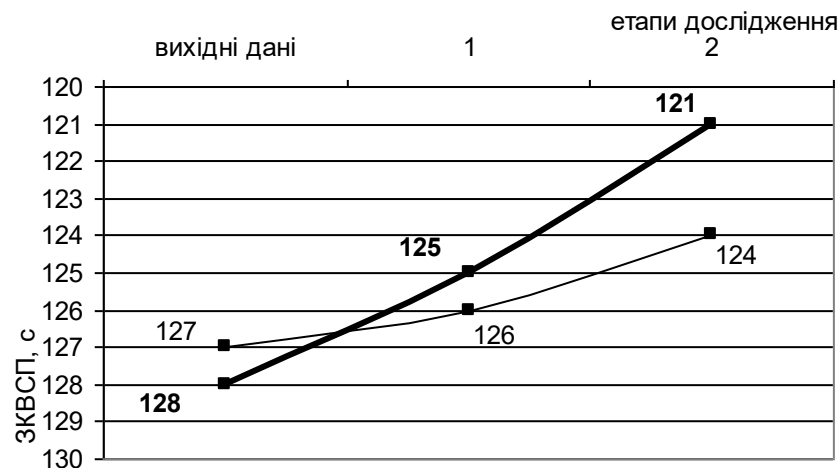


Рис. 2. Динаміка результатів у подоланні загальної контрольної смуги перешкод у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ (у с)

— результати майбутніх офіцерів ЕГ
 — результати майбутніх офіцерів КГ

Однак після II етапу показники ЕГ з подолання смуги перешкод достовірно кращі ніж у спортсменів КГ на 6 с ($P < 0,01$).

Подібну тенденцію можемо спостерігати і у дослідженні результатів тестування майбутніх офіцерів ЕГ та КГ вправи – човниковий біг 6х100 м з макетом автомата та сумкою для магазинів з двома магазинами (рис. 3).

Аналіз динаміки результатів з човникового бігу 6х100 м дозволяє засвідчити, що у майбутніх офіцерів ЕГ наприкінці дослідження показники достовірно покращились відносно вихідних даних на 7 с ($P < 0,01$) у майбутніх офіцерів КГ – на 4 с ($P > 0,05$). Показники ЕГ з човникового бігу 6х100 м достовірно кращі ніж у КГ на 6 с в кінці дослідження ($P < 0,01$).

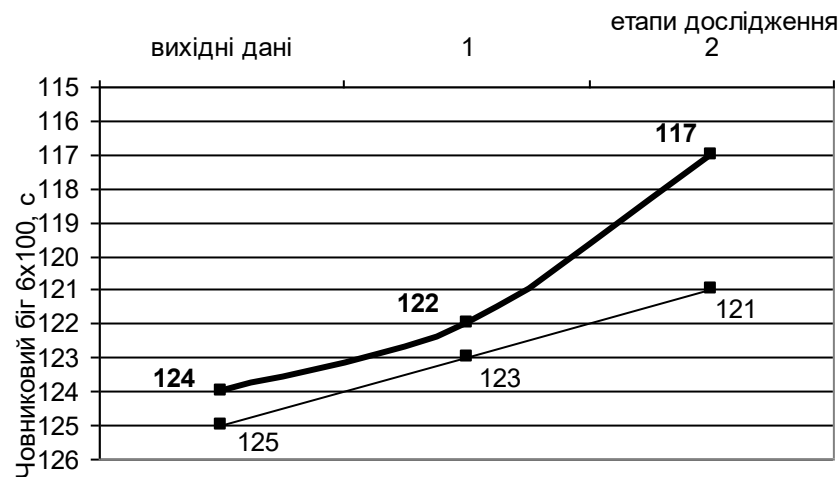


Рис. 3. Динаміка результатів з човникового бігу 6х100 м у майбутніх офіцерів ЕГ та КГ (у с)

- результати майбутніх офіцерів ЕГ
- результати майбутніх офіцерів КГ

Висновки. За результатами проведеного дослідження підтверджено високий рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України експериментальної групи, які займалися на психологічній смузії перешкод, що дозволить їм виконувати навчальні, а у перспективі – бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести дослідження з метою визначення взаємозв'язку занять рукопашною підготовкою та рівнем сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів протягом навчання у ВВНЗ.

Література

1. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини ; за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2017. 134 с.
2. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки (2-ге перевидання) : методичний посібник. під заг. ред. генерала армії України Кириченка С. О. Львів : НАСВ, 2017. 290 с.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період ; за ред. Ю. С. Феногенова. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. 68 с.
4. Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 11 грудня 2020 року № 960 «Про затвердження настанови з фізичної підготовки в Сухопутних військах Збройних Сил України». Київ : Командування СВ ЗСУ, 2020. 84 с.
5. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
6. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : методичні рекомендації. В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, А. О. Хабчук та ін. : Житомир, 2016. 48 с.
7. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.
8. Пронтенко В. В., Корнійчук Ю. М., Дідковський В. А., Хлібович І. В. Порівняльний аналіз ефективності контрольних комплексів спеціальної фізичної підготовки курсантів. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2021. Вип. 2 (27). С. 76–82. URL: https://pi.ioid.gov.ua/images/pdf/2021_2/76-82.pdf
9. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ : Міністерство оборони України, 2014. 158 с. <https://ufmf.org.ua/wp-content/uploads/2019/02>
10. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
11. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник. А. О. Хабчук, І. А. Щєбина, А. В. Дятел та ін. : Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.
12. Jackson Blvd, Fort Jackson. Army Physical Readiness Training. 2010. 434 p.

Reference

1. "Metodychni rekomendatsii z vykorystannia elementiv Boiovoi armiiskoi systemy (BARs) na zaniattiakh z vohnevoi, taktichnoi, fizychnoi pidhotovky ta taktichnoi medytsyna"; za zah. red. I. S. Ovcharuka. Odessa: Viiskova akademiia, 2017. 134 s.
2. "Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii ta provedennia navchalnykh zaniat z fizychnoi pidhotovky" (2-he perevydannia) : metodychnyi posibnyk. pid zah. red. henerala armii Ukrainy Kyrychenka S. O. Lviv : NASV, 2017. 290 s.
3. "Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period"; za red. Yu. S. Fehohenova. Kyiv:

NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2015. 68 s.

4. Nakaz komanduvacha Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy vid 11 hrudnia 2020 roku № 960 "Pro zatverdzhennia nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh Syl Ukrainy". Kyiv : Komanduvannia SV ZSU, 2020. 84 s.

5. Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05 serpnia 2021 roku № 225 "Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy". Kyiv : Ministerstvo oborony Ukrainy, 2021. 340 s.

https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

6. "Osoblyvosti orhanizatsii navchalno-trenavalnykh zaniat u viiskovykh pidrozdilakh : metodychni rekomendatsii". V. V. Prontenko, K. V. Prontenko, A. O. Khabchuk ta in.: Zhytomyr, 2016. 48 s.

7. "Orhanizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh z urakhuvanniam dosvidu ATO : metod. rekomendatsii". A. O. Khabchuk, O. O. Starchuk, K. V. Prontenko ta in. Zhytomyr : ZhVI, 2016. 72 s.

8. Prontenko V. V., Korniiichuk Yu. M., Didkovskiy V. A., Khlিবovych I. V. "Porivnialnyi analiz efektyvnosti kontrolnykh kompleksiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv". Pedagogichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy. 2021. Vyp. 2 (27). S. 76–82.

9. "Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy". Kyiv : Ministerstvo oborony Ukrainy, 2014. 158 s. <https://ufmf.org.ua/wp-content/uploads/2019/02>

10. "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv : navch. posib". / M. F. Pichuhin ta in. ; za red. H. P. Hrybana. Zhytomyr, 2011. 820 s.

11. "Formuvannia psykho-fizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky : navch.-metod. posibnyk". A. O. Khabchuk, I. A. Shchebyna, A. V. Diatel ta in. : Zhytomyr : ZhVI, 2020. 100 s.

12. Jackson Blvd, Fort Jackson. "Army Physical Readiness Training". 2010. 434 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18
УДК 796.894-25/11.1

Розторгуй М.С.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського
Товстоног О.Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського
Мельник Т.Г.,
викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання,
Кам'янець-Подільський університет імені І. Огієнка, м. Кам'янець-Подільський
Шандригось В.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка
Попович О.І.,
кандидат історичних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського
Олійник В.І.,
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Створення стійкої мотивації до спортивної діяльності та систематичного спортивного результату є важливим завданням сучасної системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Мета – виявлення особливостей формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду, соціологічні методи, методи статистичного аналізу. В результаті дослідження визначено значущість мотивів до спортивної діяльності пауерліфтерів високої кваліфікації та обґрунтовано кваліфікаційні відмінності у мотивації спортсменів різної кваліфікації. На основі рангового аналізу встановлено, що серед спортсменів різної кваліфікації не виявлено чіткої закономірності щодо домінування певних мотивів. Виявлено, що провідні мотиви до спортивної діяльності у спортсменів нижчої кваліфікації пов'язані з прагненням соціального визнання, самореалізації та самоідентифікації. Із ростом кваліфікації спортсменів значущість даних мотивів знижується. Отримані результати свідчать про наявність чіткої закономірності між кваліфікацією пауерліфтерів та спрямованістю мотивів, що формують установку на систематичність та досягнення спортивного результату.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність, спортсмени, пауерліфтинг, кваліфікація.

Roztorhuy M., Tolstonog O., Melnik T., Shandrigos V., Popovich O., Oliyarnyk V. Features of formation of motivation for sports activity in highly qualified powerlifters. Creating a stable motivation for sports activities and systematic