

Перспективи подальших розвідок вбачаємо дослідження показників фізичної підготовленості студенток-волейболісток.

Література

1. Абрамов С.А., Кузьміна М.І. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі. Вісник Черніг. нац. пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. № 112 (4). С. 9–12.
2. Августук І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17–18 років) вправами з обтяженням. Студентський науковий вісник. Х., 2007. Вип. 7. С. 363–367.
3. Волейбол : навч. прогн. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2009. 140 с.
4. Ковальчук А., Куц О. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 3(31). С. 242–245.
5. Кошелева О. О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 152–159.
6. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кіровоград: ПП Ексклюзивсистем, 2016. С. 255–259.
7. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. № 2. Вип. 18. С. 332–335.
8. Чередниченко І. А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу : [автореферат]. Дніпро, 2018. 22 с.
9. Doroshenko E. Iu. Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players. Physical Education of Students. 2013. Vol. 5. P. 41–45.
10. Strelnykova Ye., Liakhova T. Efficiency of actions of the setter in competitions of students' women's volleyball teams of the Kharkiv region. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2017. Vol. 1(57). P. 73–77.

References

1. Abramov S.A., Kuzminova M.I. (2016). General physical training of students in volleyball. Chernihiv Herald. national ped. in that name T. G. Shevchenko. Chernihiv. No. 112 (4). P. 9–12.
2. Augustiuk I. (2007). Ways of improving the technical and physical training of beginner volleyball players (17–18 years old) with exercises with weights. Student Scientific Bulletin. Kh. Vol. 7. P. 363–367.
3. Volleyball (2009): teaching. program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. Kyiv. 140 p.
4. Kovalchuk A., Kuts O. (2015). Dynamics of physical performance of female volleyball players and its relationship with physical fitness during the annual training cycle. Physical education, sports and health culture in modern society. Lutsk. No. 3(31). P. 242–245.
5. Kosheleva O. O. (2018). Physical fitness of students of higher education institutions of various profiles during their studies. Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 1. P. 152–159.
6. Motsa B., Maleniuk T. (2016). Improvement of physical fitness indicators of young volleyball players due to jumping exercises. Physical education and sports in educational institutions of Ukraine at the current stage: state, directions and prospects of development. Kirovohrad: PP Eksklyuzyvsystem. P. 255–259.
7. Shvai O., Hnitskyi L., Polyakovskiy V. (2012). Effectiveness of physical training of qualified volleyball players of various playing roles. Physical education, sports and health culture in modern society. Lutsk. No. 2. Issue 18. P. 332–335.
8. Cherednychenko I.A. (2018). Improving the physical condition of students based on the comprehensive use of sports games in sectional volleyball classes: [author's abstract]. Dnipro. 22 p.
9. Doroshenko E. Iu. (2013). Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players. Physical Education of Students. Vol. 5. P. 41–45.
10. Strelnykova Ye., Liakhova T. (2017). Efficiency of actions of the setter in competitions of students' women's volleyball teams of the Kharkiv region. Slobozhanskyi herald of science and sport. Vol. 1(57). P. 73–77.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).45)
УДК 796:378

Денисюк О.В.,
<https://orcid.org/0009-0001-1073-7263>
доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
навчально-наукового тренінгового центру оперативно-бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України, м. Київ

МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває питання покращення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Служби безпеки України. Для курсантів протягом усього терміну навчання у вищих військових навчальних закладах Служби безпеки України навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» і

«Фізична підготовка» є невід'ємною складовою їх професійної підготовки, на меті яких є забезпечення підготовки фахівців Служби безпеки України з високим рівнем фізичної підготовленості, здатних переносити фізичні, розумові, нервово-психічні навантаження, ефективно вирішувати службові завдання без зниження ефективності професійної діяльності. Отже, виходячи з особливостей війни на території України, виникає потреба в удосконаленні системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Служби безпеки України. У зв'язку з чим, важливо формувати знання та практичні уміння у курсантів, вести здоровий спосіб життя, оптимізувати руховий режим та фізичну підготовку, що має сприяти підтриманню високої боєздатності майбутніх офіцерів Служби безпеки України. Аналіз літературних джерел, присвячених цієї проблемі, свідчить, що особливе місце у психологічному забезпеченні фізичної підготовки займає мотивація, яка спонукає людину займатися фізичною культурою та спортом. З метою визначення мотивації курсантів вищих військових навчальних закладів до занять з фізичної підготовки був використаний метод анонімного анкетного опитування. З використанням розробленої ним анкети було проведено соціологічне опитування курсантів. На основі анкетних даних курсантів перших та п'ятих курсів визначено шляхи та напрями підвищення їх фізичної підготовленості, які будуть корисними для фахівців зі спеціальної фізичної підготовки, фізичної підготовки та фізичного виховання.

Ключові слова: Служба безпеки України, вищі військові навчальні заклади, курсанти, мотивація, фізична підготовка.

Denysiuk Oleh. Motivation of cadet's higher military educational institutions regarding their improvement physical preparation. *In the conditions of the legal regime of martial law in Ukraine, the issue of improving the physical fitness of future officers of the Security Service of Ukraine is gaining particular relevance. For cadets during the entire period of study at higher military educational institutions of the Security Service of Ukraine, the disciplines "Special physical training" and "Physical training" are an integral part of their professional training, the purpose of which is to ensure the training of specialists of the Security Service of Ukraine with a high level of physical fitness, able to withstand physical, mental, neuropsychological loads, effectively solve official tasks without reducing the efficiency of professional activity. Therefore, based on the specifics of the war on the territory of Ukraine, there is a need to improve the system of physical training of cadets of higher military educational institutions of the Security Service of Ukraine. In connection with this, it is important to form knowledge and practical skills in cadets, to lead a healthy lifestyle, to optimize movement regime and physical training, which should contribute to maintaining high combat capability of future officers of the Security Service of Ukraine. The analysis of literary sources devoted to this problem shows that a special place in the psychological provision of physical training is occupied by motivation, which prompts a person to engage in physical culture and sports. In order to determine the motivation of cadets of higher military educational institutions for physical training classes, an anonymous questionnaire survey was used. Using the questionnaire developed by him, a sociological survey of cadets was conducted. Based on the questionnaire data of the first and fifth year cadets, the ways and directions of increasing their physical fitness have been determined, which will be useful for specialists in special physical training, physical training and physical education.*

Key words: Security Service of Ukraine, higher military educational institutions, cadets, motivation, physical training.

Постановка проблеми. Одним із основних напрямків, спрямованих на зміцнення здоров'я курсантів Служби безпеки України в умовах повномасштабної агресивної війни росії проти України, слід вважати удосконалення їх фізичних навичок, підвищення рівня фізичної сили та витривалості.

Так, специфіка виконання бойових завдань потребує умінь довготривалих пересувань та подолання перешкод у повному спорядженні, зі зброєю та засобами балістичного захисту. У зв'язку з чим, важливо формувати знання та практичні уміння, вести здоровий спосіб життя, оптимізувати руховий режим та фізичну підготовку, що має сприяти підтриманню високої боєздатності майбутніх офіцерів Служби безпеки України.

Слід звернути увагу, що показники фізичної підготовки сучасної молоді становлять лише 60% від показників їх однолітків 60-70-х років минулого століття [1]. Однією з причин цього явища слід вважати втрату мотивації населення України до занять фізичною культурою.

При цьому у сучасній молоді, інколи, відсутні можливості займатися фізичною культурою у вільний час, що пов'язано із скороченням мережі доступних за багатьма критеріями спортивно-оздоровчих закладів або з високою оплатою за їх використання. Останні роки, внаслідок високого навчального навантаження у закладах вищої освіти й вдома, а також з багатьох інших причин, у більшості молоді виникає дефіцит вільного часу протягом дня. Це призводить до суттєвого зменшення рухової активності (гіпокінезії), яка, в свою чергу, може викликати ряд серйозних негативних змін в організмі молодшої людини. Це явище може посилюватись потребою тривалий час підтримувати не завжди зручну статичну позу під час занять у навчальних аудиторіях. Малорухомих спосіб життя негативно відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, і перш за все, серцево-судинних і дихальних системах. При тривалому сидінні дихання стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові у нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності усього організму й особливо мозку, при цьому, знижується увага, погіршується процес запам'ятовування навчального матеріалу, може порушуватись координація рухів та збільшуватись час проведення розумових операцій.

Наслідками гіпокінезії може бути і зниження імунітету організму, що зменшує його опірність до застудних та інших інфекційних захворювань. Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів та жирів у денному раціоні веде до накопичення зайвої маси тіла, що, також, не сприяє зміцненню здоров'я. Дієвим профілактичним засобом щодо цих явищ вважається залучення молоді до занять фізичною культурою та спортом [1].

Так, Бойко О. зазначала, що систематичними фізичними вправами можна досягти не тільки фізичної досконалості у вузькому сенсі цього слова, але й стійкої узгодженості роботи усіх внутрішніх органів. Окрім цього, доведено, що фізична

тренуваність позитивно впливає на функціонування центральної нервової системи та збалансованості психічних процесів. Як зазначають психологи, у людей зі зниженою рухливістю, серед нервових процесів має місце скутість, незграбність, сповільненість сприйняття інформації. Вони мляво на все реагують. Усвідомлюючи це, вони нерідко страждають, а головне, недооцінюють, свої потенційні можливості. Нерішучість є їх типовою рисою [2]. Для такої категорії осіб характерні труднощі спілкування, сором'язливість, похмурість, що, без перебільшення, можна вважати негативними якостями військовослужбовця. Тому проблемі фізичної підготовки майбутніх офіцерів Служби безпеки України та підвищенню їх мотивації до цього процесу необхідно приділяти значну увагу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел, присвячених цієї проблемі, свідчить, що особливе місце у психологічному забезпеченні фізичної підготовки займає мотивація, яка спонукає людину займатися фізичною культурою та спортом.

У теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці та педагогічній психології з'явилось багато наукових робіт щодо мотивації занять фізичною культурою та спортом, визначення зовнішніх й внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації молоді до фізкультурно-спортивної діяльності і не є сталими [3].

Так, Горшкова Н.Б., яка вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, визначала основним компонентом мотивації інтереси, формування яких, особливо у молодому віці, відбувається у зв'язку з переходом від природної потреби в рухах до усвідомлення необхідності занять фізичними вправами. Науковець виділяла три групи подібних мотивів: потреби в русі, у виконанні обов'язків курсанта, реалізації спортивної діяльності [4]. Також виділяла внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню (стосовно людини) мотивацію діяльності, у тому числі, й фізкультурно-спортивної.

Визначається, що мотивація – це процес формування та обґрунтування намірів щось зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісні та професійно значимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами [4]. Непересічне значення має процес самомотивації. Без проявів сили волі, особистого бажання у досягненні фізичного удосконалення не можна досягти успіху у фізичній підготовці.

Грибан Г.П. включав у комплекс мотивів такі потреби, як потреба у діяльності, активності, русі, реалізації рефлексів, у суперництві, змаганні, самоствердженні, прагненні до досконалості, спілкуванні з однодумцями, самоперевірки в екстремальних умовах змагальної діяльності [5].

Американський психолог Б. Дж.Кретті серед мотивів, що спонукають займатися фізичною культурою і спортом, акцентував увагу на:

- прагненні до стресу і його подолання. При цьому, він відзначав, що боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху – це один з найсильніших мотивів спортивної діяльності;
- прагненні до досконалості;
- підвищенні соціального статусу;
- потребі бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отриманні матеріальних заохочень [6].

Виходячи з багатовекторності мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою і спортом, для визначення шляхів підвищення ефективності проведення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Служби безпеки України (далі – ВВНЗ СБУ) актуальною проблемою слід вважати визначення основних мотивацій, які б спонукали їх до активізації цього виду діяльності.

Метою статті визначено дослідження основних мотиваційних компонентів курсантів ВВНЗ СБУ до занять з фізичної підготовки та на цій основі розробці заходів з підвищення її ефективності.

З метою визначення мотивації курсантів до занять з фізичної підготовки був використаний метод анонімного анкетного опитування. З використанням розробленої нами анкети було проведено соціологічне опитування курсантів першого курсу, що поступили до ВВНЗ СБУ у минулому році, та п'ятого курсу, який є випускним.

Питання анкети були сформульовані таким чином, що отримання відповідей на них у подальшому дозволило визначити складові мотивації курсантів до занять з фізичної підготовки.

Статистична обробка даних, отриманих в процесі анкетного опитування, проводилась з використання комплекту прикладних програм «Статистика 8».

Виклад основного матеріалу. Перший етап дослідження був присвячений з'ясуванню значущості для курсантів занять зі спеціальної фізичної підготовки. Встановлено, що 42% курсантів першого курсу вбачають потребу у заняттях з фізичної підготовки з метою зміцнення свого здоров'я, 21% – для підготовки до професійної діяльності, 7% – для підвищення впевненості у своїх можливостях, а 15% – для подолання стану стомленості, який пов'язаний зі значним розумовим навантаженням у навчальному процесі. Цікаво, що 15% респондентів вважали, що заняття з фізичної підготовки сприяє реалізації усіх перелічених мотивів. Дещо інша ситуація за цим питанням була визначена при проведенні опитування серед курсантів п'ятого курсу. Показано, що респонденти цієї групи у 34% випадків вказували на значущість для них всіх перелічених факторів. Одночасно 28 і 21%, відповідно, визначали пріоритетність потреби у зміцненні здоров'я і підготовці до професійної діяльності, а кожен десятий респондент виказав думку, що проведення занять з фізичної підготовки сприяє подоланню стану стомленості, пов'язаним з розумовим навантаженням у навчальному процесі. Показник кількості респондентів цієї групи, які визначали пріоритетне значення фізичної підготовки для підвищення впевненості у своїх можливостях співпадав зі значенням цього показника, встановленого для курсантів першого курсу.

Відомо, що фізична підготовка, поза залежності від активності проведення, починається з ранкової зарядки, відношенню до якої була присвячена група питань. Визначено, що по 44% курсантів першого курсу вважали за необхідне проводити ранкову зарядку щоранку регулярно або не регулярно, а 12% не вбачали потреби займатися фізичними вправами

зранку. Що стосується курсантів п'ятого курсу, то 57% з них виказали думку, що займатися ранковою зарядкою треба, але не регулярно, а 35% впевнені в існуванні потреби в ранкових заняттях з фізичної підготовки щоденно, і тільки 8% респондентів не вбачали потреби в цьому.

При дослідженні факторів, які не спонукали до проведення ранкової зарядки, встановлено, що вони мають переважно суб'єктивний характер. Так, 56% першокурсників вказали, що їм важко раніше прокидатися, а 19% пов'язували це з лінощами. У 25% випадків відмова від проведення ранкової зарядки пов'язується зі станом втоми, яка розвилася внаслідок напруженої розумової діяльності попереднього робочого дня. Серед п'ятикурсників у середньому по 38% респондентів відмовляються від проведення ранкової зарядки у зв'язку із втомою попереднього дня, 38% - з необхідністю раніше прокидатися, а 29% - просто лінувалися.

Однією з вагомих причин встановлених обставин, на нашу думку, слід вважати недостатній час відпочинку курсантів з різних причин. Встановлено, що серед першокурсників тільки 37% мають тривалість нічного сну у межах 7-8 годин. В той же час, 44% респондентів вказали, що їх нічний сон не перевищує 5-6 годин, а у 22% він тривав не більше 5 годин. Серед 59% п'ятикурсників тривалість нічного сну знаходилась у межах 5-6 годин, і тільки 5% респондентів вказали на меншу його тривалість. Водночас, фізіологічно виправдану тривалість нічного сну мали, як і серед першокурсників, тільки 37% курсантів.

Одним із моментів, які формують мотиваційний компонент до проведення ранкової зарядки, можна вважати персональне відношення до того, хто її організує і проводить. Тому курсантам було задане питання, хто, на їх думку, повинен відповідати за її проведення. На це питання курсанти першого курсу у 100% випадків вказали, що відповідальність за проведення ранкової зарядки достатньо покласти на позаштатних інструкторів із числа самих курсантів. Аналогічну відповідь було отримано і від 91% курсантів п'ятого курсу. Проте 9% з них запропонували доручити це курсовим офіцерам. Однак жоден з курсантів не виказав думку про необхідність залучення до цього процесу викладачів кафедри спеціальної фізичної підготовки ВВНЗ СБУ.

Що стосується планування проведення практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки, то 81% курсантів першого курсу вважали за доцільне проводити їх на третій парі, що дозволить їм після її завершення не повертатися в учбові аудиторії, а безперешкодно провести гігієнічні процедури й відпочити перед заняттями з самопідготовки. Такої ж думки дотримувались 74% курсантів п'ятого курсу. Проте 19% курсантів-першокурсників і 26% курсантів п'ятого курсу вважали доцільним проведення практичних занять з фізичної підготовки вже на першій парі, що, на їх думку, сприятиме прискоренню процесу входження в учбовий процес перед подальшими аудиторними заняттями.

Встановленню достатності або перебільшення рівня фізичного навантаження під час проведення спеціальної фізичної підготовки сприяло вивчення питання щодо суб'єктивного почуття втоми курсантів після проведення практичних занять. Проведене опитування дозволило встановити, що 36% першокурсників після проведення практичних занять з фізичної підготовки завжди почували себе стомленими, 55% - іноді відчували втому, а 9% - ніколи. Такий розподіл, на нашу думку, можна пояснити періодом адаптації курсантів першого курсу як до підвищених вимог до навчання в ВВНЗ СБУ взагалі, так і до суттєвих фізичних навантажень при проведенні спеціальної фізичної підготовки. Підтвердженням цієї думки може слугувати розподіл курсантів п'ятого курсу за цими показниками. Так, серед п'ятикурсників після занять зі спеціальної фізичної підготовки завжди почували себе втомленими тільки 18%, а іноді втомленими - 62% курсантів. Водночас, серед п'ятикурсників 20% курсантів після занять зі спеціальної фізичної підготовки не мали відчуття втоми.

Однією з причин виникнення почуття втоми може бути індивідуальна неадекватність фізичного навантаження під час проведення практичних занять з рівнем загальної фізичної підготовки курсантів. Тому, наступне питання передбачало вивчення думки курсантів щодо фізичного навантаження під час проведення практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки. Аналіз отриманих відповідей дозволив встановити, що 81% першокурсників вважали достатнім те фізичне навантаження, яке вони отримували під час проведення практичних занять, 7% навіть бажали його збільшення. Проте 12% курсантів цієї групи відчували потребу у зменшенні рівня фізичного навантаження. Що стосується курсантів п'ятого курсу, то переважна більшість з них (84%) рівень фізичного навантаження під час проведення вважали достатнім, а 12% вважали, що воно може бути і більшим. І тільки для 4% курсантів, а це в 3 рази менше ніж серед першокурсників, фізичне навантаження вважали високим, і тому вони вказали на потребу його зменшення.

Виходячи з високих вимог до рівня фізичної підготовки, які висуваються для співробітників Служби безпеки України, значна увага при вирішенні цієї проблеми повинна приділятися при проведенні самопідготовки курсантів. Вивченню цієї проблеми був присвячений окремий блок питань. Аналіз отриманих відповідей дозволив встановити, що серед першокурсників тільки 13% курсантів самостійно займалися фізичною підготовкою щоденно, а 52% - інколи. В той же час 35% респондентів відповіли на це питання негативно. Серед курсантів п'ятого курсу щоденно займаються самопідготовкою вже 28% , а інколи - 72% опитаних. При цьому, серед цієї групи респондентів не було таких, які б зовсім не займалися самопідготовкою з метою покращення свого фізичного стану. Серед причин, які унеможлилювали регулярні самостійні заняття з фізичної підготовки, курсанти першого курсу виділяли велике навчальне навантаження протягом дня (65% респондентів), стан стомлення в кінці робочого дня (29% респондентів) і відсутність бажання (6% респондентів). Що стосується п'ятикурсників, то виникнення проблем з проведення самопідготовки вони у 47% випадків пояснювали станом стомленості у кінці робочого дня, 45% випадків - у зв'язку з великим навчальним навантаженням, а у 8% випадків - з відсутністю бажання займатися самопідготовкою.

Одним із напрямків підвищення мотивації до самостійної роботи з фізичної підготовки можна вважати визначення індивідуально-особистісних уподобань курсантів. Проведення опитування з цього приводу дозволило встановити, що 53% курсантів першого курсу вказали бажання під час самостійної роботи займатися фітнесом і кросфітом, 23% - загальнофізичною підготовкою, 15% - двоборствами, а 9% - ігровими видами спорту. Серед курсантів п'ятого курсу уподобання розподілились наступним чином: фітнесом і кросфітом мали бажання займатися 38% курсантів, загальнофізичною

підготовкою – 18%, а ігровими видами спорту – 11% курсантів. Водночас, 33% курсантів виказали бажання удосконалювати свою майстерність з двоєборств як суттєву складову професійної підготовки співробітників спецслужби.

Напрямок формування необхідних якостей майбутніх офіцерів Служби безпеки України можна вважати залучення їх до участі у спортивних змаганнях різного рівня. Проте кількість таких змагань повинна бути співрозмірною з фізичними можливостями і бажанням курсантів приймати у них участь, а також негативно не впливати на загальний навчальний процес в ВВНЗ СБУ. У зв'язку з цим, було проведено вивчення суб'єктивної думки курсантів з приводу достатності кількості спортивних змагань, що проводяться за участю курсантів в ВВНЗ СБУ та поза їх межами. Встановлено, що 63% курсантів першого курсу і 91% курсантів п'ятого курсу вважали достатньою кількість проведених спортивних змагань на рівні ВВНЗ СБУ. Однак, 24% першокурсників вважали, що кількість таких змагань необхідно зменшити, оскільки підготовка і участь в них займає багато позааудиторного часу, який можна було б використати для підготовки до занять з інших навчальних дисциплін. При цьому, 13% респондентів вважали, що участь у спортивних змаганнях на рівні ВВНЗ СБУ не впливає на процес підготовки до занять наступного дня, навпаки, сприяє підвищенню працездатності, і тому їх кількість може бути збільшена. Такої думки дотримуються і 9% курсантів п'ятого курсу, які не бачать необхідності у зменшенні кількості змагань.

Дещо інше співвідношення думок було вказане стосовно участі курсантів у спортивно-масових заходах, які проводяться поза межами ВВНЗ СБУ. 71% курсантів першого курсу вважали достатнім їх участь у спортивних змаганнях більш вищого рівня, проте 29% бачили необхідність у зменшенні їх кількості, не вбачаючи у цьому мотиваційну потребу. В той же час, 83% п'ятикурсників вважали достатньою кількість змагань такого рівня і мали бажання приймати в них участь, а 17% вказували на необхідність зменшення кількості спортивних змагань поза ВВНЗ СБУ, зважаючи на потребу акцентувати свою увагу на більш вагомим проблемах підготовки до професійної діяльності.

З метою визначення мотивації до занять з фізичної підготовки та її значення як вагомій складовій здорового способу життя були проаналізовані відповіді курсантів на питання щодо їх занять фізичною культурою і спортом до вступу до ВВНЗ СБУ. Отримані результати опитування свідчили про зменшення їх зацікавленості до проблеми зміцнення свого фізичного здоров'я. Так, серед курсантів першого курсу до вступу в Академію тільки 44% регулярно займалися фізичною культурою і спортом, а 40% – тільки періодично, що не може сприяти фізичному удосконаленню і зміцненню їх здоров'я. Ще більше занепокоєння щодо збереження фізичного здоров'я викликає той факт, що до вступу у ВВНЗ СБУ 16% юнаків взагалі не приділяли уваги цій актуальній проблемі. Що стосується курсантів п'ятого курсу, тобто тих, хто вступив у ВВНЗ СБУ чотири роки тому, розподіл респондентів мав іншу структуру. Так, 69% курсантів п'ятого курсу стверджували, що до вступу у ВВНЗ СБУ вони регулярно займалися фізичною культурою і спортом, а 27% – періодично. І тільки 4% вказували на відсутність зацікавленості у фізичному удосконаленні.

Висновки. Проведеними соціологічними дослідженнями встановлено, що зниження рівня мотивації курсантів у ВВНЗ СБУ до занять з фізичної підготовки у певній мірі пов'язане з недоліками організації та проведення фізичного виховання на рівні навчальних закладів середньої освіти, значним аудиторним і позааудиторним навчальним навантаженням, а також недостатнім додержанням ними принципів здорового способу життя.

З метою підвищення мотивації курсантів до свого фізичного вдосконалення, перш за все, необхідно впровадити у навчальний і виховний процес широке ознайомлення майбутніх офіцерів СБУ зі значенням додержання принципів здорового способу життя для забезпечення їх фізичного здоров'я і професійного довголіття, а також для підвищення ефективності оперативно-службової діяльності. Крім того, суттєве значення на цьому шляху має впровадження у процес проведення практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки індивідуально-особистісного підходу з урахуванням існуючого рівня фізичної підготовки курсантів та їх уподобань у напрямку фізичного удосконалення.

Література

1. Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий і оздоровчий спосіб життя студентів : навчальний посібник. Одеса: Наука і техніка, 2008. 556 с.
2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Л. України, Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 94-98.
3. Вербин Н.Б., Височина Н.Л. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.- метод. посібник : Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
4. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Вісник Черкаського національного університету. 2005. № 6–7. С. 130-133.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
6. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

References

1. Rayevskyy R.T. (2008). Zdorov'ya, zdorovyy i ozdorovchyy sposib zhyttya studentiv : navchal'nyu posibnyk. Odessa: Nauka i tekhnika, 2008. 556 s.
2. Boyko O. (2013). Teoretychni aspekty vplyvu motyvatsiynykh skladovykh na pidvyshchennya efektyvnosti zanyat' iz fizychnoy kul'tury. Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Skhidnoyevrop. nats. un-tu. im. L. Ukrayinky. Luts'k, 2013. № 1 (21). S. 94–98.
3. Verbyn N.B., Vysochina N.L. (2020). Vytrivalist' viys'kovosluzhbovtstv ta metodyka yiyi rozvytku : navch.- metod. posibnyk : Kyyiv : NUOU im. Ivana Chernyakhovs'koho, 2020. 120 s.
4. Horshkova N.B.(2005). Motyvatsiya shkolyariv do zanyat' fizychnoy kul'turoy i sportom. Visnyk Cherkas'koho natsional'noho universytetu. 2005. № 6–7. S. 130–133.

5. Hryban H.P. (2011). Fizychnе vykhovannya viys'kovosluzhbovtziv : navch. posib.; za red. H. P. a. Zhytomyr : ZHVI NAU, 2011. 820 s.
6. Ivaniy I.V. (2016). Psykholohiya fizychnoho vykhovannya ta sportu : navchal'no-metodychnyy posibnyk. Sumy: FOP Ts'oma S.P., 2016. 204 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).46)

Дутчак Ю. В.,
<https://orcid.org/0000-0003-0537-2316>
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Журавльов Ю. Г.,
<https://orcid.org/0000-0003-0691-2767>
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту,
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Гальченко Л. В.,
<https://orcid.org/0000-0002-9451-5835>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту,
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДЕФІНІЦІЇ «СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ»

У статті проведено теоретичне обґрунтування дефініції «спортивна діяльність висококваліфікованих спортсменів». При формуванні нового поняття використовувалась логіко-методологічна технологія визначення понять, яка передбачає дотримання певних принципів. У процесі проведення дослідження використовувались наступні **методи**: аналіз літературних джерел та документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення; метод функціонально-структурного аналізу. Встановлено, що результатом спортивної діяльності є ефективне поєднання підготовки органів, що здійснюють рух, тренуваності функціональних систем організму та довершеність нервово-психічних механізмів регуляції рухів, станів, поведінки. Виокремлено специфічні особливості спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів. Акцентовано увагу, що під час оцінювання успішності змагальної діяльності важливого значення набуває надійність виступу спортсменів на престижних міжнародних змаганнях, що свідчить не тільки про рівень психічної підготовленості, а є інтегральним показником оцінки фізичних, функціональних, психічних, мобілізаційних якостей спортсмена.

Сформульована авторська дефініція «Спортивна діяльність висококваліфікованих спортсменів», яка трактується як фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Ключові слова: дефініція, спортивна діяльність, висококваліфіковані спортсмени, успішність.

Dutchak Y., Zhuravlov Y., Galchenko L. Theoretical substantiation of the definition "sports activities of highly qualified athletes". The article provides a theoretical substantiation of the definition of "sports activities of highly qualified athletes". When forming a new concept, a logical-methodological technology of definition of concepts was used, which provides for the observance of certain principles. The following **methods** were used during the research: analysis of literary sources and documents; system analysis method; method of comparison and comparison; method of functional and structural analysis. It has been established that the result of sports activity is an effective combination of training of the organs that perform movement, training of the body's functional systems, and perfection of the neuropsychological mechanisms for regulating movements, states, and behavior. The specific features of sports activities of highly qualified athletes are singled out. Attention is drawn to the fact that when evaluating the success of competitive activities, the reliability of athletes' performances at prestigious international competitions becomes important, which indicates not only the level of mental preparation, but is an integral indicator of the evaluation of the athlete's physical, functional, mental, and mobilization qualities.

The author's definition "Sports activities of highly qualified athletes" is formulated, which is interpreted as a physical and/or mental activity that involves active interaction with the surrounding reality through educational and training training, which includes technical, tactical, theoretical and psychological training and competitive activities to meet the needs and achieving the planned goal.

Key words: definition, sports activity, highly qualified athletes, success.

Постановка проблеми у її загальному вигляді. Сучасна багаторічна система підготовки висококваліфікованих спортсменів потребує інноваційних підходів до означеного процесу внаслідок глобальних змін та зрушень в сучасному спорті вищих досягнень у світовому масштабі. В таких умовах принципове значення має інтерпретація понять, що є базовими у дослідженнях.

Аналіз літературних джерел з теорії спорту дозволив констатувати, що фізична, технічна, тактична підготовленість топ-спортсменів приблизно однакова, внаслідок чого результат спортивних змагань (перемога) суттєво залежить від