

*Хабчук А.О.*

*кандидат історичних наук*

*Старчук О.О.*

*кандидат педагогічних наук*

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ (БОЙОВОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ**

Удосконалення і поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення АТО, оснащення армії новими видами озброєння потребує підвищених вимог до якості підготовки особового складу, насамперед з погляду професійності військовослужбовців, їх особистої підготовленості, уміння вести бойові дії тривалий час з високими фізичними і психологічними навантаженнями [3, 5]. Це обумовлює необхідність формування високого рівня психофізичної готовності курсантів вищих військових навчальних закладів – майбутніх офіцерів до ефективного виконання завдань військово-професійної (бойової) діяльності.

Формування психофізичної готовності курсантів досягається моделюванням на навчальних заняттях з фізичної підготовки екстремальних, стресових ситуацій з використанням прийомів рукопашного бою, подолання природних та штучних перешкод, марш-кидків, військово-прикладного плавання та інших прикладних вправ.

З метою перевірки ефективності розробленої експериментальної навчальної програми щодо формування психофізичної готовності курсантів у 2016–2017 роках у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова було проведено педагогічний експеримент «Методика удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду АТО».

Експеримент було організовано на базі курсантів 4-го курсу у період з 1 жовтня 2016 року до 30 травня 2017 року. У експерименті взяли участь 70 курсантів-чоловіків. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ), до якої увійшли курсанти 131 навчальної групи (n=26), та контрольну (КГ), до складу якої увійшли курсанти 132 та 231 навчальних груп (n=44). Кількість годин, відведених на фізичну підготовку, у курсантів ЕГ і КГ була однаковою. Загальна фізична підготовленість перевірялася за результатами бігу на 100 м (швидкісні якості), підтягування на перекладині (силові якості), бігу на 3 км (витривалість). Спеціальна фізична підготовленість перевірялася за результатами човникового бігу 6x100 м, комплексної вправи на спритність (КВС) та загальної контрольної вправи на смузі перешкод (ЗКВ на СП). Для перевірки рівня професійно важливих психологічних якостей застосовувалися такі методики: тест «Відшукування чисел» (визначалися розподілення та обсяг уваги); коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація та стійкість уваги, розумова працездатність); методика «САН» (емоційний стан).

Спираючись на результати вивчення літературних джерел [1, 2, 3, 5], власні дослідження [4] та враховуючи досвід АТО колективом кафедри

фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність методики удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів, сутність якої полягає у моделюванні на заняттях екстремальних ситуацій на тлі високих фізичних і психологічних навантажень. Відповідно до запропонованої робочої програми 90 % навчальних занять у 8 семестрі з курсантами ЕГ було проведено із застосуванням засобів СФП. Співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в ЕГ і КГ на період експерименту: ЕГ: ЗФП – 10 %, СФП – 90 %; КГ: ЗФП – 50 %, СФП – 50 %. Засобами СФП курсантів ЕГ визначено: рукопашна підготовка; марш-кидки на 5, 10 км з подоланням природних і штучних перешкод; подолання загальних, спеціальних, тактичних і психологічних смуг перешкод; виконання тактичних прийомів зі зброєю на основі БарС; прикладне плавання; відпрацювання стандартів з фізичної підготовки; відпрацювання комплексів за системою Кросфіт; відпрацювання елементів гірської підготовки; пересування по пересіченій місцевості у повному спорядженні на 1-3 км; воєнізований крос зі стрільбою та метанням гранат; біг на 1-3 км з подоланням смуги перешкод; літній військовий біатлон; силові вправи з обтяженнями для зміцнення «м'язового корсету»; вправи з колодами; човниковий біг 6x100 м з автоматом. Загальна фізична підготовленість курсантів ЕГ вдосконалювалася під час ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи.

Початкове тестування показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також психологічний якостей курсантів ЕГ і КГ показало, що достовірної різниці між показниками досліджуваних груп не виявлено ( $P > 0,05$ ). При цьому рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів обох груп оцінено на «відмінно» (біг на 100 м – ЕГ – 13,7 с, КГ – 13,6 с; підтягування – ЕГ – 17,5 р., КГ – 17,8 р.; біг на 3 км – ЕГ – 11 хв 48 с, КГ – 11 хв 51 с; ЗКВ на СП – ЕГ – 1 хв 59 с, КГ – 1 хв 58 с; човниковий біг 6 x 100 м – ЕГ – 2 хв 04 с, КГ – 2 хв 03 с; КВС – ЕГ – 8,9 с, КГ – 8,8 с).

Після закінчення педагогічного експерименту повторне тестування показало, що результати загальної фізичної підготовки курсантів КГ зросли: з бігу на 100 м – на 0,1 с, з підтягування – на 0,3 разу, з бігу на 3 км – на 4 с, але різниця між початковими і кінцевими даними є недостовірною ( $P > 0,05$ ). В ЕГ результати незначно погіршилися (бігу на 100 м – на 0,1 с, з підтягування – на 0,2 разу, з бігу на 3 км – на 3 с), але достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ), не зважаючи, що 90 % занять проведено із застосуванням засобів спеціальної фізичної підготовки. Наприкінці експерименту показники ЗФП у ЕГ і КГ є достовірно рівними ( $P > 0,05$ ). Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів обох груп наприкінці експерименту не змінився та відповідає оцінці «відмінно».

Показники спеціальної фізичної підготовленості наприкінці експерименту у КГ залишилися незмінними ( $P > 0,05$ ), а в ЕГ достовірно ( $P < 0,05$ ) покращилися: у ЗКВ на СП – на 0,8 с, з човникового бігу – на 0,9 с, у КВС – на 0,2 с. Також наприкінці експерименту виявлено достовірну різницю між показниками СФП у ЕГ та КГ ( $P < 0,05$ ).

Аналіз результатів психологічного тестування курсантів ЕГ і КГ наприкінці експерименту показав, що за всіма тестами показники професійно важливих якостей курсантів ЕГ переважають показники КГ, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ). Так, рівень розподілення і обсягу уваги курсантів ЕГ є кращим, ніж у КГ, на 0,64 у.о., концентрації уваги – на 91 у.о., розумової працездатності – на 26,1 у.о., самопочуття, активності і настрою – на 0,5–0,9 у.о. Достовірну різницю наприкінці експерименту виявлено між результатами курсантів ЕГ і КГ у виконанні тесту відшукування чисел відразу після фізичного навантаження (бігу на 1 км). Так, показники розподілення і обсягу уваги у курсантів ЕГ виявилися на 1,86 у.о. кращими, ніж у КГ ( $P < 0,05$ ).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать, що проведення занять із курсантами 4-го курсу за експериментальною навчальною програмою сприяло покращанню їх показників СФП та професійно-важливих психологічних якостей, порівняно із чинною програмою. При цьому рівень ЗФП не погіршився і залишилися на високому рівні, що свідчить про ефективність запропонованої програми. Проведене дослідження доводить необхідність внесення змін до навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» для курсантів старших курсів з урахуванням досвіду АТО та вимог до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

**Висновок.** Розроблена програма сприяла підвищенню у курсантів рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, оволодінню військово-прикладними навичками, формуванню професійно важливих психологічних якостей, що в цілому забезпечило формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. При цьому рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ достовірно не змінилися та залишилися на високому рівні.

#### **Література**

1. Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : матеріали доповідей учасників науково-практичного семінару 29–31 березня 2016 р. – Львів : НАСВ, 2016. – 132 с.
2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. – 68 с.
4. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / розроб. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
5. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців : матеріали науково-методичного семінару 17 березня 2015 р. – К. : НУОУ, 2015. – 220 с.