Віталій Петрович Ягодзінський,
кандидат педагогічних наук,
заступник начальника кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту Військової академії,
м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2874-180X>

Олександр Миколайович Кісілюк,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військової академії,
м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6757-1113>

Віктор Миколайович Стасюк,
викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військової академії,
м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2920-1311>

Сергій Володимирович Іванов,
викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військової академії,
м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0757-8537>

УДК 159.92.94:796

DOI [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-51-55](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-51-55)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ, ЯКІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗАЙМАЛИСЯ СПОРТОМ

Анотація.

У статті досліджено вплив занять силовими видами спорту (армспорт, кросфіт) на психоемоційний стан курсантів у процесі навчання у Військовій академії (м. Одеса). Було сформовано три групи: експериментальну групу № 1 (ЕГ1), до якої увійшли курсанти, які під час навчання займалися армспортом ($n = 22$), експериментальну групу № 2

(ЕГ2), до якої увійшли курсанти, які займалися кросфітом ($n = 29$), та контрольну (КГ), до якої увійшли курсанти, які займалися за чинною системою фізичної підготовки та додатково не займалися спортом ($n = 30$). Встановлено, що заняття силовими видами спорту позитивно впливають на психоемоційний стан курсантів – наприкінці дослідження показники курсантів ЕГ1 і ЕГ2 є достовірно кращими, ніж у КГ, за більшістю тестів ($p < 0,05-0,001$). Це буде сприяти підвищенню успішності навчання курсантів та ефективному виконанню завдань майбутньої професійної (бойової) діяльності.

Ключові слова: психоемоційний стан; силові види спорту; курсант.

Силові види спорту є досить популярними серед курсантів військових закладів вищої освіти (ЗВО). У праці В. Олешка та інших учених [1, с. 93; 2] доведено, що заняття силовими видами спорту сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів і загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури. Згідно з даними К. Prontenko та інших вчених [3], силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність і цілий спектр фізичних та психологічних якостей. Так, учені [4; 5] встановили, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Далі науковці стверджують, що оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму. Не менш важлива причина надання юнаками переваги силовим видам спорту, на думку С. Zocoler et al. [6], зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Автор зазначає, що саме цей естетичний мотив є значно більш дієвим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Разом із тим, досліджень щодо впливу занять такими силовими видами спорту, як армспорт і кросфіт на психоемоційний стан курсантів військових ЗВО у процесі навчання проведено недостатньо, що й зумовлює актуальність нашої статті.

Мета дослідження – дослідити вплив занять силовими видами спорту (армспорт, кросфіт) на психоемоційний стан курсантів у процесі навчання.

Було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, психодіагностичне тестування, статистичні методи.

Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). Було сформовано три групи: експериментальну групу № 1 (ЕГ1), до якої увійшли курсанти, які під час навчання займалися армспортом ($n = 22$), експериментальну групу № 2 (ЕГ2), до якої увійшли курсанти, які займалися кросфітом ($n = 29$), а також контроль-

ну (КГ), до якої увійшли курсанти, які займалися за чинною системою фізичної підготовки і додатково не займалися спортом ($n = 30$). Дослідження психоемоційного стану курсантів у процесі навчання здійснювалося за такими методиками: тест «Відшукування чисел» (розподілення та обсяг уваги, емоційна стійкість), методика оперування з числами (зорова оперативна і мимовільна пам'ять), методика «Складні асоціації» (особливості мислення), методика Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (ситуативна тривожність), коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація та стійкість уваги), методика А. Уесмана і Д. Рікса (самооцінка емоційного стану) методика «САН» (самопочуття, активність, настрій) [7]. Тестування курсантів здійснювалося на початку і наприкінці їх навчання в академії (1-й та 4-й курси).

Аналіз показників розподілення та обсягу уваги в курсантів за тестом відшукування чисел показав, що як на початку, так і наприкінці дослідження показники груп між собою достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). У процесі експерименту показники розподілення та обсягу уваги в усіх групах достовірно ($p < 0,001$) покращилися (табл. 1). Динаміка показників зорової оперативної та мимовільної пам'яті, що досліджувалися за методикою оперування з числами, особливостей мислення (за методикою «Складні асоціації») та концентрації і стійкості уваги (за коректурною пробой), має подібний до динаміки показників розподілення та обсягу уваги характер – достовірне ($p < 0,001$) покращення показників за період навчання в усіх трьох групах курсантів і відсутність достовірної різниці між показниками груп наприкінці дослідження ($p > 0,05$) (табл. 1).

Відсутність достовірної різниці між досліджуваними показниками уваги, пам'яті та мислення у курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ наприкінці дослідження засвідчує, що заняття силовими видами спорту, як і заняття за чинною системою фізичного виховання у військових ЗВО, позитивно впливають на покращання психоемоційного стану курсантів. Причому, значні фізичні навантаження, які передбачають заняття спортом та які є значно більшими в порівнянні з навантаженнями за чинною системою фізичного виховання, не стали на заваді покращання психологічних якостей та емоційного стану курсантів – майбутніх офіцерів.

**Динаміка рівня психологічних якостей курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ
у процесі навчання в академії ($X \pm m$)**

Етапи дослідження	ЕГ1 (n = 22)	ЕГ2 (n = 29)	КГ (n = 30)	Рівень значущості		
				p1–p2	p2–p3	p1–p3
Розподілення та обсяг уваги, бали						
Початок	4,88 ± 0,29	5,21 ± 0,26	5,13 ± 0,21	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	8,11 ± 0,22	8,19 ± 0,20	7,97 ± 0,17	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Зорова оперативна і мимовільна пам'ять, бали						
Початок	5,21 ± 0,27	5,28 ± 0,24	5,34 ± 0,22	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	7,64 ± 0,21	7,68 ± 0,19	7,72 ± 0,18	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Особливості мислення, бали						
Початок	4,51 ± 0,29	4,67 ± 0,25	4,53 ± 0,23	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	6,92 ± 0,23	6,87 ± 0,20	6,82 ± 0,19	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Концентрація та стійкість уваги, %						
Початок	86,21 ± 0,85	87,64 ± 0,83	87,02 ± 0,75	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	93,01 ± 0,72	94,15 ± 0,74	93,30 ± 0,62	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Ситуативна тривожність, у. о.						
Початок	53,68 ± 1,05	53,83 ± 1,02	53,11 ± 0,98	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	31,02 ± 0,80	31,27 ± 0,85	35,64 ± 0,78	> 0,05	< 0,001	< 0,001
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			

Таблиця 2

**Динаміка показників емоційного стану курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ
у процесі навчання в академії ($X \pm m$)**

Етапи дослідження	ЕГ1 (n = 22)	ЕГ2 (n = 29)	КГ (n = 30)	Рівень значущості		
				p1-p2	p2-p3	p1-p3
Самооцінка емоційного стану, бали						
Початок	4,52 ± 0,24	4,59 ± 0,22	4,57 ± 0,19	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	7,32 ± 0,21	7,17 ± 0,19	6,08 ± 0,16	> 0,05	< 0,001	< 0,001
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Емоційна стійкість, бали						
Початок	4,85 ± 0,25	4,98 ± 0,24	4,92 ± 0,22	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	8,10 ± 0,21	8,16 ± 0,19	8,02 ± 0,16	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Самопочуття, бали						
Початок	6,35 ± 0,22	6,40 ± 0,21	6,44 ± 0,20	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	8,30 ± 0,20	8,12 ± 0,19	7,61 ± 0,17	> 0,05	< 0,05	< 0,01
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			
Активність, бали						
Початок	5,74 ± 0,24	5,69 ± 0,23	5,80 ± 0,21	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	7,69 ± 0,23	7,37 ± 0,22	6,29 ± 0,18	> 0,05	< 0,01	< 0,001
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,05			
Настрій, бали						
Початок	6,70 ± 0,23	6,64 ± 0,22	6,55 ± 0,21	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Кінець	7,78 ± 0,21	7,69 ± 0,19	7,67 ± 0,16	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p (1–4)	< 0,001	< 0,001	< 0,001			

Дослідження показників ситуативної тривожності у курсантів за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна підтверджує, що на 1-му курсі в кур-

сантів усіх трьох груп рівень тривожності оцінювався як «високий» та між собою особливо не відрізнявся ($p > 0,05$). За період навчання рівень

тривожності у курсантів ЕГ1, ЕГ2 і КГ достовірно ($p < 0,001$) знизився – наприкінці дослідження в усіх групах виявлено оптимальний рівень ситуативної тривожності, але порівняльний аналіз показників показав, що в ЕГ1 рівень тривожності є найнижчим серед інших груп. При цьому різниця між ЕГ1 і КГ є достовірною ($p < 0,001$), між ЕГ2 і КГ – також достовірною ($p < 0,001$), а між ЕГ1 і ЕГ2 різниця відсутня ($p > 0,05$) (табл. 1), що дає змогу стверджувати про ефективний вплив занять силовими видами спорту на показники тривожності курсантів.

Дослідження показників самооцінки емоційного стану курсантів за методикою А. Уессмана і Д. Рікса показали, що, якщо на 1-му курсі в досліджуваних групах вони достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$), то на 4-му курсі в ЕГ1 і ЕГ2 рівень самооцінки емоційного стану виявлено достовірно кращим ніж у КГ ($p < 0,001$) (табл. 2). Причому достовірної різниці між показниками курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці дослідження виявлено не було ($p > 0,05$). За період дослідження рівень самооцінки емоційного стану у курсантів усіх трьох груп суттєво ($p < 0,001$) покращився, але більш виражену різницю виявлено у курсантів ЕГ1 і ЕГ2. Це свідчить про позитивний вплив занять спортом на емоційний стан курсантів у процесі навчання у військових ЗВО. Аналіз емоційної стійкості курсантів за результатами повторного тестування за тестом відшукування чисел (однак зі зміненним завданням) показав, що на 1-му курсі в усіх трьох групах показники розподілення та обсягу уваги після повторного тестування погіршилися відносно першого тестування. Це свідчить про низький і достовірно однаковий рівень емоційної стійкості у курсантів усіх груп на початку навчання. Порівняння результатів повторного та первинного тестування курсантів свідчить, що в ЕГ1 і ЕГ2 показники покращилися ($p > 0,05$), а в КГ погіршилися ($p > 0,05$). Це дає змогу стверджувати про позитивний вплив занять спортом на формування емоційної стійкості курсантів, що буде сприяти ефективному виконанню завдань в умовах стресу та під дією інших несприятливих чинників майбутньої професійної діяльності.

Дослідження динаміки таких характеристик емоційного стану курсантів, як самопочуття, активність і настрої за методикою «САН» свідчить, що вони достовірно покращилися за період навчання ($p < 0,001$) (табл. 2). Наприкінці дослідження показники самопочуття й активності в курсантів ЕГ1 й ЕГ2 виявлено достовірно кращими ніж у КГ ($p < 0,001$).

Таким чином, дослідження впливу занять силовими видами спорту (армспорт, кросфіт) на психоемоційний стан курсантів у процесі навчання засвідчили високу ефективність силових навантажень.

Використані літературні джерела

1. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту Київ: Олімпійська література, 2011. 444 с.
2. Galimova A., Kudryavtse M., Galimov G. et al. Increase in power striking characteristics via intensive functional training in CrossFit. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (2). P. 585–591. DOI: 10.7752/jpes.2018.02085.
3. Prontenko K., Griban G., Bloshchynskyi I. et al. Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2019. Vol. 11 (3). P. 27–38. DOI: 10.29359/BJHPA.11.3.04.
4. Kałwa M., Stefaniak T., Harmacinski D., Groffik B. A preparation cycle in strength training as a form of health training for adults. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2019. Vol. 11 (1). P. 62–75. DOI: 10.29359/BJHPA.11.1.07.
5. Wernbom M., Augustsson J., Thomee R. The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. *Sports Medicine*. 2007. Vol. 37 (3). P. 225–264.
6. Zocoler C. A., Madureira D., Santana J. O. et al. Short term power exercises increase physical fitness in middle aged adults. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (Suppl 2). P. 1223–1230. doi:10.7752/jpes.2018.s2182.
7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

References

1. Oleszko, V.G. (2011). *Pidgotovka sportsmeniv u silovih vidah sportu [Training of athletes in power sports]*. Kyiv.
2. Galimova, A., Kudryavtse, M., Galimov, G., Osipov, A., Astaf'ev, N., & Zhavner, T., et al. (2018). Increase in power striking characteristics via intensive functional training in CrossFit. *Journal of Physical Education and Sport*. 18 (2). P. 585–591. DOI: 10.7752/jpes.2018.02085.
3. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., & Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 11 (3). P. 27–38. DOI: 10.29359/BJHPA.11.3.04.
4. Kałwa, M., Stefaniak, T., Harmacinski, D., & Groffik, B. (2019). A preparation cycle in strength training as a form of health training for adults. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 11 (1). P. 62–75. DOI: 10.29359/BJHPA.11.1.07.
5. Wernbom, M., Augustsson, J., Thomee, R. (2007). The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. *Sports Medicine*. 37 (3). P. 225–264.
6. Zocoler, C.A., Madureira, D., Santana, J.O., Ramos, C.C., Marques, L.R., & Witter, C. et al. (2018). Short term

power exercises increase physical fitness in middle aged adults. *Journal of Physical Education and Sport*. No. 18 (Suppl 2). P. 1223–1230. doi:10.7752/jpes.2018.s2182.

7. Korolchuk, M.S., & Kraynyuk, V.M. (2006). *Socialjno-psykhologhichne zabezpechennja dijalnosti v zvyhajnykh ta ekstremal'nykh umovakh* [Socio-psychological support of activities in normal and extreme conditions]. Kyiv.

Yahodzinskyi Vitalii, Kisiliuk Oleksandr, Stasuk Viktor, Ivanov Serhii. Characteristics of the Psycho-Emotional State of Cadets who were Engaged in Sport during Educational Process.

Summary.

The article examines the influence of power sports (armsport, crossfit) on psycho-emotional state of cadets during studying process at the Odessa Military Academy. During power sports, cadets develop all physical qualities, and first of all strength. Strength is an integral physical quality, on which the manifestation of all other physical qualities depends to a greater or lesser extent. The effectiveness of professional activities of military servicemen largely depends on the development of their power qualities. Power sports contribute to

improving health; aesthetic self-improvement through the proportionality and symmetry of the muscles and the overall harmonious development of all muscle groups; correction of a physique, including elimination of its shortcomings, recovery after injuries, increase of working capacity; formation of a harmonious physique. Power training also has a positive effect on the psychological qualities and emotional state of cadets. Three groups were formed: experimental group No.1 (EG1), which included cadets who were engaged in armsport during studying (n = 22), experimental group No.2 (EG2), which included cadets who were engaged in crossfit (n = 29), and control group (CG), which included cadets who were engaged in the current system of physical training and did not engage in sports (n = 30). It was found that power sports have a positive effect on the psycho-emotional state of cadets – the indicators of cadets EG1 and EG2 were significantly better than in CG at the end of the study for most tests ($p < 0.05–0.001$). This will help to improve the cadets' studying activity and effectively perform the tasks of the future professional (combat) activity.

Key words: psycho-emotional state; power sports; cadet.

Стаття надійшла до редколегії 10 вересня 2020 року