

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 159.9:796.01

ГОРПИНІЧ О. О.

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Особливості психологічної підготовки курсантів

Анотація. Мета: здійснити аналіз впливу занять рукопашним боєм на фізичне і психічне здоров'я курсантів Академії внутрішніх військ МВС України. **Матеріал і методи:** контрольну групу становили студенти політехнічного університету, які не мали ніяких (крім обов'язкових занять з фізичного виховання) фізичних навантажень. **Результати:** показано, що заняття рукопашним боєм покращує показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Проте, у курсантів першого курсу, в порівнянні з їх колегами з четвертого курсу, позитивні зміни виражені набагато менше. У студентів, які не мають додаткових фізичних навантажень, позитивні зрушення зовсім незначні. **Висновки:** застосування антистресового соціально-психологічного тренінгу в комплексі з фізичними навантаженнями зумовило значне підвищення показників фізичного та психічного здоров'я курсантів першого курсу академії.

Ключові слова: курсанти та студенти вузів, фізичне і психічне здоров'я, рукопашний бій, антистресовий тренінг.

Вступ. Професійна підготовка будь-яких фахівців є складним, багатоплановим процесом, успішність виконання якого залежить від великої кількості чинників: це і кадровий, викладацький потенціал у вузі, його матеріально-технічна база та аудиторний фонд, і відношення громадян до професії тих, кого навчають, і організація навчально-виховного процесу, і особливості проведення дозвілля студентами та можливості їх участі в роботі спортивних гуртків і секцій, наукових товариствах та самодіяльності і багато інших. Вирішення проблеми удосконалення організації навчально-виховної роботи у вузах здійснювалось великою кількістю науковців і стратегічні шляхи її вирішення сформульовані в наступних принципах: забезпечити поетапну навчально-виховну роботу за всіма видами адаптації з урахуванням адекватних кожному з них провідних факторів, педагогічних функцій та умов; реалізувати індивідуально-орієнтований і диференційований підходи відповідно до типу професійної орієнтації особистості суб'єкта, якого навчають; ввести до навчально-виховного процесу систему емоційно-позитивного стимулювання [3; 8; 9].

Отже існує низка досліджень, в яких авторами виявлені різні чинники, що негативно впливають на становлення та формування професіоналів у органах внутрішніх справ. Значна частина цих дослідників рекомендують конкретні заходи усунення виявлених негараздів у цьому процесі. Водночас у деяких роботах далі закликів про необхідність вирішення цих питань справа не пішла [2].

Підсумовуючи приведені вище дані можна констатувати, що головними напрямками покращення навчально-службової діяльності та підвищення ефективності професійної підготовки в системі МВС України автори називають соціально-психологічні, матеріальні та організаційно-виховні. Більш того, в деяких роботах автори наголошують на тому, що ці питання можна вирішити простим підвищенням вимог до курсантів, збільшенням вимогливості до виконання ними численних норм та розпоряджень командирів різного рівня. Ми схильні до іншої думки і вважаємо, що кардинальних успіхів на цьому шляху не досягти.

Можна також констатувати, що в пошуку шляхів оптимізації навчання та служби курсантів, виявлення

методів успішного здійснення цього процесу є надзвичайно мало досліджень, в яких мова йшла б про використання з цією метою засобів фізичної культури та спортивної спеціалізації.

Отже, у вирішенні обговорюваної проблеми автори не знаходять доцільним використовувати засоби фізичного виховання. Хоча існує велика кількість наукових праць, в яких доведена можливість за допомогою методів фізичної культури удосконалення не тільки процесів навчання та формування якостей особистості, а й ослаблення та припинення прояву симптомів посттравматичних стресових розладів, відставання в психічному розвитку, вад інтелекту [5; 7].

Враховуючи зазначене вище, ми вирішили здійснити дане дослідження.

Мета дослідження: виявити вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на фізичне і психічне здоров'я та тривожність курсантів.

Методи та організація дослідження. У дослідженні прийняли участь 40 курсантів першого та четвертого курсів Академії внутрішніх військ МВС України (експериментальні групи). В якості контрольних груп були досліджені студенти Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» – 1 курс (n=20) та 4 курс (n=20). Усі досліджувані були чоловічої статі віком від 17 до 21 років.

Курсанти першого і четвертого курсів добровільно погодились займатись рукопашним боєм, що і здійснювалось упродовж року. Протягом цього періоду проводилось тренування по 3–4 години кожне. Студенти контрольної групи отримували фізичне навантаження на заняттях з фізичного виховання. Психологічний антистресовий тренінг проводили за рекомендаціями С. М. Шингаєва [6].

З метою оцінки фізичного і психічного здоров'я досліджуваних осіб, використовували методи Д. Н. Давиденко [1]. Рівень прояву тривожності діагностували з використанням опитувальника Г. Спілбергера та Ю. Ханіна [4].

Одержані дані підтверджують можливість завдяки цілеспрямованому психологічно обґрунтованому фізичному навантаженню вплинути на досліджувані показники й домогтися їх поліпшення. Так, перш за все, слід підкреслити про різницю одержаних



Таблиця 1

Показники здоров'я та тривожності досліджених осіб до та після занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом, бали

Досліджувані показники	1 курс (n=20)			4 курс (n=20)		
	До експерименту	Після експерименту	t p	До експерименту	Після експерименту	t p
Фізичне здоров'я	75,8±3,64	89,9±4,02	2,60 <0,05	76,8±4,23	96,1±4,32	3,19 <0,01
Психічне здоров'я	61,2±3,86	72,7±4,01	2,17 <0,05	70,3±3,75	86,2±4,16	2,83 <0,05
Реактивна тривожність	62,8±4,23	44,4±4,32	3,04 <0,01	51,4±7,05	28,9±6,94	2,27 <0,05
Особистісна тривожність	38,5±0,4	37,6±0,2	1,81 >0,05	38,2±0,2	37,9±0,1	1,36 >0,05

Таблиця 2

Показники здоров'я та тривожності досліджених осіб з контрольної групи до та після експерименту, бали

Досліджувані показники	1 курс (n=20)			4 курс (n=20)		
	До експерименту	Після експерименту	t p	До експерименту	Після експерименту	t p
Фізичне здоров'я	76,2±0,64	74,0±0,64	2,47 <0,05	77,7±0,2	77,1±0,2	2,14 <0,05
Психічне здоров'я	62,7±3,80	50,1±3,70	2,37 <0,05	73,0±1,76	66,5±1,48	2,75 <0,05
Реактивна тривожність	62,6±3,91	75,1±4,07	2,21 <0,05	52,7±3,30	63,2±3,40	2,21 <0,05
Особистісна тривожність	38,6±0,3	39,1±0,3	1,19 >0,05	39,2±0,6	40,7±0,5	1,92 >0,05

даних в експериментальній та контрольній групах. Встановлено, що курсанти з експериментальної групи мали покращення всіх досліджуваних показників. По-друге, показано, що експериментальна група четвертого курсу, порівняно з першим, мала більш активну позитивну кінетику досліджуваних чинників. Так, наприклад, рівень фізичного здоров'я в першокурсників піднявся на 14,1 балів ($p < 0,01$), а в курсантів четвертого курсу на 19,3 балів ($p < 0,05$). При цьому в групі контролю він знизився на 0,6 балів ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що рівень фізичного здоров'я в курсантів четвертого курсу обох груп до експерименту був вищим, що можна віднести до результатів занять їх фізичною підготовкою протягом попередніх трьох років навчання.

Цікаві дані одержано в результаті визначення показників психічного здоров'я. Як виявилось, цей чинник кількісно в курсантів четвертого курсу з експериментальної групи збільшився на 15,9 балів ($p < 0,05$). Водночас в їх колег з першого курсу він виріс на 11,5 балів ($p < 0,05$). Тобто тут активність поліпшення психічного здоров'я в першокурсників слабша, ніж у курсантів четвертого курсу. Ймовірно це результат того, що на перших діє ціла низка стресогенних факторів, до яких вони ще не встигли пристосуватись. Мабуть, у зв'язку з цим і до експерименту в курсантів

першого курсу показник психічного здоров'я менший, ніж у курсантів четвертого курсу на 9,1 балів ($p < 0,05$).

Але головним є доказ позитивного впливу на психічне здоров'я курсантів психологічно обґрунтованих фізичних навантажень, які вони використовували за особистим бажанням і які супроводжувались (це результати спостережень) позитивними емоціями. Тому, що упродовж 9-х місяців у групі контролю цей показник знизився: на 12,6 балів ($p < 0,05$) у першокурсників і на 6,5 балів ($p < 0,05$) у курсантів четвертого курсу. Тобто висновок один, а саме: навантаження навчально-службовою діяльністю протягом дев'яти місяців приводять до падіння в курсантів рівня психічного здоров'я.

Визначення тривожності досліджуваних ставилось за мету як вимір їх реакції на стресогенні чинники навчально-службової діяльності. Експериментальні дані, що розміщені в табл. 1, 2 свідчать, що, по-перше, і прояв тривожності значною мірою стримується фізичним навантаженням і, по-друге, значно більше падає рівень реактивної тривожності: в групі курсантів четвертого курсу (на 22,5 балів, $p < 0,01$), а в першокурсників (на 18,4 балів, $p < 0,05$). При цьому слід пам'ятати, що в групі контролю цей показник навпаки збільшився: на 12,5 балів ($p < 0,05$) – у першокурсників і на 10,5 балів ($p < 0,05$) – у курсантів четвертого курсу.



Висновки:

1. Навчально-тренувальні заняття курсантів рукопашним боем, що добровільно вибрані ними як вид спорту, необхідний для майбутньої професійної діяльності, викликав поліпшення показників фізичного і психічного здоров'я. Хоча в курсантів першого курсу більш значний прояв дезадаптації обумовив менші зміни в зазначених показниках порівняно з курсантами четвертого курсу.

Водночас контрольні групи студентів, які не займалися додатковими фізичними навантаженнями і не

брали участь у психологічному тренінгу, мали зовсім незначні зміни досліджених чинників.

2. З метою підвищення фізичного і психічного здоров'я курсантів рекомендується застосовувати додаткові фізичні навантаження (бажано з добровільно обраного виду спорту) в комплексі з антистресовим психологічним тренінгом.

Перспективою подальших досліджень може бути розробка рекомендацій, які стосуються методів поліпшення фізичного і психічного здоров'я курсантів вузів закритого типу.

Список використаної літератури:

1. Давыденко Д. Н. *Определение физической работоспособности по данным теста PWC¹⁷⁰ и непрямого определения МПК* / Д. Н. Давыденко [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – С. 22–24.
2. Кобзін Д. О. Дисципліна в ОВС. Взаємодія правових та соціально-психологічних факторів / Д. О. Кобзін // Вісник Університету внутрішніх справ. – 1999. – № 5. – С. 236–242.
3. Назаров О. О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умов навчання та служби в навчальних закладах МВС України : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Назаров. – Харків, 2000. – 18 с.
4. Практикум по психологии состояний : [Учебное пособие] / Под ред. проф. О. А. Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – С. 121–122.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / [Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.]. – К. : ІНККОС, 2002. – 272 с.
6. Психология здоровья / [ред. Г. С. Никифоров]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
7. Садковий В. П. Особливості прояву посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / В. П. Садковий. – Харків, 2005. – 19 с.
8. Сергієнко Н. П. Психолого-правові засади формування особистості майбутніх працівників ОВС у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Н. П. Сергієнко. – Харків, 2005. – 19 с.
9. Ярещенко О. А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Ярещенко. – Харків, 2008. – 20 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.05.2014 р.

Опубліковано: 25.06.2014 р.

Аннотація. Горпинич А. А. Особенности психологической подготовки курсантов. Цель: осуществить анализ влияния занятий рукопашным боем на физическое и психическое здоровье курсантов Академии внутренних войск МВД Украины. **Материал и методы:** контрольную группу составляли студенты политехнического университета, которые не имели никаких (кроме обязательных занятий по физическому воспитанию) физических нагрузок. **Результаты:** показано, что занятия рукопашным боем улучшает показатели как физического, так и психического здоровья. Однако, у курсантов первого курса, по сравнению с их коллегами с четвертого курса, положительные изменения выражены гораздо меньше. У студентов не имеющих дополнительных физических нагрузок позитивные сдвиги совсем незначительные. **Выводы:** применение антистрессового социально-психологического тренинга в комплексе с физическими нагрузками обусловило значительное повышение показателей физического и психического здоровья курсантов первого курса академии.

Ключевые слова: курсанты и студенты вузов, физическое и психическое здоровье, рукопашный бой, антистрессовый тренинг.

Abstract. Gorpinich O. Features psychological preparation of students. Purpose: presents the analysis of the impact of training melee fighting the physical and mental health of students of the Academy of Interior Ministry of Ukraine. **Material and methods:** the control group consisted of students of Polytechnic University, who did not have any (except for the mandatory physical education classes) exercise. **Results:** it is shown that training improves the melee fighting, both physical and mental health. However, first-year students, compared with their counterparts from the fourth year, the positive change is much less pronounced. Students without additional exercise positive changes very little. **Conclusions:** the use of anti-stress and social-psychological training in conjunction with exercise resulted in a significant increase in rates of physical and mental health of first-year students of the academy.

Keywords: students and university students, the physical and mental health, martial arts, anti-stress training.

References:

1. Davydenko D. N., Nikiforov G. S. *Opredeleeniye fizicheskoy rabotosposobnosti po dannym testa PWC¹⁷⁰ i nepryamogo opredeleniya MPK* [Definition of physical work capacity on DATA PWC¹⁷⁰ and indirect test for determining the IPC], Saint Petersburg, 2005, pp. 22–24. (rus)
2. Kobzin D. O. *Visnik Universitetu vnutrishnikh sprav* [Journal of University of Internal Affairs], 1999, vol. 5, p. 236–242. (ukr)
3. Nazarov O. O. *Dinamika pervinnoi psikhologichnoi adaptatsii do umov navchannya ta sluzhbi v navchalnikh zakladakh MVS Ukraini : avtoref. dis. kand. psikhol. Nauk* [Dynamics of primary psychological adaptation to training and service in educational establishments of Ukraine : PhD thesis], Kharkiv, 2000, 18 p. (ukr)
4. Prokhorov O. A. *Praktikum po psikhologii sostoyaniy* [Workshop on psychology of states], Saint Petersburg, 2004, p. 121–122. (rus)
5. Korolchuk M. S., Kraynyuk V. M., Kosenko A. F., Kochergina T. I. *Psikhologichne zabezpechennya psikhichnogo i fizichnogo zdorov'ya* [Psychological support mental and physical health], Kyiv, 2002, 272 p. (ukr)
6. Nikiforov G. S. *Psikhologiya zdorov'ya* [Psychology of health], Saint Petersburg, 2006, 607 p. (rus)
7. Sadkoviy V. P. *Osoblivosti proyavu posttraumatichnikh stresovikh rozladiv u pratsivnikiv pozhehzhno-ryatuvayalnikh pidrozdiliv MNS Ukraini : avtoref. dis. kand. psikhol. Nauk* [Features of post-traumatic stress disorders in workers fire rescue fire units Ukraine : avtoref. dis. kand. psikhol. Nauk]



PhD thesis], Kharkiv, 2005, 19 p. (ukr)

8. Sergienko N. P. *Psikhologo-pravovi zasady formuvannya osobistosti maybutnikh pratsivnikiv OVS u protsesi profesiynoi pidgotovki* : avtoref. dis. k. psikhol. Nauk [Psychological and legal basis for the formation of future police officers during training :PhD thesis], Kharkiv, 2005, 19 p. (ukr)

9. Yarehchenko O. A. *Obruntuvannya zmistu i organizatsii spetsialnoi fizichnoi pidgotovki kursantiv vishchikh navchalnikh zakladiv MVS Ukraini* : avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vikhovannya ta sportu [Rationale for the content and organization of special physical preparation of students of higher educational establishments of Ukraine :PhD thesis], Kharkiv, 2008, 20 p. (ukr)

Received: 10.05.2014.

Published: 25.06.2014.

Горпинич Олексій Олександрович: к. фіз. вих., доцент; Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара: пр. Гагаріна, 72, Дніпропетровськ, 49010, Україна.

Горпинич Алексей Александрович: к. физ. восп., доцент; Днепропетровский национальный университет им. Олеса Гончара: просп. Гагарина, 72, Днепропетровск, 49010, Украина.

Oleksij Gorpnich: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Oles' Gonchar Dnipropetrovsk National University: ave. Gagarin, 72, Dnepropetrovsk, 49010, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-5682-3861

E-mail: lehabeter09@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Горпинич О. О. Особливості психологічної підготовки курсантів / О. О. Горпинич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 45–48. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.009

