11.71
70

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ГОРПИНИЧ ОЛЕКСІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 796.015.1-057.875

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ВНЗ СИСТЕМИ МВС ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Харків - 2010

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
Самойлов Микола Григорович,
Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри педагогіки та психології.

Офіційні опоненти доктор психологічних наук, професор
Вісковатова Тетяна Павлівна,
Інститут математики, економіки та механіки Одеського національного університету імені І.І.Мечнікова, завідувач кафедри диференціальної та експериментальної психології;

кандидат педагогічних наук, доцент
Градусов Володимир Олексійович,
Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту.

Захист відбудеться „20" січня 2011р. о 12:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Автореферат розісланий „17" грудня 2010 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради В. С. Ашанін

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗ

1854

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Головною метою реформи вищої школи в Україні є внесення динамізму в систему освіти, її гуманізація та забезпечення студентам можливості вибору змісту і рівня своєї освіти. Результатом цих змін має бути суттєве підвищення якості професійної підготовки фахівців. Відомо, що в процесі перебудови і становлення будь-якої системи виникає багато протиріч. Стосовно професійної підготовки майбутніх офіцерів органів внутрішніх справ, яка дійснюється в системі ВНЗ закритого типу, можна відмітити, що тут складнощів більше ніж у цивільних університетах.

Такі чинники як незакінченість перебудови системи освіти, незрілість деяких її складових, наявність протиріч у її здійсненні, обумовлюють існування складнощів, що негативно діють на курсантів. Разом з тим, потрапляючи в університети, де діють військові статути, закон «Про міліцію», велика кількість наказів та інструкцій, курсанти опиняються в умовах, які зовсім не схожі на звичні для них – домашні. Відрив від родини, знайомих, друзів, необхідність беззаперечно виконувати розпорядок дня, накази, приводять до розвитку нервово-психічних розладів, до виникнення негативних змін у психіці, сумнівів відносно правильності вибору професії і, взагалі, негативного відношення до служби в міліції.

Аналіз літератури свідчить, що особливо багато складнощів і найбільший тиск на нервово-психологічну діяльність відчувають курсанти перших курсів, які тільки почали пристосовуватись до нових умов навчання і служби (О. О. Назаров, 2001; Н. І. Сергієнко, 2005). У зв'язку з цим деякими науковцями пропонується пошук шляхів та засобів підвищення ефективності адаптації курсантів, психологічної корекції негативних змін у їх психіці, психотерапевтичні заходи зниження напруженості та ін. (А. А. Трусь, 1998; Г. А. Гайдукевич, 1999; Т. І. Олійник, 2001; О. М. Кокун, 2004). Що стосується застосування з цією метою засобів фізичної культури, то такий підхід не знайшов глибокого наукового обґрунтування. Дослідження, в яких доводиться ефективність та дієвість засобів фізичної культури, націлені на удосконалення програм з фізичного виховання, на розробку комплексів фізичних вправ, які піднімуть рівень загальної фізичної та спеціальної підготовки курсантів (О. Ф. Хміляр, 2004; С. А. Антоненко, 2005; Ю. П. Сергієнко, 2005; О. А. Грещенко, 2008).

Разом з тим, існують дослідження, в яких переконливо доведено, що спортивні тренування, засоби фізичного виховання і фізична активність є важливими факторами зниження нервово-психічної напруженості, захворюваності і підтримки психосоматичного здоров'я людини (Г. Д. Горбунов, 1994; В. А. Щербина, 1998; В. І. Бочелюк, 2003; М. Г. Самойлов, 2008).

Враховуючи актуальність і необхідність удосконалення системи вищої освіти в Україні, процесу професійної підготовки майбутніх офіцерів, покращення адаптації курсантів до навчально-службової діяльності, ми вирішили провести дане дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження даної проблеми входить до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту в рамках теми за шифром 2.4.12.1п та за номером держреєстрації 016U011985 «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень».

Роль автора у виконанні теми полягала у виявленні впливу додаткових занять рукопашним боєм на фізичну підготовленість та особистісні якості курсантів.

Мета дослідження: обґрунтувати шляхи оптимізації навчально-службової діяльності курсантів засобами фізичного виховання.

Для реалізації цієї мети необхідно було вирішити наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасного стану професійної підготовки у ВНЗ системи МВС України та визначити роль в цьому процесі фізичного виховання курсантів.
2. Виявити особливості впливу занять рукопашним боєм на фізичну підготовленість курсантів 1 та 4 курсу та рівень їх адаптації до навчально-службової діяльності.
3. Установити роль навчально-тренувальних занять з рукопашного бою у прояві захворюваності та підтримці психосоматичного здоров'я курсантів.
4. Обґрунтувати вплив на організм курсантів фізичного навантаження, яке здійснюється в комплексі з психологічним тренінгом, та сформулювати практичні рекомендації курсантам.

Об'єкт дослідження: навчально-службова діяльність курсантів ВНЗ системи МВС України.

Предмет дослідження: оптимізація навчально-службової діяльності курсантів ВНЗ системи МВС засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалось наступними методами дослідження:

- *теоретичні* – аналіз наукової літератури, нормативних документів МВС України, особових справ та медичних карток курсантів;
- *психологічні* – метод оцінки особистісних рис (карта дезадаптації Д. Скотта); експрес-оцінка адаптивності; опитувальник «Загальне здоров'я – GHQ-28»; Фрейбургський особистісний опитувальник; психодіагностика конфліктності та агресивності Є.П. Ільїна та П. А. Ковальова; діагностика рівня тривожності Тейлора; особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла;
- *педагогічні* – оцінка виконання нормативів фізичної підготовки; визначення фізичної працездатності за даними тесту PWC^{170} та МСК; визначення адаптаційного потенціалу; Гарвардський степ-тест; шкала оцінки фізичного здоров'я; проби Штанге та Генчі; аналіз фізичної підготовленості курсантів: тестування швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості та швидкісно-силових якостей;

- *математичні* – статистична обробка даних, визначення рівня їх достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- виявлено позитивний вплив на якості особистості курсантів занять обраними видом спорту (рукопашним боєм);

- установлено, що застосування курсантами занять рукопашним боєм підвищує рівень їх працездатності, фізичної підготовленості та адаптації до навчально-службової діяльності;

- доведено, що навчально-тренувальні заняття курсантів у поєднанні з соціально-психологічним тренінгом зменшують рівень захворюваності та підтримують їх психосоматичне здоров'я;

- експериментально підтверджено наявність позитивних змін у психофізіологічних показниках організму курсантів в результаті використання ними комплексу з фізичного навантаження та психологічного тренінгу;

Набуло подальшого розвитку удосконалення професійної підготовки фахівців з вищою освітою;

Уточнено сучасні уявлення про дію негативних чинників і протиріч у процесі навчання та служби курсантів у ВНЗ закритого типу.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що:

- дані про наявність протиріч, дію стресогенних чинників на психіку, здоров'я та фізичну підготовленість курсантів викладачі та керівники підрозділів ВНЗ закритого типу можуть використовувати у своїй практичній діяльності;

- викладачі кафедр фізичного виховання мають фактичний матеріал для обґрунтованої рекомендації курсантам, особливо початкових курсів, займатись добровільно обраним видом спорту;

- психологічні та медичні служби університетів МВС України, використовуючи отримані дані, мають можливість здійснювати моніторинг навчально-службової діяльності курсантів з врахуванням дії на них додаткових фізичних навантажень і забезпечити консультації та кваліфіковане проведення викладачами кафедр фізичного виховання психологічної підготовки;

- використовуючи одержані в дисертації результати, курсанти отримують можливість активно і усвідомлено оптимізувати самоуправління навчально-службовою діяльністю, застосовуючи з цією метою засоби фізичного виховання та психологічного тренінгу;

- дані про особливості впливу фізичних навантажень, що здійснюються в комплексі з психологічним тренінгом на організм курсантів, на їх психологічну та соматичну сфери, на рівень опірності до захворювань можуть бути використані викладачами для подальших наукових досліджень і читання лекцій у ВНЗ системи МВС та спортивних ВНЗ України.

Основні положення дисертаційного дослідження впроваджені у Харківській державній академії фізичної культури; у Дніпропетровському національному університеті; у Дніпропетровській державній медичній академії; та в Академії

витку психічних зривів, підвищеній кількості соматичних симптомів (Н. П. гієнко, 2004; О. Ф. Хміляр, 2004).

Більшістю авторів визначається необхідність пошуку шляхів боротьби з ими проявами і рекомендуються переважно наступні заходи: психологічна екція негативних станів (В. І. Барко, 1995), психотерапевтичні впливи (Н. В. рєєв, 1997), підвищення ролі виховних заходів (Д. О. Кобзін, 1999) тощо. совно використання з цією метою методів фізичного виховання спеціальних іджень не виявлено. Водночас багатьма дослідниками наголошується на итивному впливі засобів фізичної культури на процес фізичної підготовленості сантів, на зміцнення їх здоров'я, на отримання умінь та навиків, необхідних для онання в майбутньому своїх службових обов'язків (О.В. Зеленюк, 2004; С.А. гюк, 2006). При цьому, акцентується увага на недостатньому рівні фізичної отовки у ВНЗ системи МВС, на зниженні інтересу курсантів до занять з чного виховання, на ослабленні їх психофізичних можливостей (О. А. ценко, 2008).

Існують також роботи, в яких наголошується на позитивному значенні для яття рівня фізичної підготовленості курсантів спортивної спеціалізації за ним видом спорту (С. А. Гапонова, 1994; С. В. Голомазов, 1994).

Підходячи до проблеми поліпшення професійної підготовки майбутніх вців правоохоронної системи, науковці розуміють, що вирішувати її треба плексно, а саме: враховуючи якості особистості, індивідуально-психологічні ливості курсантів, їх інтереси і бажання самовизначитись, їх фізичну отовленість, вік, стан здоров'я та рік навчання. Однак експериментальне вердження можливостей впливу на перелічені чинники та управління їх итком в результаті застосування спортивного тренування здійснено ментарно.

Аналіз літератури не дав чітких відповідей і на питання про можливість і ливості впливу спортивної спеціалізації на рівень прояву якостей особистості антів, на їх працездатність та психофізіологічні функції. Не виявлено також іджень, в яких обґрунтовувались би питання комплексної дії на організм антів фізичних навантажень у вигляді тренувань з добровільно обраного виду ту у сукупності з психологічним антистресовим тренінгом.

У другому розділі: **«Методи та організація дослідження»** надається ктеристика осіб, які приймали участь у дослідженні.

Дисертаційне дослідження проводилось поетапно протягом 2006-2009 рр. На ому етапі здійснено формулювання мети, завдань, об'єкта та предмета ідження. Відповідно до поставлених завдань була сформована вибірка іджуваних осіб.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Академії внутрішніх ів МВС України. У ньому прийняли участь 140 курсантів віком від 17 до 23 з чоловічої статі, які навчались на першому та четвертому курсах вказаної демії. З них було сформовано дві групи: перша група – це курсанти першого

курсу, їх кількість складала 50 осіб; друга група складалась із 50 курсантів, які навчались на четвертому курсі академії (Таблиця 1).

Таблиця 1

Кількісні та паспортні дані про осіб, які приймали участь у дисертаційному дослідженні

№ п/п	Групи досліджених осіб	К-ть осіб (n)	Курс	Вік	Стать
1.	***Студенти Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»***	***20*** ***20***	***1*** ***4***	***17-19*** ***20-23***	***Чол.*** ***Чол.***
2.	***Курсанти Академії внутрішніх військ МВС України***	***50*** ***50***	***1*** ***4***	***17-19*** ***20-23***	***Чол.*** ***Чол.***
	Підгрупи з різною успішністю у навчально-службовій діяльності				
3.	З низькою успішністю	23			
4.	З середньою успішністю	36			
5.	З високою успішністю	11			
6.	***Курсанти Академії внутрішніх військ***	***50***	***1***	***17-19***	***Чол.***
	Підгрупи з різною успішністю у навчально-службовій діяльності				
7.	З низькою успішністю	22			
8.	З середньою успішністю	34			
9.	З високою успішністю	14			
10.	***Курсанти Академії внутрішніх військ***	***50***	***4***	***20-23***	***Чол.***
	Підгрупи розділені за наявністю хвороб				
11.	Часто хворіючи (1а)	24	1	17-19	Чол.
12.	Нехворіючі (1б)	26	1	17-19	Чол.
13.	Часто хворіючи (4а)	18	4	20-23	Чол.
14.	Нехворіючі (4б)	32	4	20-23	Чол.
	Підгрупи, у які зачислені курсанти, що займались у спортивних секціях				
15.	Перший курс	20	-	17-23	Чол.
16.	Четвертий курс	20	-	17-23	Чол.
	ВСЬОГО (осіб, які приймали участь у дослідженні)	180			

Для переконання, що саме умови навчання та служби діють на курсантів, ми орівнювали їх дію з умовами навчання студентів в цивільному ВНЗ.

З цією метою була сформована контрольна група (n=40), яка складалась зі тудентів Харківського національного технічного університету (НТУ«ХПІ») і за аспортними даними відповідала групі курсантів першого та четвертого курсів.

На першому етапі дослідження кожна група курсантів була поділена на три ідгрупи, які за результатами навчання та оцінками експертів відповідали низькому, середньому та високому рівню успішності у навчально-службовій діяльності. В результаті в першій групі, що складалась з першокурсників було виділено 23 осіб з низькою успішністю, 36 – з середньою, 11 – з високою успішністю у навчанні та службі. Друга група – це курсанти четвертого курсу, які були розділені на підгрупи з низькою успішністю – 22 осіб, середньою – 34 та високою – 14 курсантів.

На другому етапі дослідження прийняли участь курсанти першого та четвертого курсів академії. Вибір курсантів першого і четвертого курсів обумовлений різним рівнем їх адаптації до умов навчання і служби. З метою виявлення впливу занять обраним видом спорту на психосоматичне здоров'я курсантів їх було розділено на підгрупи часто хворіючих і нехворіючих зовсім. З курсантів першого та четвертого курсів, які упродовж навчально-службової діяльності часто хворіли, були сформовані перша – 1а (n=24) і друга – 4а (n=18) експериментальні групи. Відповідно, з курсантів, які за період навчання не звертались за медичною допомогою, були сформовані групи нехворіючих: першого – 1б (n=26) та четвертого – 4б (n=32) курсу. Експериментальним групам курсантів було запропоновано самостійно здійснити вибір виду спорту, яким вони бажали б займатись додатково до занять з фізичного виховання.

Перед вибором виду спорту, яким вони хотіли б займатись, з ними були проведені бесіди для виявлення їх інтересу до спортивних занять і, крім того, роз'яснення, що їм дадуть тренування з обраного виду спорту.

Після п'яти таких бесід курсанти виявили бажання займатись рукопашним боєм. Паралельно з заняттями рукопашним боєм з курсантами проводився соціально-психологічний тренінг за методикою Л.Є. Унесталя, розроблений спеціально для спортсменів, та з використанням антистресового тренінгу за даними А.П. Ситнікова (1995). З двома експериментальними групами першого (n=20) та четвертого (n=20) курсів протягом дев'яти місяців проводились тренування три-чотири рази на тиждень тривалістю 2-2,5 години кожне.

Для визначення впливу занять рукопашним боєм на рівень фізичної підготовленості та фізіологічні показники курсантів мі використовували педагогічне тестування з урахуванням положень, викладених у працях відомих науковців (В.А. Задожанова 1990; Л.В. Волкова, 1997; Б.М. Шияна, 2000; Л.П. Сергієнко, 2007). Використовувались методи визначення фізичної працездатності (тест PWC_{170}), МСК, адаптаційний потенціал з урахуванням ЧСС, АТ, віку, маси та довжини тіла Ц.Н. Давиденко, (Г.С. Нікіфоров, 2005). Використовували також Гарвардський степ-

ест, проби Штанге та Генчі та інтегральний метод оцінки рівня фізичного здоров'я Д.Н. Давиденко (2005).

Виявлення особливостей впливу занять рукопашним боєм на якості собистості курсантів здійснювались комплексом психологічних методів дослідження: карта дезадаптації Скотта (Л.Н. Собчик, 1990), експрес-оцінка адаптивності (А. Анастази, 1982), особистісний опитувальник Р.Б. Кетелла і Фрейбургський особистісний опитувальник, оцінка агресивності за методом Є.П. Ільїна та П.А. Ковальова, тривожність визначалась за Тейлором (Д.Я. Райгородський, 2008). Статистична обробка виконувалась за рекомендаціями Е.В. Сидоренко (2003).

На третьому етапі проводився педагогічний експеримент, метою якого було виявлення особливостей впливу занять рукопашним боєм на фізичні, фізіологічні і психологічні параметри курсантів першого і четвертого курсів, які мали різний рівень адаптації до навчально-службової діяльності.

Третій розділ: **«Особливості впливу занять рукопашним боєм на навчальну та службову діяльність курсантів військового навчального закладу»** містить результати змін, які відбулись у психологічній сфері курсантів внаслідок застосування ними спортивних тренувань з рукопашного бою та психологічного тренінгу. Так, установлено, що навчально-тренувальні заняття, що здійснювались в комплексі з психологічним тренінгом, викликають суттєві зміни у психіці курсантів. Після експерименту, порівняно з контролем, у курсантів, які тренувались, збільшується рівень прояву соціально прийнятих, позитивних якостей особистості: товариськості – на 1,3 бала, маскулінізму – на 0,4 бали ($p<0,05$-$0,01$).

Водночас, негативні якості особистості у них стали проявлятись менше: невротичність – на 2,6 бала, спонтанність – на 2,5 бала, реактивність – на 3,3 бала, сором'язливість – на 2,5 бала, інтроверсія – на 0,9 бала, емоційна лабільність – на 2,7 бала ($p<0,05$-$0,01$). Особливо важливим є зменшення рівня прояву таких негативних якостей як депресивність: вона зменшилась на 3,1 бала, безкомпромісність, відповідно, на 1,04 бала, негативна агресія – на 1,52 бала, конфліктність – на 3,83 бала ($p<0,05$-$0,01$). Тобто, застосований експериментальний комплекс (тренування+психологічний тренінг) позитивно впливають на психологічну сферу курсантів.

Вплив спортивних тренувань з рукопашного бою, які здійснювались у комплексі з психологічним тренінгом, привів до поліпшення фізичної працездатності курсантів, виявлено збільшення потужності виконуємої курсантами роботи: у сукупності з даними про фізичну працездатність і МСК до та після експерименту, вони представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичної працездатності та МСК у курсантів першого і четвертого курсів ($\bar{X} \pm m$)

Вимірювані показники	Контрольна група (n=40)			Експериментальна група (n=40)		
	До експерименту	Після експерименту	t p	До експерименту	Після експерименту	t p
	Перший курс					
W, кгм×хв.$^{-1}$	837,46±4,51	855,11±4,50	2,72 <0,05	835,21±31,07	946.42±32,24	2,74 <0,01
PWC_{170}, кгм×хв.$^{-1}$	944,26±4,35	958,22±4,35	2,26 <0,05	940,52±46,55	1106,40±47,38	2,49 <0,01
МСК, мл×хв.$^{-1}$	3108,21±33,62	3346,12±35,43	5,08 <0,001	3502,07±306,8	4866,17±310,5	3,12 <0,01
	Четвертий курс					
W, кгм×хв.$^{-1}$	840,20±4,32	863,34±4,43	3,74 <0,01	841,06±31,24	964,17±32,17	2,74 <0,01
PWC_{170}, кгм×хв.$^{-1}$	950,11±4,15	970,54±4,23	3,45 <0,01	949,13±58,45	1198,34±59,30	2.99 <0,01
МСК, мл×хв.$^{-1}$	3616,14±33,45	3865,24±33,51	4,43 <0,001	3726,42±255,3	4982,31±259,7	3,44 <0,01

Одержані результати переконують у наявності позитивного впливу занять рукопашним боєм на визначаємі показники.

Відновлення функцій серцево-судинної системи курсантів після тренувань з рукопашного бою також покращилось: у пешокурсників – на 23,05 ум. од. (в контролі – на 1,07 ум. од.), а у курсантів четвертого курсу – на 25,04 ум. од. (в контролі – на 1,30 ум. од.) при $p<0,05$.

Позитивно вплинув експериментальний комплекс і на рівень соціально-психологічної адаптації курсантів до умов навчально-службової діяльності. Після експерименту показники психічної втоми зменшились у першокурсників на 1,52 ум. од. (в контролі – на 0,42 ум. од.), а у курсантів четвертого курсу – на 1,69 ум. од. (в контролі – 0,14 ум. од.) при $p<0,05$-$0,01$.

Зменшився також рівень прояву тривожності, а коефіцієнт адаптації виріс у першокурсників на 0,17 ум. од. (в контролі – на 0,01 ум. од.), а у курсантів четвертого курсу – на 0,19 ум. од. (в контролі – на 0,02 ум. од.) при $p<0,05$-$0,01$.

Після експериментального впливу курсанти стали краще сприймати себе, у них зросли показники емоційного комфорту, а емоційного дискомфорту, залежності, конфліктності – навпаки – зменшились.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості курсантів четвертого курсу до та після експерименту

Види випробування	Контрольна група (n=20)			Експериментальна група (n=20)		
	До експерименту	Після експерименту	t p	До експерименту	Після експерименту	t p
1	13,4 ± 0,10	13,2 ± 0,9	2,53 < 0,05	13,5 ± 0,21	12,8 + 0,18	2,69 < 0,05
2	814,2 ± 0,27	806,0 + 0,26	2,22 < 0,05	815,0 + 4,16	800,0 ± 3,73	2,67 < 0,05
3	11,4 + 0,19	11,9 + 0,18	1,92 > 0,05	11,6 + 0,31	12,8 ± 0,36	2,60 < 0,05
4	24,1 ± 0,083	26,8 + 0,078	1,81 > 0,05	24,0 + 2,15	33,7 + 2,35	2,46 < 0,05
5	9,3 ± 0,033	9,0 ± 0,036	2,17 > 0,05	9,4 ± 0,38	8,1 ± 0,32	2,65 < 0,05
6	212,5 ± 0,12	213,9 + 0,14	2,33 < 0,05	212,8 + 7,28	235,6 ± 8,16	2,10 > 0,05

Примітка: 1 – біг на 100 м (с); 2 – біг на 3000 м (с); 3 – нахили тулуба вперед з положення сидячи (см); 4 – згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (к-ть разів); 5 – човниковий біг 4х9 м (с); 6 – стрибок у довжину з місця (см).

Перевірка дії тренувальних занять з рукопашного бою на такі якості як швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність та швидкісно-силові якості курсантів показала, що всі вони змінились на краще, але по-різному як окремі якості, так і у курсантів першого і четвертого курсів. Так, найбільше зросли показники сили: у курсантів першого курсу на 8,2 рази (в контролі – на 2,6 разів) при $p<0,05$, а у курсантів четвертого курсу – на 9,7 разів (в контролі – на 2,7 рази) при $p<0,05$. Тренування з обраного виду спорту суттєво покращили і показники спритності та швидкісно-силових якостей. Найменше змінились швидкість та гнучкість.

Ми розуміли, що заняття курсантів рукопашним боєм має велике значення для більш ефективного виконання ними в майбутньому своїх службових обов'язків, але не меншу значущість для них ці заняття мають з позицій задачі з укріплення здоров'я. Саме у зв'язку з цим ми вважали за необхідне з'ясувати, як навчально-тренувальний процес впливає на стан фізичного здоров'я курсантів. Отримані дані представлені у таблицях 5 та 6.

Як видно з представлених результатів, після експерименту на краще остовірно (p<0,01-0,05) змінюються показники співвідношення маси та довжини іла, ЖЄЛ та сила кисті до маси тіла, ЧСС до систолічного артеріального тиску.

Визначення психічного здоров'я показало аналогічні зміни, а саме: у ершокурсників після експерименту воно поліпшилось на 11,5 балів, а у їх колег з етвертого курсу на 15,9 балів (p<0,05). Тобто і в цьому випадку активність оліпшення психічного здоров'я у курсантів першого курсу слабша, ніж у курсантів етвертого курсу. Це результат того, що на перших діє ціла низка стресогенних факторів, до яких вони не встигли пристосуватись.

У подальшому дослідженні ми додаткову фізичну активність у вигляді спортивних тренувань розглядали як фактор, який може привести до зниження рівня ахворюваності та підтримки психосоматичного здоров'я курсантів. Аналіз едичних карток курсантів показав, що першокурсники хворіють частіше, а їх одужання здійснюється довше, ніж у їх колег з четвертого курсу.

Виявилося, що курсанти, які часто хворіли, мали значно більший рівень рояву негативних якостей особистості. І навпаки – нехворіючі курсанти арактеризувались наявністю і достатньо високим ступенем прояву соціально ажаних, позитивних індивідуально-психологічних якостей. Тобто захворюваність курсантів має прямий зв'язок з якостями особистості.

Установлено також, що часто хворіючі курсанти більше, ніж не хворіючі, важають, що їх здоров'я повною мірою залежить від дії на них оточуючих чинників і, перш за все, службових і навчальних. Виявлено також залежність успішності в авчально-службовій діяльності курсантів від частоти їх захворюваності. Так, наприклад, серед високо успішних курсантів 1 курсу, не хворіючих – 84,7%, а курсантів четвертого курсу – 90,3%, водночас низько успішних серед перших – 26,9%, а других – 43,2%.

Водночас, слід наголосити на тому, що серед курсантів, які займались укопашним боєм, нехворіючих першокурсників було 95,5% та 97,9% - курсантів етвертого курсу. Тобто першоджерелом фізичного здоров'я і успішності у навчанні а службі були спортивні тренування. А якщо врахувати, що курсанти, які ренувались і проходили соціально-психологічний тренінг, мали значно нижчі показники ступеня прояву негативних якостей особистості, були більш сихологічно стійкими і пристосованішими до умов навчання і служби, то додаткові фізичні навантаження слід вважати основним важелем у процесі оптимізації навчально-службової діяльності курсантів.

Аналіз взаємозвязку навчально-службової діяльності курсантів зі спортивним ренуванням показав, що першокурсників з середньою успішністю 42,4%, а курсантів четвертого курсу 45,1%. З високою успішністю першокурсників – 38,2%, а курсантів четвертого курсу – 43,3%.

На завершальному етапі було здійснено інтерпретацію власних даних, орівняння їх з результатми досліджень інших науковців, сформульовані висновки а практичні рекомендації курсантам.

В четвертому розділі: **«Аналіз і узагальнення одержаних даних»** здійснено аналіз одержаних даних. Перш за все, акцентується увага на необхідності поліпшення або оптимізації умов життєдіяльності курсантів у ВНЗ закритого типу. Аргументується непогодженість з авторами досліджень, які вважають, що оптимізувати навчально-службову діяльність курсантів можна за рахунок посилення вимог та обов'язкового і беззаперечного виконання усіх пунктів статуту і наказів командирів.

Підкреслюється, що вперше була поставлена задача оптимізації навчально-службової діяльності засобами фізичного виховання. Попередніми дослідниками не вирішувались питання за допомогою використання спортивних тренувань курсантів довести можливість підвищення самооцінки, інтересу до навчання, служби і майбутньої професії. Не вирішувалась проблема за допомогою спортивного тренування знизити прояв тривожності, депресивності, дратівливості, зниження нервово-психічного напруження і рівня психосоматичної захворюваності курсантів.

Попередніми дослідниками також не ставилась мета оптимізувати навчально-службову діяльність курсантів завдяки використанню такого методологічного прийому як спортивне тренування з обраного виду спорту, яке здійснювалось у комплексі з психологічною підготовкою у вигляді антистресового психологічного тренінгу. Припускалось, що саме добровільність вибору виду спорту курсантами обумовить наявність позитивних емоцій у тренуваннях, а психологічна підготовка підніме рівень їх емоціональної стійкості, здатність проявляти вольові зусилля та опірність до дії стресогенних факторів.

Позитивним у нашому дослідженні ми вважаємо експериментальний доказ взаємозв'язку і взаємовпливу чинників навчально-службової діяльності курсантів і, головне, можливість, через застосування спортивного тренування, позитивного впливу на будь-який з них. Експериментальний комплекс поліпшив навчально-службову успішність курсантів, їх особисті якості, фізичне і психічне здоров'я, фізичну працездатність, фізичну підготовленість, стійкість до захворювань та інші процеси.

У процесі дослідження було отримано три групи даних, які підтвердили, або доповнили результати інших авторів і дані, що одержані вперше.

Так, в результаті проведення дисертаційного дослідження, набула подальшого розвитку проблема удосконалення фахівців з вищою освітою (Г.Є. Іванова, 2000; М.Т. Кобза, 2002; С.А. Романченко, 2006) і безпосередньо у ВНЗ закритого типу (Г.А. Гайдукевич, 2000; В.І. Дяченко, 2000; І.П. Закорко, 2001; О.А. Ярещенко, 2008).

Доповнені висновки науковців про позитивну роль застосування засобів фізичного виховання у фізичній підготовленості (Л.М. Долженко, 2006) та соматичного здоров'я студентів та курсантів (О.В. Зеленюк, 2004).

Вперше отримано експериментальні дані, що демонструють позиитвний вплив на якості особистості курсантів занять добровільно обраним видом спорту (рукопашним боєм). В науковій літературі також були відсутні дані про можливість

оптимізації навчально-службової діяльності курсантів заняттями зі спортивних тренувань у поєднанні із соціально-психологіним тренінгом.

Вперше доведено, що навчально-тренувальні заняття у комплексі із соціально-психологічним тренінгом підвищують фізичну підготовленість, рівень психосоматичного здоров'я та знижують захворваність курсантів.

Отримані дані дали змогу наприкінці четвертого розділу дисертації сформулювати практичні рекомендації курсантам.

ВИСНОВКИ

1. У процесі професійної підготовки курсантів у ВНЗ системи МВС України виникає багато протиріч і складнощів. До перших відноситься невідпрацьованість, неузгодженість та неможливість застосування багатьох принципів Болонської угоди у сучасних університетах нашої держави. До других слід віднести різку зміну умов життя та навчання курсантів порівняно з домашніми, що є головним чинником у виникненні у них депресивних станів, нервово-психічних напружень, негативних змін у психіці, падінні опірності організму та підвищенні захворюваності.

З метою підвищення рівня пристосованості до навчально-службової діяльності курсантів, авторами рекомендується використання методів психологічної корекції, психотерапії, соціальної активізації та ін. Можливість використання з цією метою засобів фізичного виховання у комплексі з психологічним тренінгом науковцями не досліджувалась.

2. Навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту (рукопашний бій), які проходили у комплексі з психологічним антистресовим тренінгом, позитивно вплинули на якості особистості курсантів.

В результаті їх дії курсанти стали більш товариськими, урівноваженими, відкритими, безкомпромісними, емоційно стійкими. Після експерименту негативні якості особистості у них стали проявлятись менше. Особливо важливим є зменшення рівня прояву невротичності, спонтанності, реактивності, депресивності, конфліктності і агресивності. Це ті якості, які різко знижували навчально-службову активність курсантів, викликали появу негативних психічних станів та думок про помилковість вибору професії, породжували негативне відношення до оточуючих, до ВНЗ і служби в органах внутрішніх справ.

Саме тому, вплив спортивних тренувань у комплексі з психологічним тренінгом треба розглядати як суттєвий засіб позитивної дії на психологічну сферу курсантів, від стану якої багато в чому залежить їх успішність у навчально-службовій діяльності. Установлено також, що після експерименту курсанти мали значно підвищений рівень соціально-психологічної адаптації, емоційного комфорту та саморегуляції.

3. У поліпшенні умов навчання та служби курсантів важливим показником є підвищення рівня їх працездатності. Виявлено, що тренування у комплексі з психологічним тренінгом привели до збільшення потужності виконуємої

курсантами фізичної роботи: у першокурсників на 111,21 кгм×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 17,65 кгм×хв.$^{-1}$), а у курсантів четвертого курсу – на 123,11 кгм×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 23,14 кгм×хв.$^{-1}$) при $p<0,05$-0,01. Фізична працездатність (за тестом PWC_{170}) після тренувань зросла у першокурсників на 165,88 кгм×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 13,96 кгм×хв.$^{-1}$), а у курсантів четвертого курсу – на 249,21 кгм×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 20,43 кгм×хв.$^{-1}$) при $p<0,05$-0,01. При цьому, максимальне споживання кисню у першокурсників збільшилось на 1364,1 мл×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 237,91 мл×хв.$^{-1}$), а курсантів четвертого курсу – на 1255,89 мл×хв.$^{-1}$ (в контролі – на 249,1 мл×хв.$^{-1}$) при $p>0,01$.

Здатність до відновлення після фізичного навантаження за показниками серцево-судинної системи у курсантів, які тренувались з рукопашного бою, також покращилась: у першокурсників – на 23,05 ум. од. (в контролі – на 1,01 ум. од.) при $p<0,05$, а у курсантів четвертого курсу – на 25,04 ум. од. (в контролі – на 1,30 ум. од.) при $p<0,05$.

4. Застосований експериментальний комплекс (тренування+психологічний тренінг) позитивно подіяв і на фізичну підготовленість курсантів, викликавши в різній мірі покращення показників швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності та швидкісно-силових якостей.

Тренування у комплексі з психологічним тренінгом привели до значного покращення показників фізичної підготовленості курсантів. Так, у першокурсників показник бігу на 100 м зменшився на 0,5 с (в контролі – на 0,2 с), у курсантів четвертого курсу – на 0,7 с (в контролі – на 0,2 с) при $p<0,05$. Біг на 3000 м у перших зменшився на 13,0 с (в контролі – на 7,0 с), а у других – на 15,0 с (в контролі – на 8,0 с) при $p<0,05$. Показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи збільшились у перших – на 1,2 см (в контролі – на 0,4 см) при $p<0,05$, а у других – на 1,2 см (в контролі – на 0,5 см) при $p>0,05$. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи у перших збільшилось на 7,2 разів (в контролі – на 0,6 разів), а у других – на 7,8 разів (в контролі – на 0,2 разів) при $p<0,01$-0,05. Час виконання човникового бігу 4×9 м зменшився у перших на 1,2 с (в контролі – на 0,1 с), а у других – на 1,3 с (в контролі – на 0,1 с) при $p<0,01$-0,05. Показник стрибка у довжину з місця збільшився у перших – на 23,8 см (в контролі – на 0,9 см), а у других – на 24,8 см ($p<0,05$) (в контролі – на 1,4 см при $p>0,05$).

Отримані дані свідчать, що курсанти з експериментальних груп в своїй майбутній професійній діяльності більш ефективно переноситимуть фізичні навантаження при виконанні оперативних задач.

Вплив тренувального процесу, який проходив у поєднанні з психологічним тренінгом, на фізичне здоров'я курсантів полягав у тому, що у курсантів першого курсу показник співвідношення маси і довжини тіла зменшився на 31,6 г×см$^{-1}$ ($p<0,05$) (в контролі – 18,7 г×см$^{-1}$, $p<0,01$), а у курсантів четвертого курсу – на 34,6 г×см$^{-1}$ (в контролі – на 6,8 г×см$^{-1}$) при $p>0,05$. Відношення ЖЄЛ до маси тіла у перших збільшилось на 7,9 мл×кг$^{-1}$ ($p<0,05$) (в контролі – на 0,4 мл×кг$^{-1}$, $p>0,05$), а у других – на 10,1 мл×кг$^{-1}$ (в контролі – на 0,6 мл×кг$^{-1}$) при $p<0,05$. Показник

ношення сили кисті до маси тіла у перших зріс на 6,2% (в контролі – на 0,5%, при 0,05), а у других – на 9,6% ($p<0,05$) (в контролі – на 0,9%, при $p>0,05$). ношення ЧСС до АТ збільшилось у перших на 10,5 ум. од. (в контролі – на 0,7 . од.), а у других – на 13,9 ум. од. (в контролі – на 0,3 ум. од.) при $p<0,01$. Час новлення ЧСС зменшився у перших на 0,6 хв. (в контролі – на 0,1 хв., при 0,05), а у других – на 0,7 хв. (в контролі – на 0,1 хв.) при $p<0,05$. Загальна гегральна оцінка фізичного здоров'я у першокурсників збільшилась на 3,3 бала (в тролі – на 0,1 бал), а у їх колег з четвертого курсу – на 4,1 бала (в контролі – на бала, при $p<0,05$).

5. Дослідження взаємозв'язків між якостями особистості курсантів та тотою їх захворюваності показало, що 77,7% курсантів, які часто хворіли, мали чний ступінь прояву соціально небажаних якостей особистості: конфліктність, овірливість, дратівливість, агресивність, тривожність, депресивність. Водночас ,2% курсантів, які не хворіли, характеризувались товариськістю, психологічною йкістю, безконфліктністю, сміливістю, соціальною активністю та схильністю до зику.

У часто хворіючих курсантів збільшено і суб'єктивне сприйняття рівня бистої захворюваності: вони часто відчувають симптоми захворювань та словлюють скарги на болі у різних частинах організму.

У той же час серед курсантів першого курсу, які займались рукопашним боєм, сто хворіючих було – 4,5%, а нехворіючих – 95,5%. У їх колег з четвертого курсу нувальні заняття також обумовили підвищення рівня опірності до захворювань і ед них часто хворіючих було всього 2,1%.

Показано також, що спортивні тренування позитивно подіяли і на успішність у вчально-службовій діяльності курсантів. З середнім рівнем успішності серед шокурсників їх було 42,4%, а серед курсантів четвертого курсу – 45,1%. З соким рівнем успішності серед перших – 38,2%, а серед других – 43,3%. Це ачає, що фізичні навантаження у вигляді тренувань, які здійснювались у єднанні з психологічним тренінгом, мобілізували курсантів прикласти зусиль і на ішне виконання навчально-службової діяльності.

6. Враховуючи наявність позитивної дії на оптимізацію навчально-жбової діяльності курсантів, застосування засобів фізичного виховання в мплексі з психологічним антистресовим тренінгом слід рекомендувати з метою рмування особистості офіцерів, підняття рівня їх фізичної підготовленості і ихосоматичного здоров'я та активного впливу на їх професійну підготовку як йбутніх фахівців правоохоронної системи держави.

Перспективою подальшого дослідження може бути обґрунтування ролі ичної активності, рекреації та арсеналу різних видів спорту у процесі новлення майбутніх фахівців, в укріпленні та збереженні їх здоров'я.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧН

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Горпинич О.О. Оптимізація навчально-службової діяльності методами фізичної культури / О.О. Горпинич, М.Г. Самойлов// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – №9. – С.178-180.

2. Горпинич О.О. Можливості підвищення рівня адаптації до учбово-службової діяльності курсантів методами фізичної культури/ О.О. Горпинич // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.11 – Л., 2007. – С.14

3. Горпинич О.О. Оптимізація учбово-службової діяльності курсантів за допомогою занять спортом / О.О. Горпинич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – №12. – С.319-322.

4. Горпинич О.О. Позитивний вплив занять спортом на учбову та службову діяльність курсантів військового навчального закладу / О.О. Горпинич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №5. – С.5-8.

5. Горпинич О.О. Спортивна спеціалізація як засіб підвищення фізичної працездатності та адаптаційних процесів у курсантів військового у / О.О. Горпинич М.Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №3. – С.324-328.

АНОТАЦІЇ

Горпинич О. О. Оптимізація навчально-службової діяльності курсантів ВНЗ системи МВС засобами фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2010.

Дисертаційне дослідження присвячено проблемі оптимізації навчально-службової діяльності курсантів, які навчаються у ВНЗ системи МВС України, засобами фізичного виховання. Експериментальним шляхом показано, що застосування курсантами занять рукопашним боєм в комплексі з психологічною підготовкою у вигляді антистресового психологічного тренінгу позитивно впливає на різні складові навчально-службової діяльності.

Навчально-тренувальні заняття з добровільно обраного виду спорту (рукопашний бій) сприяли прояву позитивних якостей особистості курсантів, обумовили підвищення їх фізичної працездатності, психологічної стійкості, потужності виконуємої роботи і фізичної підготовленості. Курсанти, які займались цими видами спорту мали високі показники адаптації, опірності організму до захворювань і були більш успішними у навчально-службовій діяльності.

Враховуючи наявність у курсантів, особливо початкових курсів, великої кількості стресогенних чинників, постійних нервово-психічних напружень,

гативних психічних станів і паралельного падіння фізичних можливостей та рівня зичної підготовленості, слід рекомендувати їм заняття самостійно обраним видом орту.

Навчально-тренувальні заняття будуть ефективними при поєднанні їх з песпрямованою антистресовою психологічною підготовкою курсантів, яка суттєво ливає на покращення їх індивідуально-психологічних особливостей. икористання рекомендованого експериментального комплексу дозволить тимізувати навчально-службову діяльність курсантів, які навчаються у ВНЗ критого типу.

Ключові слова: навчально-службова діяльність, спортивна спеціалізація, зична підготовленість, курсанти військових ВНЗ.

Горпинич А. А. Оптимизация учебно-служебной деятельности курсантов ВУЗов системы МВД средствами физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому спитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое спитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия зической культуры. Харьков, 2010.

Диссертационное исследование посвящено проблеме оптимизации учебно-ужебной деятельности курсантов, которые обучаются в ВУЗах системы МВД раины, способами физического воспитания. В работе исследуются курсанты рвого и четвертого курсов Академии внутренних войск Украины и студенты жданского университета. В качестве фактора оптимизирующего знедеятельность курсантов избраны учебно-тренировочные занятия мостоятельно выбранным видом спорта (рукопашный бой).

Экспериментальным путем показано, что, по сравнению со студентами, рсанты имеют высокий уровень дезадаптации, причем хуже всего приспособлены учебе и службе первокурсники. Установлена взаимосвязь и взаимовлияние ставных компонентов учебно-служебной деятельности. Применение 3-4-разовых енировок способствовало уменьшению степени проявления негативных качеств чности курсантов таких, как раздражительность, конфликтность, первозбудимость, депрессивность, агрессивность, тревожность и др. При этом, новременно усиливался уровень проявления социально приемлемых качеств: крытость, уравновешенность, бескомпромиссность, контактность, эмоциональная ойкость и др. После эксперимента курсанты обретали психологическую ойкость, значительно легче переносили действие стресогенных факторов учебы и ужбы, у них реже возникали нервно-психические напряжения. Получению азанных эффектов способствовал также проводимый параллельно со ортивными тренировками антистрессовый психологический тренинг.

Применение именно такого комплексного воздействия обуславливало нятие уровня приспособленности курсантов к условиям их обучения и службы: аптационные показатели выросли.

Существенное воздействие тренировочные занятия вместе с психологическим тренингом оказали на физическую работоспособность курсантов, на мощность производимой ими работы, на увеличение количества потребляемого кислорода и на восстановительные процессы после физической нагрузки. После эксперимента у тренировавшихся курсантов значительно возросли показатели физической подготовленности и таких качеств как сила, ловкость, скорость и др.

Комплексное психофизическое воздействие обусловило и резкое снижение уровня заболеваемости курсантов, т.е. детерминировало повышение их сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов. Выявлено также, что курсанты, которые применяли рукопашный бой, имели более высокие успехи в учебно-служебной деятельности.

Полученные результаты позволяют рекомендовать в качестве фактора оптимизации учебной и служебной деятельности курсантов применение тренировочных занятий самостоятельно выбранным видом спорта в соединении с психологическим тренингом.

Ключевые слова: учебно-служебная деятельность, спортивная специализация, физическая подготовленность, курсанты военных ВУЗов.

Horpinich A. Optimization educational performance of students hy methods of physical culture. - Manuscript.

Thesis for Ph.D. degree in physical education and sport in specialty 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. – Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv, 2010.

Dissertation is dedicated to optimizing traming and performance of students who study in universities of MTS, the methods of physical culture. Experiment and shows that the use of students of sports specialization in combination with psychological training in the form of anti-stress psychological training positively affects various components of educational and service activities.

Educational and training sessions to of voluntarily chosen sports (wrestling) helped demonstrate the positive qualities of individual students, resulted in increasing their physical performance, psychological stability, power of perfomed work and physical training. Students involved in these sports had high rates of adaptation, resistance to disease and were more successful in teaching the service activities. Given the presence of students, especially freshman, many stressgene factors, permanent neuro-psychological stress, negative mental states and the parallel decline of physical capacity and level of physical training should be encouraged to use their sporting expertise with independently chosen sport.

Educational and training sessions will be effective if you combine them with targeted anti-stress psychological training of cadets, which significantly affects the improvement of their individual and psychological characteristics. Using the recommended experimental range will optimize the educational and service activities of students who study at closed universities .