

МОЖЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ДО УЧБОВО-СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олексій ГОРПИНІЧ

Харківська державна академія фізичної культури

Мета: за допомогою методів фізичної культури встановити можливості оптимізації індивідуально-психологічних показників курсантів військового ВУЗу.

Завдання: зменшити прояв негативних психічних станів і підвищити стійкість до стресогенних чинників курсантів військового ВУЗу.

Методи дослідження: інтерв'ювання, бесіди, метод оцінки особистих рис Д. Скотта, методи статистики.

Анотація. У роботі показано, що фізичні навантаження з обґрунтуванням їх дії на психіку приводять до оптимізації негативного впливу учбово-службової діяльності курсантів військового ВУЗу.

Ключові слова: учбово-службова діяльність, курсанти, особисті якості, спортивні тренування.

Постановка проблеми. В умовах бурхливих, соціально-політичних та економічних змін, які відбуваються в Україні нажалює мало уваги приділяється забезпеченню матеріального добробуту офіцерів Збройних Сил. Це в свою чергу, зменшило кількість бажаючих йти навчатися в військові ВУЗи України. Більш того, абітурієнти і курсанти, особливо молодших курсів невпевнені в своєму майбутньому, в їх середовищі присутня недовіра до дорослих, активний прояв таких негативних психічних станів як тривожність, депресія, а у багатьох дратівливість і агресивність [3, 5].

Водночас, як керівництво Вузів, так і міністерство Збройних Сил вимагають від курсантів, як майбутніх офіцерів, всебічної професійної, фізичної і психологічної підготовленості. Аналіз літератури свідчить про те, що особливо важко проходить період адаптації до учбово-службової діяльності курсантів першого та других курсів [2]. Різка зміна умов життя, навчання і служби, повний відрив від родини, знайомих, друзів, необхідність виконувати безліч статутних вимог виснажують їх, приводять до хронічної нервово-психічної втоми, і навіть до збільшення вегетосоматичних захворювань.

Враховуючи це, а також данні досліджень в яких стверджується, що методами фізичної культури та спорту можна досягти позитивних змін не тільки в фізичній підготовленості, людини, але і цілеспрямовано впливати на їх психоемоційну сферу [1] ми провели дане дослідження.

Мета роботи: За допомогою методів фізичної культури встановити можливість оптимізації індивідуально-психологічних показників курсантів військового ВУЗу.

Завдання роботи: Зменшити прояв негативних психічних станів і підвищити стійкість до стресогенних чинників курсантів військового ВУЗу.

Методи дослідження: інтерв'ювання, бесіди, метод оцінки особистих рис Д. Скотта, методи статистики.

В дослідженні прийняли участь курсанти першого курсу Академії внутрішніх військ (МВС) України. З них була сформована експериментальна група (n=25). Всі вони чоловічої статі, віком 17-18 років. З метою порівняння була сформована і група контролю (n=25). Це були студенти першого курсу політехнічного університету м. Харкова.

В експериментальній частині роботи з курсантами були проведені бесіди з метою виявлення їх особистого інтересу до спортивних занять. Після чого за їх бажанням була сформована група (n=25) з якою проводили три рази на тиждень тренування. Крім цього, з цією ж групою проводився соціально-психологічний антистресовий тренінг, за рекомендаціями [6]. Тренування продовжувались п'ять місяців, а тренінг три тижня, на початку всього курсу і такий же строк в його кінці.

Результати дослідження. В таблиці 1 представлені дані про особистісні показники порівнювальних груп до проведення з ними тренувань і тренінгу. Результати після цієї частини

дослідження дають можливість відмітити, що майже всі вимірювані показники у курсантів відрізнялись від аналогічних студентів. Так, особливо важливі для адаптації в учбово-службовій діяльності такі показники як депресія, перепади активності, в експериментальній групі були на рівні 6,2 балів, а в контрольній 1,4 бали. Ворожість до дорослих в першій групі досягає 5,4 балів, а в другій всього 1,2 бали. Емоційна напруга також в чотири рази вища, ніж у студентів.

Багато показників в експериментальній групі в два – три рази перевищують такі ж в групі контролю; це і тривожність невротичних симптомів. Крім того, коефіцієнт дезадаптації також в курсантів досягає 53,9 балів, в той час як у студентів того ж курсу дорівнює всього 20,2 балів.

Таким чином, одержані дані одночасно свідчать про розвиток і інтенсивний прояв у курсантів нервово-психічного напруження і велику ступінь дезадаптивності.

В наступній серії дослідження, після застосування бажаних для курсантів тренувань з рукопашного бою і соціально-психологічного тренінгу вони знову тестувались за допомогою тієї ж методики Д. Скотта.

Таблиця 1.

**Усереднені особистісні показники досліджених за шкалою Д. Скотта
(у балах)**

Шкали	Експериментальна	Контрольна
НД	7,3+1,41	1,8±0,41
Д	6,2+1,07	1,4+0,62
У	2,4+0,81	1,0±0,35
ТВ	5,9+4,61	1,6±0,73
ВВ	5,1±1,42	1,2+0,31
ЕД	3,6±0,94	1,1±0,44
А	4,5±1,11	0,9±0,14
ВД	3,1±0,55	1,3+0,26
Н	3,0±0,61	1,4+0,06
ЕН	5,1±1,11	2,3±0,73
НС	3,9±0,66	0,9±0,46
С	2,9±0,05	0,2±0,01
СР	0,6±0,03	0,5±0,02
РВ	1,4±0,04	1,2±0,02
Х	3,0±0,81	2,9+0,72
Ф	0,5+0,04	0,5±0,03
КД	55,9±6,23	20,2±2,77

Примітка:

НД – недовіра до людей, умов, ситуацій;

Д – депресія, зв'язана з перепадами активності;

У – ухід у в себе, самоусуєння;

ТВ – тривожність, стосовно дорослих;

ВВ – ворожість, стосовно дорослих;

ТД – тривожність стосовно дітей;

А – асоціальність, негативізм, невпевненість у схваленні;
 ВД – ворожість стовно дітей;
 Н – нетерплячість, невгамовність, нездатність до роботи
 ЕН – емоційна напруга;
 НС – невротичні симптоми;
 С – несприятливі умови середовища;
 СР – сексуальний розвиток;
 РВ – розумова відсталість;
 Х – хвороба і органічні порушення;
 КД – коефіцієнт дезадаптивності.
 $p > 0,05$

Одержані дані представлені в таблиці 2. По-перше, слід зауважити, що використання комплексу спортивних тренувань в купі з соціально-психологічним тренінгом безумовно подіяли на психіку курсантів. А по-друге, одержанні результати достовірно свідчать про зменшення негативних проявів особистісних якостей і психічних станів у курсантів з експериментальної групи.

Так, такі важливі показники психічних станів, таких як депресія, тривожність, значно зменшились. Наприклад, депресія 6,2 балів, що було до спортивних тренувань, зменшилась до 1,8 балів; тривожність стосовно дорослих – з 5,9 балів впала до 2,2 бала. Ворожість до дорослих також знизилась від 5,1 балів до 2,0 балів після спортивних тренувань.

Можна також підкреслити, що соціально-психологічний антистресовий тренінг, який проводився паралельно зі спортивними тренуваннями, також привів до підвищення у досліджених осіб стійкості до стресогенних чинників. Так після тренінгу (і спортивних тренувань) знизилась емоційна напруга: від 5,1 балів до 2,0 балів, невротичні симптоми від 3,9 балів до 2,0 балів.

Безумовно, дія всього комплексу чинників підняла стійкість до стресу у курсантів і їх службово-учбова діяльність проходила в більш сприятливих умовах. Так знизився показник нездатності до роботи тобто вони стали спроможні виконувати свої як учбові так і службові обов'язки. Умови середовища, в якому вони знаходилися до спортивних занять і тренінгу сприймалися ними як дуже несприятливі (на рівні 2,9 балів в контрольній групі – 1,2 балів). Водночас після спортивних навантажень сприйняття оточуючих і умов як несприятливих знизилася до 0,7 балів, тобто вони стали дивитись на теж саме другими очима. Про це свідчить і такий інтегративний показник як рівень дезадаптивності. Цей коефіцієнт також зменшився від 53,9 балів до 28,7 балів (в контрольній групі 20,2 балів). Другими словами можна визначити, що за багатьма показниками курсанти першого курсу після проведених з ними спортивних і психологічних занять наблизились до групи контролю.

Таблиця 2.

Усереднені особистісні показники дослідження після застосування емоційних занять за вибраними видами спорту (у балах)

Шкали	Експериментальна група в кінці курсу	Контрольна група
НД	3,3±0,84	1,8±0,41
Д	1,8±0,43	1,4±0,62
У	1,6±0,33	1,0±0,35
ТВ	2,2±0,44	1,6±0,73
ВВ	2,0±0,61	1,2±0,31
ЕД	2,1±0,80	1,1 ±0,44

А	1,3±0,23	0,9±0,14
ВД	2,5±0,37	1,3±0,26
Н	2,3±0,77	1,4±0,06
ЕН	2,0±0,82	2,3±0,73
НС	2,0±0,38	0,9±0,46
С	0,7±0,45	0,2±0,01
СР	0,6±0,05	0,5±0,02
РВ	1,4±0,46	1,2±0,02
Х	2,4±0,83	2,9±0,72
Ф	0,5±0,03	0,5±0,03
КД	28,7±3,16	20,2±2,77

Примітки тіж, що і в таблиці 1.

Висновки

1. Учбово-службова діяльність для курсантів 1-го курсу військових ВУЗів є складним процесом, в якому діють багато стресогенних чинників, що приводять до їх нервово-психічного напруження, зниження опірності організму, розвитку негативних психічних станів і великого ступеня дезадаптації.

2. Проведення спортивних тренувань, з бажаного для курсантів виду спорту, в комплексі зі соціально-психологічним антистресовим тренінгом, привело до зменшення прояву негативних психічних станів, підвищення стійкості до стресогенних чинників, більш гуманне сприйняття оточуючих, зменшення емоційної напруги і значного зниження дезадаптаційного коефіцієнту, тобто підвищення рівня їх адаптації до службово-учбової діяльності. В майбутньому передбачається дослідити результати впливу запропонованих спортивно-психологічних методів оптимізації учбово-службової діяльності курсантів безпосередньо на досягнення в службі і рівень навчання.

Література

1. Бартко В.І., Шаповалов О.В. Стан психологічної готовності молоді до навчання в закладах МВС.// Практична психологія в органах внутрішніх справ: матер.республ.наук – практ. конф. – К.: РВВ КІВС при УАВС, 1995 – С. 19-20

2. Назаров О.О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умовнавчання та служби в навчальних закладах МВС України. Автореф.дис.канд.психол.наук: 19.00.01/ Університет внутрішніх справ – Харків, 2000. – 18 с.

3. Сергієнко Н.П. Психолого-правові засади формування особистості майбутніх працівників ОВС у процесі професійної підготовки. Автореф.дис.канд.психол.наук: 19.06.01/ Університет внутрішніх справ – Харків, 2005. – 21 с.

4. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.

5. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Автореф.дис.докт.психол.наук: 19.00.06/ юридична психологія / Національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2003. – 35 с.

6. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с

**ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ
К УЧЕБНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ
МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Олексей ГОРПИНИЧ

Харьковская государственная академия физической культуры

Цель: С помощью методов физической культуры установить возможность оптимизации индивидуально-психологического показателя курсантов военного ВУЗа.

Задача: Уменьшить проявление негативных психологических состояний и повысить стойкость к стрессогенным факторам курсантов военного ВУЗа.

Методы исследования: интервью, беседы метод оценки личностных черт Д. Скотта, методы математической статистики.

Анотация. В работе определено, что физические нагрузки с обоснованиями их действия на психику оптимизируют негативное влияние, учебно-служебной деятельности курсантов военного ВУЗов.

Ключевые слова: учебно-служебная деятельность, курсанты, личностные качества, спортивные тренировки.

**POSSIBILITIES OF INCREASE OF LEVEL OF ADAPTATION
TO EDUCATIONAL-OFFICIAL ACTIVITY OF STUDENTS
BY METHODS OF PHYSICAL CULTURE**

Oleksiy HORPYNYCH

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Aim. To decrease effects of negative psychic states and increase resistance to the stress factors of military higher educational establishment.

Research methods: questioning, interviening, method of evaluation of personal qualities by D. Scott, method of statistics.

Abstract. The paper deals with the physical loading with grounding of its actions negative impact on educational servicing activity of cadets by methods of physical culture.

Key words: educational-servicing activity, cadets, personal qualities, sports training.