

4511.151 3
1 273
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЛУЩАК Анатолій Романович

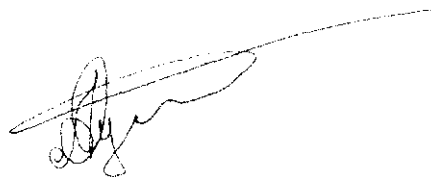
УДК: 796.01.3.1.

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КУРСАНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ**

24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат

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



Львів – 2001

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України.

Науковий керівник: кандидат історичних наук, доцент

Борищак Микола Олексійович,

Львівський державний інститут фізичної культури, декан факультету заочної форми навчання, полковник.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор

Васинович Григорій Петрович,

інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, завідувач відділу гуманітарної освіти;

кандидат педагогічних наук, доцент

Залоржанов Олександр Вадимович,

інститут управління Національної академії внутрішніх справ України, доцент кафедри професійної підготовки

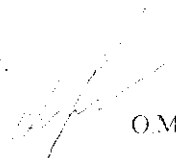
Провідна установа — Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра теорії і методики фізичного виховання, рекреації і оздоровчої фізичної культури, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, м. Київ

Захист відбудеться 11 жовтня 2001 року о 15 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35-829-01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

У дисертацію можна ознайомитися у бібліотечі Львівського державного інституту фізичної культури (м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розроблено 10 вересня 2001 року.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради


О.М. Вацеба

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Фізична культура є важливим засобом у системі підготовки правоохоронців; формування у них здорового способу життя; організації корисного дозвілля та активного відпочинку; розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і волевих якостей.

Соціально-економічні та політичні реформи, що відбуваються в Україні, істотно вплинули на традиційну систему фізичної підготовки працівників органів Міністерства внутрішніх справ, що загалом забезпечувалася фізичним вихованням молоді. Чимало фахівців відзначають загальне погіршення фізичного стану, рівня здоров'я, особливо серед молоді призовного віку (Л.В. Волков, 1998; Е.С. Вільчковський, 1996; Л.Я. Івашенко, 1985).

Сучасні службові обставини, зумовлені здебільшого екстремальними ситуаціями, вимагають від правоохоронця витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, зібраності й всебічної професійної підготовленості. За даними міліцейської практики та результатами наукових досліджень (Г.П. Васянович, 1997; Н.В. Ческілов, 1997; А.В. Зиков, 1998) досягнення військово-професійної майстерності службовців підрозділів МВС можливе лише за умови високого рівня психофізичної підготовленості.

Аналіз наукової і методичної літератури підтверджує думку про те, що питанню всебічної психофізичної підготовленості майбутніх працівників міліції науковці України не приділяли належної уваги; не досліджено структуру психофізичної підготовленості працівників МВС, не розроблено сучасні методологічні підходи щодо ефективного засвоєння професійних знань, умінь та навичок для поліпшення службово-професійної підготовки.

З огляду на це дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи психофізичної підготовленості курсантів вищих закладів освіти МВС України.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дисертацію виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері культури і спорту Державного комітету України з фізичної культури і спорту на 1998-2000 роки за темою 1.4.5 "Методичні аспекти фізичного виховання в державній системі освіти". Роль автора полягала у вирішенні наукового завдання щодо визначення науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу курсантів вищих закладів освіти правоохорончої системи.

Об'єкт дослідження — процес професійно-прикладної підготовки курсантів до службової діяльності в органах МВС.

Предмет дослідження – психофізична підготовка курсантів вищих закладів освіти МВС України.

Мета дослідження полягала у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні методики підвищення психофізичної підготовленості курсантів для майбутньої діяльності в органах МВС України.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **задачі**:

- вивчити стан досліджуваної теми за літературними джерелами;
- визначити індивідуальний рівень психофізичного стану курсантів в залежності від періоду навчання;
- експериментально обґрунтувати методику оптимізації психофізичної підготовки курсантів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України;
- розробити практичні рекомендації з оптимізації психофізичної підготовленості курсантів МВС України.

Наукова новизна полягає в тому, що:

- експериментально доведено недостатню ефективність сучасних методик фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України;

- науково обґрунтовано методику оптимізації психофізичної підготовленості курсантів на основі врахування індивідуальних особливостей;

- експериментально перевірено ефективність методів корекції психофізичного стану курсанта залежно від його рівня;

- на основі експрес-оцінки психофізичного стану та розробки нормативів і шкал оцінки фізичної підготовленості розроблені критерії оцінки ефективності академічних занять для курсантів.

Практичне значення дисертації полягає:

- у розробленні доступної та ефективної системи експрес-оцінки психофізичного стану курсантів вищих закладів освіти МВС України, що дозволяє оцінювати рівень розвитку окремих рухових якостей і морфофункціональних показників, виявити рівень відхилення від нормативних вимог її на основі цього визначити оптимальний спосіб корекції психофізичного стану;

- у розробленні й впровадженні у навчально-виховний та тренувальний процес програми удосконалення психофізичних здібностей на основі врахування індивідуальних особливостей курсантів, що сприяло якісній адаптації курсантів до умов міліцейської служби, зростанню рівня психофізичної підготовленості, професійної досконалості відповідно до завдань працівників МВС України;

- в опрацюванні змісту програмного матеріалу зі спеціальної фізичної підготовки; таблиць для оцінювання психофізичного стану; програми корекції на різних етапах навчання, що позитивно вплинули на

поліпшення психофізичної підготовленості і, як свідчать акти впровадження (Національна академія внутрішніх справ України, Київський інститут внутрішніх справ України, Прикарпатська філія Національної академії внутрішніх справ України), використовуються викладачами фізичного виховання закладів освіти МВС України.

Особистий внесок здобувача полягає у формуванні мети, завдань, організації досліджень, самостійному проведенні експериментальних досліджень, статистичному опрацюванні, описі та аналізі отриманих результатів. У роботах, що виконані у співавторстві, автору належать результати досліджень психофізичного стану курсантів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України, методів корекції психофізичного стану курсантів за допомогою розроблених автором програм.

Апробація результатів досліджень. Основні теоретичні положення, експериментальні дані досліджень та висновки розглядалися на засіданнях і наукових семінарах у Львівському державному інституті фізичної культури (1999 - 2001), в Прикарпатській філії Національної академії внутрішніх справ України (1999, 2000), на всеукраїнських і міжнародних наукових конференціях (Івано-Франківськ, 1999, 2000; Львів, 2000, 2001; Кіровоград, 2000) та на засіданнях наукового гуртка аспірантів Львівського державного інституту фізичної культури (2000 - 2001).

Публікації. Результати досліджень відтворено у 8 опублікованих роботах, із яких 2 навчальні посібники, 4 наукові статті та 2 тези доповідей на міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях у тому числі 3 роботи опубліковано у наукових фахових виданнях України. 1- у співавторстві.

Структура та обсяг роботи. Дисертація містить 198 сторінок та складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку літератури та додатків. У роботі використано 182 літературні джерела, із них 40 зарубіжних авторів. Матеріали досліджень проілюстровано 22 малюнками та 37 таблицями. Робота містить 11 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** розкрито суть і стан наукової проблеми, її актуальність. Проаналізовано науковий досвід багатьох фахівців, які вивчали цю проблему. Також вказано на зв'язок дисертаційної роботи з науковими планами та темами. Визначено мету і задачі дослідження, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення роботи, особистий внесок дисертанта, наведені дані щодо їх апробації та впровадження. У вступі також розкрито структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі дисертації **“Стан питання в теорії та практиці фізичного виховання працівників органів МВС України”** проаналізовано та узагальнено наукові дані вітчизняних і зарубіжних дослідників про чинники підвищення психофізичної підготовленості людини, закономірності формування психофізичної підготовленості, підхід до вибору засобів та методів підвищення психофізичної підготовленості курсантів вищих закладів освіти МВС України та зарубіжних країн.

Проведено аналіз правового та організаційного регламентування фізичної підготовленості курсантів вищих закладів освіти МВС України та вивчено зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовленості працівників поліції Англії, Німеччини, Франції, США.

За результатами аналізу спеціальної літератури зроблено такі узагальнення:

- з'ясовано, що складовими поняття “психофізична готовність” є: функціональний стан організму, фізична підготовленість, фізичний розвиток, розумова та фізична працездатність, психофізіологічні особливості особи;
- встановлено невизначеність тестових випробувань для оцінки психофізичної підготовленості людини; суперечливість питання щодо кількості й тривалості занять, вибору величин обсягу, потужності, послідовності фізичних навантажень, індивідуальних підходів;
- визначено, що в основі специфіки навчання у вищих закладах освіти МВС повинні враховуватися типологічні особливості нервової системи курсантів, які істотно впливають на виконання складних координаційних рухів, розумову та фізичну працездатність, формування морально-вольових якостей;
- доведено, що за сучасних умов психофізична підготовленість працівників правоохоронних органів є обов'язковою у фаховій підготовці.

Разом з тим, відзначається, що до останнього часу не проводилися дослідження, метою яких було виявлення психофізичної підготовленості курсантів вищих закладів освіти МВС України.

У другому розділі дисертації **“Методи і організація досліджень”** описано методи, використані для здійснення теоретичного аналізу, систематизації і узагальнення даних науково-методичної літератури, виконання соціологічних досліджень (анкетування). Медико-біологічні методи включали: визначення рівня фізичної працездатності, оцінку морфологічного і функціонального стану організму; педагогічні методи - педагогічні спостереження, експеримент, тестування; методи психодіагностики - визначення особистої тривожності, фрустрації,

ригідності, оцінку зосередженості, стійкості та концентрації уваги. Визначення рухової активності здійснювалося за методикою О.С. Кудя (1993), оцінка стану здоров'я - за методикою В.П. Вейтенка (1991) і С.О. Душанина (1986), та методами математичної статистики. Отриманий матеріал опрацьовано пакетом комп'ютерних програм "Statgraf".

Відповідно до мети і завдань застосовано чотириетапне проведення педагогічних досліджень. Етапи роботи, місце і терміни проведення, кількість досліджуваних, а також отримані результати подано в табл. 1.

Таблиця 1

Загальна схема організації досліджень

Етап дослідження	Завдання та їх зміст	Терміни виконання	Місце проведення експериментів і кількість учасників дослідження	Результати
1-й етап	1. Вивчення літературних джерел за темою дисертації	1998-2001 рр.	Вивчено понад 350 вітчизняних і зарубіжних авторів	Обґрунтовано зміст, форми, методи, організацію психофізичної підготовки курсантів згідно з законодавчими та інструкторсько-методичними документами МВС України; вивчено зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки поліції.
	2. Анкетування курсантів	1998-1999 рр.	м. Івано-Франківськ. Опитано 150 курсантів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України	Вивчено ставлення до фізичної культури і спорту; встановлено обсяг рухової активності і особливості психофізичної підготовки курсантів
2-й етап	Проведення констатуючого передітного експерименту з метою встановлення особливостей психофізичної підготовки курсантів	Вересень-грудень 1999 р.	м. Івано-Франківськ, Прикарпатська філія Національної академії внутрішніх справ України, 150 курсантів 1-3-го курсів	Визначено рівень психофізичної підготовленості та обсяг рухової активності курсантів 1-3-х курсів, складено оцінювальні таблиці психофізичної підготовленості курсантів 1-3 курсів

3-й етап	Розроблення експериментальної програми підвищення рівня психофізичної підготовленості курсантів, збільшення обсягу рухової активності і змінення слов'я	Січень-червень 2000 р.	м. Івано-Франківськ. Прикарпатська філія Національної академії внутрішніх справ України Розроблено програму підвищення психофізичної підготовленості курсантів. На основі даних констатуючого експерименту розроблено норми психофізичної підготовленості, що в основному експерименті виконували функції критеріїв психофізичної підготовленості
4-й етап	1. Проведення основного педагогічного експерименту зі встановлення ефективності розробленої експериментальної програми підвищення психофізичного стану курсантів. 2. Отримання відомостей про вплив експериментальної програми на удосконалення психофізичних якостей. Розроблення методичних рекомендацій для підвищення психофізичної підготовленості курсантів	Вересень-грудень 2000 р.	м. Івано-Франківськ. Прикарпатська філія Національної академії внутрішніх справ України. 50 курсантів 1-го курсу, з них: експериментальна група — 25 осіб, контрольна група — 25 осіб Встановлено величини зміни у показниках психофізичної підготовленості курсантів під впливом авторської програми підвищення психофізичної підготовленості. Оpubліковані методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичної і бойової підготовки закладів освіти МВС України

У третьому розділі дисертації **“Порівняльна характеристика психофізичного стану курсантів 1–3 курсів”** автор комплексно дослідив вікову динаміку складників рівня психофізичної підготовленості курсантів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України; фізичного розвитку (основні антропометричні показники — довжина і маса тіла, обхват грудної клітки), функціонального стану серцево-судинної системи (основні величини — частота серцевих

сворочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень). Тестування фізичної підготовленості передбачало виявлення рівня розвитку всіх основних фізичних якостей курсантів - швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, сиритності, гнучкості та спеціальних фізичних якостей. Психофізіологічні особливості курсантів визначали за типологічними властивостями нервової системи, характеристиками особистих якостей курсантів, рівнем особистої тривожності, фрустрації, агресивності й ризидності; проводилася самооцінка психічного стану, стійкості уваги. За станом здоров'я проведено порівняльний аналіз рухової активності курсантів.

Дослідження фізичного стану курсантів 1-3 курсів (фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості) засвідчило, що їхні особистісні показники аналогічні результатам, отриманим іншими авторами.

При порівнянні середньостатистичних величин показників фізичного стану виявлено суттєве відставання курсантів молодших курсів від старшোকурсників ($P < 0.05-0.01$), що пояснюється недостатньою фізичною підготовленістю вступників - випускників загальноосвітніх шкіл.

Дослідження психофізіологічних особливостей курсантів 1-3 курсів, їхнього емоційно-вольового стану показали, що серед юнаків молодших курсів спостерігається значний відсоток з високим рівнем тривожності - 3,9 бала, при середньому показникові 5,0 балів, заниженою самооцінкою і неадаптованістю у нестандартних ситуаціях (відповідно 32 % і 52 %).

Щодо особливостей стану нервової системи, то серед курсантів молодших курсів виявлено значну кількість юнаків з недостатньою силою, рухливістю і рівновагою нервової системи (12-44 %).

Варто зауважити, характер навчання у вищих закладів освіти МВС України, стиль вимогливості, спідкування курсантів з викладачами і між собою формують психіку, розумову діяльність, систему ціннісних орієнтацій курсантів. При цьому старшোকурсники мають значну перевагу за всіма показниками психофізіологічної підготовленості.

Результати дослідження дозволяють вирішувати педагогічну і професійну проблеми управління процесом підвищення психофізичної підготовленості, сприяють пошуку засобів і форм для їхнього оптимального співвідношення. Саме це й стало предметом дослідження на четвертому етапі педагогічного експерименту.

У четвертому розділі дисертації "Експериментальне обґрунтування методик оптимізації психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України" із врахуванням даних, отриманих на попередньому етапі педагогічного експерименту, нами розроблено комплексну методику, яка за короткий час (один навчальний

рік) сприяла удосконаленню серед курсантів молодших курсів психофізичних якостей і властивостей.

Експериментальна і контрольна групи виконували однаковий обсяг сумарної навчально-тренувальної роботи. Згідно з Наказом МВС України від 21 жовтня 2000 р. № 759 "Про стан професійної підготовки та безпеки особового складу органів внутрішніх справ України та заходи щодо їх вдосконалення відповідно до завдань Президента України з питань забезпечення належного громадського порядку та протидії злочинності в державі" та навчальним планом підготовки фахівців для підрозділів адміністративної служби міліції освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст" за спеціальністю "Правоохоронна діяльність" (5.060102) у Прикарпатській філії Національної академії внутрішніх справ України у кожній групі було проведено занять загальним обсягом 200 год.

Загальну й спеціальну фізичну підготовку на заняттях з фізичного виховання у експериментальній та контрольній групах було зорієнтовано на розвиток фізичних якостей. Однак, зміст засобів і тривалість часу для загальної та спеціальної фізичної підготовки в експериментальній і контрольній групах були різними.

При плануванні змісту навчальних занять в експериментальній групі враховували особливості психофізичного стану кожного курсанта, визначеного за результатами контрольних обстежень та оцінених за методикою, розробленою нами на попередньому етапі експерименту. Для цього на кожному занятті в експериментальній групі виділяли 20 % навчального часу для індивідуальної роботи курсантів за окремими завданнями, спрямованими на підвищення рівня відстаючих психофізичних якостей.

Рівень спеціальної фізичної підготовки, оволодіння прийомами розділу бойового самбо та рукопашного бою сприяли розвитку таких психологічних якостей, як цілеспрямованість, точність і швидкість оперативного мислення, швидкість сприйняття і перероблення інформації, точність і швидкість ймовірного прогнозування й прийняття рішень.

У навчально-тренувальному процесі було дотримано вимогу, що для оптимального педагогічного ефекту використовувались фізичні вправи, раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю й обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму курсантів.

Для розвитку фізичних якостей виконували вправи на швидкість, потім - на силу, а в кінці заняття - на витривалість. При групових формах занять послідовність дещо змінювалася залежно від місяця проведення, кількості інвентаря та обладнання.

Медико-педагогічний контроль здійснювався нами разом із медпрацівниками впродовж усього педагогічного експерименту.

Співставлення вихідних і кінцевих даних результатів виявило незначні зміни у фізичному розвитку і стані серцево-судинної системи нервокурсників, хоча тенденція до поліпшення їхнього фізичного стану за цими показниками зберігається ($P > 0,5-0,05$).

З урахуванням отриманих результатів на етапі констатуючого експерименту, в ході основного експерименту було внесено зміни в розподіл годин між різними видами підготовки (рис. 1).

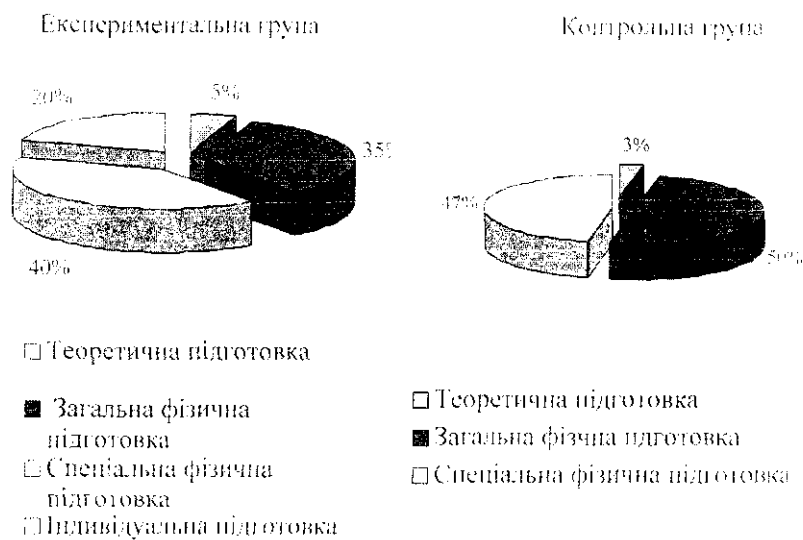


Рис. 1. Співвідношення видів підготовки у контрольній і експериментальній групах.

Структура розподілу часу на всі види підготовки впродовж навчального року була стабільною, але підбір методів і засобів для розвитку окремих показників психофізичної підготовленості змінювали залежно від ефективності їх корекції.

Використання спеціальних методів і методичних прийомів розвитку основних фізичних якостей, які сприяли максимальному чи частковому напруженню м'язів, значно поліщило рівень розвитку фізичних якостей курсантів експериментальної групи (табл. 2).

**Динаміка розвитку фізичних якостей курсантів
експериментальної і контрольної груп**

Тип дослідження	n	Групи	M _к	S _к	Загальний критерій	p
Підтягування на перекладині, разів						
ВД	50	ЕГ	9,9 ± 0,58	6,4		0,001
КД	25		16,3 ± 0,48			
ВД	50	КГ	9,9 ± 0,58	1,8		0,05
КД	25		11,7 ± 0,91			
Стрибок вверх, см						
ВД	50	ЕГ	82,2 ± 1,13	16,6		< 0,001
КД	25		98,8 ± 1,56			
ВД	50	КГ	82,2 ± 1,13	2,4		0,05
КД	25		84,6 ± 2,21			
Жим штанги лежачи, вагою 40 кг, разів						
ВД	50	ЕГ	12,4 ± 0,61	11,3		< 0,001
КД	25		23,7 ± 0,86			
ВД	50	КГ	12,4 ± 0,61	2,4		0,05
КД	25		14,8 ± 1,89			
Біг на 3000 м, хв, с						
ВД	50	ЕГ	13,07 ± 0,18	1,6		< 0,001
КД	25		12,01 ± 0,19			
ВД	50	КГ	13,70 ± 0,15	0,7		0,05
КД	25		13,00 ± 1,21			
Біг на 3 x 200 м, хв, с						
ВД	50	ЕГ	1,53 ± 0,12	0,14		0,001
КД	25		1,39 ± 0,16			
ВД	50	КГ	1,54 ± 0,12	0,04		0,05
КД	25		1,50 ± 0,12			
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 50 с, разів						
ВД	50	ЕГ	41,3 ± 0,94	19,1		< 0,001
КД	25		63,4 ± 1,06			
ВД	50	КГ	41,3 ± 0,94	4,3		0,05
КД	25		48,6 ± 2,13			
Підйом тулуба із положення лежачи на спині за 50 с, разів						
ВД	50	ЕГ	36,3 ± 0,72	15,9		< 0,001
КД	25		52,5 ± 1,52			
ВД	50	КГ	36,6 ± 0,72			
КД	25					

КД	25		$40,1 \pm 2,41$	3,5	$> 0,05$
Утримання положення кут, с					
ВД	50	ІІ	$36,5 \pm 0,78$	18,9	$< 0,001$
КД	25		$53,4 \pm 0,92$		
ВД	50	ІІ	$36,5 \pm 0,78$	8,3	$> 0,05$
КД	25		$41,8 \pm 3,17$		
Швидкість тулуба (до 30 см) із положення лежачи на животі за 50 с,					
ВД	50	ІІ	$13,9 \pm 0,78$	14,9	$< 0,001$
КД	25		$69,8 \pm 1,11$		
ВД	50	ІІ	$13,9 \pm 0,78$	3,3	$> 0,05$
КД	25		$49,2 \pm 2,56$		
Швидкість ніг із положення лежачи на животі за 50 с, разів					
ВД	50	ІІ	$46,6 \pm 0,76$	10,8	$< 0,001$
КД	25		$57,4 \pm 0,89$		
ВД	50	ІІ	$46,6 \pm 0,76$	1,5	$> 0,05$
КД	25		$48,1 \pm 0,81$		
Біг на 100 м, с					
ВД	50	ІІ	$15,0 \pm 0,07$	1,6	$< 0,001$
КД	25		$13,4 \pm 0,05$		
ВД	50	ІІ	$14,9 \pm 0,07$	0,9	$> 0,05$
КД	25		$13,8 \pm 1,08$		
Ловлення ножа, разів					
ВД	50	ІІ	$2,1 \pm 0,12$	2,0	$< 0,001$
КД	25		$4,1 \pm 0,11$		
ВД	50	ІІ	$2,1 \pm 0,12$	0,8	$> 0,05$
КД	25		$2,9 \pm 0,32$		
Біг на 4 x 10 м, с					
ВД	50	ІІ	$11,5 \pm 0,11$	1,4	$< 0,001$
КД	25		$10,1 \pm 0,09$		
ВД	50	ІІ	$11,5 \pm 0,11$	0,5	$> 0,05$
КД	25		$11,0 \pm 0,17$		
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см					
ВД	50	ІІ	$11,8 \pm 0,56$	4,4	$< 0,001$
КД	25		$16,7 \pm 0,48$		
ВД	50	ІІ	$11,8 \pm 0,56$	0,8	$> 0,05$
КД	25		$12,6 \pm 0,76$		
Нахил тулуба вперед із положення стоячи, см					
ВД	50	ІІ	$10,6 \pm 0,62$	5,7	$< 0,001$
КД	25		$16,3 \pm 0,87$		
ВД	50	ІІ	$10,6 \pm 0,62$	1,8	$> 0,05$
КД	25		$12,8 \pm 2,11$		
Утримання положення "міст", с					
ВД	50	ІІ	$19,4 \pm 1,57$	18,9	$< 0,001$
КД	25		$48,3 \pm 2,78$		
ВД	50	ІІ	$19,4 \pm 1,57$	9,0	$> 0,05$
КД	25		$28,4 \pm 7,54$		

Примітка: ЕІ — експериментальна група, КІ — контрольна група
ВД — вихідні дані, КД — дані в кінці експерименту

В експериментальній групі спостережено зміни в розвитку основних фізичних якостей. Так, м'язова сила в підтягуванні на перекладині зросла в 4 рази, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи — на 17 разів, сила нижніх кінцівок в стрибку вгору — на 16,6 см, сила в жимі штанги вагою 40 кг — на 11 разів.

Запропонована методика удосконалення психофізичної підготовленості вплинула на кількісні і якісні показники розвитку швидкісно-силових якостей: кількість підйомів тулуба із положення лежачи на спині за 50 с збільшилась на 19 разів, результати витривалості з бігу на 3000 м — на 1,6 хв, швидкісна витривалість з бігу на 3 x 200 м — на 0,14 хв, силова витривалість — від 8,8 до 16,9 с.

У показниках швидкості в бігу на 4 x 10 м курсанти експериментальної групи покращили свої результати на 1,4 с, а в ловленні гумового ножа — у два рази. Значні позитивні зміни за період експерименту відбулися у розвитку гнучкості. Так, в нахилі тулуба вперед із положення стоячи результат покращився на 4,4 см, а з положення сидячи - на 5,7 см. За навчальний рік в експериментальній групі результати швидкості бігу на 100 м покращилися на 1,6 с.

У контрольній групі також відбулися позитивні зміни, але здебільшого незначні ($P > 0,5-0,05$).

Про ефективність запропонованої методики підвищення психофізичної підготовленості свідчать також результати оцінки рівня вдосконалення фізичних якостей за "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України" (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка результатів фізичної підготовленості курсантів експериментальних груп за "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України"

Показники фізичної підготовленості	Групи	Вихідні дані		Кінцеві дані	
		Результат	Оцінка	Результат	Оцінка
Витривалість	ЕГ	13,07	3	12,01	5
Біг на 3000 м, хв. с	КГ	14,12	3	13,6	3
Сила	ЕГ	14,2	3	16,3	5
Підтягування на перекладині, разів	КГ	14,2	3	14,8	3
Швидкісно-силові якості	ЕГ	236,9	3	287,4	5
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	236,9	3	242,6	4
Швидкість	ЕГ	15,0	3	13,4	5
Біг на 100 м, с	КГ	14,9	3	14,7	4
Швидкість	ЕГ	28,8	3	26,7	5
Човниковий біг 10 x 10	КГ	28,5	3	28,0	4

За даними табл. 3 курсанти першого курсу експериментальної групи в кінці педагогічного експерименту здебільшого за всіма показниками фізичної підготовленості згідно з вимогами "Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України" досягли рівня "відмінно", водночас курсанти контрольної групи за винятком стрибка в довжину і човникового бігу 10 x 10 м, залишилися, в основному, на вихідних позиціях, хоча в кількісних величинах мають незначні покращення.

Раціональна організація занять з рукопашного бою і самбо, спрямована на підвищення психофізичної підготовленості, позитивно вплинула на збільшення обсягу рухової активності. Так, обсяг загальної рухової активності юнаків експериментальної групи порівняно з їх однолітками із контрольної групи збільшився на 17,9 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності — 42,1 %; понад 70 % першокурсників експериментальної групи були віднесені до групи курсантів з високим рівнем рухової активності.

Впроваджена методика сприяла позитивним змінам психофізичного стану курсантів молодших курсів. Серед показників серцево-судинної системи спостерігалось покращення її діяльності і артеріального тиску. Життєву ємність легенів курсанти експериментальної групи поліпили від 3 200 до 3 900 см³.

Експериментальна програма позитивно вплинула на показники нервової системи першокурсників експериментальної групи: знизено рівень тривожності курсантів до 28 %, показники фрустрації — до 16 %, самооцінку особистих якостей — на 30 % ригідності — на 36 % і показники агресивності — на 12 % ($P < 0,01$).

Курсанти набули таких рис, як зосередженість, спокійність і концентрація уваги. Повторний аналіз результатів тесту: веретна і сполучення з двох літер за 2 хвилини показав збільшення опрацювання зорової інформації збільшилася на 25,9 %, кількість перепланих знаків — на 18,8 %; поліпилися коефіцієнти точності і продуктивності відповідно на 72,5 % і 23,7 % ($P < 0,05$).

Отримані дані дозволили розробити методику оптимізації психофізичної підготовленості курсантів і визначити її ефективність, що підтвержено актами впровадження в навчальний процес ВЗО МВС України.

Розроблено також практичні рекомендації щодо підвищення психофізичної підготовленості курсантів.

У п'ятому розділі "**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**" зроблено підсумок проведених досліджень. Підтверджено загальну закономірність, що лежить в основі фізичного розвитку, функціональних можливостей і фізичної підготовленості юнаків 18–22

роки: вік, стать, екологія і рухова активність суттєво впливають на характер і темпи розвитку та вдосконалення психофізичних якостей.

Підтверджено раніше встановлені дані про взаємозв'язок між психофізичним станом і здоров'ям людини, зокрема, між обсягом рухової активності і здоров'ям, функціональним станом і здоров'ям.

Доповнено дані про індивідуальні можливості курсантів, а також щодо застосування фізичних вправ для підвищення рівня психофізичної підготовленості й резистентності організму до несприятливих чинників довкілля, оптимальної тривалості серії занять тренувального характеру.

У роботі вперше комплексно вивчені показники психофізичної підготовленості курсантів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України, доведено недостатню ефективність традиційних методик психофізичної підготовленості курсантів; вперше обґрунтовано потребу в удосконаленні психофізичної підготовленості курсантів на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей, експериментально доведено ефективність методів оцінки академічних занять на основі експрес-оцінки психофізичного стану та розробки нормативів і шкал оцінки фізичної підготовленості курсантів 1–3 курсів.

ВИСНОВКИ

1. Доведено, що психофізична підготовленість працівників правоохоронних органів МВС України є провідним напрямом у навчально-тренувальному процесі і обов'язковою складовою фахової підготовки. Однак, науково-методична література, вітчизняна і зарубіжна практика вдосконалення психофізичної підготовленості курсантів не має інформації про подібні дослідження.

У науково-методичній літературі прослідковуємо думку про те, що лише вивчивши індивідуальні особливості курсантів із різним рівнем психофізичної підготовленості, можна розробити оптимальну програму підвищення психофізичної підготовленості курсантів, ефективного виконання ними своїх службових обов'язків.

2. Вихідний рівень психофізичного стану курсантів 1–3 курсів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України характеризується такими показниками:

– за період навчання відзначено позитивні зміни антропометричних показників фізичного розвитку: довжина тіла збільшилася в середньому на 3, 8 см, маса тіла – на 3, 1 кг, обхват грудної клітки – на 7, 8 см;

– функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем перебувають в межах норми: частота серцевих скорочень – 68–70 уд/хв,

артеріальний систолічний тиск — 116–118 мм рт.ст., діастолічний — 72–77 мм рт.ст., життєва ємність легенів — 3 200–3 900 см³;

у розвитку основних фізичних якостей виявлено детеронованість, як правило, по висхідній. При цьому, в результатах, показаних курсантами, чітко виражені не тільки вікові, але й відмінності, пов'язані з періодом навчання у Прикарпатській філії Національної академії внутрішніх справ України ($P < 0,001$);

якісний аналіз темпів приросту показників фізичної підготовленості з використанням статистичного критерію (нормованого відхилення) і відносної величини (відсоток росту) дозволив визначити у курсантів періоди істотних змін: вищі темпи розвитку показників швидкості й сили - від 1 до 2 курсу; витривалості, спритності й гнучкості - від 2 до 3 курсу;

— вивчення психофізіологічних особливостей курсантів 1–3 курсів. Їхнього емоційно-вольового стану показало, що серед юнаків молодших курсів є значний відсоток з високим рівнем тривожності (26%), заниженою самооцінкою своїх можливостей (24%), нездатністю швидко реагувати на нестандартні ситуації (32%);

— серед курсантів 1–3 курсів виявлено значну кількість юнаків з недостатньою силою, рухливістю та рівновагою (12–44%) серцевої системи.

3. Специфіка навчального процесу в Прикарпатській філії Національної академії внутрішніх справ України впливає на обсяг рухової активності курсантів 1–3 курсів. Порівняльний аналіз показав, що у курсантів старших курсів, порівнюючи з молодшими курсами, вона значно обмежена ($P < 0,001$) внаслідок того, що старшокурсники об'єднують приділяють теоретичним заняттям, а у вільний час — перегляду телепередач і читання періодичної преси. Вони на 15% менше часу витрачають на активні заняття фізичними вправами, що негативно впливає на їхній фізичний стан.

4. З метою удосконалення методики медичного контролю як засобу оптимізації навчально-тренувального процесу розроблені нормативні вимоги для оцінки психофізичної підготовки курсантів на період навчання у вищих закладах освіти МВС. Визначено параметри, які характеризують всебічну психофізичну підготовленість курсантів. Це дозволило здійснювати цілеспрямовану корекцію тренувальних навантажень на навчальних заняттях з фізичної підготовки.

5. Запровадження у практику авторської програми, що ґрунтується на вибірково-спрямованому розвитку психофізичних якостей і оптимізації процесу фізичного виховання курсантів дозволило суттєво поліпшити фізичний стан курсантів, а також поліпшити ефективність навчально-тренувального процесу загалом:

– за навчальний рік швидкість бігу зросла на 11,7 %, м'язова сила - на 64,4 %, витривалість - на 13,9 %, спритність - на 13,9 %, гнучкість - на 37,8 %;

– значні зміни відбулися за якісними характеристиками фізичної підготовленості. Так, за Державними тестами практично всі курсанти експериментальної групи до кінця навчального року поліпшили свої результати до рівня оцінки "добре" і "відмінно", водночас як до початку експерименту мали оцінку "задовільно";

– загальний обсяг рухової активності збільшився на 22,8 %; більше 70 % першокурсників експериментальної групи були віднесені до групи курсантів з високим рівнем рухової активності;

– продумане використання засобів фізичного виховання дозволило знизити рівень тривожності на 28 %, об'єктивізувати самооцінку особистих якостей на 30 %, збільшити показники фрустрації на 16 %, ригідності на 36 % і знизити агресивність на 12 %;

– за період експерименту відбулися значні позитивні зміни у показниках психофізіологічного стану: число курсантів експериментальної групи, які в результаті повторного анкетування отримали 45 і більше балів (за оцінкою сили, врівноваженості і рухливості першої системи) збільшилося від 32–44 % до 56–88 %;

– комплексний підхід до розв'язання проблеми підвищення психофізичної підготовленості позитивно впливає на рівень розумової працездатності: швидкість опрацювання зорової інформації збільшилась на 25,9 %, кількість переглянутих знаків за 2 хвилини – на 18,8 %, поліпшилися коефіцієнти точності – на 72,5 % і продуктивності – на 23,7 %.

6. Важливим результатом педагогічного експерименту є досягнення оздоровчого ефекту. За період навчального року практично у всіх курсантів першого курсу експериментальної групи не спостерігався ризик розвитку захворювань серцево-судинної і дихальної систем.

7. Результати педагогічного експерименту вказують на вірогідне поліпшення психофізичного стану курсантів молодших курсів; потребу вирішувати педагогічну і професійну проблему управління процесом психофізичної підготовленості; оптимізують пошук засобів, методів і форм у раціональному співвідношенні.

Застосування в умовах практики основних результатів дослідження показало, що запропонована методика сприяє істотно поліпшенню підготовки курсантів Прикарпатської філії НАВС України до майбутньої професійної діяльності і може бути рекомендована для впровадження в навчально-виховний процес інших вищих закладів освіти МВС України.

8. З огляду на результати окреслимо подальшу проблематику у розвитку наукових досліджень:

Визначення впливу на психофізичну підготовленість курсантів інших, ще не досліджуваних чинників.

Визначення впливу психофізичної підготовленості на розвиток вольових якостей та свідомість курсантів.

Визначення впливу інших методик на психофізичну підготовленість курсантів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Лушак А. Основи методики психофізичної підготовки працівника міліції до самооборони без зброї. — Івано-Франківськ: ТОВ "Чоліскап" 2000. — 58 с.

2. Лушак А. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів освіти МВС України. — Івано-Франківськ: ТОВ "Чоліскап", 2001. — 78 с.

3. Лушак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівника міліції // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. — Львів: ЛДДФК, 2000. — Вип. 4. — С. 190-192.

4. Лушак А. Вплив експериментальної програми на динаміку розвитку фізичних якостей курсантів вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. — Львів: ЛДДФК, 2001. — Вип. 5. — Т. 2. — С. 224-228.

5. Лушак А. Діагностичні дані психофізичних результатів дослідження курсантів І-3 курсів Прикарпатської філії Національної академії внутрішніх справ України // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. За ред. Єрмакова С. С. — Харків: ХНУ, 2001. — № 13. — С. 11-15.

6. Лушак А. Тактична підготовка працівників міліції // Темі доповідей регіональної науково-методичної конференції. — Івано-Франківськ: ІФДТУНГ, 1999. — С. 29-30.

7. Лушак А. Спеціальна фізична підготовка — основа навчально-тренувального процесу працівників органів внутрішніх справ // Темі доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту". — Івано-Франківськ, 2000. — С. 67-68.

8. Борищак М., Лушак А. Динаміка фізичної підготовленості курсантів навчальних закладів МВС під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / Зб. наук. праць Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка. — Кіровоград, 2000. — С. 68-73.

АНОТАЦІЇ

Лушак Анатолій Романович. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів освіти МВС України. - 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. - Львівський державний інститут фізичної культури. - Львів, 2001 рік.

Дисертацію присвячено дослідженню рівня психофізичної готовності курсантів до майбутньої службової діяльності в органах МВС України. У ній визначено рівні психофізичної підготовки курсантів, розроблено методику підвищення психофізичної готовності та критерії її оцінки.

В результаті констатуючого експерименту визначені вихідні рівні психофізических якості курсантів, функціональний стан основних систем організму курсантів 1-3 курсов, їх розумова та фізична працездатність, обсяг рухової активності.

Запропоновано програму навчальних занять з фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей курсантів з використанням спеціальних вправ з самбо та рукопашного бою.

Ключові слова: психофізична підготовка курсантів, функціональний стан організму, критерії оцінки, фізична і розумова працездатність, фізична підготовленість, рухова активність, самбо, рукопашний бій.

Лушак Анатолій Романович. Оптимизация психофизической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины. - Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. - Львовский государственный институт физической культуры. - Львов, 2001 год.

Диссертация посвящена исследованию уровня психофизической подготовки курсантов к будущей служебной деятельности в органах МВД Украины. В ней обобщен отечественный и зарубежный опыт психофизической подготовленности силовых структур, установлено отсутствие научного анализа результатов исследования оперативно-служебной практики деятельности работников правоохранительных служб.

В результате констатирующего эксперимента определены исходные уровни психофизической подготовленности курсантов, уровень развития основных физических качеств, функциональное состояние основных систем организма курсантов 1-3 курсов, их умственной и физической работоспособности, объем двигательной активности.

Разработано методика повышения психофизической подготовленности на основе выборочно-направленного развития психофизических качеств и критерии ее оценки. Предложена программа учебных занятий по физическому воспитанию, целенаправленная на коррекцию отстающих психофизических качеств курсантов с использованием специальных упражнений из самбо и рукопашного боя.

Экспериментально доказано эффективность авторской программы оптимизации психофизической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины, что выразилось в значительном повышении всех изучаемых параметров психофизической подготовки, психофизиологического состояния нервной системы, повышения умственной и физической работоспособности, улучшения состояния здоровья курсантов экспериментальной группы.

Определены пути дальнейшего исследования по изучаемой проблеме:

- определения влияния на психофизическую подготовленность курсантов других, еще не исследованных факторов;
- определение влияние психофизической подготовленности на развитие морально-волевых качеств и сознательности курсантов;
- определение влияния других методик на психофизическую подготовленность.

Ключевые слова: психофизическая подготовленность, физическое состояние, психологическое состояние, критерии оценки, коррекция, физическая и умственная работоспособность, физическая подготовленность, двигательная активность, самбо, рукопашный бой.

Luschak Anatoliy Romanovuch. Optimization of psycho-physical training of cadets of higher educational establishments of Ministry of Internal Affairs of Ukraine. — Manuscript.

The thesis is devoted to analysis the level of cadets' psycho-physical readiness for future service activity in Ministry of Internal affairs bodies internal affairs. The degree of psycho-physical cadets' readiness is defined, the methods of psycho-physical readiness and its eriteria are worked out. The

physical educational training program to develop the cadets' physical qualities with the help of special exercises of unarmed self-defence are introduced.

The effectiveness of the author's program of optimization of psychophysical training of cadets of higher educational establishments of Ministry of Internal Affairs has been experimentally proved.

Key-words: cadets' psycho-physical readiness, physical state, estimation, criteria, covection, physical and mental ability to work, physical readiness, move activity unarmed self-defence.