УДК 796.015.1

Василь Вербовий

Програма оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Трансформація, осучаснення психофізичної підготовки працівників МВС України досить активно обговорюється в Україні. Це зумовлено як складними соціально-економічними умовами в державі, так і вимогами основних концептуальних положень Закону України «Про Національну поліцію», які виносять на порядок денний ВНЗ МВС України потребу, щоб забезпечити підготовку майбутніх поліцейських, спроможних швидко й точно реагувати на будь-яку криміногенну ситуацію в межах чинного законодавства [1; 2].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проте дослідження сучасних вчених переконливо доводять, що ефективність підготовки курсантів повинна бути значно кращою [3; 5].

Отже, викладені вище положення пояснюють актуальність пошуку нових шляхів і невикористаних резервів в організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах МВС України, спрямованих на оптимізацію психофізичного стану майбутніх поліцейських.

Мета дослідження – науково-теоретичне обґрунтування, упровадження та експериментальна перевірка ефективності програми оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання.

Організація й методи дослідження. Загалом, у дослідженні брали участь 128 курсантів – майбутніх працівників національної поліції. Середній вік респондентів – 17,8 р. Формувальний етап педагогічного експерименту реалізовано протягом 12 місяців на факультеті № 3 НАВС міста Івано-Франківська. В експериментальній та контрольній групах було по 22 курсанти.

Контрольна група займалася за базовою програмою з фізичної підготовки, затвердженою МВС України, а в експериментальній застосовували авторську оптимізуючу програму.

Для досягнення поставленої мети використовували комплекс взаємодоповнюваних **методів дослідження**, вибір яких зумовлений завданнями роботи, а саме такими, як аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний формувальний експерименти, опитування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Змістову цілісність процесу фізичного виховання забезпечили єдністю використаних форм занять фізичними вправами, а саме: щоденною ранковою гімнастикою; заняттями з фізичного виховання (двічі на тиждень, що визначено навчальним планом за роками навчання) тривалістю 90 хв кожне; позаурочними заняттями фізичною підготовкою в особливих умовах (чотири впродовж кожного навчального року тривалістю до 60 хв кожне); супутніми тренувальними заняттями – форма, що передбачає використання фізичних вправ під час пересування підрозділів до місць занять та повернення з них (двічі на тиждень по 60 хв кожне); заняттями з одноборств (моделювання екстремальних ситуацій затримання правопорушників (120 хв на початку до 150 хв наприкінці навчального року тричі на тиждень); масовими спортивно-оздоровчими заходами (спортивні свята, вечори, змагання з видів спорту на першість курсу, факультету, академії), що реалізовуються за окремим планом, але не менше одного на місяць.

Розподіл упродовж тижня основних форм, якими були заняття з фізичного виховання та заняття в спортивних секціях, здійснювали, ураховуючи закономірності формування відставленого адаптаційного ефекту та явища суперкомпенсації.

Для перевірки впевненості поведінки курсантів після виконання кожного блоку завдань, згідно із завданнями, передбаченими змістом експериментальної програми, проводили контрольні заняття з моделюванням ситуацій екстремальних видів діяльності (рис. 1).

Усі дії курсантів фіксували й оцінювали фахівці та виставляли експертні оцінки. Згідно з розробленою нами експериментальною програмою, основними напрямами її впровадження були спрямованість особистості курсанта на майбутню діяльність; бажання мати необхідні теоретичні знання за фахом; відповідний рівень психофізичної й тактико-спеціальної підготовки; стабільність психологічних реакцій на умови несення служби (табл. 1). Експертну оцінку проводили за кожним із цих розділів. Відповідно до критеріїв розрахунку за чотирьохбальною шкалою, передбачувана оцінка ефективності дій курсантів склала 4,1 бала ($p<0,05$).

© Вербовий В., 2016

Таблиця 1

Динаміка оцінок дій майбутніх поліцейських під час занять із моделюванням екстремальних ситуацій, *балів,* $\bar{x} \pm \sigma$

Група	Вихідний результат	Після 1 блоку	Після 2 блоку	Після 3 блоку	Після 4 блоку
КГ (n=22)	2,3 ± 0,6	2,9 ± 0,1*	2,6 ± 0,9	2,9 ± 1,0	2,8 ± 0,9
ЕГ (n=22)	2,5 ± 0,7	2,9 ± 1,1	3,2 ± 0,9	3,5 ± 0,8	3,9 ± 0,8**

Примітка. * *Вірогідність дослідження p≤0,05, порівняно з вихідним результатом;* **вірогідність дослідження p≤0,01, порівняно з вихідним результатом.*

Ураховуючи поставлені завдання, провели попередню оцінку дій курсантів під час виконання ними службових обов'язків у модельних ситуаціях. Середній вихідний коефіцієнт варіації складав для контрольної групи 18,2 %, для експериментальної – 30,9 %. Високий коефіцієнт варіації ми пояснюємо комплексною оцінкою за чотирьохбальною шкалою з урахуванням усіх видів підготовки в модельних ситуаціях.

У контрольній групі досягнутий рівень оцінок улаштовує курсантів і в них зникає почуття новизни навантаження. Курсанти, не одержуючи нової сенсомоторної та рухової інформації на заняттях із фізичної підготовки, утрачають інтерес до них. Відповідно до цього змінюється їхня мотивація та, як результат, знижується спільна активність керуючої й керівної ланки в педагогічній системі. У курсантів ЕГ досліджувані показники достовірно зросли (p<0,05), порівняно з вихідним результатом.

Перевірка розробленої програми виявила вірогідно її більшу ефективність, порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах підготовки у ВНЗ МВС України. У курсантів ЕГ істотно покращилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м в ЕГ були вищими, ніж у КГ, на 12,1 с (p<0,05), у вправі «згинання й розгинання рук у висі на перекладині» – на 2,96 раза (p<0,05), а у вправі «біг 100 м» представники ЕГ перевищили результати курсантів КГ на 21,2 %. При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості в представників ЕГ також покращилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а в КГ – 3,84 бала. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників ЖЄЛ (24,1%) і соматичного здоров'я (23,2 %) курсантів ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту в курсантів ЕГ були достовірно кращі (при p<0,05) досліджувані морфофункціональні показники.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході розв'язання завдань дослідження, які передбачали розробку та експериментальну перевірку програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання, установлено дії й умови засвоєння спеціальних фізичних вправ і прийомів силового впливу на надійність та результативність їх виконання в екстремальних ситуаціях під час примусового затримання порушників, загалом підтвердилась ефективність запропонованої нами програми. Застосування обраних методів педагогічного контролю для визначення динаміки розвитку важливих психофізичних, особистісних якостей, психічних процесів (уваги, пам'яті й нервово-психічної стійкості) дало змогу виділити рівні фізичної підготовки курсантів за індивідуальними й груповими даними.

Експериментальна перевірка розробленої програми та запропонованих моделей її реалізації виявила вірогідно більшу ефективність, порівняно з чинною програмою фізичної підготовки в інституціях МВС України й на курсах підготовки спеціалістів галузі. У курсантів ЕГ істотно покращилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м в ЕГ були вищими, ніж у КГ, на 12,1 с (p<0,05), у вправі «згинання й розгинання рук у висі на перекладині» – 2,96 раза (p<0,05), а у вправі «біг на 100 м» представники ЕГ перевищили результати курсантів КГ на 21,2 %. При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості в представників ЕГ також поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а в КГ – 3,84. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників ЖЄЛ (24,1 %) та соматичного здоров'я (23,2 %) курсантів ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту в курсантів ЕГ були достовірно кращі (при p<0,05) досліджувані морфофункціональні показники.

Аналіз емоційного стану дав підставу визначити позитивні зміни самопочуття й настрою (за методикою Г. Айзенка) майбутніх поліцейських ЕГ (p<0,05). При цьому показники точності, про-

дуктивності роботи, концентрації та стійкості уваги – вищі, відповідно, на 0,05, 20,89 і 73,8 у. о. ($p<0,05$). Для курсантів ЕГ властива висока ефективність виконання завдань, дисциплінованість, комунікабельність. Курсанти КГ, не одержуючи нової сенсомоторної та рухової інформації на заняттях із фізичного виховання, утрачають до них інтерес, у зв'язку з чим змінюється їх мотивація і, як результат, знижується спільна активність керуючої й керівної ланки в педагогічній системі навчального процесу.

Джерела та література

1. Івлєв О. М. Методи моделювання у спортивній боротьбі / О. М. Івлєв, А. Б. Костенко // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – № 1–2. − Донецьк : ДонНУ, 2006, – С. 121–125.
2. Игнатьев А. С. Теоретико-методологические аспекты физической культуры студентов / А. С. Игнатьев, А. В. Лотопенко. – Воронеж : [б. и.], 1999. – 168 с.
3. Лущак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. Р. Лущак ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2001. – 20 с.
4. Лущак А. Р. Основи методики психофізичної підготовки працівника поліції до самооборони без зброї / А. Р. Лущак. – Івано-Франківськ, 2000. – 56 с.
5. Пліско В. І. Теоретичні і методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. І. Пліско. – К., 2004. – 44 с.
6. Площинский Г. В. Проблемне навчання як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військово-навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 20.02.02 / Г. В. Площинский. – Хмельницький, 1996. – 20 с.

Анотації

У статті здійснено наукове обґрунтування підходів до оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських, формування організаційно-управлінського складника професійно спрямованої діяльності в системі фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Виявлено, що чинна система організації фізичної підготовки недостатньо ефективна та не дає змоги повноцінно вирішувати вимоги освітньо - кваліфікаційних характеристик щодо готовності майбутніх поліцейських до виконання службових обов'язків з управління фізичною підготовкою в структурних підрозділах Національної поліції, що є вагомою складовою частиною фахового становлення.

На основі результатів проведених досліджень із впровадження авторської програми з фізичного виховання розкрито позитивну динаміку психофізичних якостей, психічних процесів, когнітивного, діяльнісного, організаційного й практичного компонентів інтегральної оцінки готовності майбутніх поліцейських. Сформовано модель професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів; запроваджено нові підходи до набуття курсантами організаційно-управлінських умінь, використання яких достовірно позитивно вплинуло на психофізичний стан курсантів.

Ключові слова: *курсанти, психофізичний стан, психофізичні якості, нейродинамічні властивості, соматичне здоров'я, фізична підготовленість.*

Василий Вербовой. Программа по оптимизации психофизического состояния будущих полицейских в процессе физического воспитания. *В статье научно обоснованы подходы к оптимизации психофизической подготовки будущих полицейских, формированию организационно-управленческой составляющей профессионально направленной деятельности в системе физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины. Обнаружено, что действующая система организации физической подготовки является недостаточно эффективной и не позволяет полноценно решать требования образовательно-квалификационных характеристик относительно готовности будущих полицейских к выполнению служебных обязанностей из управления физической подготовкой в структурных подразделениях Национальной полиции, которые являются весомой составляющей профессионального становления.*

На основе результатов проведенных исследований из внедрения авторской программы по физическому воспитанию раскрыта позитивная динамика психофизических качеств, психических процессов, когнитивного, деятельного, организационного и практического компонентов интегральной оценки готовности будущих полицейских. Сформирована модель профессионально направленной системы физической подготовки курсантов; введены новые подходы к приобретению курсантами организационно-управленческих умений, использование которых достоверно положительно повлияло на психофизическое состояние курсантов.

Ключевые слова: *курсанты, психофизическое состояние, психофизические качества, нейродинамические свойства, соматическое здоровье, физическая подготовленность.*

Vasyl Verbovyi. Program of Optimization of Psychophysical Condition of Future Police Officers in the Process of Physical Education. *The article is dedicated to scientific grounding of approaches to optimization of psychophysical preparation of future police officers, formation of a managerial and organizational constituent of activity in the system of physical training of cadets of higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. It was discovered that the acting system of organization of physical preparation is not effective enough and does not allow to fully solve the requirements of educational and qualification characteristics concerning readiness of future police officers to implementation of official duties from a management by physical training in structural subdivisions of the National police that are the ponderable constituent of the professional becoming.*

On the basis of the results of the conducted researches from introduction of the author program of physical education, it was revealed the positive dynamics of psychophysical qualities, mental processes, cognitive, functioning, organizational and practical components of integral estimation of readiness of future policemen. It was formed the model of professionally aimed system of physical preparation of cadets; it was introduced the new approaches to obtaining by cadets new organizational and managerial skills, the use of which reliably positively influences psychophysical condition of cadets.

Key words: *cadets, psychophysical condition, psychophysical qualities, neurodynamic properties, somatic health, physical preparedness.*