

Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів

Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Розв'язання Збройними силами України завдань підвищення бойової готовності, антитерористичних операцій вимагає від військослужбовців ефективної діяльності в стресових, особливих умовах. Безумовно, регулювальну та управлінську функції в цих процесах забезпечують, насамперед, офіцери. Тому підготовка курсантів до їхньої майбутньої діяльності у військах має суттєве значення [3; 5].

Слід зазначити, що як українські так, і іноземні дослідники, зробили суттєвий внесок у вирішення питань підготовки майбутніх військових фахівців [2; 4].

Установлено також, що найбільші проблеми в навчально-службовій діяльності існують на початку навчання, тобто в курсантів перших курсів [5; 6; 8]. Серед чинників, які негативно впливають на адаптацію курсантів до нових умов життя, навчання й служби, називають негативний вплив на психіку нормативних і статутних вимог; різку зміну умов життя та навчання [7; 9].

Але, на жаль, у більшості досліджень, крім декларації про необхідність покращення умов життя й служби курсантів, не приводяться конкретні рекомендації до реалізації цієї мети. У розв'язанні обговорюваної проблеми автори не вважають за доцільне використовувати засоби фізичного виховання. Водночас існує достатня кількість досліджень, у яких доказано позитивний вплив фізичної активності на особистість в особливих умовах діяльності, в опірності до дії стресогенних чинників [1; 4; 10].

Завдання дослідження – визначити рівень адаптаційного потенціалу та оцінку фізичного здоров'я курсантів 1 і 4 курсів контрольної та експериментальної груп на початку й після дослідження та порівняти й проаналізувати вимірювальні показники курсантів експериментальної та контрольної груп після експерименту.

Матеріали й методи дослідження. Дослідження проводили на базі Академії внутрішніх військ МВС України. У ньому брали участь курсанти першого (n=20) і четвертого курсів (n=20), які склали експериментальну групу. До групи контролю увійшли курсанти цього ж закладу першого й четвертого курсів, відповідно, по 20 осіб. У дослідженні брали участь юнаки віком 17–23 років.

Експериментальні групи курсантів першого й четвертого курсів добровільно погодилися займатися рукопашним боєм. Заняття відбувалися тричі на тиждень по дві години протягом дев'яти місяців. Особливістю цих занять було те, що перед першим із них із курсантами проведено п'ять бесід, у яких їм доводили про психічні стани людини в спокої та при виконанні фізичних вправ, з'ясовували поняття про стрес і методи протидії йому, розтлумачували взаємозв'язок між психікою й соматикою та націлювали їх на свідоме вміння не тільки здійснювати самозахист без зброї, але й підвищувати психічну стійкість. Крім того, на початку кожного заняття проводили психологічний антистресовий тренінг за рекомендаціями С. М. Шингаєва [9]. Для визначення адаптаційного потенціалу та інтегральної оцінки фізичного здоров'я використано методи Д. Н. Давиденко. Кількісні дані обробляли статистично за рекомендаціями О. В. Сидоренко.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Одержані дані свідчать про можливість за допомогою засобів фізичного виховання підвищити рівень адаптаційного потенціалу курсантів, особливо першого курсу, до складних (особливих) умов навчально-службової діяльності. Так, показано, що всі показники після експерименту змінилися на кращі (табл. 1; 2).

Таблиця 1

Показники оцінки фізичного здоров'я й рівня адаптаційного потенціалу курсантів першого курсу до та після експерименту

Вимірюваний показник	Контрольна група (n=20)			Експериментальна група (n=20)		
	до експерименту	після експерименту	t/p	до експерименту	після експерименту	t/p
Маса тіла/довжина тіла, г/см	465,5±4,32	446,8±4,23	3,09<0,01	466,0±10,12	434,4±9,45	2,28<0,05
ЖСЛ/маса тіла, мл/кг	52,1±0,22	52,5±0,22	1,8>0,05	52,6±2,14	60,5±2,35	2,49<0,05
Сила кисті/маса тіла, %	63,1±0,12	63,5±0,14	2,22<0,05	64,0±1,48	70,2±1,76	2,70<0,01
ЧСС *АТсист/100 (ум. од)	97,4±0,2	98,1±0,3	1,94>0,05	96,8±3,4	86,3±3,3	2,21<0,05
Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 с	2,3±0,042	2,2±0,038	1,78>0,05	2,2±0,15	1,6±0,11	3,33<0,01
Загальна оцінка, балів	4,6±0,036	4,7±0,033	2,17<0,05	4,6±0,79	7,9±0,85	2,87<0,01
Рівень АП (адаптаційного потенціалу)	3.9±0,28	4.0±0.19	1.76<0,05	3.81±0.9	2.0± 0.3	2,34<0,05

Як видно з даних таблиць, порівняно з контрольними групами, у групах курсантів першого й четвертого курсів спостерігаємо значні зміни на краще.

Таблиця 2

Показники оцінки фізичного здоров'я й рівня адаптаційного потенціалу курсантів четвертого курсу до та після експерименту

Вимірюваний показник	Контрольна група (n=20)			Експериментальна група (n=20)		
	до експерименту	після експерименту	t/p	до експерименту	після експерименту	t/p
Маса тіла/довжина тіла, г/см	37,1±2,35	30,0±2,14	2,10<0,05	35,9±10,12	401,3±9,45	2,50<0,05
ЖЕЛ/маса тіла, мл/кг	57,7±0,28	58,3±0,25	1,66>0,05	58,0±3,65	68,1±3,30	2,20<0,05
Сила кисті/маса тіла, %	67,8±0,4	68,7±0,5	1,69<0,05	68,0±0,1	77,6±0,1	2,14<0,05
ЧСС *АТсист/100, ум. од	86,3±0,2	86,0±0,2	1,07>0,05	85,7±4,02	71,8±3,64	2,56<0,05
Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 с	1,8±0,051	1,7±0,056	2,27>0,05	1,8±0,24	1,1±0,24	2,18<0,05
Загальна оцінка, балів	6,6±0,18	7,0±0,21	2,14<0,05	6,7±1,20	10,8±1,17	2,45<0,05
Рівень АП (адаптаційного потенціалу)	3.51±0,25	3.42±0.14	1.87<0,05	3.60±0.3	2.1± 0.20	2,15<0,05

Так, показники співвідношення маси та довжини тіла суттєво зменшились: у першокурсників – на 31,6 г/см ($p<0,05$) (у контролі – на 18,7 г/см, $p<0,01$), а в курсантів четвертого курсу – на 34,6 г/см ($p<0,05$) (у контролі – на 6,8 г/см) при $p<0,05$. Важливі зміни сталися у такому показнику, як життєва ємність легень, відносно маси тіла досліджених осіб. У курсантів першого курсу, які впродовж дев'яти місяців тренувалися три рази на тиждень, цей показник збільшився на 7,9 мл/кг ($p<0,05$) (у контролі – на 0,4 мл/кг, $p>0,05$), а їхніх колег із четвертого курсу – ще більше – на 10,1 мл/кг ($p<0,05$) (у контролі – на 0,6 мл/кг) при $p<0,05$. Збільшилися також показники сили кисті відносно маси тіла. Установлено, що в першокурсників з експериментальної групи цей показник дорівнює 6,2 % ($p<0,05$) (у контролі – 0,5 %, $p<0,05$), а в курсантів четвертого курсу – 9,6 % ($p<0,05$) (у контролі – 0,9 %) при $p<0,05$. Функціональні показники серцево-судинної системи теж є важливими в судженні про стан фізичного здоров'я людини. Стосовно курсантів одержано такі дані: у першокурсників сталося збільшення на 10,5 ум. од. ($p<0,05$) (у контролі – на 0,7 ум. од., $p>0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 13,9 ум. од. ($p<0,05$) (у контролі – на 0,3 ум. од.) при $p>0,05$.

Час відновлення частоти серцевих скорочень після тренувань також значно скоротився. У курсантів першого курсу – на 0,6 хв ($p<0,05$) (у контролі – на 0,1 хв, $p<0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 0,7 хв ($p<0,05$) (у контролі – на 0,1 хв, $p<0,05$). Загальна інтегральна оцінка фізичного

здоров'я в першокурсників збільшилася на 3,3 бала ($p < 0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 4,1 бала ($p < 0,05$). Безумовно, що і рівень адаптаційного потенціалу теж виріс: у курсантів першого курсу – на 1,81 ($p < 0,05$), а в курсантів четвертого – на 1,5 ($p < 0,05$)

Висновки. Додаткові фізичні навантаження у вигляді тренувань із рукопашного бою, що проводились у комплексі з психологічним тренінгом, привели до суттєвого покращення функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем курсантів. Покращення адаптаційного потенціалу (особливо в курсантів першого курсу) є фактичним доказом можливості підвищення рівня їхньої адаптації до особливих умов навчально-службової діяльності. Застосування додаткових фізичних навантажень у вигляді тренувань із добровільно вибраного виду спорту в комплексі з психологічним тренінгом детермінує розширення адаптаційних можливостей курсантів, навчально-службова діяльність яких ускладнена різкою зміною умов існування та необхідністю виконувати вимоги великої кількості наказів, інструкцій і розпоряджень.

Перспективи подальших досліджень убачаються в необхідності пошуку методів покращення умов навчання й служби курсантів за рахунок засобів фізичного виховання. Слід активізувати пошук шляхів і засобів покращення процесу навчально-службової діяльності курсантів.

Джерела та література

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с
2. Захаров Б. В. Особенности боевой психической травмы и способы психологической реабилитации военнослужащих / Б. В. Захаров, А. А. Кучер // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 37–42.
3. Ліпатов І. І. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / І. І. Ліпатов. – Х., 1996. – 24 с.
4. Маклаков А. Г. Военная психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
5. Никифоров Г. С. Психология профессиональной подготовки / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер Ком, 1993. – 176 с.
6. Назаров О. О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умов навчання та служби в начальних закладах МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. О. Назаров. – Х., 2000. – 18 с.
7. Паронянц Т. П. Виникнення і прояв після травматичних стресових розладів у працівників МВС в умовах виникнення миротворчої місії ООН : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08 / Т. П. Паронянц. – Х., 2004. – 20 с.
8. Психология здоров'я / [ред. Г. С. Никифоров]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
9. Сергієнко Н. П. Психолого-правові засади формування особистості майбутніх працівників ОВС у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Н. П. Сергієнко. – Х., 2005. – 20 с.
10. Трусъ А.А. Личностные и социально-психологические предпосылки успешности деятельности курсантов военного вуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / А. А. Трусъ. – Минск, 1998. – 20 с.

Анотація

Завдання дослідження – аналіз можливості підвищити рівень адаптації курсантів ВНЗ системи МВС України до навчально-службової діяльності засобами фізичного виховання в комплексі з психологічним тренінгом. Рівень адаптації курсантів до навчально-службової діяльності й оцінку фізичного здоров'я, визначали за допомогою методик Д. Н. Давиденко. Групу контролю становили курсанти, які не мали ніяких (крім обов'язкових занять із фізичного виховання) фізичних навантажень. Експериментальну та контрольну групи склали юнаки I й 4 курсів 17–23 років. Зроблено висновок про позитивну роль додаткових фізичних навантажень у покращенні як адаптаційних можливостей до навчально-службової діяльності курсантів ВНЗ закритого типу, так і узагального рівня фізичного здоров'я. У контрольній групі після проведення експерименту позитивні зрушення зовсім незначні. Застосування додаткових фізичних навантажень у вигляді тренувань із добровільно вибраного виду спорту в комплексі з психологічним тренінгом детермінує розширення адаптаційних можливостей курсантів.

Ключові слова: курсанти ВНЗ, адаптаційний потенціал, додаткові фізичні навантаження, психологічний тренінг.

Алексей Горпинич. Влияние занятий рукопашным боем в комплексе с психологическим тренингом на повышение уровня адаптации к учебно-служебной деятельности курсантов. Задача исследования – осуществит анализ возможности повысить уровень адаптации курсантов вузов МВС к учебно-служебной деятельности средствами физического воспитания в комплексе с психологическим тренингом. Уровень адаптации курсантов к учебно-служебной деятельности и оценку физического здоровья определяли с помощью методик Д. Н. Давиденко. Группу контроля составили курсанты, которые не имели никаких (кроме обязательных

занятий по физическому воспитанию) физических нагрузок. Экспериментальную и контрольную группы составили юноши 1–4 курсов в возрасте 17–23 года. Сделан вывод о позитивной роли дополнительных физических нагрузок в повышении как адаптационных возможностей к учебно-служебной деятельности курсантов вузов закрытого типа, так и в общем уровне физического здоровья. В контрольной группе курсантов позитивные изменения совсем незначительные. Применение дополнительных физических нагрузок в виде тренировок с добровольно выбранного вида спорта в комплексе с психологическим тренингом детерминируют адаптационные возможности курсантов.

Ключевые слова: курсанты вузов, адаптационный потенциал, дополнительные физические нагрузки, психологический тренинг.

Oleksiy Horpynych. Influence of Training Hand-To-Hand Fight in a Complex with Psychological Training for Increasing of the Level of Cadets' Adaptation to Educational-Official Activity. The task of the research is to perform the analysis of possibility of increasing of adaptation level of cadets who study at universities of Ministry of Internal Affairs to educational-official activity by means of physical education in the complex with psychological training. Level of cadets' adaptation to educational-official activity and level of physical health was defined with the help of methodologies of D. N. Davydenko. Control group was created out of cadets who had no physical loads (except for obligatory classes in physical education). Young men of 1–4th years of studying aged 17–23 constituted an experimental and a control groups. It was concluded that additional physical loads had positive influence on increasing of adaptive abilities to educational-official activity of cadets of universities of a closed type and physical health in general. In the control group cadets have positive, but almost insignificant changes. Applying of additional physical loads in the form of training of optionally chosen kind of sport in the complex with psychological training determine adaptive abilities of cadets.

Key words: cadets of universities, adaption potential, additional physical loads, psychological training.