

УДК 355.232.22

А. В. Сущенкодоктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри освіти та управління навчальним закладом
Класичного приватного університету**Ю. А. Гришко**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Запорізького національного університету

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИЛОВИХ ВІДОМСТВ

У статті розглянуто необхідність підвищення психологічної та фізичної витривалості курсантів «силових» закладів вищої освіти. Аналіз факторів та причин, що перешкоджають молодим людям здобути психологічну та фізичну витривалість, вивів авторів на думку, що головні негаразди їх професійної освіти знаходяться в області недосконалих ціннісних установок на власні фізичні кондиції. Констатовано відсутність у загальній картині світу курсантів ідеї про себе як носія досконалих фізичних та ментальних характеристик, спостерігається ставлення до перманентних занять фізичною та ментальною культурою як до справи, що має будуватися на «силі волі», а не на щоденному задоволенні природних рухових та психоемоційних потреб людини.

Доведено, що формування у майбутніх фахівців силових відомств відкоригованого ставлення до спортивно-фізкультурної діяльності є необхідною умовою підтримки та розвитку фізичної та психологічної витривалості, головними суб'єктами якого виступають як курсанти, так і гаранту освітніх програм. Одним із важливих факторів спортивно-фізкультурної підготовки як інструменту розвитку психологічної та фізичної витривалості рекомендовано участь у спортивних змаганнях, які дають змогу постійно контролювати рухову та психоемоційну форми, стимулюють та організують життя, вибудовують адекватну спортивно-фізкультурну самооцінку, підвищують тонус організму та розширюють коло професійних та особистих комунікацій протягом всього життя.

Ключові слова: майбутні фахівці силових відомств, курсанти, витривалість, фізичні якості, психологічна витривалість, ціннісні установки, спортивно-фізкультурна підготовка, змагання, самореалізація, вища освіта.

Постановка проблеми. Озброєний конфлікт на сході України, що став першим в її історії випадком, коли відбулися інтенсивні бойові дії (2014 р.), ставить на порядок денний складні запитання до гарантів освітньо-професійних програм підготовки майбутніх представників силових відомств в аспекті готовності курсантів різних спеціальностей до професійної діяльності в некомфортних та стресогенних умовах, коли їхні фізичні та психічні якості набувають надзвичайної важливості.

Одне з таких запитань стосується педагогічних варіантів покращення рухових та психоемоційних характеристик здобувачів вищої військової, поліцейської, прикордонної та ін. освіти в процесі професійної підготовки, зокрема їх витривалості та надійності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навіть поверхового аналізу науково-педагогічної літератури досить, щоб упевнитися, що проблема розвитку різних видів витривалості у студентів закладів вищої освіти вже була предметом дослідження педагогічної та вікової психології, теорії і методики навчання в галузі фізичного виховання, теорії і методики професійної освіти тощо. Авторами презентовані методики розвитку

фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України (М.О. Боровик) [2], необхідні і достатні педагогічні умови формування професійної надійності фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті (Г.А. Лещенко) [5], розвитку витривалості і сили у студентів різних конституційних типів (О.В. Смоляр) [8], педагогічні аспекти супроводу фізичної підготовки майбутніх співробітників правоохоронних органів (І.І. Баїшев) [1], процес проектування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних організацій (В.С. Роднов) [6], недоліки організаційних форм фізичної підготовки та шляхи їх усунення (В.М. Романчук) [7] тощо.

Попри теоретичну та практичну значущість наукових здобутків цих та багатьох інших дослідників, проблема розвитку фізичної та психологічної витривалості майбутніх фахівців силових відомств і досі має актуальний характер, а проведений аналіз дав змогу зафіксувати низку суперечностей, пов'язаних із процесом її формування, зокрема між:

– домінуванням академічного характеру підготовки майбутніх фахівців силових відомств до

виконання професійних завдань та намаганням підвищити високий рівень прикладної психологічної та фізичної підготовленості, яка потребує, перш за все, перманентних щоденних зусиль під контролем досвідчених фахівців;

– підвищенням потреби у психологічній та фізичній витривалості курсантів в умовах зростаючої небезпеки (передвоєнного та воєнного стану) та надто м'якими та нескоординованими стандартами психолого-педагогічного та тренувального процесів у вищій школі курсантів;

– абстрактним уявленням більшості суб'єктів професійної підготовки про фізичні та психічні можливості людини в умовах найвищих пікових переживань та необхідності культивування мобілізації внутрішніх ресурсів курсантів у квазіпрофесійних та спортивних умовах.

У пошуках варіантів формування психічної та фізичної витривалості науковці останнім часом небагато уваги звертали на добре перевірений, потужний і самодостатній ресурс – фізичну культуру і спорт у закладах вищої освіти. При цьому тривале ігнорування формули «в здоровому тілі – здоровий дух» привело до того, що фізичне виховання майбутніх представників «силових відомств» на якомусь етапі стало справою другорядною і менш важливою. Думка про те, що в майбутньому інформаційному суспільстві і конфлікти будуть здебільшого інформаційні, в цьому сенсі «зіграла злодійський жарт». Про таку ситуацію свідчить як скорочення навчального навантаження викладачів кафедр фізичного виховання відповідних вищих навчальних закладів, так і перманентне применшення їх статусу та ролі в професійному становленні майбутніх професіоналів.

Мета статті. З цих причин наукові дослідження зазначеної складової частини професійної освіти майбутніх фахівців «силових відомств» набувають актуально-перспективного значення, а метою статті виступає постановка проблеми розвитку фізичної та психологічної витривалості майбутніх фахівців силових відомств як психофізіологічної основи успішної професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Результати включеного та зовнішнього спостереження за курсантами силових відомств, оцінки функціональних можливостей їх організму в конкретних заданих ситуаціях демонструють низький рівень сформованості культури систематичного спортивного та прикладного тренування, недостатній ступінь розвитку більшості з головних рухових якостей фахівців силових відомств, зокрема психоемоційної та фізичної витривалості.

Перш ніж приступити до основних ідей статті, зазначимо, що в українському науковому дискурсі питання витривалості в різних видах рухової та психічної активності розуміється в основному як здатність людини протистояти м'язовій та пси-

хічній втоми. При цьому фактор психологічної та фізичної втоми, очевидно, залежить як від загальної морфології нервового й опорно-рухового апарату людини, її біоенергетичної, біохімічної та ін. природи (спадковості), так і від середовища, в якому людина перебуває, обсягу щоденних навантажень на різні функціональні системи організму, наявності в мотиваційній сфері інерційної домінант тощо.

Зазначимо, що варіанти психологічних, біохімічних, суто рухових методик оцінки різних видів витривалості, майже безмежний і вибір діагностичних засобів, як правило, залежать від особистих уподобань дослідника, конкретних умов навколишнього середовища, «оцінювальної» компетентності вченого, часу і логістичної обґрунтованості кожної процедури.

До того ж у науковому просторі накопичено великий статистичний матеріал педагогічних та біомедичних цифрових даних, а біомедична складова частина, як правило, виступає необхідним додатком до педагогічної. Такий підхід ми вважаємо особливо оптимальним під час оцінки фізичної витривалості, адже 30–35% результату в таких дослідженнях залежить від ступеня умовитованості людини, її налаштування і установок, а біомедична складова частина якраз і дає змогу додатково оцінити ступінь виснаження фізіологічних ресурсів людини.

До складу обраних тестів на статичну витривалість курсантів силових відомств, як правило, належать порівняно прості у використанні, але від того не менш інформативні рухові вправи: напівприсід на носках (тулуб вертикально), а кут між стегнами та гомілками 90°; класична планка на прямих руках, інші відомі та популярні тести рухових здібностей.

Тести силової витривалості теж можуть містити присідання без ваги та віджимання від підлоги, а до складу тестів з аеробної та фізичної працездатності найчастіше обирають класичний тест Купера, оцінка МПК, PWC-170 та 5-хвилинний гарвардський степ-тест.

Проведений нами констатуючий експеримент на базі перелічених діагностичних процедур став підґрунтям для підтвердження погляду багатьох дослідників щодо стану психологічної та фізичної витривалості майбутніх представників силових відомств (М.О. Боровик, Г.А. Лещенко, О.В. Смоляр, Ю.А. Компанієць, В.С. Роднов, В.Н. Романчук та ін.) та експлікації песимістичного авторського бачення ситуації щодо різновидів фізичної витривалості у курсантів, які навчаються в «силових» закладах вищої освіти.

Зазначимо, що реальні умови, в яких можуть опинитися майбутні курсанти, іноді можуть бути набагато важчими, ніж стаціонарні умови спортивних тестів або змагань. До таких додаткових труд-

нощів належать надто низька або надто висока температура повітря, атмосферний тиск, брак інформації, необхідної для виконання тих чи інших дій, високий темп діяльності, нічні режими активності, дефіцит часу, травми або хвороба, підвищена відповідальність, напружені стосунки в колективі та безліч інших факторів.

Тому важливим додатковим діагностичним інструментом оцінки мотиваційно-ціннісної сфери курсантів в аспекті розвитку фізичної та психологічної витривалості виступила анкета, в якій було поставлено низку закритих запитань:

– чи регулярно Ви займаєтеся спортом або фізичною культурою?

– чи можна сказати, що Ви отримуєте задоволення від цього?

– чи можете Ви назвати в цифровому значенні власні рекорди з будь-яких вправ на силову, швидкісну або аеробну витривалість (стайерський біг, плавання, кількість присідань, віджимань від полу)?

– чи можете Ви порівняти свої нинішні спортивні результати (якщо вони є) з іншими, зафіксованими досягненнями минулого?

– чи хотіли б Ви мати повну картину своїх фізичних та психічних характеристик для планування професійної кар'єри?

Цікаво, що на третє запитання 77% респондентів (n=214) дали абстрактну або явно неточну відповідь, пригадуючи надто приблизні цифрові значення з бігу на 1 000 м та 3 000 м, підтягування на перекладині тощо. Майже 16% респондентів назвали точні цифри, які, щоправда, важко було піддати перевірці, але в подальшій бесіді виявлена недостатня орієнтація курсантів в якісній оцінці своїх результатів, можливості їх порівняння в абсолютному або порівняльному значенні з іншими курсантами, спортсменами-розрядниками та ін. Лише 7% респондентів продемонстрували високу обізнаність у питаннях фізичних і психічних меж своєї індивідуальної природи та перспективах її розвитку.

Бесіди з курсантами на основі цієї анкети виявили їхню загалом низьку мотивацію до розвитку психологічної та фізичної витривалості, брак ціннісних професійних орієнтацій, неочевидність наявності цінностей здоров'я та здорового способу життя. Виявилося, що курсанти не мають звички завжди обстоювати до кінця свою думку, якщо впевнені в ній, не в змозі примусити себе працювати на тлі втоми, не мають установок на боротьбу «щосили до останньої миті» тощо.

Очевидним наслідком таких патернів поведінки та мислення курсантів слід вважати подальшу звичку кидати на півдорозі розпочаті справи, втрачаючи інтерес до них або відчуваючи легку втому чи нудьгу. Такі люди рідко виявляють бажання ставити перед собою масштабні цілі, а тим більш систематично виконувати оперативні завдання щодо

їх досягнення, особливо на тлі можливих невдач та зниження ментальної та фізичної енергії. Мало хто з опитуваних нами студентів зміг легко згадати досвід відчуття особливої втіхи, якщо успіх дістався з великими труднощами. Взагалі осіб, які часто відчували потребу перевірити себе у «важких справах», на нашу думку, не більше 20%.

Пошук способів корекції наявної ситуації детермінував звернення до наукових джерел, в яких презентувалися сучасні уявлення про зміст та особливості професійно-прикладної складової частини професійної підготовки майбутніх фахівців силових відомств тощо [1–3; 5; 7; 8].

Таке звернення дало змогу схарактеризувати весь спектр цінних, хоча й суперечливих версій формування різних видів витривалості в заданому контексті, що дало змогу упевнитися в реальності проблеми підготовки означеної категорії курсантів, елементарного браку фізичної активності людини і відсутності особистісних мотивів до розвитку витривалості. Особливо чітко про це свідчить відсутність кореляції між станом розвитку психологічної та фізичної витривалості діючих професіоналів силових відомств та успішністю професійної кар'єри «силовиків». Навіть елементарний огляд фотографій топ-менеджерів військової, поліцейської та іншої структур доводить цю думку, адже більшість керівників цих відомств візуально має проблеми із зайвою вагою, низьким тонутом м'язів, кольором райдужної оболонки очей тощо.

Наше дослідження патернів поведінки курсантів та ставлення до цього аспекту організаторів і гарантів професійної освіти показали, що розвиток фізичної та психологічної витривалості вважається справою другорядною та необов'язковою, а фізична активність осіб, що фактично вже навчаються і працюють самостійно в умовах гіподинамії, або низької психоемоційної інтенсивності праці, – зоною особистої відповідальності людини. Такий підхід значно відрізняється від стандартів наукової організації праці та відпочинку, прийнятих у радянський період, коли норми активності і форми діяльності прискіпливо прораховувалися на кожному підприємстві та підтримувалися установкою на гармонійний всебічний розвиток людини протягом життя. Вдалим прикладом такого нормування є нормативи «ГТО» (готовий до праці та оборони), які охоплювали людину, починаючи із стадії «сміливі та спритні» (10–13 років) і закінчуючи стадією «бадьорість та здоров'я» (40–60 років). На жаль, такі програми, що дали змогу в кількох поколіннях підтримувати фізичну підготовленість людини, нині вже стали історією, а проблема фізкультурної активності перейшла в сферу самовдосконалення та самоосвіти кожного з нас.

З цих очевидних аргументів впливає головна гіпотеза цієї статті: формування фізичної та психічної витривалості майбутніх фахівців силових

відомств має тривати в постійному балансі між задоволенням від самого процесу фізичної та психоемоційної праці та особистою привабливістю кінцевого результату, що має збігатися з домінуючою ідеєю про себе в майбутньому.

При цьому з наявних засобів досягнення такого балансу на перше місце ми поставили спортивну діяльність, усвідомлюючи, що класичне спортивне тренування та спортивні змагання якраз і можуть стати фактором відродження поваги та задоволення від роботи над своїм тілом та психікою у курсантів протягом навчання в закладах вищої освіти і, головне, після його закінчення.

Дійсно, дозволяючи людині, що мала пролонгований досвід занять спортом, як правило, містить розуміння дотримання здорового способу життя, боротьбу з гіподинамією, підтримку гігієни сну та харчування, а головне, роботу над фізичними та психічними якостями в зоні автономної поведінки тощо. Особливо виділяються в цьому сенсі особи, які мають досвід змагальної діяльності на всіх етапах свого життя. Такі особи, як правило, мають особисті спортивні амбіції іноді найвищого порядку, отримуючи суттєві переваги над пересічними громадянами – наявність у власній мотиваційній сфері інерційної домінанти, тобто усвідомленої радості від занять фізичною культурою та спортом.

Виділимо такі мотиви участі в спортивних змаганнях: інтерес до нових вражень від незвичайних і несподіваних подій під час спортивних змагань; можливість отримання нової інформації і обміну думками представників однієї субкультури; цікаві зустрічі з новими людьми; занурення в інше культурне або природне середовище; перспектива отримання позитивних емоцій і змоги розважитися.

Згідно з вищевикладеним, доцільним є поширення та популяризація спорту серед курсантів, що є висновком великої емпіричної роботи. Водночас фактор спортивної та фізкультурної самореалізації у вправах на витривалість залежить від численних сутнісних потенцій людини. Багатоваріантність наявних видів спорту і прихованих талантів фізичної природи людини, її генетичні задатки, соціальне оточення визначають багатоваріантність шляхів формування витривалості. Тим не менш моделювання життєвих перспектив особистості завдяки розвиненій психологічній та фізичній витривалості дає змогу створити уявлювану вершину своєї спортивної та професійної місії у вигляді концепції «Я-ідеальний».

Отже, від розуміння власних здібностей через прийняття на себе відповідальності людина у процесі фізкультурно-спортивної діяльності отримує здатність формувати та актуалізувати не тільки себе, а й коректувати оточення власним прикладом.

Висновки і пропозиції. Таким чином, необхідність підвищення психологічної та фізичної витривалості курсантів «силових» закладів вищої освіти в часи озброєного протистояння та насиченої боротьби набула актуально-перспективного характеру. Уявні обставини військових операцій, інформаційного та психологічного тиску на організм та ментальність людини, як ніколи, відійшли від абстрактного стану до максимальної «побутової» конкретності, що ставить на порядок денний проблематику формування в курсантів відповідної готовності.

Аналіз факторів та причин, що перешкоджають молодим людям здобути психологічну та фізичну витривалість, вивів на думку, що головні негаразди їх професійної освіти знаходяться в області недосконалих ціннісних установок на власні фізичні кондиції, відсутності в загальній картині світу курсантів ідеї про себе як носія досконалих фізичних та ментальних характеристик.

Внаслідок такої відсутності спостерігаємо ставлення до перманентних занять фізичною та ментальною культурою як справи, що має будуватися на «силі волі», а не на щоденному задоволенні природних рухових та психоемоційних потреб людини.

З цих причин формування у майбутніх фахівців силових відомств відкоригованого ставлення до спортивно-фізкультурної діяльності є необхідною умовою підтримки та розвитку фізичної та психологічної витривалості, головними суб'єктами якого виступають як курсанти, так і викладачі фізичного виховання. Одним із важливих факторів спортивно-фізкультурної підготовки як інструменту розвитку психологічної та фізичної витривалості рекомендовано вважати участь у спортивних змаганнях, які дають змогу постійно контролювати рухову та психоемоційну форму, стимулюють та організують життя, вибудовують адекватну спортивно-фізкультурну самооцінку, підвищують тонус організму та розширюють коло професійних та особистих комунікацій протягом усього життя.

Список використаної літератури:

1. Баишев И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 2. С. 54–56.
2. Боровик М.О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій у загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 52 (105). С. 439–435.
3. Компанієць Ю.А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 48–50.

4. Компанієць Ю.А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 41–45.
5. Лещенко Г.А. Теоретичні і методичні засади формування професійної надійності фахівців з аварійного обслуговування та безпеки на авіаційному транспорті: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2015. С. 494.
6. Роднов В.С. Проектирование содержания профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных учреждений. *Теория и практика физ. культуры*. 2010. № 4. С. 77–79.
7. Романчук В.Н. Недостатки организации форм физической подготовки и пути их устранения. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 10. С. 50–52.
8. Смоляр О.В. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 244–247.

Sushchenko A., Hryshko Yu. The problem of physical and psychological endurance of future specialists of law enforcement agencies

The article emphasizes the need to overcome the contradiction between increasing the need for psychological and physical endurance of cadets in conditions of growing danger (near-war situation and martial law) and too soft and uncoordinated standards of psycho-pedagogical and training processes at higher cadet schools.

The necessity of increase of psychological and physical endurance of cadets of law enforcement institutions of higher education was considered. The analysis of the factors and reasons that prevent young people from gaining psychological and physical endurance led the authors to believe that the main disadvantages of their vocational education are imperfect evaluation mindset on their own physical condition. The absence of self-perception as the bearer of perfect physical and mental characteristics in the general worldview of cadets was stated, so there is an attitude on permanent exercising physical and mental culture as to the matter to be built on the self-control, rather than on the daily satisfaction of the natural motor and psycho-emotional needs of a human.

It was proved that formation of the corrected attitude on sports activities at future specialists of law enforcement agencies is a needed prerequisite for the support and development of physical and psychological endurance, the main subjects of which are both cadets and guarantors of educational programs. One of the important factors of sports and physical training as a tool for the development of psychological and physical endurance is the participation in sports competitions that allow continuous monitoring of motor and psycho-emotional state, stimulates and organizes life, builds an adequate sports and physical self-appraisal, increases the body tone and expands the circle of professional and personal communications throughout life

Among the motives of participation in sports competitions there is: an interest in new experiences from unusual and unexpected events during sports events; the opportunity to receive new information and exchange views of representatives of one subculture; interesting meetings with new people; immersion in another cultural or natural environment; the prospect of getting positive emotions and the opportunity to entertain.

Key words: *future specialists of law enforcement agencies, cadets, endurance, physical qualities, psychological endurance, evaluation mindset, sports and physical training, competition, realisation of personal potential, higher education.*