

Білоусов А.В., старший викладач кафедри фізичної підготовки НУЦЗУ

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ НУЦЗУ

У статті розкривається роль фізичної підготовки і спорту у формуванні позитивних психічних станів курсантів Національного університету цивільного захисту України.

Ключові слова: курсанти, психічні стани, фізична культура і спорт.

В статье раскрывается роль физической подготовки и спорта в формировании положительных психических состояний курсантов Национального университета гражданской защиты Украины.

Ключевые слова: курсанты, психические состояния, физическая культура и спорт.

Постановка проблеми. На сучасному етапі організації освіти в рамках вищої школи стає очевидним збільшення навантаження на психіку студента, виникнення умов для прояву екстремальних станів, зумовлених як надлишком, так і недоліком стимуляції. Психологами в зв'язку з цим відзначається певна дезадаптація особистості в умовах, пов'язаних з необхідністю прийняття непростих рішень і пошуку виходів із складних ситуацій, констатується нарощування невротизації суспільства і особливо його молодого покоління. Посилюючою обставиною може служити те, що навчання молодих людей у вузі пов'язано з постійним нарощуванням обсягу інформації при дефіциті часу для її ефективної переробки, з незвичним для учнів розумовим та психічним навантаженням [1; 7; 14; 18].

З цього випливає, що завдання вивчення взаємозалежності психічних станів студентів вузів і продуктивності їхньої діяльності, визначення найбільш адекватних прийомів і способів діагностики психічних станів, вивчення механізмів їх регуляції, пошуку шляхів і засобів регуляції психічних станів з метою протистояння і протидії негативним чинникам життєдіяльності та зменшення їх деструктивного впливу опосередковані потребами самої практики. До дійових засобів нормалізації функціонування психічної сфери особистості відноситься фізична підготовка, за допомогою якої можливо ефективно впливати на різні системи організму, формувати і підтримувати необхідні психічні стани студентів переважно позитивної спрямованості і стимулювати їх психічну активність [3; 4; 10; 12].

Вкажемо також, що для забезпечення ефективного підтримки позитивно забарвлених станів психічної активності шляхом застосування засобів фізичної підготовки необхідні подальші дослідження, уточнення існуючих в даному плані рекомендацій [10; 15; 19].

Разом з тим ще на сьогодні не існує досить повних досліджень щодо типових психічних станів курсантів у вищих військово-навчальних закладах в плані їх спрямованості (позитивної і негативної), їх впливу на розвиток адаптивних здібностей курсантів, детермінованості умовами навчальної, фізкультурно-спортивної та службової діяльності. У неповній мірі розкриті і пред-

ставлені для використання в широкій педагогічній практиці методики цілеспрямованого застосування засобів фізичної підготовки і спорту для формування позитивних психічних станів курсантів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психічні стани курсантів військово-навчальних закладів та цивільних ВНЗ в різних ситуаціях їх навчальної діяльності та професійного становлення в істотній мірі обумовлені становищем, що складається в освітньому процесі [1; 5].

Можна констатувати, що психічні стани курсантів у вищих навчальних закладах досліджені не в належній мірі, що визначає значні труднощі в складанні огляду робіт у цьому напрямку. Особливо мало інформації в психологічній літературі. Окремі дослідження, проведені в цій області, демонструють значущість врахування, управління, корекції та саморегуляції психічних станів у системі «педагог-учень».

У психології визначено, що формування нових рис характеру учнів в більшості випадків здійснюється через перехідний етап психічних станів. Повторення станів призводить до закріплення рис характеру. Автори пропонують шляхи усунення негативних психічних станів, заходи підтримки їх у учнів в позитивній спрямованості.

Визначається ряд ознак позитивних психічних станів у осіб, яких навчають у вузі: 1) максимальний прояв функції, включеної в виконувану діяльність, 2) адекватність реагування на стимулюючі дії, 3) інертність психічного стану, яка утрудняє, з одного боку, перехід на новий режим роботи, а з іншого - є механізмом боротьби з перешкодами; 4) тривалість збереження можливості відтворювати оптимальний ритм діяльності; 5) стабільність функції в позитивному діапазоні.

Всі ці ознаки, по суті, характеризують позитивний психічний стан учнів, при якому досягається висока продуктивність їх навчального труда, дисциплінованість, поліпшення показників здоров'я.

Дослідження, що неодноразово проводилися вітчизняними та зарубіжними авторами, показують особливу вразливість учнів в плані як соматичного, так і нервово-психічного здоров'я [6; 9]. Ряд авторів, розкриваючи різні невротичні стани учнів, підкреслюють тенденцію до збільшення кількості підлітків та юнаків, хворих невротами і невротоподібні розладами. Певну роль при цьому відіграє інформаційне перевантаження учнів.

Особливе місце серед станів, що вивчаються різними науковцями, займає стрес, як стан дуже високого фізичного і психічного напруження [2]. Психічний стан зі схильністю до конфлікту може виникнути при різних несприятливих факторах середовища [1; 8; 16].

У число переважно позитивних психічних станів, що виникають у курсантів у зв'язку з їх навчальною та службовою діяльністю, входять такі: зосередженість; бажання вчитися, прагнення до знань; захопленість, цікавість; почуття самостійності; наполегливість у навчанні; посидючість; рішучість; спокій, незворушність, холоднокрівність; дисциплінованість, організованість; сміливість, хоробрість, мужність.

До негативних психічних станів відносять: апатію, млявість, байдужість, агресивність; страх, боязнь, жах; безнадійність; занепокоєння, тривогу; без-

порадність; відчуття хвилювання, схвильованості; відчуття печалі, смутку, горя, душевного болю; дратівливість; відчуття утруднення; лінь; переживання почуття пригніченості; безвольність; відчуття втоми, занепаду сил.

Слід підкреслити, що в певних ситуаціях одні й ті ж по суті стани можуть відігравати конструктивну або деструктивну роль, хоча переважна характеристика з точки зору їх полярності (спрямованості) в цілому залишається незмінною, якщо підходити до їх оцінки з позицій особистісно - діяльнісного підходу, обумовленого характером і змістом вирішуваних в ході навчання завдань - професійного становлення, придбання необхідних для цього професійно важливих якостей, оволодіння заданим обсягом знань, навичок, умінь і уявлень.

Ряд авторів вважає, що розвиток негативних станів може бути попереджено психопрофілактичною роботою [1; 3; 20]. Погоджуючись з викладеним вище, відзначимо, що багато авторів не враховують належною мірою ймовірного впливу фізичної підготовки і спорту на психічні стани курсантів. Тільки ряд дослідників [15; 18; 19] звертають увагу на вплив особливостей фізичного розвитку курсантів на їх психічний стан.

Виклад основного матеріалу. До моменту вступу до вузу юнаки досягають певного рівня фізичного розвитку, що дозволяє витримувати порівняно високі фізичні навантаження. Проте слід мати на увазі, що фізичний розвиток молодих людей ще не завершено. Це необхідно враховувати при дозуванні фізичних навантажень на курсантів. Недостатнє навантаження завдає шкоди фізичному загартуванню курсантів. Надмірне фізичне перенапруження може породити у свідомості курсанта сумнів у своїх фізичних можливостях, що надасть негативний вплив на їх психічний стан.

Під впливом фізичної підготовки можуть розвиватися позитивні психічні стани особи, яку навчають, що сприяє підвищенню її успішності, дисциплінованості і розвитку кращих рис характеру. У той же час, фізичне вдосконалення курсантів, фізична підготовка, що входить складовою частиною в програму навчання, дозволяють попереджати і долати негативні психічні стани (розгубленість, апатію, невпевненість тощо), які перешкоджають засвоєнню навчального матеріалу, дотриманню дисципліни і заважають прояву позитивних рис характеру.

Таким чином, у навчально-педагогічному процесі психічні стани займають дуже важливе місце, визначаючи багато в чому успішність навчання, виховання та розвитку особистості, ефективність реалізації вимог оптимізації освітнього процесу, пов'язані з ситуаціями навчальної діяльності, залежать від них, впливають на дії і поведінкові прояви курсантів, а також на розвиток навчальних колективів та їх психологічну атмосферу.

При цьому необхідно враховувати, що психічні стани проявляються не стільки в силу певного характеру, настрою, фізіологічного стану курсантів, скільки у зв'язку з їх обумовленістю відповідною діяльністю, в яку вони залучені, а також їх мотивацією на досягнення необхідного результату і задоволеністю результатом діяльності, в першу чергу навчальної та службової.

Залученість курсантів вищого навчального закладу в навчальну діяльність в досить напруженому режимі при значних навантаженнях пізнавального пла-

ну, поєднаних з вельми насиченою діяльністю службового характеру, створює певні труднощі для побудови та реалізації механізму формування позитивних психічних станів засобами фізичної підготовки та спортивної роботи.

Насамперед слід звернути увагу на потребу пристосувати такий вплив до посилення мотивованої спрямованості діяльності курсантів в когнітивній сфері, пов'язаній із засвоєнням величезного обсягу теоретичної інформації високого рівня складності, що визначається змістом навчання і професійними вимогами з підготовки фахівця служби цивільного захисту. Це може бути досягнуто в умовах їх навчання у вищому навчальному закладі розширенням діапазону спеціальних знань у галузі аналізу психічних станів різного характеру та спрямованості, психопрофілактики та психореабілітації.

Курсанти НУЦЗУ в інтелектуальному відношенні в певній мірі готові до сприйняття такої інформації, оскільки вона за своєю складністю відповідає їх здатності засвоїти саме складні знання. При вступі до університету кожен з претендентів пройшов непростий професійно-психологічний відбір. Характер вступної компанії не викликає сумніву у неможливості подолати цей бар'єр абітурієнтами з низьким інтелектуальним потенціалом. У ході навчання також вивчаються навчальні дисципліни, що вимагають значних інтелектуальних витрат. Крім того, переключення їх пізнавальної активності з розгляду переважно точних і технічних наук на освоєння знань в галузі психології, педагогіки, фізіології, психодіагностики, медицини, теорії фізичної підготовки сприяє, в деякій мірі, спочатку прояву інтересу до нових наукових галузях.

Проте слід мати на увазі, що незвична за змістом і когнітивної спрямованості інформація може в умовах високих інтелектуальних навантажень перевищити міру, яка ще здатна стимулювати пізнавальний інтерес, і тоді можливе настання зворотного ефекту – негативного сприйняття того, що курсанти можуть порахувати непотрібним у своїй освіті в якості спеціаліста. Дозований концентрований вплив на курсантів знань психологічного характеру, що застосовується в процесі занять з фізичної підготовки та спортивних заходів, а також в ході викладання психології є необхідним.

Важливі дослідження в області оптимізації психічного стану курсантів шляхом застосування засобів фізичної підготовки і спорту були проведені І. Євдокімовим [10]. Проте в його роботі залишилися не розв'язаними такі питання, як забезпечення емоційності використовуваних фізичних вправ, розвиток мотивації до їх застосування, використання колективної думки у виховних цілях та ін.

Позитивна мотивація ґрунтується на усвідомленні важливості педагогічних впливів з метою підвищення продуктивності професійної діяльності. Але ці впливи повинні мати досить позитивне емоційне забарвлення. Саме в такому випадку стимулюється можливість психічної саморегуляції, психокорекції, психопрофілактики, зняття зайвого психічного напруження. Для вирішення цих завдань застосовуються змагання, ігри, а також формується спрямованість на досягнення спортивних результатів та ін.

Акцентуючи увагу на формуванні усвідомленого, емоційно забарвленого ставлення курсантів навчальних груп до використання методик, окремих прийомів і способів розвитку позитивних психічних станів в ході занять з фі-

зичної підготовки та спортивної роботи, слід використовувати методики включення спеціально спрямованої інформації у виховну роботу з курсантами у ситуаціях підготовки до занять, в ході занять, на етапі самовдосконалення у позанавчальний час, в період проведення заходів спортивної роботи. Впорядкування застосування таких методик здійснюється складанням поурочного плану занять з елементами спрямованих психологічних впливів на курсантів, з метою прищеплення їм відповідних знань у галузі психопрофілактики, психічної саморегуляції, систематичного застосування засобів фізичної підготовки для формування психічних станів позитивної спрямованості.

Вже неодноразово апробовано на практиці і підтверджено експериментально, що систематичні заняття фізичними вправами розширюють діапазон пристосовних механізмів організму, підвищують стійкість до дії багатьох несприятливих факторів, що сприяє підтриманню хорошого фізичного стану. При руховій активності відбувається фізичне тренування серця, поліпшуються всі обмінні процеси в організмі. Все це повною мірою відноситься до курсантів НУЦЗУ. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом сприяють виробленню у них необхідних фізичних якостей, забезпечують підтримку позитивного фізичного стану, що є одним з важливих компонентів готовності особистості до виконання службових обов'язків, подолання великих навантажень навчальної діяльності [3; 8; 17].

Проблему фізичного стану військовослужбовця у зв'язку з категорією фізичної культури особистості у своїй роботі розглядає Н. Романенко [19]. Вона (фізична культура) характеризує досягнутий конкретною людиною рівень фізичного стану, обумовлений відповідними знаннями, переконаннями, способом організації життєдіяльності та сприяння виконанню воїном свого обов'язку захисника інтересів суспільства. Очевидно, що і це повинно мати позитивне емоційне забарвлення.

У психологічній літературі використовується також термін «емоційний стан», органічно пов'язаний з функціональним і психічним станами, який визначає їх емоційне забарвлення. Емоційний стан являє собою комплекс емоційних, функціональних, психічних і соматичних реакцій, що відображають ставлення людини до певної діяльності, до різних життєвих ситуацій. Оскільки, перш за все, він пов'язаний з емоціями, то характеризує також ступінь реалізації енергетичного потенціалу організму, його функціональних резервів, у зв'язку з інтенсивністю виконуваної діяльності і ставлення до неї.

Комплексною, інтегративною характеристикою стану особистості є також функціональний стан, який визначається реактивністю органів і систем організму, у зв'язку з енергетичною «вартістю», енергетичним забезпеченням виконуваної діяльності. Провідну роль у цьому стані грають фізіологічні процеси, що жодною мірою не знижує високого значення відповідних механізмів вищої нервової діяльності, що беруть участь у регуляції фізіологічних реакцій.

Функціональний стан може бути як позитивним, так і негативним. Негативний функціональний стан відрізняється від патологічного стану тим, що останній пов'язаний з розвитком якого-небудь захворювання, який надає руйнівний вплив на організм. Одним із засобів ліквідації такого роду факторів і профілактики патологічних станів виступає фізкультурно-спортивна діяльність [11].

Посилення освітньої спрямованості фізичної діяльності в поєднанні з формуванням оптимального для обраної діяльності функціонального стану та забезпечення відповідної грамотності курсантів можна досягти завдяки фізкультурної та психологічної компетентності, яка характеризується ціннісною мотивацією, спеціальними фізкультурними і психологічними знаннями, досвідом творчої пізнавальної діяльності та емоційно-ціннісним ставленням [13].

У зв'язку з цим знання курсантів про психічні стани, вміння формувати їх і управляти ними, посилювати адаптивні здібності засобами фізичної підготовки і спорту можуть стати потужним чинником підвищення ефективності праці особистості в умовах освітнього процесу [10].

Розширення тезауруса курсантів у плані їхньої компетентності в питаннях психорегуляції, психокорекції, використання потенціалу адаптивних здібностей для успішного досягнення цілей навчання, професійного становлення зі значним ступенем вираженості поєднується з вирішенням завдань опанування кризових ситуацій, що виникають по ходу навчання, громадської та службової діяльності курсантів, з розвитком у них адаптивних здібностей.

Висновки. Психічний стан курсантів слід розглядати як цілісну характеристику індивідуальних особливостей їх психічного життя в певний період часу, яка відображатиме своєрідність психічних процесів і прояви психічних властивостей у ході навчально-пізнавальної діяльності, з урахуванням конкретних ситуаційних чинників навчально-виховного процесу та служби.

Для успішного навчання особливу важливість має підтримання переважно позитивних психічних станів, що сприяють запам'ятовуванню, засвоєнню знань, можливості їх широкій інтерпретації, аналізу, синтезу, узагальнення, класифікації, систематизації, переносу.

Психічний стан тісно пов'язаний з фізичним, функціональним і емоційним станами, що важливо в аспектах розумової працездатності, успішності пізнавальної діяльності, зокрема, у курсантів. Не викликає сумніву, що негативний функціональний або емоційний стан може істотно перешкоджати рішенням ними навчальних завдань, засвоєнню необхідної інформації. Що ж до фізичного стану, то такі його компоненти, як ступінь фізичного розвитку, загальної витривалості багато в чому визначають загальну розумову працездатність, що є одним з найважливіших факторів, що характеризують психічний стан курсантів.

У зв'язку з вищевикладеним, встає проблема оцінки різних проявів психічного стану в конкретних умовах пізнавальної діяльності курсантів вищого навчального закладу, оцінки динаміки цього стану в ході навчального процесу, виявлення можливих негативних проявів.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Ананьев Б. Г. В 2 т. – М. : Педагогика, 1980. – 288 с.
2. Апчел В. Я Стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган – СПб. : ВМА, 1999. – 88 с.
3. Ашкинази С. М. Роль и перспективы боевых единоборств и рукопашного боя в системе обучения и воспитания военнослужащих / Физическая культура и спорт в современном образовании : методология и практика / Ашки-

нази С. М. Кн. 2. – СПб. : ВИФК, ПАНИ, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993. – С. 93–95.

4. Баранов Н. А. Формирование социокультурных ценностных ориентаций у курсантов в ходе изучения экономических теорий (на примере военно-физкультурного вуза) : автореф. дис.... канд. пед. наук / Н. А. Баранов. – СПб. : Санкт-Петербургский юридический институт МВД России, 1996. – 22 с.

5. Бодалев А. А. Психология о личности / Бодалев А. А. – М. : МГУ, 1988. – 188 с.

6. Будыко Е. В. Медико-психологический анализ здоровья студентов : автореф. дис....канд. псих. наук / Е. В. Будыко. – М., 1992. – 27 с.

7. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека : сб. статей / В.А. Ганзен, В. Н. Юрченко – Л. : ЛГУ, 1981. – С. 5–28.

8. Горелов А. А. Основы специальной физической подготовки лётного состава / Горелов А. А. – СПб. : ВИФК, 1993. – 144 с.

9. Гройсман А. Л. Психотерапевтические методы в системе психопрофилактики невротических расстройств у студентов : автореф. дис....докт. мед. наук / Гройсман А. Л. – Л., 1988.

10. Евдокимов И. М. Физическая подготовка и спорт – важное средство усиления адаптивных возможностей личности курсанта вуза : материалы к лекции / И. М. Евдокимов, А. В. Караван. – СПб. : ВИФК, 2002. – 29 с.

11. Ильина М. Н. Самооценка состояния в зависимости от некоторых типологических характеристик / М. Н. Ильина // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 39–92.

12. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : [учебник для институтов и факультетов физической культуры] : 2-е изд., испр. и доп. / Ильин Е. П. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

13. Кабышева М. И. Психолого-педагогический аспект физкультурной компетенции студентов / М. И. Кабышева // Ананьевские чтения. Тезисы докл. научн. конф. за 2000 г. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 2000. – 269 с.

14. Ковалев Г. А. Психологическое воздействие: теория, методология, практика : автореф. дис. докт. психол. наук / Г. А. Ковалев. – М., 1991. – 36 с.

15. Марищук В. Л. и др. Психология физической подготовки и спорта : [учебное пособие / под общ. ред. А. С. Яцковца]. – СПб. : ВИФК, 2002. – 392 с.

16. Махныч А. В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности / А. В. Махныч // Психологический журнал. –1991. – Т. 12. – №1. – С. 66–75.

17. Миронов В. В. Теория и организация физической подготовки войск. Часть II : [учебник для курсантов и слушателей института / под ред. проф. Р. М. Кадырова, В. В. Миронова, В. А. Шейченко]. – СПб. : ВИФК, 2001. – 336 с.

18. Прохоров А. О. Функциональная структура психических состояний : автореф. дис.... д-ра псих. наук / А. О. Прохоров. – СПб., 1992. – 30 с.

19. Романенко Н. В. Проблемы гуманизации физкультурного образования и формирования высокой духовности курсантов и слушателей военного института физической культуры / Н. В. Романенко, А. В. Зюкин. – СПб. : ВИФК, 1999. – 24 с.

20. Целиковский С. Б. Особенности реализации принципа обратной связи в обучении саморегуляции психических состояний : автореф. дис.... канд. пед. наук / С. Б. Целиковский. – Ростов-н/Д., 1994. – 18 с.

УДК 159.(075)

Віденєєв І.О., к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціології та психології ХНУВС

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

У статті наведено результати дослідження деяких особливостей схильності до девіантної поведінки працівників органів внутрішніх справ з точки зору гендерного аспекту.

Ключові слова: гендерні особливості, девіантна поведінка, працівники органів внутрішніх справ.

В статье приведены результаты исследования некоторых особенностей склонности к девиантному поведению работников органов внутренних дел с точки зрения гендерного аспекта.

Ключевые слова: гендерные особенности, девиантное поведение, работники органов внутренних дел.

Постановка проблеми. Практично все життя будь-якого суспільства характеризується наявністю відхилень. Відхилення, або, як вони називаються науковим терміном, – девіації наявні в кожній соціальній системі. Тому вміння виявляти причини таких відхилень, знаходити шляхи подолання їхніх негативних форм повинно бути властивим кожній сучасній людині. Визначення причин девіацій, їх форм і наслідків – важливий інструмент соціального контролю та управління суспільством.

У недалекому минулому термін «відхилення» був пов'язаний у нашій свідомості тільки з кримінальними явищами – злочинами, пияцтвом, наркоманією, проституцією та ін. І це не випадково, бо вони практично скрізь і завжди вважаються відхиленнями від існуючих соціальних норм. Але, у зв'язку з цим, виникає питання: чи тільки подібні явища можна назвати відхиленнями і що являє собою девіація?

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему відхилень вивчають кримінологія, правова статистика, соціологія, психологія та інші науки.

Пояснює причини, умови і фактори, психологічними особливостями це соціальне явище, стало насущним завданням. Її розгляд припускає пошук відповідей на ряд фундаментальних питань, серед яких питання про сутність категорії «норма» (соціальна норма) і про відхилення від неї.

Соціальна норма знаходить своє втілення (підтримку) у законах, традиціях, звичаях, тобто у всьому тому, що стало звичкою, міцно ввійшло в побут, у спосіб життя більшості населення, підтримується суспільною думкою, відіграє роль «природного регулятора» суспільних і міжособистісних відносин. Англійський мислитель Клайв Льюїс схильний бачити в моральних нормах свого роду «інструкції», що забезпечують правильну роботу людської машини.