СТРЕС-ФАКТОРИ КУРСАНТІВ (СТУДЕНТІВ МВС) МВС УКРАЇНИ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ШЛЯХОМ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ТРЕНУВАННЯ)

Петренко С.П., Дищенко Д.В.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-80>

У статті представлено основні підходи до розуміння поняття «стрес». Проаналізовано теоретичні підходи щодо проблеми вивчення стресу. Охарактеризована проблема стресостійкості у навчальній діяльності курсантів МВС. Виявлені основні причини виникнення стресових ситуацій у курсантів МВС. З'ясовано симптоми виявлення стресу та стадії розвитку стресової ситуації. У статті розглядається система спеціальної фізичної підготовки курсантів МВС України. Ураховано психологічні сторони професійної діяльності майбутніх працівників поліції. Пропонується конструктивно формуючий вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на психологічно важливі якості майбутнього правоохоронця. Надаються рекомендації щодо впровадження в навчальний процес методів формування психологічної готовності працівників МВС до виконання своїх службових обов'язків.

Ключові слова: стрес, курсанти МВС, навчальна діяльність, спеціальна фізична підготовка, екстремальна діяльність, психологічна готовність.

Постановка проблеми. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема. Курсанти МВС, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм є такою групою, яка найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним) [10, с. 290].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчує, що стресу і чинників його розвитку досліджували чимало психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту. Започаткував учення і ввів термін «стрес» канадський талановитий вчений Г. Сельє. Його дослідження набуло подальшого розвитку у працях Р. Лазаруса. Згодом чинники стресу з'ясовували: Л.М. Аболін, В.А. Бодров, О.М. Валуйко, Н.С. Водоп'янова, Р.М. Грановська, О.В. Гошкодеря, Д. Грінберг, Л. Джуелл, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Г. Купер, І.Д. Ладанов, Л.Є. Паніна, Р.А. Тигранян, О.Я. Чебикін, Ю.В. Щербатих та інші дослідники. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е.І. Бистрицька, В.А. Бодров, Дж. Віткін, Л.А. Китаєв-Смик, О.С. Копіна, Н.В. Самоукіна, В.А. Татенко, О.Я. Чебикін, О.М. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри різноманітність досліджень проблем, пов'язаних із стресом і стресовими станами, уважного ставлення дослідників

вимагає питання досі не вивчених чинників розвитку стресу, зокрема у курсантів МВС, що дасть змогу регулювати рівень стресу та підвищувати працездатність та ефективність праці особового складу ОВС шляхом організації спеціальної фізичної підготовки.

Формулювання цілей статті. Метою даної статті є дослідження специфіки стресу та різноманітності його впливу на навчальну діяльність курсантів МВС, а також подолання стресу шляхом організації спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. На етапі професіоналізації курсантів ВВНЗ МВС обумовлена, насамперед, тим, що їх професійна діяльність є одним з напружених (у психологічному аспекті) видів соціальної діяльності і входить до групи професійно-екстремального профілю. Висока стресонасиченість правоохоронної діяльності обумовлена присутністю у її складі таких стрес-агентів, як соціальна оцінка, невідомість, повсякденна рутинна, ризик для життя та здоров'я тощо [8].

Навчальний процес курсанта МВС насичений емоційними переживаннями і протікає на тлі емоційних станів, зокрема стресу. Емоції і почуття, які актуалізуються у процесі навчання, не тільки стимулюють пізнавальну активність і регулюють навчальні дії, помітно впливають на зміст засвоєного матеріалу, повноту його розуміння і міцність запам'ятовування. У ході навчальної діяльності актуалізуються негативні предметні емоції і почуття, спрямовані на певні сторони й аспекти навчального процесу, які виступають стрес-факторами навчальної діяльності й ускладнюють якість навчальної діяльності. Значним психологічним чинником чутливості курсантів МВС до дії стрес-факторів є особливості їх самосвідомості та сприйняття світу: від того, який характер носить це сприйняття – оптимістичний чи песимістичний, залежатиме міра чутливості до стресогенних чинників навчальної діяльності [11, с. 178].

Уперше поняття «стрес» було застосовано канадським біологом, лікарем Гансом Сельє

(1907-1982), який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, що змінюються. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Учений приділив увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, що становлять загрозу для організму. Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: дистресу (як дію негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися) і еустресу (як дію позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби виростають крила).

Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Психологічний стрес є, перш за все, стан тривоги за життя, здоров'я, успіх, благополуччя. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей [9, с. 87].

Відмінні особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, що оцінюються як загрозові. Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується, принаймні, в трьох значеннях. По-перше, термін стрес може визначатися, як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. В даний час у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресори», «стрес-фактори». По-друге, стрес може відноситись до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на пропоновану вимогу чи шкідливий вплив. Можна виокремити чотири групи потенційно стресогенних факторів, властивих для будь-якого виду діяльності. Перша група факторів – комунікативні (особливості міжособистісних стосунків). Група інформаційних факторів пов'язана зі структурою діяльності і відображає послідовність та впорядкованість професійних операцій. Стресогенні фактори емоційного характеру поєднують фактори відповідальності, загрози для здоров'я. Фізіолого-генетичні фактори стресу включають стресори, що безпосередньо впливають на організм людини (фактор середовища, фактор ритмічності процесу праці) [12, с. 18].

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку курсанта МВС, його професійного та особистісного становлення. Початок навчання у ВУЗі у більшості випадків припадає на 17-18 років і має ряд особливостей, які в психологічній літературі представлені як перехідний етап від підлітково-

го віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості. У зв'язку з цим О.В. Винославська пропонує такі напрямки дослідження особистості курсанта МВС як соціальний, психологічний та біологічний. Соціальний напрямок, діагностує особистість курсанта МВС як складову академічної та соціальної групи. Психологічний напрямок вивчає психічні процеси, стани і властивості особистості (характер, темперамент, спрямованість, здібності). Біологічний напрямок включає вивчення типу нервової діяльності, безумовних рефлексів, соматичного типу, психомоторики, фізичного стану тощо. Соціальна ситуація розвитку, яка характерна для студентського віку, дає можливість стверджувати, що даний віковий період характеризується як концептуальна соціалізація, що характеризується виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією усіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності. Варто наголосити, що особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів) так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутність чітких життєвих перспектив) характер. Науковці виділяють ряд характеристик, які ілюструють насиченість даного періоду та його особливості. Так, Ю.О. Самарін відмітив, що у цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань. Цей віковий період є основним для формування світогляду особистості і базується на отриманих знаннях, власному життєвому досвіді та їх узагальненні студентом [10, с. 291].

Студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому курсанти МВС часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. В основному у курсантів МВС стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії [1, с. 13].

Для розуміння впливу стресу на організм курсанта МВС, слід наголосити на основних характеристиках його прояву. До основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Так, поведінкові прояви можна розділити на 4 групи:

1. Порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів).
2. Зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну).
3. Професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність).
4. Порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності).

Емоційні прояви стресу першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого

емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [10, с. 292].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Дослідження навчальних стресів демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо. Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті). Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи органів організму людини і проявляються у травній, серцево-судинній та дихальній системах. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, порушення роботи ШКТ. Порушення нормального ритму діяльності окремих органів і їх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [13].

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стресс» та «психологічний стресс». Так, фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу. Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, який пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес своїм джерелом може мати не тільки навчальний процес, а базуватися на особливостях діяльності курсанта МВС в інших сферах. Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу, як одній з основних причин, появи напруги у курсантів МВС ВНЗ.

Факторами, які призводять до його появи вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори такі як, наприклад, рівень тривожності. Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана цим, проявляються у курсантів МВС у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо [10, с. 293].

Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей і невідмінною умовою со-

ціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві. В студентському житті багато надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому курсанти МВС часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. В основному у курсантів МВС стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії. Для сучасного курсанта МВС, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу. Вчені детально розглядали зміни інтелектуальних процесів при стресі та з'ясували, що при цьому страждають усі сторони інтелектуальної діяльності, але найбільше – пам'ять, увага та мислення [9, с. 89].

Подолання стресу здійснюється за допомогою поведінкової адаптації. І.Б. Дерманова в цьому контексті пропонує розглядати такі форми поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і власне удосконалення. За Д.А. Андреевою, адаптація до навчання у ВУЗі – це процес вироблення оптимального стилю цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах для виконання нових навчальних і практичних завдань. При цьому людина може набувати особистісних якостей, а не просто пристосовуватися до умов нового середовища. Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, оскільки може мобілізувати можливості курсанта МВС для вирішення поставлених перед ним задач [3, с. 65].

Слід відзначити, що навчальний процес зі спеціальної фізичної підготовки характеризується структурою, формами організації навчання, тематичною послідовністю й використанням різних видів занять, заснований на загальних дидактичних принципах, завдяки яким досягається можливість передачі знань і вмінь фізичної культури в процесі навчальних занять, розуміння й пізнання курсантами спортивних прийомів єдиноборств, як найбільш раціональних способів досягнення цілей фізичної протидії супротивникові, передача досвіду й навичок їх надійного й дієвого застосування. Однак, з метою формування у курсантів психологічної готовності до впливу стресогенних факторів під час виконання ними у майбутньому службових завдань, на заняттях із спеціальної фізичної підготовки виникає необхідність засвоєння таких способів протидії супротивникові, застосування яких, поперше, обумовлює непередбачуваність ситуацій та раптових дій супротивника, по-друге, відповідають його психофізіологічним можливостям. Профілюючими видами спорту для СФП у сучасних умовах варто вважати традиційно прийняті спортивний і бойовий розділи самбо, дзюдо, елементи інших єдиноборств. Успішне використання цих прийомів багато в чому визначає результат двобою із супротивником [2, с. 4].

Під час навчально-тренувальних занять з СФП у курсантів МВС формуються наступні психологічні якості [4, с. 148]:

1. Розвиваються когнітивні здібності правоохоронця. Ефективними засобами розвитку мислення в процесі спеціальної фізичної підготовки є використання елементів тактичної підготовки; широке використання в тренувальних заняттях спортивної гри та єдиноборств; використання в навчально-тренувальному процесі певної системи педагогічних впливів, спеціально спрямованих на формування й розвиток цієї якості. Вправи для розвитку оперативного мислення: виконання різних тактичних завдань з елементами боротьби, естафети з вирішенням раптово виникаючих алгоритмічних та евристичних завдань (ігрові естафети з подоланням перешкод, естафети з веденням м'яча або перенесенням предметів), подолання незнайомої смуги перешкод з урахуванням часу, спортивна гра змагального характеру, спортивна боротьба, швидкісна стрільба з пістолета.

2. Розвивається увага. Увага й окремі її характеристики в професійній діяльності курсантів МВС мають деяку специфічність у своєму прояві, що вимагає під час їх формування й вдосконалення використання різних педагогічних засобів та методів. Обсяг і розподіл уваги розвиваються під час формування здатності людини виконувати одночасно декілька дій. У процесі тренування використовуються спеціальні вправи, близькі за своєю психофізичною структурою до професійних дій, що виконуються в службовій практиці. У процесі вдосконалення цієї якості уваги поступово збільшується кількість об'єктів та явищ, що одночасно сприймаються, швидкості їх диференціювання за певними ознаками, оцінка просторових і тимчасових характеристик об'єктів, що спостерігаються, швидкості їх сприйняття й оцінки та ін. Переключення уваги розвивається в процесі фізичної підготовки декількома шляхами: вправами з переключення уваги з об'єкта на об'єкт, з попереднім освоєнням техніки й послідовності переключення; вправами у виділенні більш важливих об'єктів із загального числа тих, що спостерігаються; вправами з швидким переключенням уваги з об'єкта на об'єкт у довільному порядку. Концентрація уваги розвивається шляхом використання спеціальних вправ, що формують здібність до довільного (вольового) зосередження на певній діяльності або об'єкті. Стійкість уваги розвивається в процесі вдосконалення вольових рис і забезпечується попереднім створенням психофізичної бази для вияву стійкої уваги, зокрема витривалості окомоторного апарату, загальної та спеціальної працездатності та ін. Основними засобами фізичного виховання на початковому етапі розвитку цих властивостей уваги являються різні стрійові й гімнастичні вправи, що виконуються поодиночі або групою [4, с. 149].

Універсальним й ефективним засобом комплексного розвитку уваги є тренувальний поєдинок з боротьби та спортивні гри з м'ячем. Це пояснюється тим, що успішність дій в них можлива тільки за наявності високого рівня вияву різних властивостей уваги, а емоційна сторона єдиноборства якраз й підтримує належний рівень мобілізації цих можливостей у курсантів. Вправи для розвитку переключення уваги: виконання комплексів вільних гімнастичних вправ; швидка зміна різних тактичних дій в тренувальній

спортивній грі; зміна прийомів в боротьбі самбо, дзюдо тощо. Вправи для розвитку концентрації уваги: виконання основних вправ із різних видів спорту з акцентуванням уваги на технічно правильне виконання одного елемента дії. Вправи для розвитку стійкості уваги: тривалий повільний біг; тривала двостороння спортивна гра, тренувальний поєдинок з боротьби.

3. Розвиваються вольові якості курсантів МВС. Методичною основою вольової підготовки є система впливів, спрямованих на виховання конкретних вольових проявів особистості, накопичення досвіду вольової поведінки, створення функціональної, психофізичної та морфологічної бази для вольових проявів у професійній діяльності майбутнього працівника ОВС [4, с. 150].

Основними засобами для вирішення цих завдань є спеціальні психофізичні вправи й види спорту, що вимагають подолання адекватних (за психофізіологічним впливом) труднощів. Розвиток ініціативності як вольової якості під час занять фізичними вправами й спортом здійснюється головним чином за рахунок накопичення досвіду ініціативної поведінки. Для досягнення цієї мети найбільш дієвими є наступні засоби й прийоми:

- виконання на тренувальних заняттях спеціальних фізичних вправ, вибраних з особистої ініціативи із числа багатьох інших;
- самостійне проведення початкового етапу занять з групою; змагання з іншими курсантами на оптимальність вирішення рухового завдання;
- самостійний вибір тактичного плану виконання вправи на змаганнях, під час здачі контрольних нормативів;
- організація з особистої ініціативи фізкультурних і спортивних заходів у групі;
- спортивна гра;
- єдиноборства; естафети; участь у змаганнях з особистої ініціативи.

Формуванню сміливості і рішучості цих якостей найбільшою мірою сприяють фізичні вправи, що містять елементи певного ризику і вимагають подолання почуття страху та невпевненості. Вправи для розвитку сміливості і рішучості: стрибки через перешкоди й гімнастичні снаряди, акробатичні вправи, прийоми страхування і самострахування, спортивний поєдинок із більш сильним противником.

Ефективним засобом розвитку вольової стійкості під час фізичного виховання є вправи, які містять елементи подолання значних зовнішніх та внутрішніх труднощів, виконуються у великому обсязі, вимагають значного нервового напруження. Під час розвитку стійкості доцільно використати наступні методи: поступове збільшення фізичного навантаження; тренування в групі з сильними партнерами; змагальний метод, що вносить у тренування емоційний чинник [2, с. 5].

У процесі розвитку стійкості необхідно орієнтуватися не тільки на вольове зусилля, але і психофізичну базу для її реалізації. У цьому випадку необхідно суворо дотримуватися принципу поступовості в ускладненні фізичних вправ й адекватності їх психофізіологічним можливостям організму. Вправи для розвитку стійкості: повільний тривалий біг, подолання спеціальних смуг перешкод, боротьба з більш сильним противником [7, с. 6].

4. Формується емоційна стійкість. У процесі спеціальної фізичної підготовки розвиток емоційної стійкості забезпечується шляхом: – отримання досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості, вдосконалення психофізіологічних процесів адаптації до стрес-чинників; – відпрацювання навичок та умінь до самостійної регуляції емоційної напруженості. Для вирішення першого завдання найбільш ефективними засобами є вправи, що моделюють різні стресові ситуації й вимагають мобілізації всіх сил у курсанта для ефективного виконання поставленого рухового завдання у певних умовах. Вирішення другого завдання здійснюється шляхом контролю й регуляції напруженості м'язів, скелетних м'язів, виконання спеціальних дихальних вправ, відвернення від негативних емоцій з використанням самонавіювання й самопереконання.

Вправи, спрямовані на придбання досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості: легкоатлетичні естафети; виконання гімнастичних вправ; подолання смуг перешкод; спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол); крос зі стрільбою (службовий біатлон); проведення спортивних змагань з боротьби самбо, дзюдо [2, с. 5].

5. Набувається досвід як дій, так і психологічного стану під час стресової ситуації. Штучне створення умов, які імітують реальні екстремальні ситуації в певній мірі відповідають інтересам виховання необхідних психологічних якостей. Дії, які відпрацьовуються в цих умовах, в основному заздалегідь обумовлені [5]. Основна ціль відпрацювання полягає в тому, щоб досягти злагодженості й послідовного виконання. Тому високого психологічного напруження при такому відпрацюванні прикладних дій частіше за все не буває. При вивченні прийомів нападу й захисту необхідно поступово готувати тіло й психіку працівника за допомогою учбово-навчальних поєдинків. Зміст учбово-тренувальних поєдинків полягає в наступному: проводити учбові поєдинки після вивчення конкретного прийому, наприклад, кидка через стегно; у таких поєдинках дозволяється використовувати тільки ті прийоми, що були вивчені раніше, при цьому після кожного поєдинку необхідно змінювати партнерів. Такий підхід дозволяє розвивати рішучість, сміливість, швидкісні якості, спеціальну витривалість, закріплює навички застосування прийомів, як атакуючих, так і захисних; створює відчуття реальності самого поєдинку, при цьому не втрачаючи контролю за своїми діями. Комплексі формують психологічну готовність майбутніх працівників поліції до стресових факторів.

Профільюючими видами спорту для спеціальної фізичної підготовки в системі ОВС України у сучасних умовах варто вважати традиційно прийняті спортивний і бойовий розділи самбо, дзюдо, елементи спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол) та легкої атлетики [2, с. 6].

Висновки з даного дослідження і перспективи. Курсанти МВС в майбутньому будуть піддаватися стресам в процесі виконання службових обов'язків, їхня робота пов'язана з багатоваріантністю професійних завдань та їх інтелектуальною й емоційною насиченістю. Їх діяльності притаманні специфічні фактори, що деструктивно впливають на психологічний стан особистості: дефіцит часу для прийняття рішення та його реалізації, вплив на особистість особливо сильних стресогенних подразників, домінування негативних емоцій при недоліку позитивних, підвищена відповідальність та необхідність невідкладного застосування заходів. Серед особистісних якостей, від яких залежить рівень і успіх діяльності майбутнього працівника ОВС, особливе значення має психологічна готовність до впливу стресогенних факторів. Заняття із спеціальної фізичної підготовки, яка є обов'язковою навчальною дисципліною серед вищих навчальних закладів України системи МВС, здійснюють вплив на такі професійно-важливі психологічні якості, необхідні для професійної діяльності працівників поліції: оперативне мислення, увагу та спостережливість, вольові якості (ініціативність, сміливість, рішучість, відповідальність), емоційну стійкість. Тут важливо виховувати стресостійкість. Стресостійкість особистості курсанта МВС розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що охоплює когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Стресостійкість у контексті індивідуальної здатності організму допомагає зберігати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності як збереження здатності до соціальної адаптації, значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження адаптивного потенціалу працездатності, здоров'я.

Подальшими дослідженнями маємо намір емпірично виявити чинники розвитку стресу у курсантів МВС, перевірити існування взаємозв'язків чинників стресу і суб'єктивної задоволеності навчанням на факультеті.

Список літератури:

1. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи / К.В. Аймедов, О.В. Кривоногова, К.Л. Михайлова, Д.О. Потокуєв // Вісник морської медицини. – 2013. – № 3. – С. 13-17.
2. Алексеев А.О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект / А.О. Алексеев // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 3-6.
3. Андреева Д.А. О понятии адаптации / Д.А. Андреева // Человек и общество. – Л., 1983. – С. 64-67.
4. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2004. – С. 53-57.
6. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ / О.В. Журавель. – К.: РВЦ КНУВС, 2008. – 46 с.
7. Загорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.П. Загорко. – К., 2001. – 20 с.

8. Кім К.В. Аналіз результатів емпіричного дослідження стійкості до стресу у курсантів – майбутніх правоохоронців / К.В. Кім // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2009. – Вип. 1. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2009_1_10.
9. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів / О.В. Куліш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: психологічні науки. – № 126. – 2015. – С. 87-91.
10. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента / Я.В. Федорова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 39(4). – С. 290-294.
11. Фоменко К.І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності / К.І. Фоменко, О.І. Кузнецов // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 178-183.
12. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т.В. Циганчук // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. – К.: Книга, 2010. – 360 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых / 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

Петренко С.П., Дищенко Д.В.

Днепропетровский государственный университет внутренних дел

СТРЕСС-ФАКТОРЫ КУРСАНТОВ (СТУДЕНТОВ МВД) МВД УКРАИНЫ И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПУТЕМ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье представлены основные подходы к пониманию понятия «стресс». Проанализированы теоретические подходы к проблеме изучения стресса. Охарактеризована проблема стрессоустойчивости в учебной деятельности курсантов МВД. Выявлены основные причины возникновения стрессовых ситуаций у курсантов МВД. Выяснено симптомы выявления стресса и стадии развития стрессовой ситуации. В статье рассматривается система специальной физической подготовки курсантов МВД Украины. Учтены психологические стороны профессиональной деятельности будущих сотрудников полиции. Предлагается конструктивно формирующее влияние средств специальной физической подготовки на психологически важные качества будущего правоохранителя. Даются рекомендации по внедрению в учебный процесс методов формирования психологической готовности сотрудников МВД к исполнению своих служебных обязанностей.

Ключевые слова: стресс, курсанты МВД, учебная деятельность, специальная физическая подготовка, экстремальная деятельность, психологическая готовность.

Petrenko S.P., Dischchenko D.V.

Dnipropetrovsk State University of the Interior

STRESS FACTORS OF KURSANTS (STUDENTS OF THE MIA) OF THE MIA OF UKRAINE AND METHODS OF SUBMISSION BY THE ORGANIZATION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING (TRAINING)

Summary

The article presents the main approaches to understanding the concept of "stress". The theoretical approaches concerning the problem of study of stress are analyzed. The problem of stress resistance in the training of cadets of the Ministry of Internal Affairs is described. The main causes of the emergence of stress situations in the Ministry of Internal Affairs cadets were revealed. The symptoms of stress detection and the stage of development of a stressful situation are revealed. The article deals with the system of special physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Psychological aspects of the professional activities of future police officers are taken into account. The constructive influence of means of special physical training on the psychologically important qualities of the future law-enforcement officer is offered. Recommendations for implementation of methods of formation of psychological readiness of employees of the Ministry of Internal Affairs for the performance of their official duties in the educational process are given.

Keywords: stress, cadets of the Ministry of Internal Affairs, educational activity, special physical training, extreme activity, psychological readiness.