

УДК 37.8:343.8(477)-057.8

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi51.360>

Петрик Д. П.,
orcid.org/0000-0003-1852-5780

ТЕХНІЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті обґрунтовано технічну та фізичну підготовку курсантів як елемент особистої безпеки в майбутній професійній діяльності. Було використано такі методи дослідження, як теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури й даних мережі Internet; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Розкрито поняття адаптація, а саме, що це процес пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов функціонування, що змінюються. Схарактеризовано зміст фізичного навантаження в курсантів.

Дослідження проходило на базі Академії Державної пенітенціарної служби (м. Чернігів) серед курсантів 3 курсу юридичного факультету, які навчаються за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність». Визначено рівень технічної, фізичної готовності курсантів до застосування заходів фізичного впливу у професійній діяльності, параметри діяльності організму в стані спокою: частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ), швидкість реакції на подразник. Охарактеризовано фізичні вправи та методи для покращення фізичної підготовленості курсантів під час дослідження. Також представлено спеціальні вправи з м'ячем для великого тенісу, а саме: курсант ставав обличчям до стіни на відстані 5 м, кидав та ловив м'яч однією рукою, поступово зменшуючи дистанцію. Друга вправа: один курсант піднімає руку перед собою на рівні своїх плечей і тримає в руці м'яч, другий партнер кладе свою руку зверху, перший на власний розсуд розтискає долоню, а другий має спіймати м'яч, до поки він не торкнеться поверхні, поступово знижуючи висоту, що своєю чергою і призвело до покращення реакції на подразник.

У підсумку дослідження встановлено, що відбулися позитивні зміни в технічній та фізичній підготовленості курсантів щодо особистої безпеки в майбутній професійній діяльності. Поставлено цілі на подальший розвиток та вдосконалення підготовленості курсантів стосовно їх адаптації в професійній діяльності.

Ключові слова: адаптація, курсант, особиста безпека, професійна діяльність, Академія ДПтС, правоохоронна діяльність, заходи фізичного впливу.

Постановка проблеми. Професійна діяльність співробітників Державної кримінально-виконавчої служби України складається з різного роду факторів, що впливають на особистість співробітника. Щоденні одноманітні будні та виконання своїх функціональних обов'язків переслідують певні звички, наприклад, службова нарада, кава з цигаркою, робота в кабінеті з документами тощо. Ускладнення оперативної обстановки та виникнення надзвичайної ситуації може відбутися в будь-яку хвилину. Співробітнику, який у той час перебував у службовому кабінеті, надійшов сигнал негайно прибути в конкретне місце, де сталася подія. Останній, як правило, не може передбачити всіх подій, що вже розвиваються. Співробітник, діставшись до певної локації, має такі параметри діяльності організму: підвищені частота серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ). У такому стані, в разі потреби, він буде змушений застосовувати заходи фізичного впливу до правопорушників. Так, 27 травня 2019 року в державній установі «Південна виправна колонія (№ 51)» Південного міжрегіонального управління з питань виконання покарань та пробації Міністерства юстиції відбулася надзвичайна подія (виникнення масових заворушень, прояви групової

непокори засудженими), у результаті якої понад 10 співробітників отримали травми різного ступеня тяжкості, крім того, матеріальній базі ДУ «Південна ВК (№ 51)» нанесено значні пошкодження.

Аналіз досліджень. Вивченням рівня та динаміки показників фізичного стану курсантів Національної академії внутрішніх справ займалися В. В. Бондаренко, С. М. Решко [1]. В. В. Богуславський, Д. В. Дищенко, С. П. Петренко, М. Ю. Пожидаєв, О. М. Соловей, які досліджували фізичну підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності [2].

Мета статті – проаналізувати та оцінити технічну та фізичну підготовку курсантів як елемент особистої безпеки в майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Адаптація – процес пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов функціонування, що змінюються [3, с. 41]. У спорті поняття адаптації трактується як зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення вищого рівня результатів. Процеси адаптації виникають за певної інтенсивності та тривалості виконання тренувальних вправ [4, с. 56]. Наслідком адаптації є реакція організму курсанта на дію будь-якого фізичного навантаження.

Поняття «фізичне навантаження» за своїм змістом ширше за поняття «фізична вправа». Фізичне навантаження охоплює комплекс вправ, що призводять до адаптаційних змін в організмі. Ці зміни викликають певні фізіологічні та біохімічні зрушення в організмі, результатом яких є підвищення рівня тренуваності [5, с. 59].

У процесі виконання кримінального покарання в органах та установах виконання покарань виникає питання забезпечення ефективності здійснення професійної діяльності працівниками Державної кримінально-виконавчої служби України. Ефективність професійної діяльності персоналу ДКВС України значною мірою залежить від рівня розвитку психологічної компетентності та володіння навичками, пов'язаними із застосуванням заходів фізичного впливу відповідно до вимог чинного законодавства [6, с. 178].

Дослідження відбувалося з вересня 2020 року по травень 2021 року на базі Академії Державної пенітенціарної служби. На початку формувального етапу було визначено рівень технічної, фізичної готовності курсантів до застосування заходів фізичного впливу у професійній діяльності, параметри діяльності організму в спокої: частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ), швидкість реакції на подразник. На цьому етапі експерименту взяло участь 52 курсанти 3 курсу юридичного факультету, що навчаються за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність». Кожен курсант добровільно в письмовій формі погодився взяти участь у педагогічному експерименті. Було сформовано дві групи (контрольну – КГ та експериментальну – ЕГ) по 26 осіб в кожній.

Завдяки методу математичної статистики визначено середні результати показників фізичного стану курсантів: ЧСС у стані спокою; АТ систолічний, діастолічний, а також рівні технічної, фізичної підготовленості та швидкість реакції інформація представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники підготовленості курсантів до початку дослідження

Показники	На початку дослідження	
	КГ	ЕГ
Рівень технічної підготовленості	3,5	3,6
Рівень фізичної підготовленості	3,8	3,8
ЧСС спок., уд./хв	71,3	70,2
АТ сис., мм рт. ст.	120,7	120,3
АТ д., мм рт. ст.	73,6	72,9
Швидкість реакції, с	0,8	0,7

Обидві групи працювали відповідно до навчальної та робочої програм, експериментальна група, у якості дослідження займалася за іншими планами-конспектами, які своєю тематикою відповідали вище зазначеним документам. Педагогічний експеримент тривав 9 місяців.

Курсанти експериментальної групи відвідували заняття зі спеціальної фізичної підготовки згідно з розкладом занять, тривалість якого була 2 академічні години. Заняття охоплювали вправи на розвиток фізичних якостей, реакцію та захист від групи осіб (захист в колі), які в довільному порядку завдавали удари руками або ногами, макетом ножа чи палки.

По завершенню експерименту проведено контрольне заняття, на якому було перевірено якість підготовки курсантів ЕГ та КГ. На практичному занятті у курсантів перед виконанням вправ було проведено виміри показників фізичного стану. Потім піддослідні впродовж 1 хв виконували згинання та розгинання рук в опорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи та присідання. На кожну вправу відводилось по 20 с. Далі відбувався захист у колі і по звершенню виконання знову проводилися контрольні виміри фізичного стану організму. Дані відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники підготовленості курсантів в кінці дослідження

Показники	В кінці дослідження			
	до початку		по завершенню	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Рівень технічної підготовленості	3,5	3,6	4,0	4,3
Рівень фізичної підготовленості	3,8	3,8	4,1	4,4
ЧСС спок., уд./хв	68,4	67,5	101,2	98,7
АТ сис., мм рт. ст.	115,4	116,2	160,4	158,6
АТ д., мм рт. ст.	68,9	69,4	78,6	76,4
Швидкість реакції, с	0,8	0,7	0,5	0,2

Порівнюючи дані ЕГ та КГ на початку експерименту та в кінці, можна відзначити певні зміни. Зокрема, рівень технічної підготовленості в курсантів ЕГ підвищився на 0,5, а КГ на 0,7; відповідно різниця складає 0,2. Цей результат є очікуваним, адже ЕГ свідомо підходила до відпрацювання технічних елементів рукопашного бою. Рівень фізичної підготовленості також зріс в обох групах на 0,3 та 0,6, відповідно різниця між ними склала 0,3. Своєю чергою це доводить, що курсанти ЕГ виконали більший обсяг фізичних навантажень за період, поки проходило дослідження. Різниця показників ЧСС у стані спокою до початку дослідження та безпосередньо перед також зазнала змін, а саме, у КГ знизилася на 2,9 в ЕГ на 2,7, з чого слідує, що курсанти в обох групах стали більш упевненими в собі та своїх діях, тренованість організму зростає. Після завершення поставлених задач ЧСС у курсантів КГ й ЕГ зріс на 32,8 та 31,2 відповідно. Верхній артеріальний тиск уже наприкінці дослідження в КГ змінився в більшу сторону на 45, а в ЕГ на 42,4, нижній АТ підвищився на 9,7 в КГ та на 7 в ЕГ. Більш краща різниця в показниках АТ в ЕГ ніж в КГ ще раз доводить більш якісну підготовку курсантів та роботу викладача, що проводив практичні заняття за програмою, яка відрізнялась від програми КГ.

Швидкість реакції на відведення загрози зростає в КГ на 0,3 та 0,5 в ЕГ відповідно. Суттєвої різниці в часі було досягнуто завдяки спеціальним вправам для ЕГ, а саме: курсант ставав обличчям до стіни на відстані 5 м й кидав та ловив тенісний м'яч однією рукою, поступово зменшуючи дистанцію. Наступна вправа: один курсант піднімає руку перед собою на рівні своїх плечей й тримає в руці тенісний м'яч, другий партнер кладе свою руку зверху, перший на власний розсуд розтискає руку, а другий має спіймати м'яч, до поки він не торкнеться поверхні, поступово знижуючи висоту. У таблиці 3 зазначено узагальнений порівняльний аналіз результатів.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників підготовленості курсантів

Показники	На початку дослідження		В кінці дослідження				Динаміка
	КГ	ЕГ	до початку		по завершенню		
			КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ/ЕГ
Рівень технічної підготовленості	3,5	3,6	3,5	3,6	4,0	4,3	+0,5/+0,7
Рівень фізичної підготовленості	3,8	3,8	3,8	3,8	4,1	4,4	+0,3/+0,6
ЧСС спок., уд./хв	71,3	70,2	68,4	67,5	101,2	98,7	+32,8/+31,2
АТ сис., мм рт. ст.	120,7	120,3	115,4	116,2	160,4	158,6	+45/+42,4
АТ д., мм рт. ст.	73,6	72,9	68,9	69,4	78,6	76,4	+9,7/+7
Швидкість реакції, с	0,8	0,7	0,8	0,7	0,5	0,2	+0,3/+0,5

Висновки. Після проведення дослідження встановлено, що відбулися позитивні зміни в технічній та фізичній підготовленості курсантів до особистої безпеки в майбутній професійній діяльності. Надалі планується моніторинг та аналіз показників, пошук нових шляхів для вдосконалення підготовленості курсантів у професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 180–188.
2. Соловей О. М., Богуславський В. В., Пожидаєв М. Ю., Дищенко Д. В., Петренко С. П. Фізична підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9. С. 78–84.
3. Спортивная медицина. Справочное издание. Москва: Терра-спорт, 2003. 240 с.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоровья, 1988. 214 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
6. Петрик Д. П. Особливості професійної діяльності працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 23–24 квітня 2020 р.). Чернігів: Академія Державної пенітенціарної служби, 2020. С. 178–180.

References:

1. Bondarenko, V. V., & Reshko, S. M. (2015). Fizychnyi stan kursantiv natsionalnoi akademii vnutrishnikh sprav [Physical condition of cadets of National Academy of Internal Affairs]. *Yurydychna psykholohiia*, 2, 180–188 [in Ukrainian].
2. Solovei, O. M., Bohuslavskiy, V. V., Pozhydaiev, M. Yu., Dyshchenko, D. V., & Petrenko, S. P. (2020). Fizychna pidhotovlenist yak chynnyk osobystoi bezpeky kursantiv pry pidhotovtsi do maibutnoi profesiinoi diialnosti [Physical fitness as a factor of personal safety of cadets in preparation for future professional activity]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 9, 78–84 [in Ukrainian].
3. Gnetova, A., & Potanich, L. (2003). *Sportivnaia meditsina* [Sports medicine]. Moskva: Terra-sport [in Russian].
4. Platonov, V. N. (1988). *Adaptatsiya v sporte* [Adaptation in sports]. Kyev: Zdorovia [in Russian].
5. Kostiukevych, V. M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii* [Theory and methods of training highly qualified athletes]. Vinnytsia: Planer [in Ukrainian].
6. Petryk, D. P. (2020). Osoblyvosti profesiinoi diialnosti pratsivnykiv Derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby Ukrainy [Peculiarities of professional activity of employees of State Penitentiary Service of Ukraine], *Aktualni pytannia teorii ta praktyky v haluzi prava, osvity, sotsialnykh ta povedinkovykh nauk – 2020*: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. [Current issues of theory and practice in the field of law, education, social and behavioral sciences – 2020, Proceedings of International Scientific and Practical Conference]. Chernihiv [in Ukrainian].

Petryk D. P.,
 orcid.org/0000-0003-1852-5780

TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF PERSONAL SAFETY OF CADETS FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

The article considers technical and physical training as an element of personal safety of cadets for future professional activity. The author uses such research methods as: theoretical analysis, generalisation of scientific and methodological literature and data of the Internet; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. The concept of adaptation has been revealed as the process of an organism adjustment, population or other biological system to changing conditions. The article deals with the characteristics of the cadets' physical activity.

The study was conducted on the basis of Academy of the State Penitentiary Service (Chernihiv) among third-year cadets of the Faculty of Law, studying in the specialty 262 «Law Enforcement». The research defines the level of technical and physical cadets' readiness to apply measures of physical influence in professional activity, parameters of activity of an organism at rest: heart rate and arterial pressure, speed of reaction to a stimulus. The article describes exercises and methods for improving the physical training of cadets. There are also special exercises with a ball for tennis; the first exercise: the cadet faced the wall at a distance of 5 m throwing and catching the ball with one hand gradually reducing the distance, the second exercise: one cadet raises his/her hand in front of him/her at shoulder level and holds the ball in the hand, the second partner puts his/her hand on top, the first at its discretion spreads the palm, and the second must catch it until it touches the surface, gradually reducing the height, which in turn led to improved response to the stimulus.

As a result of the study, it has been found that there have been positive changes in the technical and physical training of cadets for personal safety in future professional activities. The goals are set for further development and improvement of cadets' readiness for their adaptation in professional activity.

Key words: adaptation, cadet, personal safety, professional activity, Academy of the State Penitentiary Service, law enforcement activity, physical influence measures.

Дата надходження статті: 22.12.2021 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Терентьєва Н. О.

УДК 378.091.3:373.5.011.3-051]:91:81'242:005.336.2

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi51.361>

Петько Л. В.*,
 orcid.org/0000-0001-6064-2687

ЗАЛУЧЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ГЕОГРАФІЇ ДО ПРОБЛЕМНИХ ГРУП З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У статті описується залучення студентів-першокурсників до роботи в проблемній групі ««Шляхами визначних місць шедевр світового кіно «Римські канікули». Студенти навчаються за спеціальністю «Географія» з додатковою спеціалізацією «Організатор туристсько-краєзнавчої діяльності». Представлено результат науково-дослідницької діяльності студентів-географів наприкінці навчального 2020/21 року, що нараховує одинадцять публікацій (одна стаття прийнята до друку), загальним обсягом 7,20 друкованих сторінок за такими підтемами: 1) Палац Бранкаччіо у кінострічці «Римські канікули» (1953), 2) Римський Форум і «Римські канікули», фільм, який увійшов в історію кіномистецтва, 3) Фонтан Треві та кінострічка «Римські канікули», 4) Площа Іспанії в Римі та фільм

*© Петько Л. В.