

## СПОРТИВНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ — ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

**Забора А.В.**

Харківський національний університет внутрішніх справ

В статті визначена ступінь впливу багаторічної спортивної підготовки на адаптацію курсантів до нових умов життя та професійну підготовку до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ.

Ключові слова: спортивна підготовка, стиль життя, курсант, професійна підготовка.

---

**Вступ.** В даний час в умовах перехідного суспільства, лібералізації соціального життя, бурхливо прогресуючого економічного простору ринкових відносин, збільшення і посилювання конкуренції в багатьох сферах життєдіяльності людей істотно змінилася ціннісна орієнтація молоді, що вчиться.

У ряді публікацій наголошується, що щорічно збільшується число курців і що вживають алкогольні напої серед студентства [2, 5, 11], а серед випускників середніх шкіл практично здорових складає 10—15 %, а в окремих школах — ще менше [6, 7]. І як наслідок — у Вузах число студентів що займаються в спеціальних медичних групах коливається від 30 до 50% і більш [1, 5]. Така динаміка зміни в стані здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів і курсантів наголошується і у ВНЗ МВС України [3, 9].

У сучасних умовах істотно зросли вимоги, пов'язані з інтенсифікацією професійної підготовки курсантів. Нові методи, засоби, форми і принципи навчання пред'являють до інтелектуальної діяльності, емоційної сфери і здоров'я курсантів, що навчаються, все більш жорсткі вимоги.

Таким чином, в процесі навчання і в цілому життєдіяльності перед молодістю людиною постійно виникають проблеми вибору конкретних дій, мети, засобів і методів її досягнення. У зв'язку з цим, зовнішні умови детермінують поведінку, але не абсолютно, оскільки його внутрішній світ обумовлює заломлення зовнішнього впливу і різноманіття поведінки особи в однакових умовах. Специфіка індивідуального прояву життєдіяльності, вибору того або іншого способу досягнення мети залежить багато в чому від стилю життя даної особи.

Стиль життя є соціально-психологічною категорією і виконує комплексну функцію. Дозволяє ефективно пристосуватися до умов соціального середовища, є цілісною системою стійких ознак

життєдіяльності, що дозволяє в житті реалізувати цілі і плани особи. Таким чином, стиль життя — це спосіб і форма життя [1, 8].

У такому контексті фізкультурно-спортивна діяльність завдяки своїй специфіці дає молодій людині великі і унікальні можливості для самовиховання і самопідготовки до жорстких умов сучасного життя.

Спортивний стиль життя є впорядкованою організацією діяльності людини, що базується на здоровому способі життя, направлену на зміцнення здоров'я, на фізичне, функціональне, психічне вдосконалення індивіда, професійне вдосконалення, досягнень суспільно значущих і особистих результатів в професійній діяльності і на розвиток здібностей до подолання різних стресових ситуацій і труднощів.

В даний час спорт став важливим компонентом соціального життя суспільства. Часто спорт розглядається як модель суспільства, що відображають існуючі реальні зв'язки, відносини і суперечності — конкуренцію і боротьбу, перемоги і поразки, співпрацю і суперництво, прагнення до досконалості, досягненню високих результатів у вибраному виді діяльності, задоволення творчих, престижних і інших інтересів індивідуума [4, 10].

**Зв'язок роботи з науковими дослідженнями та практичними завданнями.** Робота виконана згідно «Пріоритетними напрямками наукових досліджень Харківського національного університету внутрішніх справ на 2006—2010 рр.» і у відповідність з темою науково-дослідницької роботи кафедри спеціальної фізичної підготовки з теми «Вдосконалення фізичної підготовки майбутніх працівників ОВС України».

**Мета і методи дослідження.** У зв'язку з викладеним, з метою визначення ступеня впливу спортивного стилю життя на здоров'я, фізичні, функціональні і інтелектуальні можливості курсантів першого курсу були обстежені: 17 курсантів тих,

що не займаються спортом і 13 курсантів, що мають досвід спортивної підготовки із стажем від 3 до 7 років. Кваліфікаційний рівень спортсменів був наступним: КМС — 4 людини; I-й розряд — 7 чоловік; II-й розряд — 2 курсанти. По видах спорту розподілилися таким чином: 4 курсант займалися спортивним єдиноборством, 4 — легкою атлетикою (3 — бігові види і стрибки в довжину), 3 людини займалися футболом, 2 — волейболом.

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: анкетування, антропометрія, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, спидометрії, рухові тести (підтягання, під'їм тулуби з положення лежачи руки за голову за 1 хвилину, швидкість рухової реакції, визначуваної по методиці лову падаючою 40 див. дерев'яної лінійки, біг на 100 і 3000 метрів). Цифровий матеріал оброблений методом математичної статистики.

#### Результати дослідження і їх обговорення.

Анкетний опит показав, що в групі спортсменів рухова активність в тиждень коливається від 4 до 8—10 годин, курінням захоплюються 2 курсанти (15,3%), успішність в другому семестрі склала —  $79,8 \pm 0,84$  балу, командирами відділень і старостами груп призначено 10 курсантів (77%) з 13 опитуваних.

З опитаних 17 чоловік, що не займалися спортом тільки 3 курсанти (17,6%) підключилися до тренувальних занять, в цій групі палять 9 курсантів (52,9%), літню сесію здали на Д —  $74,3 \pm 1,28$  балу, що достовірно нижче в порівнянні з оцінками курсантів спортсменів ( $P < 0,01$ ;  $t = 3,59$ ), командирами відділень стали лише 3 курсанти (17,6%).

Порівняльний аналіз морфофункціональних показників досліджуваних курсантів свідчить, що вагово-ростовий показник (ВРП) відрізняється недостовірно. Так в групі тих, що займалися спортом ВРП склав  $384 \pm 3,8$  г.см-1, а в загальній декілька вище ( $391,4 \pm 5,1$  г.см-1) ( $P > 0,05$ ;  $t = 0,78$ ). Життєвий індекс (ЖІ) і частота серцевих скорочень, вимірюваною у спокої достовірно відрізнялися. У курсантів, що займалися спортом, відповідно ці показники склали:  $68,7 \pm 0,76$  мл. кг-1;  $70,7 \pm 0,89$  уд. мин-1; а в групі, що не займалися спортом:  $65,1 \pm 1,15$  мл.кг-1;  $73,8 \pm 1,05$  уд.мин-1 ( $P < 0,05$ ;  $t = 2,2$ ). Артеріальний тиск в групі спортсменів мав тенденцію до зниження ( $P > 0,05$  і дорівнювало в середньому  $120,3/73,8$  проти  $126,5/79,7$  мм. рт. ст у тих, що не займалися фізичними вправами.

Аналіз результатів здачі контрольних нормативів по фізичній підготовці і тестування рухової реакції в кінці першого року навчання дозволяє відзначити, що курсанти, що займаються різними видами спорту у всіх нормативах, окрім бігу на 100 метрів, досягли достовірно кращих показників.

Так, в підтяганні на щабліні їх результат був кращий на 12,38% ( $12,7 \pm 0,24$  разу проти  $11,3 \pm 0,31$ ;  $P < 0,01$ ;  $t = 3,33$ ); у підйомі тулуба з положення лежачи — на 6% ( $51,2 \pm 0,44$  разу проти  $48,3 \pm 0,63$ ;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,47$ ); у бігу на 3000 метрів — на 2,6% ( $730,1 \pm 4,17$  проти  $749,3 \pm 5,71$  сік;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,71$ ); рухова реакція краще на 9,7% ( $13,3 \pm 0,45$  див. проти  $14,3 \pm 0,34$  см;  $P < 0,05$ ;  $t = 2,25$ ). При цьому результат в бігу на 100 метрів у спортсменів був дещо краще, але не достовірно, а саме:  $14,16$  с. Проти  $14,65$  з ( $P < 0,05$ ;  $t = 1,88$ ) у курсантів, що не тренуються.

Досягнутий вищий рівень рухової підготовленості курсантів-спортсменів істотно позначився на можливостях освоєння прийомів рукопашного бою. Так, їх оцінка ступеня освоєння прийомів рукопашного бою в середньому склала  $4,78 \pm 0,11$  балу, а у не спортсменів —  $3,61 \pm 0,34$  балу ( $P < 0,01$ ;  $t = 3,27$ ).

Таким чином, реалізація спортивного стилю життя дозволила курсантам:

- укріпити і зберегти здоров'я, високі функціональні можливості дихальної і серцево-судинної систем;
- полегшити і прискорити соціальну адаптацію до нових умов життя, службової діяльності і навчання в університеті внутрішніх справ;
- істотно підвищити загально-фізичну і спеціальну фізичну підготовленість;
- добитися більш високої успішності по теоретичних дисциплінам;

**Висновки.** Виходячи з результатів даної роботи можна укласти, що спортивний стиль життя багато в чому сприяє професійній підготовці курсантів до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ. Це добре є видимим під час здачі контрольних нормативів по фізичній підготовці і тестування рухової реакції.

Через рік досліджувані курсанти, що займаються різними видами спорту у всіх нормативах, окрім бігу на 100 метрів, досягли достовірно кращих показників:

- у підтяганні на щабліні їх результат був кращий на 12,38%;
- у підйомі тулуба з положення лежачи — на 6%;
- у бігу на 3000 метрів — на 2,6%;
- рухова реакція краще на 9,7%;

Рівень рухової підготовленості курсантів-спортсменів істотно позначився на можливостях освоєння прийомів рукопашного бою.

**Перспективи подальших досліджень в даному напрямі.** Отримані дані будуть покладені в основу пошуку і розробки найбільш ефективних засобів і методів підвищення професійної підготовленості курсантів старших курсів.

Список літератури

1. Головченко Г.Т. Образ жизни и нравственное здоровье / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко, Е.К. Камаева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: зб. наук. Праць ВДУ. — Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2002. — т. 2. — с. 107—109.
2. Здоровье и физические упражнения: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Тюмень, 19—20/X 2000 г.) / Тюмен. Гос. Ун-т. — Тюмень: Изд. ТГУ, 2000. — 264 с.
3. Камаев О.И. Динамика общефизической подготовленности курсантов в процессе обучения в Национальном университете внутренних дел / О.И. Камаев, О.А. Ярещенко, П.И. Филипенко // Слобожанский научно-спортивный вестник. — 2004. — № 7. — с. 66—69.
4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена // Вип. Теория спорта. — К.: Вища школа, 1987. — с. 66-100.
5. Клочко В.М. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умовах переходу на Болонську систему освіти / В.М. Клочко, Т.В. Бондаренко // Сучасні аспекти виховання студентської молоді: матер. наук.-практ. конф. — Харків: ХНАМГ, 2007. — с. 45-50.
6. Леонова В.А. Социально-психологический портрет учащейся молодежи Украины и ее здоровье / В.А. Леонова, А.С. Кус // Здоровье и физические упражнения: сб. ст. — Тюмень: ТГУ, 2000. — с. 108—112.
7. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержания физического воспитания учащейся молодежи / Л.И. Лубышева // Здоровье и физические упражнения: сб. статей. — Тюмень: ТГУ, 2000. — с. 113—119.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней / В.В. Марков. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 320с.
9. Сергієнко Л.П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур / Л.П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПУ), 2002. — № 5. — с. 21—26.
10. Сулов Ф.П. Теория и методика спорт / Ф.П. Сулов; Ж.К. Холодов. — М., 1997. — 416с.
11. Физическая культура в алгоритме здравоформирующих технологий (теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской. — Харьков: ХГАФК, 2008. — 180с.

Надійшла до редакції 21.06.2010 р.

**Забора А.В.** Спортивный стиль жизни — основа профессиональной подготовленности будущих сотрудников органов внутренних дел

В статье установлена степень влияния многолетней спортивной подготовки на адаптацию курсантов к новым условиям жизни и профессиональную подготовку к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел.

**Ключевые слова:** Спортивная подготовка, стиль жизни, курсант, профессиональная подготовка.

**Zabora A. V.** Sports lifestyle — the basis of professional training of future police officers

In the article is established a degree of influencing of perennial sports training on acclimatization of the cadets to new living conditions and vocational training to operative — service activity in law-enforcement bodies.

**Keywords:** sporting opening-up, style of life, cadet, vocational training.