

7. Burka, J.B. and Yuen, L.M. (1983), *Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading*, Addison-Wesley, MA.

8. Ellis, A. and Knaus, W.J. (1977), "Overcoming procrastination", *New American Library. Institute for Rational Living*, New York, pp. 152-167.

9. Milgram N. and Tenne R. (2000), "Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination", *European Journal of Personality*, No. 14, pp.141-156.

Контактная информация: Zharkova_svetlan@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.04.2019

УДК 796.011.3:159.9

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Игорь Евгеньевич Коновалов, доктор педагогических наук, доцент,
Сергей Александрович Елисеев, аспирант,*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»), г. Казань*

Аннотация

В статье рассматривает один из наиболее важных компонентов будущей профессиональной деятельности курсантов военных учебных заведений пограничного профиля – психологическая готовность. В процессе исследования была составлена профессиограмма на основании которой было разработано содержательное сопровождение ППФП, в том числе и психологической подготовки курсантов-пограничников. Основными критериями оценки состояния психологической подготовленности курсантов были выбраны такие показатели как психоэмоциональное состояние, тревожность и профессиональный стресс. Результаты, полученные в конце эксперимента, по всем исследуемым показателям у курсантов экспериментальной группы был более выражен, чем у курсантов контрольной группы, и этот прирост является достоверным ($P < 0,05$). Таким образом, применение средств и методов, целенаправленных на психологическую подготовку в рамках содержания ППФП является эффективным.

Ключевые слова: курсанты военных учебных заведений пограничного профиля, профессионально-прикладная физическая подготовка, психологическая подготовка.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF CADETS OF MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE BORDER PROFILE BY MEANS OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING

*Igor Evgenievich Kononov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Sergey Alexandrovich Eliseev, the post-graduate student,*

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Annotation

The article considers one of the most important components of the future professional activity of cadets of military educational institutions of the border profile – psychological readiness. In the course of the study, the profессиogram was compiled on the basis of which a substantive support for the PAPT was developed, including the psychological training of border guard cadets. As main criteria for assessing the state of psychological readiness of cadets were selected such indicators as psycho-emotional state, anxiety and professional stress. The results obtained at the end of the experiment for all the studied parameters for the cadets of the experimental group were more pronounced than for the cadets of the control group, and this increase is significant ($P < 0.05$). Thus, the use of tools and methods focused on psychological preparation within the content of the PAPT is effective.

Keywords: cadets of military educational institutions of the border profile, professional applied physical training, psychological preparation.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время физическое воспитание занимает важное место в системе профессиональной подготовки независимо от сферы деятельности человека, в том числе и военнослужащих всех родов войск. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является обязательной и неотъемлемой частью физического воспитания специалистов. ППФП можно определить как процесс, направленный на избирательное использование средств физического воспитания с целью развития профессионально значимых психофизических качеств и обеспечение высокого уровня работоспособности для полноценной реализации человека в определенной профессиональной деятельности. При этом термин «профессионально-прикладная», подчеркивает сугубо утилитарную профилированность, части физического воспитания [1, 4].

Профессиональная подготовка курсантов-пограничников во время обучения в военном учебном заведении имеет свои специфические особенности, которые проявляются в зависимости от специальных условий протекания трудовых действий и выражающихся в решении оперативно-служебных и боевых задач. Поэтому особый характер профессиональной деятельности курсантов пограничного профиля, предъявляет повышенные требования к уровню их физической и особенно психологической подготовленности [2, 3, 5].

В свою очередь все эти показатели в той или иной мере являются показателями ППФП курсантов-пограничников, характеризующих их готовность к выполнению своих профессиональных обязанностей в процессе реализации оперативно-служебной деятельности. Немаловажным аспектом качественного исполнения своих профессиональных обязанностей военнослужащими пограничных органов является их психологическая готовность, выражающаяся в повышении сопротивляемости организма к воздействию внешних и внутренних неблагоприятных факторов.

Цель исследования – изучение показателей психологической подготовленности курсантов вуза пограничного профиля.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В своей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Исследование проводилось на базе Курганского пограничного института. В опытно-экспериментальной работе принимали участие курсанты 3-4 курса. Были сформированы две группы, одна экспериментальная (ЭГ) и одна контрольная (КГ), по 27 курсантов в каждой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В соответствии с выстроенной нами профессиограммой для военнослужащих-пограничников было определено, что по степени тяжести и напряженности, их профессиональная деятельность относится к четвертой категории, которая отражает не только физическое напряжение, часто на пределе возможного, но психологическое. Поэтому учитывая специфику и особенности профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, немало важным является их психоэмоциональная готовность выполнять на должном уровне служебно-оперативные задачи. При этом, на наш взгляд, основными показателями психоэмоциональной готовности курсантов к выполнению требований своих будущих оперативно-служебных обязанностей являются такие показатели как психологическое состояние, тревожность и профессиональный стресс.

Для обеспечения эффективной психологической подготовки был введен раздел ППФП в рабочую программу дисциплины «Физическая подготовка» и разработано его экспериментальное содержание. В содержании ППФП акцентировано подбирались такие методы и средства, которые позволяли эффективно развивать не только профессионально значимые психофизические качества, двигательные способности и психические свойства

личности военнослужащих пограничных органов необходимые им для качественного решения оперативно-служебных задач. В содержании ППФП активно применялись задания, моделирующие выполнение задач профессиональной деятельности в стандартных, нестандартных и экстремальных условиях. Это в свою очередь позволяет сформировать механизмы адаптации курсантов-пограничников к негативному воздействию своей будущей трудовой деятельности, через повышение показателей психоэмоциональной готовности: улучшение психологического состояния, снижение тревожности и повышение профессиональной стрессоустойчивости.

Для определения психоэмоционального статуса курсантов было проведено исследование показателей их психоэмоционального состояния (по Цагарелли Ю.А.), тревожности (по Спилбергу Ч.Д.) и профессионального стресса (по Фонтану Д.Д.) [6].

Для определения показателей психоэмоционального состояния курсантов было использован аппарат «Активациометр-9К». Изучались такие показатели как: точность реакции на движущийся объект (ТРДО), коэффициент силы нервной системы (КсНС), общий показатель двигательной памяти (ОПДП), коэффициент чувства темпа (КЧТ).

В показателе ТРДО на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $34,11 \pm 5,43$ у.е., а в экспериментальной группе равнялся $34,70 \pm 3,26$ у.е. На втором этапе исследования результаты показателя ТРДО изменились в обеих исследуемых группах и соответственно составили: в контрольной группе – $32,07 \pm 5,38$ у.е., в экспериментальной группе – $29,19 \pm 3,15$ у.е. То есть в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на $2,04$ у.е., а в экспериментальной группе на $5,52$ у.е. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

В показателе КсНС на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $15,26 \pm 2,09\%$, а в экспериментальной группе равнялся $15,48 \pm 3,85\%$. На втором этапе исследования результаты в показателе КсНС изменились в обеих исследуемых группах и соответственно составили: в контрольной группе – $13,85 \pm 1,94\%$, в экспериментальной – $12,04 \pm 3,48\%$. То есть в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на $1,41\%$, а в экспериментальной группе на $3,44\%$. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

В показателе ОПДП на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $10,44 \pm 2,42\%$, а в экспериментальной группе равнялся $10,89 \pm 3,52\%$. На втором этапе исследования результаты в показателе ОПДП изменились в обеих исследуемых группах и соответственно составили: в контрольной группе – $9,70 \pm 2,49\%$, в экспериментальной – $7,56 \pm 3,38\%$. То есть в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на $0,74\%$, а в экспериментальной группе на $3,33\%$. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдаются более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

В показателе КЧТ на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $-2,66 \pm 0,30$ у.е., а в экспериментальной группе равнялся $-2,62 \pm 0,28$ у.е. На втором этапе исследования результаты в показателе КЧТ изменились в обеих исследуемых группах и соответственно составили: в контрольной группе – $-2,50 \pm 0,23$ у.е., в экспериментальной – $-1,80 \pm 0,23$ у.е. То есть в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на $0,04$ у.е., а в экспериментальной группе на $0,70$ у.е. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

Тестирование показателей тревожности (личная и ситуативная) и профессионального стресса проводилось с помощью специализированных опросников.

Так в тестировании личной тревожности на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $53,48 \pm 5,60$ баллов, а в экспериментальной группе равнялся $55,44 \pm 4,81$ баллам. На втором этапе исследования результаты в исследуемом показателе изменились в обеих группах и соответственно составили: в контрольной группе – $50,04 \pm 6,05$ балла, в экспериментальной группе – $45,07 \pm 5,36$ балла. То есть в контрольной группе произошло улучшение показателя на 3,33 балла, а в экспериментальной группе на 10,37 балла. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

В тестировании ситуативной тревожности на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил $58,15 \pm 5,40$ баллов, а в экспериментальной группе равнялся $60,11 \pm 7,84$ баллам. На втором этапе исследования результаты в исследуемом показателе изменились в обеих группах и соответственно составили: в контрольной группе – $54,81 \pm 5,44$ баллов, в экспериментальной группе – $49,85 \pm 7,76$ баллов. То есть в контрольной группе произошло улучшение показателя на 3,37 балла, а в экспериментальной группе на 10,26 балла. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

В тестировании профессионального стресса на первом этапе исследования в контрольной группе результат составил – $42,93 \pm 7,15$ баллов, а в экспериментальной группе равнялся – $41,22 \pm 7,69$ баллам. На втором этапе исследования результаты в исследуемом показателе изменились в обеих группах и соответственно составили: в контрольной группе – $40,26 \pm 7,24$ балла, в экспериментальной группе – $28,81 \pm 5,65$ балла. То есть в контрольной группе произошло улучшение показателя на 2,52 балла, а в экспериментальной группе на 12,41 балла. Таким образом, у курсантов экспериментальной группы наблюдается более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента, чем у курсантов контрольной группы, и он является достоверно значимым ($P < 0,05$).

Таким образом, в конце эксперимента нами были получены следующие результаты прироста показателей психологического состояния в контрольной и экспериментальной группах: точность реакции на движущийся объект: контрольная группа (КГ) – 5,97%, экспериментальная группа (ЭГ) – 15,90%; коэффициент силы нервной системы: КГ – 9,22%, ЭГ – 22,25%; общий показатель двигательной памяти: КГ – 7,09%, ЭГ – 30,61%; коэффициент чувства темпа: КГ – 5,73%, ЭГ – 31,33%. В свою очередь средний процент прирост показателей тревожности и профессионального стресса за период исследования в контрольной группе и экспериментальной составил: личностная тревожность: КГ – 6,44%, ЭГ – 18,70%; ситуативная тревожность: КГ – 5,73%, ЭГ – 17,07%; профессиональный стресс: КГ – 6,21%, ЭГ – 30,10%.

ВЫВОДЫ

По итогам проведенного исследования выявлено, что на первом этапе эксперимента у курсантов, составивших контрольную и экспериментальную группы, статистических различий между исследуемых показателей обнаружено не было ($P > 0,05$). После внедрения авторского содержания ППФП в образовательный процесс курсантов высшего учебного заведения пограничного профиля прирост результатов во всех исследуемых показателей в экспериментальной группе был более выражен, чем в контрольной группы, и этот прирост был достоверно значимым ($P < 0,05$). Таким образом, применение средств и методов, целенаправленных на психологическую подготовку в рамках содержания ППФП является эффективным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Елисеев, С.А. Анализ потенциальных возможностей совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань, 2017. – Т. 2. – С. 432-434.
2. Елисеев, С.А. Изучение показателей физической подготовленности курсантов высших учебных заведений пограничного профиля как условие эффективной оптимизации их профессионально-прикладной физической подготовки / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 2 (19). – С. 96-101.
3. Елисеев, С.А. Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, используя комплекс упражнений «Strenflex» / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2018. – С. 479-483.
4. Коновалов, И.Е. Особенности физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: состояние и проблемы / И. Е. Коновалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 25-30.
5. Коновалов, И.Е. Основные направления формирования мотивации у студентов музыкальных ССУЗ к занятиям физической культурой / И.Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 4. – С. 23-28.
6. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 480 с.

REFERENCES

1. Eliseev, S.A. and Konovalov I.E. (2017), "Analysis of opportunities for improvement of process of professional-applied physical training of cadets of military educational establishments", *Current problems of the theory and practice of physical culture, sport and tourism: materials V of the All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students*, Kazan, Vol. 2, pp. 432-434.
2. Eliseev, S.A. and Konovalov I.E. (2018), "Study of indexes of physical preparedness of students of higher educational institutions of border profile as a prerequisite for efficient optimization of professional-applied physical preparation", *Journal of Science and Sport: Modern Tendencies*, No. 2, Vol. 19, pp. 96-101.
3. Eliseev, S.A. and Konovalov I.E. (2018), "Optimization of the content of the professionally-applied physical training of servicemen, using the complex of exercises "Strenflex"", *Problems and prospects of physical training, sports training and adaptive physical culture: materials of the scientific and practical conference, All-Russian with international participation*, Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, pp. 479-483.
4. Konovalov, I.E. (2011), "Features of physical education of students of musical secondary special educational institutions: state and problems", *Journal Physical Education: Education, Training*, No. 3, pp. 25-30.
5. Konovalov, I.E. (2011), "The main directions of formation of motivation of students of music colleges to physical education", *Journal Fundamental Study*, No. 4, pp. 23-28.
6. Rogov, E.I. (1999), *Handbook of practical psychologist*, VLADOS, Moscow.

Контактная информация: igko2006@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.04.2019