

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

ESSENCE AND STRUCTURE OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

У праці висвітлено питання, пов'язані із вдосконаленням рівня професійної підготовленості та покращенням емоційної стійкості майбутніх офіцерів Національної поліції України, які проходять навчання в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, а саме – розвитку їхньої професійної витривалості.

З метою визначення поняття «професійна витривалість поліцейського» проведено теоретичний аналіз сучасної літератури та дисертацій науковців у галузі фізіології, психології, педагогіки, фізичної культури, спортивної психології.

Розкрито структуру фізичної витривалості, визначено чинники її прояву.

Надано визначення поняттю втомі, виокремлено її фази, такі як: фаза початкової втомі, фаза компенсованої втомі, фаза декомпенсованої втомі. Охарактеризовано її типи, а саме: розумова, емоційна, сенсорна, фізична. Наведено її види, до яких належать такі: локальна, регіональна, тотальна.

Представлено структуру професійної витривалості, зазначено її компоненти, до яких належать: уміння мобілізувати себе в складній обстановці і зосередити сили на виконанні поставленого завдання; наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання; волева стійкість під час ухвалення відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Було розглянуто професійно важливі якості фахівців правоохоронної галузі, такі як: відповідальність, стійкість до невдач, емоційність і толерантність, витримка, вміння володіти собою. Надано визначення поняття емоційної стійкості.

Запропоновано визначення поняття фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Встановлено її структуру та компоненти, а саме: змістовий, мотиваційний, емоційно-вольовий, фізично-руховий.

Ключові слова: витривалість, поліцейський, втомі, професійно важливі якості, емоційна стійкість.

This work covers issues related to improving the level of professional training and improving the emotional stability of future officers of the National police of Ukraine who study in higher education institutions with specific training conditions, namely the development of their professional endurance.

For the purpose of defining the concept of professional endurance, a theoretical analysis of modern literature and dissertation research of scientists in the field of physiology, psychology, pedagogy, physical education, and sports psychology was carried out. The structure of physical endurance is revealed, and the factors of its manifestation are determined.

The concept of fatigue is given, its phases such as phase of initial fatigue, phase of compensated fatigue, phase of decompensated fatigue. Its types are characterized, namely: mental, emotional, sensory, physical. Its types are presented, which include: local, regional, total.

The structure of professional endurance is presented and its components are indicated, which include: the ability to mobilize themselves in a difficult situation and focus their forces on the task; perseverance, resoluteness, purposefulness, persistence in overcoming difficulties, composure; volitional stability in making a responsible decision, ability to take responsibility in extreme situations; ability to save a high level of activity, initiative, independence; the ability to resist fatigue, overcome doubt, confusion, apprehensiveness, fear.

Professionally important qualities of law enforcement specialists such as responsibility, resistance to failures, emotionality and tolerance, patience, and self-control were considered. The concept of emotional stability is given.

The concept of physical endurance of future officers of the National Police of Ukraine is proposed, its structure and components, namely: meaningful, motivational, emotional-volitional, physical-motor are determined.

Key words: endurance, police officer, fatigue, professionally important qualities, emotional stability.

УДК [378.6:351.74:796.011.3] (477)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.2-25>

Колісниченко В.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри тактичної
та спеціальної фізичної підготовки
Харківського національного
університету внутрішніх справ

Боровик М.О.,

викладач кафедри тактичної
та спеціальної фізичної підготовки
Харківського національного
університету внутрішніх справ

Постановка проблеми в загальному вигляді. Професія «поліцейський» є однією з найскладніших професій сучасного суспільства. Вона належить до професій підвищеного ризику і характеризується одним із найбільш високих рівнів екстремальності й професійного стресу, що зумовлено необхідністю протидіяти злочинності в різних її формах, тривалим впливом стресогенних факторів, наявністю постійної загрози для життя та здоров'я, високою ймовірністю загибелі та травмування персоналу. Ситуація ускладнюється суттєвим зростанням у сучасних умовах фізичних, моральних і психо-

логічних навантажень на особовий склад МВС України, що вимагає високого рівня сформованості в офіцерів Національної поліції України професійної витривалості, психологічної стійкості та працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти професійної витривалості висвітлено в дослідженнях щодо психологічної витривалості (В. Бодров, І. Воробйова, Е. Зеєр, О. Дьомін, О. Колесниченко, Я. Мацегора, Н. Пенькова та інші вчені), фізичної витривалості (Н. Ігнатенко, В. Ільїнич, С. Канішевський, Я. Крушельницька, Т. Круцевич, В. Платонов, Р. Раєвський та інші).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідники розглядають професійну витривалість лише як компонент більш складної системи, при цьому не висвітлюють її сутнісну та змістовну характеристику.

Мета статті – вдосконалення професійної витривалості майбутнього офіцера Національної поліції України під час навчання в ЗВО із специфічними умовами навчання.

Проблема професійної витривалості завжди була в полі зору вітчизняних і зарубіжних науковців різних галузей науки. Вагомий внесок у пошук шляхів вирішення зазначеної проблеми зробили відомі науковці в галузі фізіології та психології: М. Берштейн, І. Павлов, І. Сєченов, О. Ухтомський та інші.

У психології проблема професійної витривалості досліджувалася В. Бодровим, О. Колесніченком, Н. Пеньковою, В. Стасюком та іншими. Наприклад, А. Вирубів ще в 1898 році зазначав про актуальність психічної витривалості у професійній діяльності. Дослідник під час розроблення рекомендацій щодо профілактики втоми рекомендував не обмежуватись тільки нормуванням робочих годин, оскільки норма не враховує індивідуальної витривалості кожної людини [4, с. 187].

У педагогіці окремі аспекти професійної витривалості досліджували такі вчені: А. Артюгін, Н. Борейко, Н. Завидівська, Н. Ігнатенко, І. Кудряшов та інші.

Наприклад, Н. Завидівською було доведено фізіологічну цінність переважного розвитку професійної витривалості як однієї з основних професійно важливих якостей, що здійснює ефективний вплив на підвищення функціональних і фізичних можливостей студентів, а також визначено, що найбільший кумулятивний вплив на професійну витривалість мають заняття саме з фізичного виховання.

Н. Борейко обґрунтовано, що під час розвитку професійної витривалості найбільшу практичну цінність мають вправи довготривалого рухового режиму циклічного характеру, ними визначено взаємозв'язок між функціональним станом організму фахівців, їхньою працездатністю й окремими показниками фізичної підготовленості [2, с. 186].

У спортивній психології і педагогіці (В. Ільїнич, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський та інші) під фізичною витривалістю розуміють фізичну якість особистості, яка проявляється у здатності до здійснення будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Інакше кажучи, витривалість розглядається як здатність протистояти стомленню.

Зокрема, С. Присяжнюк та інші визначають витривалість як здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом можливо більш тривалого часу [5, с. 39].

Структура фізичної витривалості в кожному випадку визначається специфікою та умовами

конкретного виду діяльності. Рівень розвитку і прояву фізичної витривалості залежить від цілої низки чинників:

- наявності енергетичних ресурсів в організмі людини;
- рівня функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, центральної нервової системи, ендокринної, терморегуляції, нервово-м'язової та інших);
- швидкості активізації та ступеня узгодженості в роботі цих систем;
- стійкості фізіологічних і психічних функцій до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму (наростання кисневого боргу, підвищення молочної кислоти в крові та інших);
- економічності використання енергетичного і функціонального потенціалу організму;
- підготовленості опорно-рухового апарату;
- досконалості техніко-тактичної майстерності;
- особистісно-психологічних особливостей (інтересу до роботи, властивостей темпераменту, рівня граничної мобілізації таких вольових якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, терплячість і т.п.).

Зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що спричинене інтенсивною або тривалою роботою. Вона розвивається поступово і має три фази:

а) фаза початкової втоми (першими симптомами якої є напруження м'язової мускулатури, поява поту та інше);

б) фаза компенсованої втоми (незважаючи на прогресуюче поглиблення втоми, людина здатна підтримувати задану інтенсивність роботи завдяки вольовим зусиллям і частковій зміні структури рухової дії, наприклад, зменшує довжину і збільшує темп кроків під час бігу);

в) фаза декомпенсованої втоми (настає високий ступінь втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім і до повного його припинення).

Залежно від обсягу м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичної втоми:

- локальна, коли до роботи задіяно більше третини загального обсягу м'язової маси;
- регіональна, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- тотальна, коли одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Залежно від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова (виникає під час розв'язування математичних задач чи іншої інтелектуальної діяльності), емоційна

(виникає під час виконання одноманітної роботи, сильних переживань тощо), сенсорна (виникає унаслідок напруженої діяльності аналізаторів), фізична (виникає під час тривалої чи досить інтенсивної м'язової роботи). Цей розподіл до деякої міри умовний, оскільки у професійній діяльності мають місце одночасно всі чотири типи стомлення.

Щодо сутності поняття «професійна витривалість», то деякі дослідники визначають його як здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму особистості для ефективного виконання поставлених завдань у напружених умовах (І. Воробйова, Є. Гаркавцев, О. Колесніченко, Я. Мацегора).

За визначенням Р. Раєвського та С. Канішевського, професійна витривалість – це окремий показник спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості, і може бути оцінена за тим, наскільки особа здатна витримати задану роботу з необхідною нервово-психічною стійкістю, в потрібному робочому режимі і темпі, без відчутних (або виявлених) ознак втоми або помилок [6, с. 144].

У дослідників Є. Гаркавцева та О. Колесніченка ідентичні підходи до поняття «професійна витривалість». Автори визначають її як здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси організму особистості для ефективного виконання поставлених завдань у напружених умовах [3, с. 252].

Дещо ширше дає визначення В. Ягупов, який під «професійною витривалістю» розуміє тривале збереження працездатності, підвищену стійкість і опірність організму втомі або дії різних несприятливих життєвих умов [7, с. 322].

О. Садовий і Є. Свіргунець у структурі професійної витривалості виокремлюють такі компоненти: уміння мобілізувати себе в складній обстановці і зосередити сили на виконанні поставленого завдання; наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, завзятість у подоланні виниклих труднощів, самовладання; вольову стійкість під час ухвалення відповідального рішення, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здібність протистояти втомі, долати сумніви, розгубленість, побоювання, страх.

Аналіз наукових праць, у яких досліджувались особливості службової діяльності майбутніх офіцерів Національної поліції України, свідчить, що професійна витривалість перебуває у взаємозалежності і пов'язана з такими професійно важливими якостями: почуттям професійного обов'язку, професійною честю, справедливістю, принциповістю, надійністю і стійкістю, відповідальністю, чесністю, порядністю, співчуттям і співпереживаннями, мужністю, установкою на дотримання законності і службової дисципліни тощо.

Слід підкреслити, що до професійно важливих якостей фахівців правоохоронної галузі відносять насамперед особистісні якості емоційно-вольової сфери, які забезпечують психологічну стійкість і докладання вольового зусилля під час виконання складних і пов'язаних із ризиком професійних завдань, і розвиток цих якостей здійснюється під час психологічної підготовки (В. Андросюк, Л. Казміренко, Г. Юхновець). Вони виділяють такі якості:

- відповідальність (невідповідальний працівник виключає зі своєї роботи ініціативні і самостійні дії й намагається завірити вказівками, не вживаючи дій навіть тоді, коли це необхідно);
- схильність/стійкість до ризику;
- стійкість до невдач, як особлива емоційно-вольова якість, виявляється не тільки в силі й характері емоційних реакцій на невдачі, але й в наполегливості для їх подолання;
- емоційність і толерантність виявляються в легкості й силі виникнення емоцій, переживань, тривоги, турботи та їхньої стійкості в конкретного співробітника;
- витримка, вміння володіти собою – важлива емоційно-вольова якість, яка має суттєве значення для психологічної стійкості працівника [1, с. 24].

При цьому найбільш тісний зв'язок спостерігається у професійної витривалості з емоційною стійкістю.

Емоційна стійкість – інтегративна, полісистемна якість особистості, яка включає такі взаємопов'язані компоненти: емоційний (емоційне збудження та особистісна тривожність); мотиваційний (сила мотивації); інтелектуальний (оцінка та визначення вимог ситуації, прогнозом її можливої зміни і прийняттям рішень про способи дій) та типологічну властивість нервової системи (сила-слабкість, лабільність-ригідність).

Слід зауважити, що в науковій літературі часто як синоніми вживають поняття «психічна» і «психологічна» стійкість. Ми дотримуємося позиції, що емоційна стійкість є однією з характеристик властивостей темпераменту людини, а психологічна стійкість є поняттям більш широким, яке охоплює не тільки емоційну сферу, а й особливості нервової системи, функціонування психічних процесів людини тощо. Проте і психічна, і психологічна стійкості також впливають на професійну витривалість людини.

Фізична витривалість майбутніх офіцерів Національної поліції України ми визначаємо як інтегровану характеристику особистості, яка поєднує психічну (емоційну стійкість, інтереси, мотиви і переконання, вольові зусилля, вольові якості особистості) і фізичну (силова, швидкісна, координаційна витривалість) сфери особистості поліцейського, дає йому змогу тривалий час зберігати працездатність у складних умовах професійної діяльності та сприяє ефективному її виконанню.

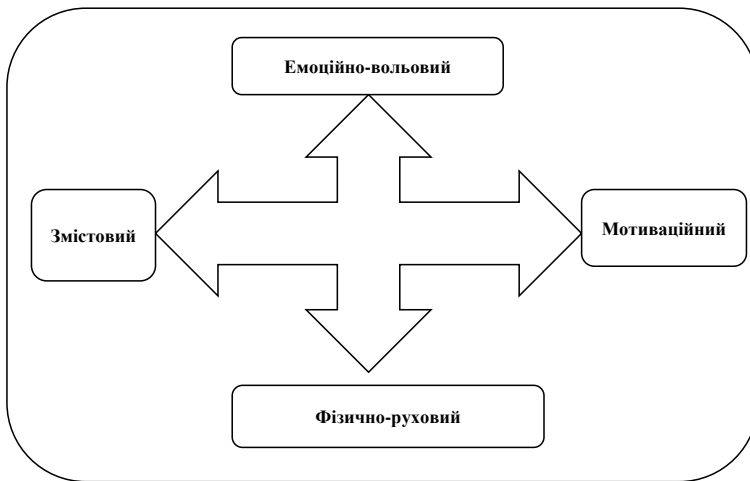


Рис. 1. Структура фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України

З огляду на зміст запропонованого визначення поняття «фізична витривалість майбутніх офіцерів Національної поліції України», аналіз основних підходів науковців щодо структурних компонентів професійної витривалості та професійно важливих якостей, на нашу думку, структуру фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України будуть утворювати такі компоненти: змістовий, мотиваційний, емоційно-вольовий, фізично-руховий (див. рис. 1).

Змістовий компонент включає знання специфіки і особливостей майбутньої професійної діяльності; знання правового і організаційного регулювання діяльності органів внутрішніх справ України; знання законів, положень, нормативно-правових документів, інструкцій та інших, які регулюють професійну діяльність працівників поліції; знання професійної етики, знання вимог службової діяльності до рівня психологічної і фізичної підготовленості правоохоронців; прагнення до самовиховання і самовдосконалення.

Мотиваційний компонент передбачає наявність позитивного ставлення до обраної професії, цілей, прагнень, установок, інтересу, мотивів професійної діяльності і виявляється через: відповідальне ставлення поліцейських до професійної діяльності; усвідомлення соціальної значущості та важливості власної професії; наявність стійких професійних інтересів; любов до власної професії; почуття гордості та глибокої поваги до правоохоронної діяльності.

Емоційно-вольовий компонент передбачає наявність вольових зусиль і поєднує в собі такі професійно важливі вольові якості, як самовладання і витривалість, терплячість, емоційну стійкість, урівноваженість, відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість, рішучість та інші, і який проявляється у здатності поліцейського: контролювати себе, власні емоції, бажання, дії, діяль-

ність (бездіяльність) та поведінку; дотримуватися певних норм, правил, принципів, обіцянок і зобов'язань; діяти в межах правових, соціальних та етичних норм; наполегливо добиватися правоохоронної мети, досягати поставлених цілей; чесно, старанно та своєчасно виконувати власні обов'язки, зобов'язання та домовленості; брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Фізично-руховий компонент проявляється у розвиненості загальної і спеціальної (силової, швидкісної, координаційної) витривалості, здатності поліцейського зберігати працездатність під час виконання службових обов'язків протягом тривалого часу; а також включає уміння здійснювати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку власної діяльності; здатність регулювати та переносити фізичні та психологічні навантаження.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних підходів до сутності понять «витривалість» і «професійна витривалість», а також врахування специфіки правоохоронної діяльності дало змогу сформулювати авторське визначення поняття «фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України».

Перспективним напрямом є аналіз стану формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України у процесі фахової підготовки та визначення проблеми дослідження.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Профессиональная психология в ОВД / Андросюк В.П., Казмиренко Л.Н., Медведев В.С. Киев: КНАВС, 1995. 111 с.
2. Педагогика : учебник для вузов / Бордовская Н.В., Реан А.А. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 433 с.
3. Колесніченко О.С. Розробка методики «психологічна готовність особистості фахівця до екстремального виду діяльності». *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків : [б. в.], 2014. Вип. 1(38). 420 с.
4. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. Москва : ПЕР СЭ; Логос, 2007. 855 с.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський ; за заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.
6. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
7. Ягулов В.В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.