

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Совершенствование физической подготовки курсантов в
специализированных образовательных организациях ФСИН России

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Вдовин Григорий Сергеевич
обучающийся ОФК-2041 з группы
заочного отделения

10.11.22 _____
дата Г.С. Вдовин

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

10.11.22 _____
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

10.11.22 _____
дата И.В. Сегал

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	8
1.1. Специфические особенности физической подготовки курсантов высших учебных заведений ФСИН	8
1.2. Морально-психологическая подготовка курсантов ФСИН и их психологические особенности	18
1.4. Средства, методы и формы физической подготовки курсантов ФСИН	32
1.5. Психофизиологические практики в системе профессиональной физической подготовки	36
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. Организация исследования	43
2.2. Методы исследования	44
2.3. Экспериментальная методика обучения приемам психологической саморегуляции	51
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	62
3.1. Выводы по результатам исследования	62
3.2. Заключение.	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	73

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в высшем учебном заведении ФСИН дает возможность молодым людям, избравшим в качестве трудовой деятельности службу в учреждениях уголовно-исполнительной системы (далее УИС), овладеть огромным количеством знаний, умений и навыков применимых в разных трудовых условиях. Помимо теоретической базы, на основании которой строится деятельность учреждений УИС, курсанты проходят курс физической боевой подготовки, важность которой стоит в одном ряду с такими дисциплинами, как уголовное право, юриспруденция, гражданское право и т.д. Учебно-воспитательный процесс включает в себя физическую подготовку, реализующуюся на протяжении всего процесса обучения и направленную как на овладение необходимыми навыками, так и на их действительное применения в трудовых условиях. Для качественного применения полученного арсенала приемов и техник необходимо не только систематическое повторение упражнений и приемов, но и воссоздание реальных условий труда для отработки на практике полученных знаний. Именно с этой задачей успешно справляются высшие учебные заведения ФСИН, выпуская высококвалифицированных специалистов, готовых трудиться в тяжелых условиях учреждений УИС. Однако, в течении первого года службы происходит адаптация к условиям труда, являющаяся настоящим испытанием для молодого специалиста, закончившего высшее учебное заведение и приступившего к службе. В этот период происходит множество процессов, позволяющих психике офицера выстоять и подстроиться под требования системы. Для более эффективного преодоление адаптивного периода необходим не только огромный набор теоретических знаний и практических навыков, но и инструментарий, позволяющий молодому

специалисту быстро и эффективно стабилизировать свое психофизиологическое состояние в условиях стресса на трудовом месте.

Проблема исследования. В высших учебных заведениях ФСИН важным аспектом подготовки курсантов является боевая физическая подготовка, высокое качество которой необходимо будущим офицерам для выполнения служебных обязанностей. Важно не только иметь высокий уровень физической подготовки, но и сохранять работоспособность в тяжелых условиях труда, характерных для направления деятельности. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании методов и форм совершенствования процесса физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН, внедрения эффективных средств и методов, позволяющих во время выполнения рабочих задач стабилизировать психофизиологическое состояние для эффективной деятельности и поддержания высокого уровня трудоспособности. В данной работе исследуется возможность внедрения в курс физической подготовки, предлагаемой высшим учебным заведением, дыхательных упражнений и практик, способных быстро стабилизировать физические показатели и уровень концентрации внимания во время интенсивных физических нагрузок.

Актуальность темы. Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью облегчить период адаптации к трудовым условиям, снизить отток выпускников высших учебных заведений ФСИН с рабочих мест. Необходимо подготовить курсантов к условиям профессиональной деятельности, включающим в себя множество стрессогенных факторов, одним из которых можно обозначить необходимость реального применения физической силы в отношении спецконтингента, а именно подозреваемых обвиняемых и осужденных содержащихся в следственных изоляторах и исправительных учреждениях, в ситуациях, предусмотренных нормативно-

правовыми актами, регламентирующими деятельности учреждений УИС. Практика показывает, что помимо хорошего физического развития и качественно отработанных навыков важным аспектом становится и психологическая готовность к применению их в трудовой деятельности. Для повышения эффективности необходимо предложить курсантам набор методов, позволяющих стабилизировать собственное состояние, обеспечивать сохранность концентрации внимания, боевой выдержки и сноровки.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс физической подготовки курсантов ФСИН.

Предмет исследования: процесс физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН.

Цель исследования: определить особенности предстоящей служебной деятельности и факторы, снижающие качество выполнения служебных обязанностей, апробировать программу внедрения в курс физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН комплекса упражнений, направленных на нервно-мышечную релаксацию и стабилизацию психофизиологического состояния в течении учебного процесса.

Задачи:

1. Произвести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определить особенности процесса физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН
3. Определить специфические особенности служебной деятельности, дестабилизирующие факторы на адаптивном периоде службы в учреждениях УИС.
4. Разработать комплекс упражнений, направленных на обучение методам нервно-мышечной релаксации в процессе занятий по физической

подготовке курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН, с учетом специфики профессиональной деятельности.

5. Проверить эффективность комплекса упражнений, направленных на обучение методам нервно-мышечной релаксации в процессе занятий по физической подготовке курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН.

Гипотеза исследования – применение на практике навыков, полученных в ходе обучения по направлению физической подготовки курсантов

в специализированных образовательных организациях ФСИН, будет более эффективным если:

- на занятиях по физической подготовке будет осуществляться морально-психологическая подготовка к выполнению профессиональных задач;

- в программу будет интегрирован курс упражнений, направленных на нервно-мышечную релаксацию, стабилизацию психофизических показателей после интенсивных физических нагрузок.

- курсанты в достаточной мере будут информированы о трудностях и специфических аспектах профессиональной деятельности, факторах, способных вызвать стрессовую реакцию на первом году службы, способах сохранения концентрации внимания и стабилизации индивидуальных физиологических показателей.

Научная новизна исследования.

Разработан комплекс дыхательных упражнений, позволяющий в короткий временной интервал между нагрузками стабилизировать уровень когнитивных способностей и физиологических показателей для повышения качества и скорости выполнения служебных задач. Комплекс упражнений, предложенный для внедрения в учебный процесс по направлению физической подготовки курсантов, позволяет использовать полученные

навыки саморегуляции для снижения уровня стресса в период адаптации к новому месту службы.

Теоретическая значимость исследования заключается в демонстрации взаимосвязи психических и физиологических процессов, обеспечивающих в совокупности высокий уровень работоспособности, необходимый для выполнения служебных задач в учреждениях УИС.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс упражнений, позволяющий усовершенствовать процесс физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН, а также метод контрольных испытаний, демонстрирующий эффективность предложенного метода.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 78 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 40 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Специфические особенности физической подготовки курсантов высших учебных заведений ФСИН

Занятия спортом и хорошая физическая подготовка позволяет человеку поддерживать здоровье организма, улучшать как физическое, так и эмоциональное состояние, контролировать образ собственного тела и расширять круг социальных контактов, основанием для которых служит стремлением к здоровому образу жизни. Для сотрудника уголовно-исполнительной системы качественная физическая подготовка играет еще одну важную роль: обеспечение собственной безопасности и безопасности окружающих. Здоровье и жизнь сослуживцев и спецконтингента зачастую зависит от физической и психологической подготовки офицера, его способности сохранять работоспособность и необходимый уровень концентрации внимания даже в тяжелых трудовых условиях.

Система физической и специальной подготовки в высших учебных заведениях ФСИН направлена на воспитание будущих офицеров, способных качественно выполнять служебные обязанности в условиях тяжелых физических и психических нагрузок. Физическая подготовка является

не только одним из основных элементов профессиональной готовности сотрудника к выполнению боевых задач, но и одним из направлений повышения боеспособности учреждений УИС.

Деятельность сотрудников УИС связана с охраной лиц, изолированных от общества решением суда, а также с поддержанием порядка в самой системе исправительных учреждений. Для качественной подготовки курсантов

к несению службы разработан комплекс физической боевой подготовки, реализуемый учебными заведениями на протяжении всего периода обучения. Данное направление позволяет повысить уровень адаптивных способностей

и функциональных возможностей организма, подготовить к будущей служебной деятельности.

Практика деятельности сотрудников учреждений и органов УИС, выполняющих свои служебные обязанности, показывает, что сотрудники постоянно выдерживают и преодолевают чрезвычайно высокие физические и эмоциональные нагрузки. Данный факт определяет важность обеспечения высокого уровня профессиональной подготовки курсантов в период обучения в вузе для дальнейшей деятельности в местах несения службы.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, навыков и умений человека с учетом его вида профессиональной деятельности и особенностями социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка в учебных заведениях ФСИН России организуется и проводится на основании «Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы», утвержденного приказом Минюста России от 12 ноября 2001 г. № 301 (НФП-2001).

Физическая подготовка в образовательных учреждениях ФСИН России должна быть направлена на совершенствование двигательных способностей курсантов и слушателей, практическое освоение упражнений, приемов и действий согласно учебной программе, овладение теоретическими знаниями, формирование организационно-методических умений и навыков. Физическая подготовка должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у курсантов (слушателей) морально-волевых и психических качеств, привычки к ежедневным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Организацию физической подготовки осуществляет кафедра огневой и физической подготовки, которая планирует и воплощает на практике все формы и направления данного процесса. Физическая подготовка в институте проходит в следующих основных формах:

- 1) утренняя физическая зарядка в режиме дня;
- 2) учебные занятия;
- 3) спортивно-массовая работа;
- 4) занятия с группами спортивного совершенствования;
- 5) самостоятельные занятия.

Подробно на каждой форме физической подготовки мы остановимся ниже.

Цель физической подготовки в образовательных заведениях ФСИН России - обеспечение необходимого уровня физической подготовленности курсантов как во время обучения в институте, так и для выполнения служебно-боевых задач в будущей служебной деятельности.

Задачами физической подготовки курсантов являются:

- развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств;
- формирование навыков владения боевыми приемами борьбы;
- формирование навыков ускоренного передвижения и преодоления препятствий.

Целью физического воспитания в образовательных учреждениях ФСИН России является обеспечение готовности к быстрому и качественному овладению профессией, воспитание физически и психологически подготовленных к эффективному выполнению служебных обязанностей сотрудников, способных успешно переносить экстремальные условия службы и неблагоприятные воздействия окружающей среды, имеющих устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом [43].

При этом, как отмечается в основополагающих нормативных документах, процесс реформирования сложившейся практики должен ориентироваться на подготовку сотрудников, способных эффективно работать в новых социально-экономических условиях, приближаться по качеству своей

профессиональной деятельности к уровню европейских стандартов, и особенно, стандартов, отражающих основы обращения с осужденными.

Система физического воспитания в условиях вузов ФСИН России проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность курсантов к саморазвитию, обеспечивает их стремление к самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура - основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности, то есть «на других».

Достижение цели физического воспитания высших учебных учреждений ФСИН России обусловлено решением следующих специфических задач по подготовке кадров к работе по соответствующим квалификационным уровням, а также профилям и специальностям, которые характеризуются определенной совокупностью систематизированных знаний, навыков и умений для успешной деятельности по специализации. Основными задачами физического воспитания курсантов является: формирование профессионально важных физических и психических качеств; воспитание навыков и умений в выполнении боевых приемов борьбы; приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания в органах и подразделениях УИС; воспитание у обучающихся осознанной необходимости регулярных занятий физическими упражнениями; сохранение и укрепление здоровья курсантов.

Известны профессионально важные показатели физических качеств для курсантов, определяющие и конкретизирующие важную роль

физической (двигательной) нагрузки с применением абсолютной и относительной силы в сочетании с общей и специальной выносливостью, а также с сохранением координации движений. В условиях профессиональной деятельности могут возникать условия и основания для применения боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия.

В профессиональной физической подготовке курсантов выделены более значимые физические качества как сила, быстрота и выносливость по сравнению с другими профессионально важными физическими качествами.

Силовые способности. Курсанты, не имеющие опыта профессиональной и служебной деятельности, должны развивать и повышать необходимый уровень силовых способностей, который крайне необходим при решении задач по физическому противодействию правонарушителю, а также обогащение и пополнение профессионального и двигательного опыта решения служебно-оперативных задач в ситуациях, связанных с задержанием правонарушителя. Неполное и некачественное выполнение оперативно-служебных задач выражается в недостаточных знаниях о способах силового задержания, а также низком уровне специальной подготовленности сотрудников. Важность силовых способностей в процессе физической подготовки отражается в необходимости выполнения задержания, удержания и захватов преступников и правонарушителей. Но в процессе профессионализации у более опытных сотрудников значимость силовых показателей снижается. Это связано с такими факторами как понимание особенностей механизма проявления силы в процессе онтогенеза, так и возможности компенсации снижающихся показателей за счет иных двигательных-координационных проявлений [40].

Скоростные способности. Данное физическое качество при физической подготовке курсантов в начале служебной деятельности крайне

необходимо при решении задач по пресечению действий правонарушителя и решения оперативно-служебных задач. С увеличением опыта профессиональной деятельности необходимость данного качества постепенно снижается, но с другой стороны эти показатели, характеризующие необходимость данного качества, устойчивы на протяжении всей профессиональной деятельности и имеют незначительные колебания, а значит рассматриваемое физическое качество также необходимо на протяжении всей служебной деятельности сотрудника полиции. Овладение способностью по проявлению значительных мышечных усилий в кратчайший промежуток времени (взрывов) позволяет сотруднику полиции совершить на доли секунды опережение преступника, выполнить техническое действие (приемы), и тем самым осуществить как спасение собственной жизни, так и жизни окружающих, а также успешно провести действия по задержанию правонарушителей.

Выносливость. При анализе учебной литературы в области физической подготовки курсантов, показал, что физическая подготовка осуществляется в недостаточном объеме и количестве часов, а во многом упущение происходит в недостаточном объеме развития и совершенствования такого физического качества, как выносливость [16]. Выносливость является важной составляющей физической подготовки, от которой зависит многое, недостаточное развитие выносливости негативно сказывается на работоспособности курсантов в процессе обучения и служебной деятельности.

Выносливость – это необходимое для человека физическое качество, которое проявляется в профессиональной и спортивной деятельности, а также в повседневной жизни людей, отражая общий уровень работоспособности человека [35].

В теории и методике физической культуры под выносливостью понимают способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [35].

Вышеизложенные физические качества невозможно реализовать если курсант ФСИН, а будущем сотрудник учреждений УИС не обладает специальными знаниями, а именно боевыми приемами борьбы, которые необходимы при выполнении служебных обязанностей. Также сотрудник обязан сдавать каждый год нормативы по физической подготовке и боевые приемы борьбы. Отсутствие навыка может послужить основанием для увольнения со службы, а в учебном заведении отчислением из вуза, поэтому необходимо совершенствовать свои профессиональные знания и умения.

Обучение боевым приемам борьбы. Боевые приёмы борьбы – необходимый предмет для изучения в вузе, ведь курсанты и сотрудники органов УИС просто вынуждены уметь защищаться. Боевые приемы борьбы не предполагают нанесения увечий противнику. Каждый сотрудник ФСИН обязан ознакомиться с боевыми приемами, они направлены на более быстрое выведение из строя, обезвреживание преступника при пресечении преступлений или массовых беспорядках. Главным ограничением сотрудника является его личное восприятие соразмерности силы нападения и обороны, а также минимизация любого ущерба при применении сотрудниками правоохранительных органов физической силы. Если есть возможность избежать боя каким-либо способом, необходимо это использовать по максимуму.

Базовые приёмы борьбы изучаются в рамках ограниченного боя. В этом случае основная задача – нейтрализовать путём обездвиживания или контроля.

На вводных занятиях разучиваются приемы страховки и само страховки, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются. Далее происходит обучение боевым приемам борьбы [27].

На занятиях по боевой подготовке обучение боевым приемам борьбы реализуется в три этапа:

1. На начальном этапе происходит создание представления о двигательном действии. Необходимо показать технику выполнения, рассказать и объяснить техническую основу и детали техники;

2. На дальнейшем этапе происходит разучивание оптимального способа выполнения двигательного действия. Это происходит посредством формирования, понимания двигательного представления о направлении, форме, траектории, амплитуде движений, степени прикладываемых усилий; постепенное устранение лишних движений;

3. На завершающем этапе необходимо начать совершенствование и применение на практике ситуаций оперативно-служебной деятельности. На данном этапе результат достигается выполнением действий в условиях приближенных к реальным, которые постоянно усложняются, происходит подбор ассистентов разных по росту, весу, силе; выполнение упражнений после физической нагрузки, различных положений, после преодоления полосы препятствий [27].

Содержание занятий состоит не только их основных элементов боевых приёмов, на занятиях также происходит изучение боевых стоек, ударов, защитных действий от ударов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов. Обязательной частью занятия по боевой подготовке является отработка действий по пресечению действий с огнестрельным оружием, использование наручников, связывание веревкой и подручными

предметами, проведение наружного досмотра, тренировка и выполнение действий с использованием специальных средств и автомата.

Обучение боевым приемам организуется в парах фронтально. Основную техническую составляющую разучивать лучше всего с ассистентами равными примерно по росту и весу. На занятиях при разучивании приемов используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов как средства. Дополнительными средствами подготовки также являются веревки, брючные ремни и другие подручные средства [27].

Место проведения занятий зависит от темы и специфики занятия. Занятия организуются в спортивном зале, с борцовским покрытием и боксерскими снарядами, использование специально подготовленной ямы с песком, на местности и условиях, создающих и моделирующих похожую оперативную обстановку, специфичную для служебной оперативно-служебной деятельности подразделения (улица, квартира) [27].

Физическая подготовка курсантов и сотрудников ФСИН направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач. Общефизические и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, марш-броски) способствуют сохранению и повышению высокой работоспособности [30]. Служебная деятельность сотрудников ФСИН России связана с высоким риском, как психологическим, так и физическим. Существует опасность для здоровья и жизни сотрудника. Согласно статистическим данным ФСИН России, фиксируется большое количество случаев массовых беспорядков, захвата заложников, нападения на сотрудников, причинения вреда здоровью. Одной из главных причин является недостаточная готовность сотрудников к профессиональной деятельности, низкий уровень специальной, профессиональной физической подготовленности, а именно не умение применять полученные теоретические

знания на практике, способность применять боевые приемы борьбы при нападении и массовых беспорядков.

Физическая подготовка сотрудников ФСИН имеет общие и специальные задачи:

- постоянно развивать и совершенствовать основные физические качества;
- повышать способность организма к устойчивости при воздействии неблагоприятных факторов служебной деятельности, воспитывать уверенность в своих силах, повышать личную мотивацию к службе;
- постоянно совершенствовать свои навыки выполнения боевых приемов борьбы, выполнять в условиях максимально приближенных к реальным, а также после значительных физических нагрузок;
- преодоление различных препятствий;
- в сложных и экстремальных условиях проявлять силу воли, воспитывать смелость и настойчивость во всех ситуациях службы [30].

Сотрудники и курсанты ФСИН, как и другие государственные служащие обязаны регулярно посещать занятия по физической подготовке, это необходимо для качественного выполнения служебных обязанностей. В целях повышения уровня физической подготовленности и успешного выполнения оперативно-служебных задач каждому сотруднику и курсанту рекомендовано регулярно осуществлять самостоятельные занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Для поддержания и пропаганды здорового образа жизни систематически выполнять утреннюю физическую зарядку, соблюдать основные рекомендации к питанию и сну [30].

Для курсантов ФСИН физическая подготовка организуется и проводится в течение учебного года, у сотрудников ФСИН занятия проходят в рабочее время по месту службы. Отведенное на занятия общее количество времени составляет не менее 100 часов. В это время также включается сдача контрольных нормативов для всех курсантов и сотрудников. От материальной базы, возможностей и условий, физическая подготовка проводится 1 – 2 раза в неделю общей продолжительностью по 2 часа.

Планирование и организация физической подготовки осуществляется в комплексе с другими аспектами, которые обеспечивают выполнение поставленных задач и реализацию программы физической подготовки, а соответственно отвечать всем необходимым требованиям служебной деятельности сотрудников и реальным возможностям совершенствования физических качеств личного состава.

1.2. Морально-психологическая подготовка курсантов ФСИН и их психологические особенности

Перед системой высшего образования стоит основополагающая задача подготовки высококвалифицированного специалиста, являющегося не только профессионалом своего дела, но также личности культурной, духовной, патриотично воспитанной и настроенной [27]. Гармонично развитый специалист в системе УИС должен быть готов к любым оперативно-служебным задачам, сложным ситуациям жизни не только физически, но и морально.

На этапе профессиональной подготовки курсанта ФСИН необходимо уделить особое внимание процессу воспитания ценностей образования, культурных норм, эффективности их духовно-нравственного развития. Система высших учебных заведений на данном этапе выполняет задачу

соединения интересов личности, общества, государства, оказывая влияние на воспитание культурных норм и ценностей еще совсем юных курсантов [27].

Психологическая подготовка курсантов — это особенности психических процессов и черт личности, необходимые для будущих офицеров

и их руководителей, которые целенаправленно формируются на занятиях по морально-психологической подготовке. Психологическая готовность к службе, устойчивость психологических качеств и мобилизованности сил, настроя на активные, целеустремлённые действия в условиях службы [3].

Для формирования моральной установки в рамках профессиональной деятельности проводятся занятия по морально-психологической подготовке сотрудников. Занятия направлены на верность Конституции Российской Федерации, законам Российской Федерации и Присяге сотрудника уголовно-исполнительной системы Российской Федерации, личной убежденности в приоритете защиты прав и свобод человека и гражданина, психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач.

В целях формирования морально-психологической готовности курсантов к эффективным действиям в условиях служебной деятельности, достижения высоких показателей морально-психологической устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов складывающихся в условиях напряженной обстановки, обеспечивается морально-психологическая деятельность в организациях, подразделениях ФСИН России [28].

Основные задачи морально-психологической подготовки:

— создавать необходимые морально-психологические, нравственные, духовные и иных профессиональные предпосылки, необходимые для оперативно-служебной деятельности;

- развивать представление о служебном долге, чести и достоинстве, нравственных ценностях и принципах службы в правоохранительных органах;

- воспитывать у курсантов ответственное отношение к учебе и выполнению должностных и служебных обязанностей, тем самым повышать уровень профессионализма;

- формировать у курсантов необходимые способности, которые способствуют решению оперативно-служебных задач с обязательным соблюдением служебной дисциплины и законности, норм профессиональной этики;

- обучать курсантов навыкам поведения и общения, соблюдать профессионально-этические нормы, на практике применять способы саморегуляции для стабилизации психического состояния;

- формировать у курсантов исторические, педагогические, психологические, правовые и культурологические знания, необходимые для качественного выполнения оперативно-служебных задач [29].

В учебных организациях и подразделениях ФСИН России создаются культурные центры, клубы, библиотеки в целях морально-психологической готовности курсантов и сотрудников ФСИН.

Можно выделить основные средства морально-психологического обеспечения курсантов:

- Классы воспитательной работы;
- Культурно-досуговые центры;
- Выставочные экспозиции;
- Мемориальные комплексы и памятники;
- Библиотеки и читальные залы.

Под системой мероприятий по формированию у сотрудников государственно-патриотического мировоззрения, понимания государственной политики в сфере внутренних дел, профессиональной

культуры и морально-психологической готовности понимается морально-психологическая подготовка необходимая для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях деятельности и обстановки [28].

Занятия по морально-психологической подготовке проводятся в форме лекций, семинаров и практических занятий. Занятия по морально-психологической подготовке с сотрудниками проводятся не реже одного раза в месяц.

Курсанты обучающиеся в ведомственных вузах отличаются особым мышлением, которое значительно отличается от ровесников обучающихся в гражданском вузе по характеру и содержанию мыслительных процессов, мыслительной деятельности, которые определяются спецификой служебной деятельности. Для качественной подготовки к оперативно-служебной деятельности со стороны преподавателя необходимо знание специфики, особенностей мышления курсантов.

В юном возрасте происходит активный процесс формирования мировоззрения, у молодых курсантов происходит познавательный процесс, потребности выработать своё отношение к жизни. Мировоззренческие взгляды и убеждения курсантов не всегда научно обоснованы, иногда противоречат.

Молодые юноши, курсанты, в свою очередь очень часто реагируют на недостатки, несправедливое отношение к себе с особенной остротой. Со стороны преподавателя и командиров в таких случаях необходим педагогический такт, чуткость и понимание. Для курсантов характерны острая восприимчивость, сильная впечатлительность, повышенная эмоциональность. Каждое событие и успех вызывают у них большую радость, а сделанная ошибка – вызывает глубокую озабоченность, тревожность, недовольство самим собой.

Молодые люди часто категоричны в высказываниях, суждениях, бывают поспешны. Свои мысли высказывают откровенно. В работе с курсантами необходимо учитывать эти особенности, когда речь идет об ошибочных взглядах. Преподавателю следует тактично объяснить о заблуждениях, аргументировано опровергнуть их и грамотно изложить правильные суждения.

Для преподавателей в вузе ФСИН необходимо иметь чёткое и грамотное представление как об общих чертах морально - психологического состояния курсантов, а также об особенностях предстоящей службы будущих сотрудников [41].

В поведении курсанта происходят значительные изменения, выбранная курсантом специальность существенно влияет на поведение курсанта, изменения также отражаются на темпераменте, а именно от психологических особенностей личности, которые выражаются в подвижности и уравновешенности нервных процессов. В основе всей психической деятельности человека лежат два процесса: возбуждение и торможение. Сила, равновесие и подвижность являются основными свойствами процессов возбуждения и торможения. Сила нервных процессов служит показателем работоспособности нервных клеток и в целом нервной системы организма [8].

При изучении особенностей темпераментов курсантов следует выделить основные виды темперамента, которые характеризуются следующим образом:

Сангвиник. Курсант с сангвиническим темпераментом как правило, подвижен, активен, впечатлителен, быстро реагирует на изменение обстановки, легко справляется с работой, быстро запоминает учебный материал. Отрицательным у сангвиника может быть отсутствие усидчивости, настойчивости, склонность к разбрасыванию [5].

Холерик. Нервные процессы очень сильные, но не уравновешены, преобладает возбуждение. Курсанты с таким темпераментом решительны, проявляют инициативу, способны внести «живинку» в дело. Есть и отрицательная сторона, холерик отличается неуравновешенностью, вспыльчив, бывает резок, склонен к грубости [5].

Флегматик. Обычно курсанты с этим темпераментом уравновешены и редко выходят из этого состояния. Работоспособны, способны к большому напряжению. С отрицательной стороны флегматики медлительны, малоподвижны, пассивны, безразличны к делам коллектива [24].

Меланхолик. К положительным чертам меланхолика относят восприимчивость к воспитательным воздействиям, душевность, он может тонко понимать людей, уметь выслушивать, посочувствовать, помочь товарищу. У курсантов с таким темпераментом преобладают тормозные реакции. Они склонны к самоуглублению, малообщительны, могут быть мнительными, характеризуется низкой работоспособностью, особенно в неблагоприятных условиях [13].

В чистом виде охарактеризованные выше темпераменты не встречаются. Их отдельные черты как правило сочетаются между собой. Каждому из них присущи свои положительные и отрицательные стороны.

От темперамента человека зависит многое, но учебно-воспитательная деятельность курсантов в вузе предъявляет свои требования к человеку. Эти особенности необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания курсантов. Знание этих особенностей поможет преподавателю выбрать из арсенала учебно-воспитательных средств наиболее верные.

Как показывает опыт, для совершенствования готовности курсантов к выполнению служебных обязанностей целесообразно:

- ставить курсантов в реальные условия служебной деятельности, когда условия приближены к реальным;

- увеличивать темп служебной деятельности, сокращать сроки для принятия решения, выполнения задачи;
- на занятиях вводить в непредвиденные ситуации и неожиданные условия;
- ставить задачи, требующие самостоятельного решения;
- создавать ситуации, ведущие к частной неудаче и требующие дополнительного изучения и работы над ошибками.

Таким образом, успех морально-психологической подготовки курсантов обеспечивается чётким определением её целей и задач; полным уяснением требований, которые предъявляются к курсанту во время обучения в вузе и последующем на месте прохождения службы. В условиях служебной обстановки необходима четкая последовательность решения поставленных задач будущими офицерами, их способность реализации своих возможностей.

1.3. Психологические особенности деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток на его личность и весь образ жизни. И для того, чтобы определить, какими личностными качествами, обуславливающими эффективность профессиональной деятельности должен обладать сотрудник федеральной службы исполнения наказаний, необходимо подвергнуть психологическому анализу саму эту деятельность, выявить ее специфические особенности, раскрыть ее структуру. Выяснение закономерностей профессиональной деятельности позволяет не только изучить ее, но и разработать систему организационных мероприятий, направленных на ее совершенствование.

Психологические особенности деятельности сотрудников ФСИН в настоящее время довольно подробно исследованы в пенитенциарной

психологии. По мнению авторов, проводивших эти исследования (Писарев О.М., Викторова Т.В., Кряклин К.В., Ковальчук А.К. и др.), деятельность сотрудника характеризуется следующими специфическими психологическими особенностями.

Во-первых, это **правовая регламентация деятельности** сотрудников органов внутренних дел – одна из наиболее специфических особенностей профессиональной деятельности - строгая регламентация правовыми нормами (законодательными актами, нормативными документами и т.п.). Эта особенность отличает работу сотрудников ФСИН от многочисленных отраслей человеческой практики, где выполнение работ определяется общими планами или инструкциями и создает широкую возможность для свободного осуществления своих личных представлений о наиболее эффективной организации труда. Правовая регламентация подчиняет деятельность сотрудника порядку, строго установленному нормами закона, правилам и требования профессиональной этики. Неисполнение или ненадлежащее исполнение сотрудником своих служебных обязанностей всегда является нарушением того или иного закона. Все это в конечном итоге порождает повышенную ответственность сотрудника за свои решения и действия.

Это, однако, не означает, что сотрудник не свободен в выборе методов и средств осуществления деятельности, ее наиболее рациональной и эффективной организации. К числу психологических особенностей профессиональной деятельности сотрудников следует отнести и **наличие широкого тактического простора**, который дается им в рамках норм закона и профессиональной морали.

Другой психологической особенностью деятельности сотрудников ФСИН является **наличие властных полномочий**. В интересах дела сотрудникам предоставлено право привлекать к дисциплинарной ответственности лиц, нарушающих правила внутреннего распорядка

учреждений, в необходимых случаях применять физическую силу и специальные средства для пресечения преступлений и правонарушений. Психологическое состояние сотрудника, облаченного данной властью, определяется прежде всего высокой степенью ответственности, а применение им своих полномочий предполагает решение ряда мыслительных задач, позволяющих определить необходимость и разумность действий, их законную основу, допустимую меру применения того или иного метода реализации властных полномочий. Нередко это связано с необходимостью остановиться на одном из вариантов и поэтому характеризуется особой напряженностью. Умение разумно, законно пользоваться предоставленной властью – одно из важнейших профессиональных требований к ФСИН. В значительной степени правомерность и целесообразность использования власти зависит от личностных качеств сотрудника [13].

Важной психологической особенностью профессиональной деятельности сотрудников является **постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц** [13]. Из практической деятельности исправительных учреждений известно, что среда осужденных – это сложная, динамичная социальная система. Она активна, подвижна, взаимосвязана формальными и неформальными связями с внешними объектами. Среда осужденных противостоит персоналу ИУ. Противостояние проявляется в различных формах – нарушениях дисциплины, драках, убийствах, побегах, массовых беспорядках и других противоправных действиях. Это придает деятельности сотрудника по предупреждению, пресечению противоправных действий, иногда очень острые формы. Необходимость преодоления опасных ситуаций, устранение препятствий, которые специально создаются на пути сотрудника, вызывают у него различные эмоциональные реакции, требует постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности. В условиях активного

противоборства возникает необходимость постоянной сложной интеллектуальной работы, оперативной перестройки моделей поведения [13].

Можно отметить еще одну психологическую особенность служебной деятельности сотрудника ФСИН – *публичный и общественный характер*. Деятельность сотрудника разворачивается под жестким и постоянным социальным контролем. Сложность выполнения задач подчеркивается и тем фактором, что сотрудник обязан соблюдать не только общественный этикет, нормы морали, но и определенные уставные требования, которые иногда непонятны окружающим.

Следующей характерной особенностью профессиональной деятельности является *широкая коммуникативность*, как способность общения с широкой по своему диапазону средой. Она носит многосторонний и исключительный характер [13]. Многосторонность коммуникативности сотрудника состоит в том, что он общается с представителями различных возрастных категорий, с людьми различных профессий, социального статуса. Это требует знания психологии человека вообще и психологических основ общения в частности. Коммуникативность сотрудника – черта, необходимая для успешной реализации служебных задач.

Отличительной чертой коммуникативности сотрудника является то, что она требует универсальности. Необходимость этого объясняется важностью установления психологического контакта со всеми лицами, попадающими в сферу его деятельности, чуткостью, умением убеждать, избегать эскалации конфликтных ситуаций, выстраивать различные модели коммуникативного поведения в зависимости от ситуаций, наличием психоэмоциональной устойчивости [13].

Характерной особенностью общения в деятельности сотрудника ФСИН является и то, что он вынужден иметь дело с особым контингентом людей, преступивших закон. Постоянное негативное общение с преступниками, нарушителями общественного порядка оказывает существенное

психотравмирующее влияние на самочувствие сотрудника. Необходимы адекватные механизмы защиты личности, чтобы избежать синдрома «эмоционального выгорания», профессиональной деформации [13].

К специфическим особенностям профессиональной деятельности сотрудника необходимо отнести *дефицит времени и наличие перегрузок* в его работе. Оперативность и быстрота входят в число основных принципов решения служебных задач сотрудниками. Промедление в ряде случаев может привести к серьезным последствиям, то, что в других видах деятельности свойственно лишь «чрезвычайными ситуациям», является обычным в работе сотрудника ФСИН [13].

Напряженность связана и с большими физическими и психическими нагрузками, которые испытывает сотрудник из-за высокой экстремальности его деятельности, действиями в условиях конфликтной ситуации, воздействие различного рода стресс факторов, ненормированным рабочим днем, наличием отрицательной эмоциональной окраски деятельности, так как сотруднику приходится сталкиваться с проявлениями человеческого горя, сложными условиями его служебной деятельности [13].

К ряду психологических особенностей деятельности сотрудников можно отнести специфику, которая связана с *фактором опасности и риска*. Частые экстремальные ситуации приводят к психоэмоциональному и физическому напряжению, потере энергии и сил, переутомлению, вызывают повышенную раздражительность, перевозбуждение [13].

Работник УИС

на протяжении всего времени, а не только служебного, находится в состоянии стресса. Реформы, которые проходят на современном этапе развития нашего общества, ведут к необходимости достижения сотрудниками пенитенциарных учреждений исключительно тонкого умения работать с людьми. Существенная особенность профессии людей, состоящих на страже закона, заключается в том, что они занимаются главным образом с

человеческими проблемами. Они анализируют жизненные коллизии и конфликты, разбирают действия и поступки людей, пытаются дать им юридическую оценку, выявить причины этих поступков, кроющихся в глубинах человеческой психологии. Напряженный характер труда, отдаленность большинства исправительных учреждений от крупных экономических и культурных центров, относительно невысокий уровень заработной платы неблагоприятно сказываются на кадровой ситуации. Для того чтобы привлечь к службе в уголовно-исполнительной системе достойных работников, вызвать у них интерес к профессиональной деятельности, создать условия для их личностного роста, необходима не только традиционная кадровая работа, но и специалисты по человеческим отношениям – психологи. Поэтому психологической подготовке сотрудников УИС сегодня уделяется большое внимание [42].

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, специально организуемый руководителем с целью формирования и повышения психологической подготовленности личного состава. Решение профессиональных задач сталкивает сотрудника УИС с самыми разнообразными видами правонарушений со стороны осужденных, предупреждение, раскрытие и расследование которых зависит от богатства его знаний, умения подходить комплексно. Оно наталкивается на активное противодействие преступного элемента, всяческие ухищрения по маскировке своей преступной деятельности, намеренное создание трудностей по её разоблачению. Решение профессиональных задач нередко сопряжено с опасностями и риском [42].

Отражением этих требований в подготовке личного состава выступают:

- постоянное повышение профессионального мастерства;
- формирование и укрепление психологической подготовленности.

Психологическая подготовка обеспечивает своего рода психологическую защиту имеющихся у сотрудника профессиональных знаний, умений и навыков.

Психологическая подготовленность – совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника и коллектива подразделения, отвечающих важным особенностям оперативно-служебной деятельности и выступающих одним из необходимых условий её успешного осуществления. Любая подготовленность всегда имеет психологические компоненты. Что есть в человеке в качестве его свойств, способностей, знаний, навыков и умений, выносятся наружу, запечатлеваются в себе свойства, психологические особенности их субъектов, создателей. Продукты деятельности с заданными свойствами могут быть созданы лишь человеком, обладающим соответствующими свойствами, качествами, способностями, умениями и другими психологическими особенностями человека. Особое место в психологической подготовке отводится проведению психокоррекционных мероприятий. **Психологическая коррекция** – это целенаправленный процесс изменения личности с использованием современных психотехнологий, приводящий к изменению их взглядов, установок, личностных качеств, психических состояний и социального поведения [42].

Технология проведения психокоррекционных мероприятий зависит, прежде всего, от концептуальных положений, которых придерживается психолог. Анализ практики показывает, что в уголовно-исполнительной системе чаще всего используются следующие теоретические подходы: личностно-ориентированный, логотерапевтический (поиск смысла существования), когнитивный (память, внимание, мышление), поведенческий, самовнушение, нейролингвистическое программирование. По своей эффективности они одинаковы, но предпочтение отдается концепциям, ориентированным на оказание экстренной психологической

помощи. В этом плане, особо популярным становится нейролингвистическое программирование (НЛП), и многие пенитенциарные психологи стремятся его освоить. Его достоинство также в том, что большинство технологий НЛП не требует вербального изложения проблемы, а основаны на образном представлении [42].

Широкое распространение в исправительных учреждениях получили методы групповой психологической коррекции. Первоначально, групповая форма работы начала использоваться из утилитарных соображений – охватить психологическим воздействием как можно большее число клиентов. И в период зарождения групповой психотерапии, и в настоящее время у непосвященных в тонкости психокоррекционной работы сотрудников УИС возникает недоверие: разве могут люди в группе раскрываться друг перед другом, участвовать в дискуссии, обсуждать сложные личные проблемы. Но и международный опыт, и отечественная практика подтверждают, что в группе люди не только «раскрываются», «исповедаются», но сила психологического воздействия на человека возрастает за счет присутствия группы. Происходит это не просто за счет банального давления группы на человека, проявления механизмов психического заражения, подражания. В группе осужденный начинает смотреть на себя «глазами других людей» и познает себя более глубоко. Он начинает понимать, что его личные проблемы не такие уж уникальные и они характерны многим другим людям; в группе можно учиться контактировать с другими людьми, осваивать новый опыт взаимодействия, переносить его в повседневную жизнь. Естественно, что создание доверительной атмосферы в группе зависит от профессионального мастерства психолога и его опыта [42].

Сотрудникам УИС важно осознать, что овладение современными психотехнологиями воздействия на осужденных с целью их исправления и оказания психологической помощи – это качественно новый этап в развитии психологической службы [42].

1.4. Средства, методы и формы физической подготовки курсантов ФСИН

Физические упражнения являются основным средством физической подготовки курсантов, упражнения выполняются с учетом возрастных особенностей определенной возрастной группы, с соблюдением гигиенических требований и обязательных мер безопасности [40].

Процесс физической подготовки курсантов строится на основе средств и методов, которые использует преподаватель по физической подготовке. Для этого используются две группы методов:

Таблица 1

Общепедагогические методы		Специфические методы
Словесные методы	Наглядные методы	Игровой метод. Игровая форма занятий создается на занятиях при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.
1) Рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме.	1) Непосредственный показ упражнения.	
2) Описание. Это способ создания у занимающихся представления о действии.	2) Демонстрация наглядных пособий.	Соревновательный метод. Используется в форме соревнований.

3)Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией.	3)Зрительное ориентирование (разметка).	Круговой метод. Характеризуется выполнением упражнений по станциям, расположенным по кругу.
4)Разбор. Форма беседы, проводимая после действия. 5)Указание, команда.	4) Методы слуховой наглядности (звуки).	Строго регламентированный метод.

При выполнении курсантами заданий методы наглядности в физической подготовке способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию курсантами выполняемых заданий.

Специфичные методы обучения, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Принципы физической подготовки — это основные положения, которые отражают протекание объективных процессов обучения, направленные на развитие личности курсанта. Они устанавливают позиции и установки, с которыми подходят к организации процесса физической подготовки, к выбору содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса.

В процессе физической подготовки используют общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы — это основные положения, определяющие методику физического воспитания.

Системная физическая подготовка осуществляется на основе специфических принципов подготовки, которые отражают ряд закономерностей и правил. Это закономерность определяется основным правилом, что сложные двигательные действия должны осуществляться после освоения более простых действий, а затем постепенно осваиваются более сложные двигательные действия.

Основными из них являются:

Таблица 2

№	Общеметодические принципы	Специфические принципы
1	Принцип наглядности. Данный принцип определяет создание чувственного образа техники, восприятия условий выполнения двигательных действий.	Принцип непрерывности процесса физической подготовки. Определяет продолжительность работы.
2	Принцип доступности и индивидуализации. Определяет оптимальное соответствие поставленных задач и используемых средств, физической подготовки.	Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Данный принцип определяет порядок занятиями физическими упражнениями, которые осуществляются непрерывно и последовательно.
3	Принцип сознательности и активности. Означает насколько сознательно, и активно проходят занятия для курсантов.	Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Определяет последовательное повышение физических нагрузок.
4		Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок. Физические нагрузки должны соответствовать

		адаптационным возможностям занимающихся курсантов.
5		Принцип возрастной адекватности. Этот принцип предусматривает соответствие возрастных особенностей и нагрузок.

Физическая подготовка курсантов осуществляется на протяжении всего периода обучения в учебных заведениях ФСИН России с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

Таблица 3

№	Урочные формы занятий	Неурочные формы занятий
1	Учебные занятия. На занятиях изучается теоретический учебный материал и практические занятия по физической подготовке.	Дополнительные занятия. Осуществляются для курсантов, не выполнивших нормативы по физической подготовке.
2	Учебно-тренировочные занятия. На занятиях происходит освоение материала и дальнейшее совершенствование.	Физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка).
3	Тренировочные занятия. На занятиях совершенствуется учебный материал.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом в различных секциях.
4	Комплексные занятия. На занятиях решаются задачи по совершенствованию учебного материала и воспитанию физических качеств.	Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
5	Контрольные занятия. Занятия	

<p>проходят для определения уровня физической подготовленности занимающихся.</p>	
--	--

В физической подготовке существуют разнообразные формы физической подготовки, но основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия [27].

Способы организации занимающихся на практических занятиях:

1. Фронтальный способ подразумевает одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися курсантами. При фронтальном способе организации занимающихся используются построения курсантов в форме шеренги, круга или колонны по одному.

2. Поточный способ организации занимающихся курсантов предполагает поочередное выполнение упражнения одним или несколькими курсантами друг за другом. При данном способе используются построения в колонну по одному, по два-четыре человека.

Поточный способ позволяет оценивать действия каждого курсанта, указать им на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного упражнения.

1.5. Психофизиологические практики в системе профессиональной физической подготовки

Психофизиология - научная дисциплина, возникшая на стыке психологии и физиологии, предметом ее изучения являются физиологические основы психической деятельности и поведения человека. Психофизиология влияет на эффективность трудовой деятельности. Если учитывать личные психофизиологические возможности работников и правильно их использовать, то это приведет к увеличению эффективности труда.

В широком смысле психическая саморегуляция рассматривается

как один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. Таким образом, психическая саморегуляция включает управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляцию его наличного состояния.

Общим для всех определений является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь — приёмов психологического самовоздействия. Существует множество методов ПСР, которые делятся на 4 основных класса [3]:

- нервно-мышечная релаксация,
- аутогенная тренировка,
- идеомоторная тренировка,
- сенсорная репродукция образов [3].

Задачами применения данных методов являются: снятие проявлений стрессовых состояний, уменьшение степени эмоциональной напряжённости деятельности, предотвращение их нежелательных последствий, усиление мобилизации ресурсов.

Главными особенностями всех методов являются:

1. Выделение состояния человека в качестве объекта воздействия. При этом учитываются воздействия на основные уровни проявления его функционального состояния: физиологический, психологический и поведенческий [3].

2. Направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния [3].

3. Доминирование активной установки субъекта на изменение (регуляцию) своего состояния [3].

4. Обучение навыкам ПСР должно быть организовано в виде

последовательных этапов овладения соответствующими внутренними навыками, что составляет основное содержание тренингов [3].

Наиболее эффективным и интегрируемым методом является нервно-мышечная релаксация. В зарубежной психологии эта методика используется под названием «progressive relaxation», поэтому она носит и другое название — прогрессивная релаксация. Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джекобсона, который в 1930-х годах установил зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и негативным эмоциональным состоянием [3].

Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, так как это препятствует появлению ощущения непреходящей тяжести в пострелаксационный период [3].

Процесс обучения техники состоит из трёх стадий:

На первой вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя. На второй происходит объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его участков (сначала в состоянии покоя, позже — при выполнении некоторых видов деятельности, причём происходит релаксация не участвующих в деятельности мышц). На третьей — усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряжённых ситуациях. Один сеанс упражнений на начальной стадии обучения техники может длиться от 40 до 18—20 минут в зависимости от количества выполнений одного упражнения. Во время сеанса

последовательно

в определённом порядке прорабатываются мышцы частей тела: конечностей, туловища, плеч, шеи, головы, лица. После выполнения упражнений следует выход из состояния релаксации. Овладение техникой нервно-мышечной релаксации является основой для освоения других более сложных техник. Этот метод эффективен как базовое средство формирования состояний аутогенного погружения. Ещё одно его преимущество в том, что достичь состояния релаксации большинство субъектов могут уже на первом сеансе [3].

Согласно данным литературы под психофизическими практиками понимаются средства оздоровительной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию психического и функционального состояния человека. Анализ имеющихся в литературе характеристик и описаний некоторых психофизических практик позволил установить их целесообразность и возможность включения в содержание физической подготовки [3].

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится служба в уголовно-исполнительной системе - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться. В этом помогают психотехнические упражнения:

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие [23].

2. Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя [23].

3. Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках». Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.

Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

Широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.

Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

Расслабьте запястья и поводите ими.

Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза [23].

Среди предлагаемых средств, есть так называемые психические практики. О целесообразности применения таких практик говорят, в частности, результаты исследования Б.А. Лампусова (1997), в которых подтверждена возможность эффективного использования практик по саморегуляции психоэмоционального состояния занимающихся [43]. В литературе также имеются данные, свидетельствующие о возможном эффективном решении задач по укреплению здоровья средствами оздоровительной физической культуры и, в частности, посредством аэробики, суставной гимнастики, йоги, дыхания, стрейчинга. Вместе с тем данные подходы и воззрения не нашли еще своего должного отражения в практике физической подготовки курсантов вузов системы ФСИН России [43].

Изучение особенностей формирования профессионально-значимых качеств курсантов ФСИН России позволяет судить об усилении тенденций в изменении структурной организации требований к профессиональной подготовке будущих специалистов. В отличие от ранее разработанных методических рекомендаций, в современной литературе появляются данные, рекомендуемые усиливать психологическую подготовку курсантов. При этом в качестве модальных средств, позволяющих не только регулировать эмоциональные напряжения, но и оптимизировать работоспособность будущих специалистов, предлагаются т.н. психофизические практики, нашедшие свое относительно широкое применение во многих оздоровительных системах и технологиях. Использование психофизических практик предлагается осуществлять в рамках занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, являющейся дополнением к дисциплине «Физическая культура».

Преподаватель на занятии пользуется различными методами, они являются инструментами руководителя занятий. Благодаря им достигается

одна из главных задач, это овладение прикладными умениями и навыками, развитие физических особенностей курсантов, формирование у них разносторонних качеств, а также гармоничное физическое развитие, необходимое для успешного выполнения оперативно-служебных задач [26].

Как показывает опыт, для совершенствования готовности курсантов к выполнению служебных обязанностей целесообразно:

- ставить курсантов в реальные условия оперативно-служебной деятельности, когда условия приближены к реальным;
- увеличивать темп служебной деятельности, сокращать сроки для принятия решения, выполнения задачи;
- на занятиях вводить в непредвиденные ситуации и неожиданные условия;
- ставить задачи, требующие самостоятельного решения;
- создавать ситуации, ведущие к частной неудаче и требующие дополнительного изучения и работы над ошибками [15].

Таким образом, успех морально-психологической подготовки курсантов обеспечивается чётким определением её целей и задач; полным уяснением требований, которые предъявляются к курсанту во время обучения в вузе и последующем на месте прохождения службы. В условиях служебно-оперативной обстановки необходима четкая последовательность решения поставленных задач будущими офицерами, их способность реализации своих возможностей [15].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Пермского института Федеральной службы исполнения наказаний. В период с сентября 2021 по декабрь 2021 года. В исследовании участвовали курсанты Пермского института ФСИН России. Экспериментальной группой были выбраны курсанты 4 курса факультета юриспруденции по направлению деятельности – организация режима и надзора, контрольной группой – курсанты 4 курса факультета юриспруденции по направлению деятельности – организация охраны и конвоирования. Все курсанты имели примерный одинаковый уровень физической подготовки. Имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и спортом, относились к первой медицинской группе. Возраст курсантов варьируются в диапазоне 21 – 22 года.

Педагогическое исследование проводилось в II этапа.

Учебно-материальная база Пермского института Федеральной службы исполнения наказаний соответствует проведению учебных занятий в полном объеме. Материальная база состоит из спортивного зала в помещении вуза, спортивно-силового комплекса на территории института. Так же используются для проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий стадион, лыжные трассы.

Исследование проводилось в два этапа:

Первый этап (сентябрь 2021 г.). На начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература. Изучены научно-методические аспекты физического воспитания; определены цель, задачи, объект, предмет, подобраны доступные и информативные методы исследования, разработана методика исследования. Была получена информация о курсантах и сотрудниках, определили состояние физической подготовленности. Составлен комплекс физической подготовки в рамках профессиональной подготовки, далее к тренировочному процессу юношей

экспериментальной группы были включены комплексы упражнений и практик, которые чередовались в учебно-тренировочных занятиях. Занятия осуществлялись с помощью индивидуального подхода к выбору средств. Предусматривалась обработка экспериментальных данных. Отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у курсантов.

Второй этап (декабрь 2021 г.). Проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента, у курсантов. Результаты педагогического эксперимента были упорядочены, описаны и обобщены. Проведен качественный и количественный анализ. Строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа, осуществлялась подготовка работы к защите.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на овладение методами нервно-мышечной релаксации. Учебно-тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью по 1,5ч.

2.2. Методы исследования

С целью решения поставленных задач для курсантов использовались следующие методы:

- Анализ научно-методической и специальной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической обработки материала.

Анализ научно-методической базы и теоретический анализ литературы осуществлялся на протяжении всего эксперимента [10].

Осуществлялось обобщение данных специальной научно-методической литературы. Анализ научной литературы по исследуемой проблеме позволил выделить противоречия, суть которых состоит в важности работы по развитию физической подготовки курсантов в процессе обучения, позволяющей

в будущем эффективно решать поставленные служебные задачи и невысоком количестве предлагаемых курсантам средств и методов стабилизации психоэмоционального состояния, необходимых после активных занятий как по физической, так и по профессиональной подготовке. Было установлено, что в настоящее время имеется недостаточное количество времени, возможностей и технологий, которые решают данную проблему в практике подготовки курсантов. Изучалась и анализировалась специальная литература по основам теории и методики физического воспитания, физиологии, материал из научно-методических работ по пенитенциарной и юридической психологии, психологии в измененных и экстремальных условиях жизнедеятельности, а также изучались приказы и наставления по физической подготовке сотрудников ФСИН. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день существует множество средств и большое количество методик по совершенствованию профессиональной физической подготовки курсантов, невербальных приемов саморегуляции. При этом основное внимание было уделено методологическим и теоретико-методическим основам, вопросам структуры и возможности внедрения практик по нервно-мышечной релаксации в содержания занятия.

Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях по физической подготовке, в процессе проведения спортивных мероприятий осуществляемых вузом, учебно-тренировочных сборов проводимых сотрудниками территориальных органов ФСИН. Данные учебные и спортивные мероприятия позволили оценить содержание средств, их объем, интенсивность и уровень физических качеств у курсантов.

Педагогическое тестирование применялось в целях получения полной и обобщённой информации об уровне физической подготовленности курсантов, корректировки и совершенствования используемых средств и методов физической подготовки участвующих курсантов в эксперименте. Промежуточный и итоговый контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Рекомендуется проводить контроль регулярно своевременно, он должен быть комплексным, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности физической подготовки осуществляется преподавателем с помощью тестирования и оценивания выполненных упражнений на занятиях [10].

Эффективность проводимого эксперимента и реализация физической подготовки оценивается с помощью специальных контрольных нормативов, тестирований. Оценка осуществляется в течение всего учебного года или при проведении спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов, которые позволяют оценить уровень развития физических качеств у курсантов, физической подготовленности в условиях профессиональной деятельности и способности эффективно применять приемы нервно-мышечной релаксации для стабилизации психоэмоционального состояния после интенсивных физических нагрузок.

Проводимая оценка физической подготовленности курсантов и эффективность применяемых методик нервно-мышечной релаксации в условиях профессиональной деятельности определяется оценкой уровня физических качеств. Учитывается степень качества выполнения боевых приемов борьбы в обстановке после преодоления единой полосы препятствий (на фоне утомления). Курсанты, выполнившие эти и основные тесты, должны более эффективно выполнять оперативно-служебные задачи и действовать в экстремальных ситуациях.

Для определения уровня профессиональной физической подготовки были проведены следующие тесты.

Тесты для определения уровня физических качеств:

1. *Челночный бег 10*10*. Предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. От старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняется с максимальной скоростью. Учитывается лучшее время, результат заносится в протокол.

2. *Подтягивание на перекладине*. Необходимо повиснуть на перекладине, руки чуть шире плеч, спина должна быть прямая. Упражнение выполняется из виса на высокой перекладине, выполняется тяговое движение вверх. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника. Учитывается количество максимальных повторений без учета времени, результат заносится в протокол.

3. *Жим гири весом 16 кг*. Выполняется из исходного положения: стоя, ноги врозь, гиря берется с пола. Нужно захватить за ручку рукой. Выполнить резкое разгибание ногами, взять снаряд на грудь, выполнить резкое разгибание в локтевом суставе, вывести снаряд над головой и вернуться в исходное положение в обратном порядке. Учитывается количество максимальных повторений без учета времени, результат заносится в протокол.

4. *Силовое комплексное упражнение (СКУ)*. Комплекс выполняется в течение 1 минуты, по 30 сек на каждое упражнение. Учитывается максимальное количество повторений за 1 мин, результат заносится в протокол. Тест выполняется в форменной одежде.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Выполняется из исходного положения: упор лежа, руки на ширине плеч, локти разведены

не более чем на 90 градусов, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую.

- *Наклоны вперед из положения лежа на спине.* Выполняется из положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

5. *Бег 5 км.* Необходимо начать движение вперед, с максимально быстрой скоростью и движением пробежать дистанцию. Упражнение выполняется с максимальной скоростью. Учитывается лучшее время, результат заносится в протокол. Тест выполняется по пересеченной местности в форменной одежде.

Методические указания: упражнения выполняются в максимальном темпе или максимальное количество раз с использованием дополнительных средств.

Тесты для определения уровня профессиональных умений:

1. *Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу ("рычаг руки наружу").* Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, или, перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Тест выполняется в форменной одежде.

2. *Бросок через бедро.* Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его поясни́це. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку. Тест выполняется в форменной одежде.

3. *Защита при угрозе пистолетом.* Выполняется уход с линии направления ствола оружия со сближением - захват вооруженной руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя - обозначение расслабляющего удара - обезоруживание - ограничение свободы передвижения ассистента. Тест выполняется в форменной одежде с использованием макета пистолета.

Ниже приведена оценка показателей выполнения боевых приемов

Таблица 4

Контрольные упражнения	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
1. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу	Тест выполнен с точной последовательностью, с учетом	Тест выполнен с ошибочной последовательностью, отсутствовала техника
2. Бросок через бедро		

3. Защита при угрозе пистолетом	методических рекомендаций	и скорость действий
---------------------------------	---------------------------	---------------------

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности физической подготовки у курсантов в вузе с учетом их специфики, оценки и контроля выполняемых физических упражнений, а также разработанной методики, направленной на овладение навыками нервно-мышечной релаксации, развитие физических качеств и повышение профессионального уровня физической подготовленности курсантов в профессиональной деятельности.

Занятия курсантов проводились в соответствии с учебным планом института, экспериментальные группы также занимались по учебному плану института, однако в учебный процесс включались экспериментальные комплексы упражнений, содержащих невербальные приемы саморегуляции, также в период прохождения учебно-тренировочных сборов в экспериментальной группе применялась методика, которая была направлена на повышение уровня физической подготовленности курсантов в условиях профессиональной деятельности.

С целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений и методики физической подготовки в учебном процессе, проводился педагогический эксперимент с сентября 2021 по декабрь 2021 года. В ходе данного процесса осуществлялись поставленные задачи, направленные на обучение методам нервно-мышечной релаксации в процессе занятий по боевой подготовке курсантов.

В экспериментальной группе занятия имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия - 90 минут;
- Частота занятий - 2 раза в неделю;
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки;

- Проводились учебно-тренировочные сборы;
- На занятиях применялись боевые приемы и дополнительные средства (макет пистолета тренировочный, палка резиновая, нож тренировочный).

На занятиях по физической подготовке курсантов в экспериментальной группе в содержание занятий включались упражнения, направленные на обучение методам нервно-мышечной релаксации.

Методы математической обработки материала, полученные в результате исследования, подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

2.3. Экспериментальная методика обучения приемам психологической саморегуляции.

Цель эксперимента выявить и обосновать эффективность выбранной методики физической подготовки курсантов вузов ФСИН России с учетом специфики их профессиональной деятельности.

На основании анализа учебно-методической, специальной литературы и практического опыта, был составлен комплекс упражнений, направленные на развитие навыков психологической саморегуляции у курсантов с учетом их профессиональной деятельности (Таблица 5). Комплекс упражнений для развития был включен на учебных занятиях экспериментальной группы и в план учебно-тренировочных сборов. Группа состояла из 12 курсантов 4 курса. Занятия проводились в рамках учебно-тренировочных сборов и 2 раза в неделю на учебных занятиях.

Содержание эксперимента:

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации (Таблица 5). Комплекс №1 применяется после преодоления установленной полосы препятствий или упражнений на выносливость (на фоне утомления),

представленных в комплексе №2 (таблица 6). Комплекс состоит из 5 упражнений, направленных на уменьшение и снятие психической напряжённости и оптимизацию эмоционального состояния с помощью простейших методов психической саморегуляции у курсантов. Упражнения выполняются в течение 3-5 минут. Затем идет смена упражнения и отдых 30 секунд после каждого упражнения. Весь комплекс выполняется в течение 20-25 минут. Данный комплекс применялся 2 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия и учебно-тренировочных сборов. После предложенного комплекса упражнений студентом необходимо выполнять боевые приемы борьбы, эффективность выполнения учитывалась в зачетных ведомостях. В содержание занятий контрольной группы после выполнения упражнений на выносливость не включались методы нервно-мышечной релаксации и другие невербальные приемы саморегуляции, курсантам было предложено время отдыха, соразмерное количеству времени, отведенному на выполнение упражнений.

С целью обучения курсантов методам саморегуляции, разработан комплекс №1:

Таблица 5

№ п/п	Описание упражнения, инструкция	Время выполнения
1	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до</p>	3-5 минут

	кончиков пальцев, освобождает легкие.	
2	<p>Глубокое дыхание.</p> <p>Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.</p>	3-5 минут
3	<p>Мышечное расслабление.</p> <p>Начните медленно дышать, старайтесь сосредоточиться на дыхании. Затем на вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки, на выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе. Потом сделайте круговые движения шеей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения. После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног и ловите момент облегчения.</p>	3-5 минут
4	<p>Упражнение «Лимон»</p> <p>Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что</p>	3-5 минут

	<p>лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.</p>	
5	<p>Снятие напряжения в 12 точках</p> <p>Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.</p> <p>Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.</p> <p>Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,</p> <p>Широко зевните несколько раз.</p> <p>Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.</p> <p>Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.</p> <p>Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.</p> <p>Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.</p> <p>Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.</p>	

Комплекс №2 применяется с использованием разных методов тренировки. Комплекс состоит из 4 видов бега, разной направленности. Бег выполняются в общем в течение 20-30 минут, в зависимости от метода тренировки регламентируется время работы и отдыха. Данный комплекс применялся 2 раза в неделю, как отдельный вид тренировки в процессе учебно-тренировочного занятия в качестве нагрузок на выносливость.

В качестве упражнений на выносливость предложен комплекс №2:

Таблица 6

День занятий	Тренировочная схема. Методические указания.	Время выполнения
1	<p>Бег 5 км</p> <p>Заниматься бегом следует через несколько дней, делая перерывы. В начале тренировки необходимо сделать разминку 5-10 минут, затем начать кросс. При беге сначала следует выдерживать необходимый темп, соблюдать интервалы отдыха. Бег выполняется по пересеченной местности в форменной одежде .</p> <p>Для гармоничного физического развития следует применять следующие виды бега:</p>	(20-30 мин)
	<p>1. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе (равномерный непрерывный метод). Заключается в равномерном однократном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.</p>	
	<p>2. Переменный бег (переменный непрерывный метод). Этот метод заключается в периодическом изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. В процессе длительного</p>	

	кроссового бега выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров.	
	3. Интервальный бег (интервальный метод). Заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.	
	4. Повторный бег (повторный метод). Заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма.	
2	Прыжки на скакалке Выполнять прыжки 4-5 сетов по 5 минут. Начинать нужно с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтевых суставах. Плечевой сустав при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти рук. Приземление должно быть мягким. В усложненном варианте можно применять разнообразную технику прыжков.	(15-20 мин)

3	<p>Подъем (бег) по лестнице с ускорением</p> <p>Выполнять подъемы по лестнице с ускорением в течение 10-15 минут с интервалом отдыха 30 сек. В начале тренировки необходимо сделать разминку 5-10 минут, затем начать подъем по лестнице. Во время тренировки следите за положением головы и корпуса, держитесь прямо, смотрите перед собой, а не вниз под ноги. Добавляйте нагрузку постепенно, используйте переключения бег/ходьба.</p>	(15-20 мин)
----------	--	--------------------

Данный комплекс для развития выносливости курсантов применяется в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, а также для занятий курсантов в процессе самостоятельной подготовки и дополнительных самостоятельных занятий. Бег, прыжки на скакалке, подъем по лестнице чередуются в процессе занятий, могут использоваться как отдельная тренировка или как дополнительный компонент к занятию.

Такие занятия направлены на улучшение физического развития, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма, формирование у курсантов потребности в личном физическом совершенствовании и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

План тренировочных занятий в условиях учебно-тренировочных сборов курсантов вузов ФСИН России с целью более эффективных их действий

в условиях профессиональной деятельности представлена в таблице 7. Планом предусмотрены ежедневные двухразовые учебно-тренировочные занятия, построенные по принципу «от простого к сложному». На первых занятиях применялись простые общеразвивающие упражнения, скоростные упражнения, отработка простых боевых приемов; последующих занятиях

осуществляется отработка специально-силовых и подготовительных упражнений, выполнение упражнений на силу, выносливость, совершенствование боевых приемов борьбы, развитие и совершенствование физической подготовки.

План занятий по физической подготовке курсантов ФСИН России в рамках учебно-тренировочных сборов:

Таблица 7

День недели, № занятия	Продолжительность	Содержание занятий
Пн (1)	8.00-8.45	<p>Утренняя тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс в легком темпе 2-3 км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Беговые упражнения 4. Растяжка. 5. Отработка приемов страховки и само страховки 6. Отработка бросков: <ul style="list-style-type: none"> • Задняя подножка. • Передняя подножка. • Бросок через бедро.

2	15.00- 16.30	<p>Скоростно-силовая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ускорения 3x60 м, 2x200 м, 1x400 м. 2. Прыжки через скакалку до 1000 прыжков. 3. Сгибание/разгибание рук в упоре 3x30 раз. 4. Пресс 3x40 раз. 5. Махи гирей 6. Растяжка <p>Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защита при угрозе пистолетом 2. Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор 3. Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор
Ср (1)	8.00- 8.45	<p>Утренняя тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс в среднем темпе до 2 км. 2. Комплекс ОРУ 3. Растяжка. 4. Техническая работа в боевой стойке с отработкой ударов. 5. Отработка действий при наружном досмотре. 6. Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем.
2	15.00- 16.30	<p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Выпрыгивание из низкого приседа. 3. Поднимание ног к перекладине. 4. Зашагивание на скамью с выносом ноги (ударом). 5. Сгибание и разгибание рук на гантелях с поочередными тягами. 6. Приседание с броском набивного мяча вверх от груди

		<p>двумя руками.</p> <p>7. Скручивания к правому и левому колену.</p> <p>8. Повороты в прыжке на 180 градусов с ударом руками.</p> <p>9. Статическое удержание «Планка» с переходом на локти.</p> <p>10. Комплекс «Бурпи».</p> <p>Техническая отработка болевых приемов:</p> <p>1. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье.</p> <p>2. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).</p> <p>3. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)</p>
Пт (1)	8.00-8.45	<p>Утренняя тренировка:</p> <p>1. Кросс в среднем темпе до 3 км.</p> <p>2. ОРУ</p> <p>3. Техническая отработка ударов и защита от ударов.</p> <p>4. Растяжка.</p> <p>5. Отработка действий при задержании.</p> <p>6. Отработка действий с использованием палки специальной</p>
2	15.00-16.30	<p>Тренировка на выносливость:</p> <p>1. Разминка с применением беговых упражнений.</p> <p>2. Марш-бросок 5 км с преодолением полосы препятствий.</p> <p>Техническая отработка болевых приемов:</p> <p>1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».</p> <p>2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».</p> <p>3. Ограничение свободы передвижения загибом руки</p>

		за спину «нырком».
--	--	--------------------

Практические рекомендации:

1. В процессе осуществления профессиональной физической подготовки курсантов в образовательных организациях и подразделениях ФСИН России необходимо и целесообразно придерживаться принципа содействия разностороннему и гармоничному развитию личности, использовать средства физической подготовки в комплексе для полного и гармоничного развития двигательных и координационных способностей.

2. В процессе учебно-тренировочных занятий целенаправленно формировать профессиональные навыки физической подготовки курсантов, особенно в условиях оперативно-служебной деятельности, а также различных нестандартных ситуациях.

3. Предложенные задания рекомендуется использовать для оценки уровня профессиональных двигательных способностей курсантов, а также для контроля уровня физической подготовленности курсантов, которые целесообразно проводить не менее двух раз в год.

4. В учебных заведениях спортивные мероприятия рекомендуется проводить и ориентировать на развитие и популяризацию физической культуры и спорта в процессе обучения и службы.

Основная часть учебного занятия содержала физические упражнения, направленные на решение основных задач, которые направлены на развитие уровня профессиональной физической подготовки, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также всестороннее и гармоничное развитие обучающихся. Основная часть занятия занимала около 60% длительности основной части от общего времени занятия. Использовался метод целостного упражнения, нагрузка имела непрерывный характер [10].

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Выводы по результатам исследования .

Для определения уровня профессиональной физической подготовленности курсантов Пермского института ФСИН России были проведены исходные и итоговые тесты на силу, выносливость, скоростные способности, выполнение боевых приемов борьбы в сентябре 2021 года и декабре 2021 года.

В начале и в конце проводимого эксперимента было проведено тестирование для оценки уровня физической подготовки и профессиональных умений у контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы. Курсантам было предложено выполнить контрольные тесты максимальное количество повторений и тесты за минимальный промежуток времени.

Протоколы исходного тестирования экспериментальной и контрольной группы представлены в приложении 1, 2.

В конце педагогического эксперимента в декабре 2021 года было проведено итоговое тестирование экспериментальной и контрольной группы курсантов ФСИН России. Протоколы тестирования представлены в приложении 3,4.

Проводя анализ показателей начального и итогового тестирования, можно сказать о том, что в начале эксперимента обе группы находились на одном уровне физической подготовленности, а в конце эксперимента уровень физической подготовленности у экспериментальной группы повысился. Средние показатели первого и второго этапа тестирования у обеих групп представлены в таблице 8.

В контрольной группе занятия проводились по учебной программе института без применения экспериментальной методики. Показатели в начале и конце эксперимента в контрольной группе значительно не изменились.

Полученные данные физической подготовленности курсантов экспериментальной группы можно оценить в предоставленных данных (табл. 8, табл. 9) сравнение показателей начала и конца педагогического эксперимента, показали повышение результатов по всем показателям. Результаты свидетельствует о том, что занятия с применением комплекса упражнений на нервно-мышечную релаксацию и проведение учебно-методических сборов, способствуют развитию уровня физической подготовки, занятия оказывают положительное влияние на работоспособность курсантов, занимающихся в экспериментальной группе.

Таблица 8

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Наименование упражнения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Скорость, сек	Точность выполнения, %*	Скорость, сек	Точность выполнения
Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения)	13 \pm 2	60%	14 \pm 2	65%
Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем.	15 \pm 2	70%	16 \pm 2	65%
Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения)	14 \pm 2	55%	13 \pm 2	55%
Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения)	16 \pm 2	55%	18 \pm 2	50%
Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения)	17 \pm 2	50%	15 \pm 2	55%

* точность выполнения данной группы упражнений оценивается преподавателем исходя из критериев методологической верности выполнения приема, последовательности приемов и действий, их эффективности.

Результаты сравнительного анализа развития профессиональной физической подготовки у курсантов вуза в начале эксперимента показали средний уровень у обеих групп, показатели, в среднем, имеют равные значения.

Таблица 9

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Наименование упражнения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Скорость, сек	Точность выполнения, %	Скорость, сек	Точность выполнения
Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения)	9 \pm 2 *	100%*	13 \pm 2	90%
Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем.	8 \pm 2*	95%*	12 \pm 2	80%
Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения)	9 \pm 2	90%*	10 \pm 2	80%
Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения)	8 \pm 2	85%	9 \pm 2	85%
Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения)	10 \pm 2*	100%*	13 \pm 2	85%

* справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе.

Результаты сравнительного анализа в развитии профессиональной физической подготовки у курсантов вуза показали, следующее:

1. В тесте отработка действий по пресечению действий с огнестрельным оружием (3 упражнения):

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 13 ± 2 секунд с точностью выполнения в 60%, а в конце эксперимента (декабрь 2021), после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9 ± 2 секунд, точность увеличилась до 100%.

- средний результат в контрольной группе в начале эксперимента (сентябрь 2021) 14 ± 2 секунд, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования скоростные показатели изменились не значительно, результат составил 13 ± 2 секунд, показатель точности выполнения увеличился до 90%.

В итоге средний результат у курсантов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 40%. Значительно изменился показатель скорости выполнения комплекса, по сравнению с контрольной группой, разница составила 4 секунды, что говорит о значительном улучшении качества подготовки курсантов. В контрольной группе прослеживается положительная динамика в показателе точности выполнения, однако скорость изменилась незначительно.

2. В тесте отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 15 ± 2 секунды с точностью выполнения 70%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8 ± 2 секунд, точность составила 95%.

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 16 ± 2 секунды с точностью выполнения 65%, а в конце

эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 12 ± 2 секунд, точность составила 80%.

В итоге средний результат точности выполнения комплекса у курсантов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 30%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, наблюдается тенденция к росту показателей в экспериментальной группе в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для курсантов данной группы и уровня подготовки, а также своевременное включение нового, экспериментального комплекса в тренировочный процесс. В контрольной группе изменения роста показателей так же очевидны, однако прогресс скорее вызван систематичностью занятий и качеством подготовки, обеспечиваемым институтом. При аналогичности первичных показателей экспериментальная группа демонстрирует более положительную динамику.

3. В тесте техническая отработка болевых приемов (3 упражнения):

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 14 ± 2 секунды с точностью выполнения 55%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9 ± 2 секунд, точность составила 90%.

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 13 ± 2 секунды с точностью выполнения 55%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10 ± 2 секунд, точность составила 80%.

В итоге средний результат у курсантов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 35%, временной интервал сократился на 5 секунд, что свидетельствует о качественном улучшении.

4. В тесте техническая отработка болевых приемов (3 упражнения):

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 16 ± 2 секунды с точностью выполнения 55%, а в конце

эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8 ± 2 секунд, точность составила 85%.

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 18 ± 2 секунды с точностью выполнения 50%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9 ± 2 секунд, точность составила 85%.

В итоге средний результат у курсантов экспериментальной группы так же как и средний результат контрольной группы, описывающий скорость выполнения комплекса упражнений улучшился вдвое, что свидетельствует о высоком качестве подготовки курсантом и методичности процесса обучения программы, предложенной институтом. Качественных различий в показателях качества выполнения упражнений данного комплекса выявлено не было.

5. В тесте Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения):

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 17 ± 2 секунды с точностью выполнения 50%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10 ± 2 секунд, точность составила 100%.

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2021) 15 ± 2 секунды с точностью выполнения 55%, а в конце эксперимента (декабрь 2021) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 13 ± 2 секунд, точность составила 85%.

В итоге средний результат у курсантов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для курсантов данной группы и уровня подготовки, а также своевременное включение нового, экспериментального

комплекса в тренировочный процесс [10]. В контрольной группе так же прослеживается положительная динамика, однако повторный тест демонстрирует качественные отличия в выполнении и скорости, по сравнению с экспериментальной группой.

Курсанты экспериментальной и контрольной группы успешно сдали, исходные и итоговые тесты по профессиональной подготовке. Показали высокий уровень профессиональных знаний и умений. Данные тесты показали, что курсанты выполнившие боевые приемы борьбы после физической нагрузки, способны на высокую работоспособность, а также качественно и профессионально выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи.

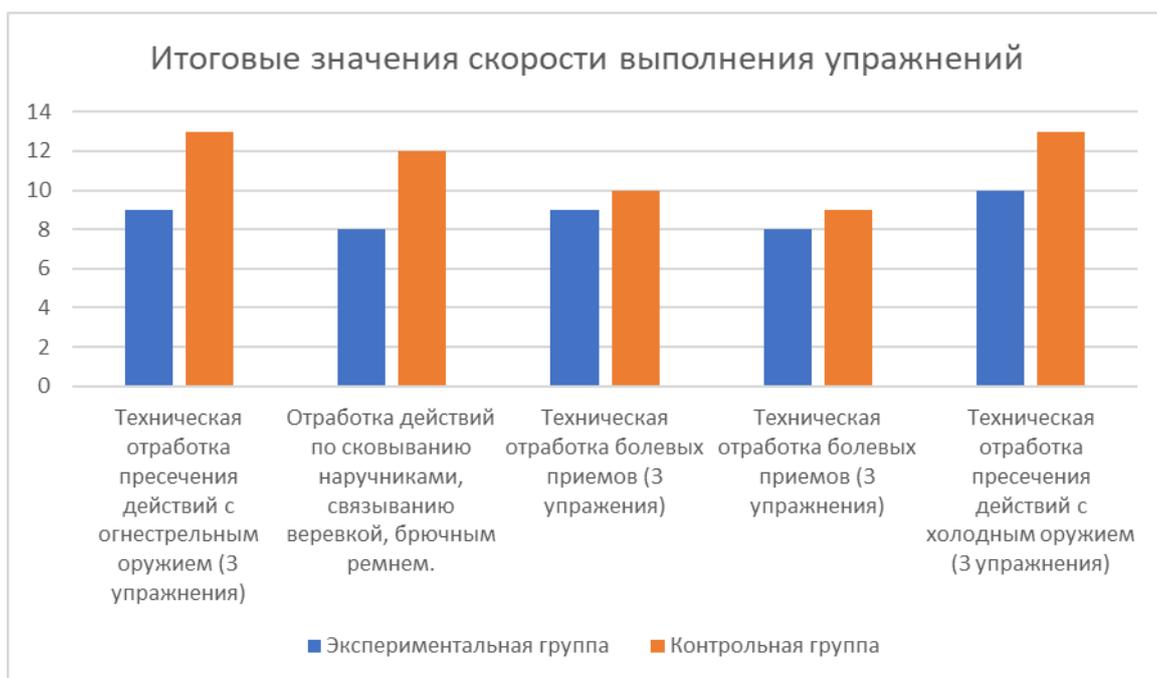


Рис. 1. Показатели скорости выполнения упражнений курсантами в экспериментальной и контрольной группе на момент поведения итоговых тестов.

Была выявлена положительная динамика показателей в экспериментальной группе у курсантов во всех тестах, курсанты экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, наблюдается тенденция к их росту. В контрольной группе результаты

так же имеют положительную динамику, однако эффективность упражнений на нервно-мышечную релаксацию демонстрируется качественным приростом показателей значений тестовых шкал [10].

3.2. Заключение.

Одной из важнейших частей обучения в высшем учебном заведении ФСИН России является профессиональная подготовка, которая состоит из определенных этапов обучения. В процессе обучения в вузе особое внимание уделяется профессиональной физической подготовке курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН. В условиях служебной деятельности сотрудникам приходится выполнять и решать сложные, многообразные задачи, которые во многом зависят от уровня работоспособности, требуют высокой физической и психологической подготовленности. За весь период обучения в вузе курсанты получают на занятиях навыки, умения и способности, которые необходимо уметь грамотно и правильно применить, но уже в условиях оперативно-служебной деятельности. Важной составляющей профессиональной подготовки будущего сотрудника является умение принимать правильные решения в короткие сроки, проявлять волевые и морально-нравственные качества, выносливость к длительной физической работе и сохранение физической работоспособности в условиях служебной деятельности [10].

Руководство ФСИН России заинтересовано в высококвалифицированных сотрудниках, поэтому особое внимание уделяют физической подготовке курсантов и гармоничному развитию личности в целом. Руководители, как и курсанты заинтересованы в профессиональной подготовке, ведь это отражается на выполнении поставленных служебных задач и нормативов ФСИН России [10].

Изучив общие характеристики, средства и методы развития физических качеств, рассмотрев принципы и формы физической подготовки в заключение можно сделать вывод, что физическое развитие курсантов в профессиональной деятельности – это перечень необходимых мероприятий и занятий по развитию физических качеств, предназначенных для профессиональной деятельности курсантов, которые формируются на учебных и самостоятельных занятиях по физической подготовке [10].

Профессиональная физическая подготовка – это целенаправленное и выборочное использование средств физической культуры и спорта для подготовки курсантов к профессиональной деятельности. Профессиональная физическая подготовка курсантов в высших учебных заведениях осуществляется поэтапно [10].

В профессиональной физической подготовке одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является развитие и совершенствование физических качеств курсантов, которые необходимы для выполнения оперативно-служебных задач. Добавление в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на нервно-мышечную релаксацию в ряде случаев доказало свою эффективность [10].

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

- 1) Изучение особенностей формирования профессионально-значимых качеств курсантов ФСИН России позволяет судить об усилении тенденций в изменении структурной организации требований к профессиональной подготовке будущих специалистов. В отличие от ранее разработанных методических рекомендаций, в современной литературе появляются данные, рекомендуемые усиливать психологическую подготовку курсантов. При этом в качестве модальных средств, позволяющих не только регулировать эмоциональные напряжения, но и оптимизировать работоспособность будущих специалистов, предлагаются психофизические практики, нашедшие

свое относительно широкое применение во многих оздоровительных системах и технологиях [16].

2) Разработан экспериментальный комплекс упражнений, направленных на совершенствование процесса физической подготовки курсантов

в специализированных образовательных организациях ФСИН, развитие навыков психологической саморегуляции у курсантов с учетом их профессиональной деятельности. Комплекс упражнений для развития был включен на учебных занятиях экспериментальной группы и в план учебно-тренировочных сборов. Группа состояла из 12 курсантов 4 курса. Комплекс состоит из 5 упражнений, направленных на уменьшение и снятие психической напряженности и оптимизацию эмоционального состояния с помощью простейших методов психической саморегуляции у курсантов. Упражнения выполняются в течение 3-5 минут. Затем идет смена упражнения и отдых 30 секунд после каждого упражнения. Весь комплекс выполняется в течение 20-25 минут. Данный комплекс применялся 2 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия и учебно-тренировочных сборов. После предложенного комплекса упражнений студентом необходимо выполнять боевые приемы борьбы, эффективность выполнения учитывалась в зачетных ведомостях. В содержание занятий контрольной группы после выполнения упражнений на выносливость не включались методы нервно-мышечной релаксации и другие невербальные приемы саморегуляции, курсантам было предложено время отдыха, соразмерное количеству времени, отведенному на выполнение упражнений. Были проведены исходные и итоговые тесты на скорость и технико-методическое соответствие в сентябре 2021 года и декабре 2021 года.

3) Доказана эффективность предложенного комплекса упражнений на развитие навыков психологической саморегуляции, включенного

в учебно-тренировочный процесс, эффективность была выявлена в достоверном увеличении уровня показателей экспериментальной группы курсантов. Анализируя показатели начального тестирования, можно сказать о том, что обе группы находились на одном уровне подготовленности. В процессе математической обработки результатов исследования профессиональной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп обнаружены достоверные различия между группами по четырем контрольным испытаниям. Результаты, приведенные в таблице 9, свидетельствует о том, что комплекс занятий, направленный на развитие навыков психологической саморегуляции, оказывает положительное влияние на работоспособность курсантов, занимающихся в экспериментальной группе. Была выявлена тенденция к увеличению показателей в экспериментальной группе у курсантов во всех тестах. Курсанты экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

Таким образом, выбранная методика совершенствования физической подготовки курсантов в специализированных образовательных организациях ФСИН, развития навыков психологической саморегуляции курсантов с учетом их профессиональной деятельности, способствует повышению уровня работоспособности организма и профессиональной подготовленности курсантов в вузе. В ходе исследования получены результаты, доказывающие ее эффективность. А значит способствует качественному и профессиональному выполнению служебных задач, которые ставит система ФСИН России.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абазов, А.Б. Оптимизация психологического отбора в спецподразделения ОВД / А.Б. Абазов – Нальчик, 2013. – 110 с.
2. Батурин А.Е., Коваленко В.Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2010. № 8. С. 30.
3. Агапова, Г.В. Региональная система патриотического воспитания молодежи / Г.В. Агапова – Воронеж, 2007. – 224 с.
4. Горностаев С., Лафуткин А. Профессионально важные качества сотрудника // Преступление и наказание. 2012, № 11. С. 29.
5. Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: Моногр. Владимир, 2006. С. 75.
6. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология / А. В. Акрушенко – Москва, 2006. – 250 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Санкт-Петербург, 2001. – 288 с.
8. Ананьев, Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б.Г. Ананьев – Санкт–Петербург, 1967. – 150 с.
9. Родионов А.В., Романов В.А., Юшков О.П. Роль оздоровительных практик в снятии психологического напряжения // «Новые подходы к психорегуляции в спорте»: Сб. ст. международной конф. М., 2010. С. 68.
10. Антонов, А.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка в учебных заведениях ФСИН РФ: Межвузовский тематический сборник научных статей / А.В. Антонов – Минск, 2009. – 59 с.
11. Бугаков, А.И. Спортивная деятельность в формировании физической культуры студентов / А.И. Бугаков, А.В. Васильев, А.С. Шевелев – Воронеж, 2003.– 223 с.

12. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков / Л.В. Волков – Киев, 2008. – 119 с.
13. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин – Москва, 2012. – 320 с.
14. Гужаловский, А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / А.А. Гужаловский – Москва, 1986. – 59 с.
15. Евсиков, А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений ФСИН России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах / А.И. Евсиков – Санкт – Петербург, 2010. – 162 с.
16. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях / Б.В. Ендальцев – Санкт–Петербург, 2008. – 198 с.
17. Ивонина, В.В. Управление физкультурным движением / В.В. Ивонина, К.А. Куликович – Москва: Физкультура и спорт, 2001– 245 с.
18. Ивонина, В.В. Управление физкультурным движением: учебник для институтов физической культуры / В.В. Ивонина – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 245 с.
19. Карданов, А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского / А.К. Карданов – Москва, 2014. – 120 с.
20. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В.Г. Колюхов – Москва: учебное пособие, 2006. – 136 с.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с
22. Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженернотехнических работников: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. С. 31.

23. Михаил, И.И. Учебно–методический комплекс дисциплины «Физическая подготовка» / И.И. Михаил, Д.Е. Иващенко – Санкт – Петербург, 2014 – 124 с.
24. Павлов, И.П. Физиология / И. П. Павлов – Москва, 2016. — 394 с.
25. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов – Москва: Флинта, 2000. – 132 с.
26. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Т. Стретчинг – подвижность, гибкость, элегантность. М., 2009. С. 37.
27. Приказ ФСИН России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
28. Приказ ФСИН России от 25 декабря 2020 года № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
29. Приказ ФСИН РФ от 29.06.2009 года № 490 (ред. от 30.06.2011) «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации».
30. Приказ Минюста России от 12.11.2001 года № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России».
31. Приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153».
32. Приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153 (ред. от 26.07.2016) «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы».
33. Разумовский, Е.А. Как стать сильным и выносливым / Е.А. Разумовский. – Москва: Знание, 1984. – 64 с.

34. Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом / А. А. Семкина – Москва, 2004. – 213 с.
35. Торопова, В.А. Физическая подготовка: учебник / В. А. Торопова, А. И. Ушенина, М. Л. Куликова – Санкт – Петербург, 2010. – 312 с.
36. Троян, Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров ФСИН России / Е. И. Троян – Москва, 2006. – 207 с.
37. Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
38. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
39. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 130 с.
40. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Академия, 2003. – 480 с.
41. Учет социально-психологических качеств курсантов в процессе учебной деятельности. Волков С.И.1, Сирик С.Н.
42. Писарев О.М. Основы психологии в деятельности сотрудников УИС. Томск, 2010. с. 67-86.
43. Саунина Г.Н., Виноградов О.В., О некоторых проблемах физической подготовки курсантов высших учебных заведений ФСИН России. 2010. С. 35.

Результаты тестирования курсантов экспериментальной группы в начале
эксперимента (сентябрь 2021)

№	Имя	Наименование тестов				
		Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения), сек/%	Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем, сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения), сек/%
1	Артур Ш.	14, 55%	17, 70%	14, 50%	16, 50%	17, 40%
2	Артур К.	13, 60%	13, 65%	15, 55%	19, 60%	19, 60%
3	Юрий Н.	16, 40%	15, 60%	9, 40%	18, 60%	18, 50%
4	Ильнур Г.	10, 70%	16, 70%	13, 65%	15, 60%	16, 45%
5	Григорий Н.	12, 50%	14, 70%	12, 50%	15, 50%	17, 50%
6	Мурат К.	13, 55%	15, 65%	10, 55%	14, 50%	19, 60%
7	Илья Д.	14, 60%	13, 60%	15, 55%	16, 70%	19, 60%
8	Тимур Т.	15, 60%	16, 70%	15, 60%	17, 40%	19, 40%
9	Никита В.	13, 65%	13, 70%	16, 50%	16, 60%	17, 40%
10	Даниил К.	14, 60%	14, 70%	15, 50%	18, 55%	17, 50%
11	Андрей Р.	10, 60%	14, 65%	12, 60%	15, 55%	16, 50%
12	Михаил Р.	16, 55%	15, 60%	14, 60%	17, 50%	16, 50%

Результаты тестирования курсантов контрольной группы в начале
эксперимента (сентябрь 2021)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения), сек/%	Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем, сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения), сек/%
1	Анатолий Р.	13, 65%	16, 65%	13, 40%	18, 60%	16, 50%
2	Олег Ш.	14, 70%	12, 70%	12, 50%	20, 40%	15, 60%
3	Александр О.	15, 70%	18, 60%	14, 60%	19, 40%	13, 60%
4	Эдуард М.	13, 60%	17, 70%	13, 55%	17, 40%	17, 50%
5	Сергей В.	15, 65%	16, 60%	14, 55%	20, 40%	16, 50%
6	Юрий Д.	16, 65%	18, 60%	13, 60%	18, 60%	15, 40%
7	Константин Д.	12, 65%	14, 60%	15, 50%	19, 60%	14, 70%
8	Денис А.	14, 70%	16, 70%	12, 55%	20, 40%	15, 50%
9	Данил С.	13, 60%	17, 70%	16, 60%	17, 40%	16, 60%
10	Демид И.	14, 70%	18, 75%	13, 55%	18, 60%	16, 50%
11	Эльчин А.	12, 60%	16, 55%	12, 55%	17, 60%	15, 60%
12	Илья Ш.	15, 70%	15, 50%	11, 55%	19, 60%	15, 50%

Итоговые результаты тестирования курсантов экспериментальной группы
(декабрь 2021)

№	Имя	Наименование тестов				
		Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения), сек/%	Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем, сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения), сек/%
1	Артур Ш.	8, 100%	7, 100%	9, 90%	6, 80%	10, 100%
2	Артур К.	9, 100%	7, 90%	9, 100%	8, 80%	9, 100%
3	Юрий Н.	7, 100%	8, 90%	10, 80%	7, 90%	9, 100%
4	Ильнур Г.	7, 100%	8, 90%	10, 90%	7, 90%	9, 100%
5	Григорий Н.	9, 100%	8, 100%	10, 90%	8, 90%	10, 100%
6	Мурат К.	9, 90%	9, 100%	8, 90%	8, 90%	10, 100%
7	Илья Д.	9, 100%	7, 90%	8, 90%	9, 80%	11, 90%
8	Тимур Т.	8, 100%	8, 90%	8, 100%	8, 80%	10, 100%
9	Никита В.	7, 100%	9, 90%	9, 100%	8, 80%	10, 100%
10	Даниил К.	8, 100%	7, 100%	8, 100%	8, 90%	10, 100%
11	Андрей Р.	8, 100%	8, 100%	9, 90%	7, 80%	10, 100%
12	Михаил Р.	8, 100%	9, 100%	8, 90%	9, 80%	11, 100%

Итоговые результаты тестирования курсантов контрольной группы
(декабрь 2021)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		Техническая отработка пресечения действий с огнестрельным оружием (3 упражнения), сек/%	Отработка действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем, сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка болевых приемов (3 упражнения), сек/%	Техническая отработка пресечения действий с холодным оружием (3 упражнения), сек/%
1	Анатолий Р.	12, 90%	11, 80%	11, 70%	9, 70%	13, 90%
2	Олег Ш.	14, 80%	12, 70%	11, 80%	10, 70%	13, 90%
3	Александр О.	14, 80%	13, 90%	10, 70%	10, 70%	13, 90%
4	Эдуард М.	14, 90%	13, 80%	10, 85%	9, 70%	12, 100%
5	Сергей В.	13, 90%	13, 80%	10, 85%	10, 80%	14, 70%
6	Юрий Д.	12, 85%	12, 80%	10, 85%	11, 85%	15, 80%
7	Константин Д.	13, 90%	12, 70%	9, 85%	10, 70%	13, 80%
8	Денис А.	15, 90%	12, 90%	10, 75%	10, 80%	14, 80%
9	Данил С.	11, 95%	11, 80%	10, 75%	10, 70%	13, 70%
10	Демид И.	13, 90%	12, 80%	11, 70%	11, 80%	13, 80%
11	Эльчин А.	12, 90%	12, 80%	10, 70%	11, 80%	12, 90%
12	Илья Ш.	13, 90%	12, 80%	11, 80%	11, 80%	13, 90%