

Министерство внутренних дел Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(СибЮИ МВД России)

УДК 378.172  
Рег. № НИОКТР 01241104  
Рег. № ИКРБС 02241336

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник  
СибЮИ МВД России  
доктор юридических наук,  
профессор  
генерал-майор полиции  
Д.В. Ким  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

ОТЧЕТ  
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ  
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ И  
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(заключительный)

Шифр работы, присвоенный организацией: 40

Руководитель НИР,  
доцент кафедры  
физической подготовки  
кандидат педагогических наук, доцент

Е.В. Панов

Красноярск 2024

## СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР,  
доцент кафедры физической подготовки  
кандидат педагогических наук, доцент

Е.В. Панов  
(подготовка проекта  
НИР, разделы 1, 2, общее  
редактирование отчета)

Исполнители:

доцент кафедры физической подготовки  
кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Филиппович  
(подготовка проекта  
НИР, раздел 4, общее  
редактирование отчета)

доцент кафедры  
физической подготовки  
СибЮИ МВД России  
кандидат педагогических наук, доцент  
полковник полиции

В.М. Гуралев  
(реферат, введение,  
список использованных  
источников)

старший преподаватель кафедры  
физической подготовки

С.А. Фомин  
(раздел 3, заключение)

Нормоконтроль

А.Н. Михайлов

## РЕФЕРАТ

Отчет 62 с., 1 рис., 21 источн., 6 прил.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ, ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, КУРСАНТЫ, СЛУШАТЕЛИ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Объектом исследования является процесс профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России.

Цель работы – разработка организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности в правоохранительных органах средствами прикладной физической подготовки.

Методика исследования основана на анализе документов, регламентирующих профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, теоретический анализ и обобщение литературы; беседы и анкетирование; педагогические наблюдения; обобщение передового практического опыта; контрольные испытания уровня физической подготовленности; психологические методы исследования; функциональные тесты; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Область применения: результаты научно-исследовательской работы предполагается использовать в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, в учебном процессе образовательных организаций системы МВД России.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
1 Общая характеристика работы.....	9
2 Сведения об использовании результатов научных исследований, проводимых иными организациями системы МВД России.....	10
3 Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа .....	20
4 Организация и обсуждение результатов педагогического эксперимента	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации уделяется большое внимание. Постоянно ведутся поиски решений, позволяющих улучшить качество профессионального обучения сотрудников<sup>1</sup>.

В ходе методических и научных исследований, осуществляемых коллективами образовательных организаций МВД России, разрабатываются инновационные технологии, оптимальные способы, направленные на улучшение профессиональной служебной и физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.<sup>2</sup>

В настоящее время не потеряла актуальности проблема недостаточной психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России для выполнения служебных задач.

Проблема заключается в том, что практика и научные исследования свидетельствует о низком уровне психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и особенно молодежи, обучающейся по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности», где процентное соотношение курсантов-девушек составляет более 65 % (на примере Сибирского юридического института МВД России).

Психофизическая подготовка – это специально направленный процесс физического воспитания обучающихся вузов МВД России за счет подбора средств и методов прикладной направленности, обеспечивающих развитие не только физических качеств, но и совершенствование морально-волевых

---

<sup>1</sup> Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : материалы Всероссийского круглого стола, 29 марта 2019 г. – М. : Академия управления МВД России, 2019. – 269 с.

<sup>2</sup> Кузнецов, С.В., Волков, А.Н., Козицын, А.Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.

качеств и психических свойств личности, профессионально значимых для будущей профессии.

Психофизическая готовность обучающихся образовательных организаций МВД России – комплексная характеристика физического состояния, морально-волевых качеств и психических свойств личности, обеспечивающих их успешную профессиональную деятельность после окончания вуза.

Предполагаем, что формирование психофизической готовности у обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки будет динамичным и продуктивным при условии, что:

- будет структурирована педагогическая модель интегративной прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, последовательно реализующих формирование психофизической готовности на следующих взаимосвязанных этапах: целевом, деятельностном, контрольном и результирующем;

- будет разработано программно-методическое обеспечение интегративной прикладной физической подготовки, дополнительно включающее: преодоление специализированной полосы препятствий, имитационные и профессиональные тренинги и игры, аутотренинг, тесты для контроля психофизической готовности и др.

- будет разработана методика контроля и коррекции психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России, содержащая комплексы специализированных тестов и упражнений для оперативного, текущего, этапного и годового контроля.

Практическая ценность представленной работы заключается в разработке: и реальном внедрении в учебный процесс программно-методического обеспечения интегративной психофизической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физического воспитания; специализированной полосы препятствий и

комплексных тренажеров, формирующих психофизическую готовность и устойчивость у курсантов и слушателей к стрессу; методику контроля и коррекции психофизической готовности. Полученные результаты исследования позволяют преподавателям физической подготовки более рационально и продуктивно организовать учебный процесс, направленный на формирование психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности.

Новизна работы заключается в том, что:

1. Теоретически обоснованы и реализованы на практике организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки в виде научно обоснованной педагогической модели программно-методического обеспечения методики контроля и коррекции психофизической готовности, сгруппированных в соответствии с целевыми установками модели психофизической подготовки выпускника.

2. Разработано содержание программно-методического обеспечения интегративной психофизической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, содержащее: теоретический и практический материал, методику контроля состояния психофизической готовности, специализированные тренинги, нетрадиционные прикладные комплексы психофизических упражнений и др.

3. Структурирована педагогическая модель интегративной психофизической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, которая содержит: целевую установку; механизм реализации в процессе деятельностного этапа, направленного на решение практических задач; осуществление контроля и коррекции психофизической готовности в процессе контрольного этапа; оценку конечного уровня психофизической готовности обучающихся в процессе результирующего этапа, дающего целостное представление об эффективности проведенного эксперимента.

4. Разработана методика контроля и коррекции психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России, содержащая: специализированные комплексы упражнений и тесты, а также должные нормы, на основании которых в процессе учебного года проводится корректировка средств и методов продуктивного воздействия на процесс психофизической подготовки курсантов и слушателей.

5. Доказана эффективность организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки, содержащие следующий последовательный педагогический инструментарий: модель реализации, программно-методическое обеспечение, методику контроля и коррекции психофизической готовности.

Выходная продукция (методические рекомендации) предназначена для использования:

- в учебно-методических материалах для подготовки сотрудников в рамках профессиональной служебной и физической подготовки;
- в образовательных организациях МВД России на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1 Общая характеристика работы

Научное исследование по теме «Педагогические условия формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности» проводилось согласно п.40 Плана-графика научной деятельности Сибирского юридического института МВД России на 2024 год.

Исследование осуществлялось в 2023-2024 гг. на базе СибЮИ МВД России.

В целях сбора информации по теме исследования авторским коллективом изучены научные, методические материалы, размещенные в Банке данных системы научно-технической информации, контролируемым ФКУ «Научно-производственное объединение "Специальная техника и связь" МВД России». Рассматривались нормативные акты, регламентирующие организацию профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (СПС Консультант Плюс).

Педагогическое наблюдение осуществлялось в 2023/2024 учебном году на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» со слушателями 5-го курса (n=37) образовательной организации МВД России, обучающимися по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, из которых слушатели-мужчины составляли 40,5% (n=15), и слушатели-девушки – 59,5% (n=22).

## **2 Сведения об использовании результатов научных исследований, проводимых иными организациями системы МВД России**

При проведении научного исследования были рассмотрены и использованы научно-методические работы, выявленные в Банке данных системы научно-технической информации МВД России, осуществлялся поиск необходимых материалов в научной электронной библиотеке eLIBRARY, а также выполнен анализ работ, размещенных на сайте библиотеки Сибирского юридического института МВД России (<http://lib.sibli.ru>). Рассмотрены следующие научные работы:

1. Влияние физической и профессионально-прикладной физической подготовки на формирование волевого потенциала сотрудников ОВД: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.И. Ляпин [и др.]. - Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2021. - № ГР 07217643.

2. Методика оценки психологической готовности к применению огнестрельного оружия сотрудниками полиции: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Н.Ю. Николаев [и др.]. - Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2023. - № ГР 01231143.

3. Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите средствами и методами спортивных единоборств: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Г.И. Степанов [и др.]. - Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2022. - № гос. регистрации 01220226.

4. Педагогические условия формирования готовности участковых уполномоченных полиции к пресечению противоправных действий : Методические рекомендации / С. В. Мананников, В. Г. Тюкин, С. В. Малетин [и др.]. – Барнаул : Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Барнаулский

юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 2023. – 56 с.

5. Профессионально-психологическая подготовка: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / И.Г. Елесина [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230400

6. Психолого-педагогические технологии подготовки кадров для правоохранительных органов иностранных государств в образовательных организациях МВД России: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.С. Душкин [и др.]. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2019. - № ГР 07194953.

7. Психофизические тренировки как источник валеологической компетентности сотрудников полиции: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / С.В. Никифоров [и др.]. - Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2020. - № ГР 07206794.

8. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России средствами рукопашного боя: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Ю.Дорохин [и др.]. - Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. - № ГР 07194337.

9. Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России в области физической подготовки: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.В.Захаров [и др.]. - Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2022. - № гос. регистрации 01221367.

10. Физическая, психологическая и морально-волевая подготовка сборных команд образовательных организаций МВД России по боксу: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Л. Осипенко [и др.]. - Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230598.

11. Формирование профессионально важных качеств сотрудников органов внутренних дел средствами физической подготовки: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Ю.М. Рекша [и др.]. - Рязань : Московский университет МВД России, 2020. - № ГР 07206531.

12. Формирование у обучающихся в образовательных организациях системы МВД России морально-психологических и профессиональных качеств, необходимых для выполнения возложенных на них обязанностей при возникновении чрезвычайных обстоятельств: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / С.В.Пахомов [и др.]. - Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2022. - № ГР 01221081.

13. Формирование и развитие профессионально важных физических и двигательных качеств у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе секционных занятий по самбо: / А.Л. Осипенко [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230602.

14. Формирование готовности сотрудников органов внутренних дел к стрельбе после физической нагрузки: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.А. Подрезов [и др.]. - Домодедово 2019 : Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2019. - № ГР 07194707.

15. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. - Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. - 396 с.

16. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Овчинников [и др.]. - Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2019. - № ГР 07193689.

Анализ литературных источников показал, что еще недостаточно проработан вопрос о психофизической готовности обучающихся

образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности, нет единого мнения по методикам обучения сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, способствующим наиболее благоприятным условиям формирования личностных, психологических, морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Так, в работе<sup>3</sup>, выполненной в Воронежском институте МВД России в ходе проведения исследования по указанной проблеме, была выявлена специфика обучения в образовательных организациях высшего образования МВД России, которая показывает, что некоторые курсанты не могут в полной мере соответствовать установленным нормативам по физической подготовке. Это свидетельствует о крайней неэффективности сегодняшнего подхода к физической подготовке курсантов и слушателей. Так учебные занятия, несущие разовый характер и реализация занятий физической подготовки в рамках часов самостоятельной подготовки не позволяют курсантам и слушателям в полной мере реализовать себя.

Результатом научной работы на тему «Педагогические условия формирования готовности участковых уполномоченных полиции к пресечению противоправных действий» являются методические рекомендации, выполненные в Барнаульском юридическом институте МВД России,<sup>4</sup> в которых указано, что только должная подготовленность сотрудников, раскрытие и развитие их потенциальных возможностей могут

---

<sup>3</sup> Влияние физической и профессионально-прикладной физической подготовки на формирование волевого потенциала сотрудников ОВД: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.И. Ляпин [и др.]. - Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2021. - № ГР 07217643.

<sup>4</sup> Педагогические условия формирования готовности участковых уполномоченных полиции к пресечению противоправных действий : Методические рекомендации / С. В. Мананников, В. Г. Тюкин, С. В. Малетин [и др.]. - Барнаул : Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 2023. - 56 с.

обеспечить успешность деятельности в экстремальных и опасных условиях применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия.

Там же говорится, что от 50% до 70% ошибочных действий при пресечении противоправных действий нарушителя имеют психологическую природу.

В научной работе «Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД»<sup>5</sup> указано, что преобразования в организации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России приводят к выводу, что однотипный подход к занятиям физическими упражнениями и содержанию деятельности обучающихся снижает их уровень подготовленности к концу обучения и мало способствует накоплению опыта по управлению и регулированию процессов психофизической готовности и соответствующей организации двигательной деятельности.

В научной публикации<sup>6</sup> после анализа существующих программ, характеризующих физическую подготовку, авторы делают вывод, что не все аспекты, связанные с соотношением подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности раскрыты полностью. В связи с этим для дальнейшего повышения и совершенствования необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовки следует разработать на основе научных исследований типовые требования для сотрудников правоохранительных органов, а также специальную методологию, которая будет способствовать формированию необходимых профессионально важных физических качеств с целью успешного решения оперативно-служебных задач. Особое внимание, по мнению авторов, следует уделить

---

<sup>5</sup> Баркалов, С. Н. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, С. М. Струганов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 6. - С. 3-10.

<sup>6</sup> Струганов, С. М. Основные направления формирования физической подготовленности и психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов к стрессовым ситуациям служебной деятельности / С. М. Струганов, Е. В. Панов // Наука-2020. - 2023. - № 6(67). - С. 215-221.

именно профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, которая часто связана с экстремальными ситуациями при решении различных служебных задач. Поэтому, по мнению авторов, необходимо обращать большое внимание также на тактико-специальную подготовку с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе противоборства с правонарушителями, используя при этом различные сбивающие факторы для формирования психологической и психической устойчивости.

В научном отчете<sup>7</sup> указывается, что современные психолого-педагогические технологии и инновации в системе подготовки кадров для правоохранительных органов иностранных государств в образовательных организациях МВД России призваны отвечать на новые требования к результатам обучения, направленные на формирование компетенций, овладев которыми выпускник будет способен применить полученные знания умения и навыки на практике в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях и в конечном итоге сократить время вхождения в должность. Авторы ведут речь о новой образовательной модели, ориентированной на деятельностное содержание образовательного процесса, что требует применения совершенно новых психолого-педагогических технологий, форм организации образовательного процесса и методов обучения иностранных слушателей.

В научной статье «Педагогические аспекты формирования психофизической готовности слушателей иностранных государств к профессиональной деятельности в образовательных организациях МВД России (на примере Сибирского юридического института МВД России)»<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Психолого-педагогические технологии подготовки кадров для правоохранительных органов иностранных государств в образовательных организациях МВД России: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.С. Душкин [и др.]. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2019. - № ГР 07194953.

<sup>8</sup> Филиппович, В. А. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности слушателей иностранных государств к профессиональной деятельности в образовательных организациях МВД России (на примере Сибирского юридического

также рассматриваются психолого-педагогические технологии подготовки кадров для правоохранительных органов иностранных государств в образовательных организациях МВД России, вопросы формирования профессиональных компетенций иностранцев, обучающихся в образовательных организациях МВД России, излагаются способы формирования психофизической готовности к профессиональной деятельности слушателей иностранных государств в образовательных организациях МВД России.

В научной работе на тему «Значение педагогической рефлексии на становление профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел»<sup>9</sup>, выполненной сотрудниками Волгоградской академии МВД России и Восточно-Сибирского института МВД России, поднимается актуальная проблема, затрагивающая процесс обучения курсантов и слушателей и становление их как высококвалифицированных специалистов. Для решения этой проблемы большое значение, по мнению авторов, имеет педагогическая рефлексия, которая помогает становлению личности и совершенствованию профессиональных качеств на основе психологических механизмов самоанализа и саморегуляции.

В заключительном отчете по научной работе на тему «Психофизические тренировки как источник валеологической

---

института МВД России) / В. А. Филиппович // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : Сборник статей V Международной научно-методической конференции, Могилев, 20–21 ноября 2020 года / Редколлегия: В.В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. - Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь", 2020. - С. 55-58.

<sup>9</sup> Панова, О. С. Значение педагогической рефлексии на становление профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел / О. С. Панова, С. М. Струганов, А. В. Игумнов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 14 октября 2021 года / Отв. редактор С.М. Струганов. - Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. - С. 72-76.

компетентности сотрудников полиции:»<sup>10</sup>, выполненном авторским коллективом сотрудников Ростовского юридического института МВД России, показана взаимосвязь между валеологической компетентностью, как социальной компетентностью и психофизическими комплексами упражнений, направленными на развитие не только физического, но и психического здоровья. Авторами, по их мнению, выявлены условия, способствующие повышению эффективности психофизических тренировок как наиболее результативного способа формирования валеологической компетентности сотрудников полиции.

Вопросам формирования готовности (в том числе и психологической) к стрельбе, применению огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел посвящены научные отчеты, выполненные в Уральском юридическом институте МВД России и Всероссийском институте повышения квалификации сотрудников МВД России.<sup>11</sup>

Результатом научной работы на тему «Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите средствами и методами спортивных единоборств»<sup>12</sup> является учебно-практическое пособие. Актуальность данного пособия обусловлена качественно новыми требованиями к уровню физической, психофизической подготовленности

---

<sup>10</sup> Психофизические тренировки как источник валеологической компетентности сотрудников полиции: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / С.В. Никифоров [и др.]. - Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2020. - № ГР 07206794.

<sup>11</sup> Методика оценки психологической готовности к применению огнестрельного оружия сотрудниками полиции: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Н.Ю. Николаев [и др.]. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2023. – № гос. регистрации 01231143; Формирование готовности сотрудников органов внутренних дел к стрельбе после физической нагрузки: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.А. Подрезов [и др.]. - Домодедово 2019: Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2019. - № ГР 07194707.

<sup>12</sup> Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите средствами и методами спортивных единоборств: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Г.И. Степанов [и др.]. - Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2022. - № ГР 01220226.

сотрудников подразделений, по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите при выполнении своих оперативно-служебных задач в осуществлении охраны защищаемых лиц.

Научная новизна исследования состоит в том, что авторы показывают возможность улучшения подготовленности обучающихся вузов МВД России к предстоящей служебной деятельности путем занятия единоборствами, что позволит повысить эффективность в обучении боевым приемам борьбы сотрудников подразделений, по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

О возможности совершенствования учебного процесса курсантов и слушателей по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, формированию у обучающихся профессионально важных физических качеств, психологической и морально-волевой подготовки, и, как следствие этого – наиболее оптимальному уровню готовности к выполнению оперативно-служебных задач путем участия обучающихся в тренировочных занятиях по различным видам спорта говорится в научных отчетах, выполненных в Краснодарском университете МВД России и Белгородском юридическом институте МВД России им. И.Д. Путилина<sup>13</sup>.

Анализ работ, выполненных в образовательных организациях МВД России, показал, что в большинстве материалов излагается мнение авторов, которое основывается на личном опыте и практики служебной деятельности, анализе нормативных актов, регламентирующих готовность выпускников образовательных организаций МВД России к служебной деятельности.

---

<sup>13</sup> Физическая, психологическая и морально-волевая подготовка сборных команд образовательных организаций МВД России по боксу: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Л. Осипенко [и др.]. - Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230598; Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России средствами рукопашного боя: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Ю.Дорохин [и др.]. - Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. - № ГР 07194337; Формирование и развитие профессионально важных физических и двигательных качеств у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе секционных занятий по самбо: / А.Л. Осипенко [и др.]. - Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230602.

Большинство работ выполнено качественно, цели достигнуты, задачи решены, результаты труда (выходная продукция) могут применяться для профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Данное обстоятельство указывает на то, что в системе МВД России постоянно ведется поиск способов решения проблемы улучшения профессиональной служебной и физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Все указанные выше работы, в различной степени, были использованы при выполнении научно-исследовательской работы по теме «Педагогические условия формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности».

### **3 Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа**

В настоящее время профессиональная подготовка – одна из наиболее интенсивно развивающихся областей современного теоретического знания и практической деятельности. Она представляет собой междисциплинарный подход к пониманию, описанию и управлению профессиональным обучением, воспитанием и развитием будущего специалиста. Профессиональная готовность является результатом профессиональной подготовки, которая проявляется как интегральное образование, включающее уровень знаний, умений и навыков в будущей трудовой деятельности, а также сформированность мотивов, потребностей и способностей.

Особый статус и значение имеет физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России, где данная дисциплина является важным образовательным компонентом в формировании профессиональных навыков и умений будущих специалистов правоохранительных органов

Совершенствование процесса физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, в основу которого положена профессионально-прикладная физическая подготовка, как базовая составляющая в формировании физической подготовленности будущих специалистов правоохранительных органов в настоящее время становится актуальной проблемной задачей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (специализация «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел»), в соответствии с целями основной профессиональной образовательной программы высшего образования и видами профессиональной деятельности, указано, что выпускник должен обладать такими компетенциями, как:

– способность выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета (ОК-4);

– способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния (ОК-6);

– способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов (ПК-14);

– способность применять при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы (ПК-15);

– способность выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач (ПК-17);

Формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных и профессионально-специализированных компетенций у обучающихся осуществляется в процессе последовательного изучения ими дисциплин, предусмотренных учебным планом программы специалитета.

Чтобы соответствовать профессиональным компетенциям, выпускнику образовательной организации МВД России, необходимы не только глубокие знания, но и высокий уровень развития координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, а также оперативного мышления, настойчивости, выдержки, самообладания и многих других психических и физических качеств.

Однако практика последних лет свидетельствует о низком уровне психофизической готовности обучающихся образовательных организаций

МВД России к дальнейшей службе, к сожалению, значительное количество выпускников образовательных организаций МВД России, в том числе и СибЮИ МВД России, увольняются из правоохранительных органов в первый год службы.

Психофизическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России – это специально направленный процесс их физического воспитания за счет подбора средств и методов прикладной направленности, обеспечивающих развитие не только физических качеств, но и совершенствование морально-волевых качеств и психических свойств личности, профессионально значимых для будущей профессии.

Психофизическая готовность обучающихся образовательных организаций МВД России – комплексная характеристика физического состояния, морально-волевых качеств и психических свойств личности, обеспечивающих их успешную профессиональную деятельность после окончания вуза.

В тоже время, как показывает анализ программ физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, в настоящее время еще недостаточно проработан в методическом и организационном плане учебный процесс, который должен быть направлен на интеграцию психологической и физической подготовки специалистов, где в будущей профессиональной деятельности психофизическая готовность является важной составляющей успешности в поддержании правопорядка в обществе.

В связи с вышеизложенным актуализируется ряд противоречий между:

- необходимостью совершенствования процесса физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России и недостаточностью разработанности научно обоснованных подходов повышения эффективности психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России;

- необходимостью повышения уровня психофизической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России и недостаточным

программно-методическим обеспечением процесса обучающихся образовательных организаций.

Задачи исследования.

1. Изучение особенностей профессиональной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России и теоретическое обоснование организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности курсантов и слушателей в процессе физической подготовки средствами прикладной физической подготовки.

2. Разработка программно-методического обеспечения процесса формирования психофизической готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности средствами прикладной физической подготовки.

3. Проверка опытным путем эффективности организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности в процессе физической подготовки.

Современные научные данные и практический накопленный опыт свидетельствуют о том, что процесс психофизической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России может и должен быть усовершенствован организационно и методически. Необходимо обеспечить педагогические условия подготовки с учетом данных и рекомендаций современной психологии, профессиональной дидактики по интенсификации, которые способствуют повышению качества и профессионального уровня обучающихся. Осуществляя психофизическую подготовку, необходимо создавать в ходе практических занятий напряженную обстановку, моделировать психологические трудности, развивать профессионально важные качества.

В этом случае может хорошо сочетаться связь физической подготовки, занятий спортом с психологической подготовкой курсантов и слушателей.

Эти занятия призваны:

- повышать уверенность в себе при действиях в сложной и опасной для жизни и здоровья обстановке;
- развивать выдержку, самообладание, умение контролировать свои действия, работать быстро и расчетливо;
- формировать смелость, настойчивость, решительность и т.д.;
- укреплять чувство долга и ответственности, стойкость к временным неудачам, волю к победе и ведению борьбы до конца, преодолевая противодействие.

Задачи по формированию психофизической подготовленности курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке могут решаться не только общепринятыми средствами и методами, но и посредством преодоления специальной психологической полосы препятствий (СППП) с элементами рукопашного боя и стрельбы на фоне усталости из пневматического оружия за контрольное время (на начальном этапе эксперимента) и стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия – в завершении эксперимента.

Методика обучения заключается в последовательном изучении отдельных элементов специальной психологической полосы препятствий, как в условиях спортивного зала, так и на местности с дальнейшим совершенствованием ее в целом.

После отработки всех элементов, СППП преодолевается на время по одному, в парах и с гандикапом, при этом один обучающийся имитирует роль убегающего правонарушителя, а второй – преследующего полицейского. После преодоления всех элементов СППП, обучающиеся проводят спарринг по рукопашному бою, боксу или кикбоксингу, в зависимости от условий и времени года под контролем преподавателей в течение одной минуты. После окончания спарринга производится стрельба из пневматического оружия до попадания в цель.

Занятия на СППП могут проводиться как на стадионе, так и в спортивном зале, моделируя ситуации и изменяя задания, используя внезапное нападение вооруженного и невооруженного преступника.

Предлагаемая нами специальная психологическая полоса препятствий в себя включает:

- бег по стадиону (300-400 м);
- преодоление различных препятствий (параллельные брусья в упоре, рукоход в висе и по верху, преодоление забора высотой 2 метра, прыжки через яму длиной 3 м и глубиной 1 м, лабиринт, разрушенный мост с узкой и высокой опорой, качающийся мост, разрушенная лестница, блиндаж);
- метание учебной гранаты по удаленной цели;
- спарринг по правилам бокса или рукопашного боя (1 минута);
- стрельба из пневматического оружия в цель.

Специальная психологическая полоса препятствий в условиях спортивного зала в себя включает следующие элементы:

- челночный бег;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- выполнение пяти кувырков вперед;
- прыжок через гимнастического коня;
- выполнение пяти кувырков вперед;
- забегание на балкон и прыжок вниз с высоты 4 метра на гимнастические маты (юноши). Девушки – пробегание по краю балкона;
- выполнение пяти кувырков вперед;
- выполнение 10 бросков через бедро с партнером;
- лазание по канату;
- переноска тяжести на расстояние 20 метров;
- защита от нападения вооруженного и невооруженного преступника;
- лазание по гимнастической скамейке на животе;
- выход в упор на перекладине любым способом;
- стрельба из пневматического оружия по цели с расстояния 10 м.

Представляется, что широкое использование специальной психологической полосы препятствий и различных видов единоборств на практических занятиях по физической подготовке, позволит существенно повысить психофизическую подготовленность обучающихся.

Положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовывать в рамках учебной программы образовательной организации развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся. На наш взгляд, данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя необходимый минимум теоретических знаний и прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности.

Требования к физической подготовленности определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях. Необходимость поиска новых подходов к организации процесса физической подготовленности, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медико-биологические и социологические аспекты совершенствования прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Среди большого количества разнообразных средств и методов развития прикладных физических качеств следует особо выделить метод круговой тренировки, который сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное влияние на организм обучающихся.

Как известно, основной принцип общепринятой круговой тренировки заключается в серийном повторении определенных видов физических упражнений по станциям. Как правило, в основном выбираются хорошо знакомые курсантам и слушателям прикладные упражнения. Каждое упражнение на всех станциях дозируется в зависимости от преследуемых

задач количеством повторений или отрезком времени.

Однако для разносторонней физической подготовки преподаватели периодически предлагают упражнения с элементами новизны, что, как замечено, способствует повышению интереса у обучающихся к занятиям.

Использование метода круговой тренировки возможно как в спортивном зале, так и на открытом воздухе (стадион, гимнастический городок, специальная психологическая полоса препятствий и т.д.). Особое место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки, которая определяется для всех обучающихся одинаково или индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности и по гендерному принципу.

Метод круговой тренировки решает задачу комплексного воспитания психофизических качеств и способностей при активном самостоятельном или под контролем преподавателей выполнении курсантами и слушателями физических упражнений, а также контролем за ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается моторная плотность занятий, так как занимаются все обучающиеся одновременно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов при выполнении своих служебных обязанностей нередко возникает необходимость применения физической силы, силового задержания правонарушителей, зачастую вооруженных холодным или огнестрельным оружием. Подобные обстоятельства в разной степени насыщены опасностью, эмоциональностью, психологической напряженностью и предъявляют высокие требования к психофизической подготовленности сотрудников ОВД.

В связи с этим, на занятиях по физической подготовке круговая тренировка может проводиться не только на развитие прикладных физических качеств, но и в комплексе на совершенствование физических и психических качеств. Это заключается в выполнении на определенных станциях упражнений в сочетании с физической и психологической

напряженностью на снарядах и специальном оборудовании на различной высоте, с элементами новизны и опасности, в зависимости от возможностей материально-технической базы образовательной организации. После каждой серии упражнений, в зависимости от поставленных задач занятия, обучающимися в течение определенного времени может осуществляться учебно-тренировочный спарринг с условным заданием по правилам бокса в боксерских перчатках под контролем преподавателей.

В результате использования метода круговой тренировки, интегративно направленного на формирование прикладных психофизических качеств, у курсантов и слушателей улучшились показатели при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. Также у большинства обучающихся появилась уверенность при выполнении упражнений повышенной сложности и опасности, в основном связанной с упражнениями на разной высоте, а также при прохождении специальной психологической полосы препятствий.

В связи с вышеизложенным, в образовательных организациях МВД России следует больше внимания уделять не только физической, но и психологической подготовке с моделированием различных ситуаций, приближенных к реальным.

Подобные занятия, по нашему мнению, призваны обеспечивать разностороннюю психофизическую подготовленность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, разработка программно-методического обеспечения процесса формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности средствами прикладной физической подготовки является весьма актуальной проблемой.

#### **4 Организация и обсуждение результатов педагогического эксперимента**

В начале исследования нами было выдвинуто предположение о том, что создание необходимых организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России позволит качественно улучшить содержание квалификационной характеристики специалиста-выпускника вуза правоохранительной направленности.

Исследование было организовано и проведено на базе Сибирского юридического института МВД России в течение 2023-2024 учебного года.

В качестве испытуемых выступали слушатели 5 курса, из числа которых для участия в формирующем эксперименте были созданы две группы (одна – экспериментальная, одна контрольные). Экспериментальная группа состояла из 5 юношей и 15 девушек (учебная группа НБ1901), контрольная группа – из 9 юношей и 12 девушек (учебная группа НБ1902).

Для того чтобы получить качественную презентабельную выборку, экспериментальную группу выбрали без каких-либо преимуществ перед контрольной группой.

Смысл эксперимента заключался в том, что контрольная группа занималась на занятиях по физической подготовке, согласно действующей типовой рабочей программе, а экспериментальная группа – по предложенной нами экспериментальной методике обучения, включающей совершенствование как общефизической, так и психофизической подготовки курсантов путем использования средств спортивной борьбы, рукопашного боя, специальной психологической полосы препятствий и др.

На практических занятиях по физической подготовке (кроме плавания и лыжной подготовки) применялся комплексный подход, состоящий в том, что наряду с плановыми, утвержденными программой темами, на занятиях в течение 15-20 минут курсанты отрабатывали упражнения прикладного

характера (элементы борьбы, рукопашного боя, полосы препятствий, спарринги и др.).

В основу годового цикла занятий были положены упражнения раздела основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (специализация «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел»), обеспечивающей реализацию федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данной специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2016 г. № 1614 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета)».

Решение вопросов совершенствования психофизических качеств для готовности к действиям в экстремальных условиях, по мнению профессора Шияна В.В.<sup>14</sup> должно предусматривать решение следующих задач:

- совершенствование индивидуальной техники обучаемого должно проводиться на фоне значительного утомления в условиях, приближенных к реальной деятельности;

- сведение серий спуртовой работы решает задачу обеспечения максимально острых следовых эффектов, моделирующих последствия нагрузки гликолитического анаэробного характера при выполнении основной тренировочной работы.

Следуя данной теории, нами были предложены следующие методы тренировки:

- применение от двух до трех серий повторяющейся работы, заключающей фоновую и основную части;

---

<sup>14</sup> Шиян В.В. Методические особенности совершенствования спортивных и боевых приемов борьбы к действиям в экстремальных условиях. - М. : Московская академия МВД России, 2002. - С. 94-99.

– каждая серия включала в себя выполнение фоновой нагрузки получаемой при преодолении полосы препятствий или ее элементов в максимальном темпе и основной тренировочной работы (спарринги с дозированным сопротивлением), которая выполнялась сразу после окончания фоновой нагрузки в течение 2-3 минут с интенсивностью выше среднего. По окончании спарринга обучающиеся должны были поразить цель из пневматической винтовки или пистолета с расстояния 15-20 метров.

При проведении занятий применялись следующие варианты прохождения полосы препятствий обучающимися:

- попарно по двум параллельным маршрутам;
- попарно по одному маршруту, при этом первый имитировал убегающего правонарушителя, второй – преследующего его сотрудника, при этом движение

по маршруту начинается с интервалом в 10-30с. между ними (с учетом индивидуальных результатов, показанных ранее и длины полосы препятствий).

Кроме практических занятий были проведены две лекции и беседы во внеурочное время за счет самостоятельных занятий, проводимых согласно учебному плану.

В рамках объекта исследования авторским коллективом полно и всесторонне изучены вопросы, связанные с процессом формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности.

Задачи, поставленные в ходе проведения исследования, решены в полном объеме.

Основные положения работ базируются на результатах анализа нормативных правовых актов, научной и методической литературы, Интернет-ресурсов.

В работе учтены некоторые положения, сформулированные другими авторами: В.А. Филипповичем, С.М. Стругановым, С.В. Кузнецовым, С.Н. Баркаловым, А.Л. Осипенко и др.

Во время проведения педагогического эксперимента путем анкетного опроса было выявлено, что в результате внедрения в учебный процесс методики формирования психофизических качеств у курсантов и слушателей значительно возрос интерес к занятиям, повысилась устойчивость двигательного навыка обучающихся к сбивающему влиянию нагрузки с высокой интенсивностью.

Эффективность предложенной нами методики подтвердилась данными, полученными во время исследования.

Во время проведения педагогического эксперимента нами определялась динамика развития психофизических качеств обучающихся.

Помимо усовершенствования тематики практических занятий для определения уровня физической подготовленности обучающихся, во время эксперимента нами были использованы контрольные нормативы из вновь принятого приказа МВД России<sup>15</sup>.

Для определения уровня силовых способностей у мужчин в ходе эксперимента применялись такие упражнения, как поднос прямых ног к перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, жим гири весом 24 килограмма (а не общепринятые подтягивания на перекладине).

Для определения силовых способностей у девушек мы применяли сгибание-разгибание рук в упоре лежа, а не более легкое упражнение – наклоны вперед из положения лежа на спине.

На практических и самостоятельных занятиях курсантам для развития силы был предложен метод повторных упражнений на перекладине и брусьях, а также на тренажерах и с отягощениями. Упражнения выполнялись

---

<sup>15</sup> Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

на 60-70% от максимального количества раз, число повторений 5-7, пауза между подходами – одна минута.

Также для повышения силовых нагрузок применялись парные упражнения с дозированным сопротивлением партнеров: взаимные толчки ладони в ладонь; поочередное перетягивание друг друга на свою сторону, соединив руки; борьба на руках и ногах, наклоны друг друга влево-вправо, выполнив захват в локтевых суставах и др.

Для определения выносливости у обучающихся как мужского, так и женского пола применялись такие упражнения, как бег (кросс) на 1 и 3 километра, бег на лыжах на 5 километров и плавание на 100 метров.

Для формирования общей выносливости выполнялся бег до 5 километров в летнее время и до 2 километров в зимнее время, а также передвижение на лыжах до 10 километров в умеренном темпе. В полную силу они осуществлялись только при сдаче контрольных нормативов и на соревнованиях. Необходимо отметить, что на занятиях по физической подготовке из упражнений, помимо беговых, для развития общей выносливости применялся метод использования элементов борьбы (бросков) в максимальном темпе в течение одной минуты, а также спарринги по правилам бокса и рукопашного боя с большой интенсивностью в течение трех минут (через каждую минуту менялся спарринг-партнер). Также широко использовалось преодоление специальной психологической полосы препятствий.

Выполнение контрольных нормативов на определение выносливости у обучающихся выполнялось не в один семестр обучения, а чередовалось для избежания чрезмерного утомления у курсантов и слушателей.

Для определения быстроты и ловкости во время эксперимента применялись как челночный бег 10x10 метров, 4x20 метров, так и бег на 100 метров.

Подготовительными упражнениями являлись ускорения на 25-30 метров по 3-4 раза, специально-подготовительные упражнения из легкой

атлетики – бег с высоким подниманием бедра, забегания в горку, многоскоки, семенящий беги др., а также подвижные игры.

Для развития скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции в ходе эксперимента использовался комплекс специальных упражнений, включающий в себя:

- бег на месте с высоким подниманием коленей с максимальной частотой 8-12 с;
- бег с сопротивлением 30-50 м;
- приседания со штангой на быстроту;
- выпрыгивания из глубокого приседа со штангой;
- нашагивание и выпрыгивание на опору 40-60 см;
- выпрыгивание из разножки;
- выпрыгивание из глубокой узкой разножки и т.д.

Все упражнения выполнялись с повторениями по 6-8 раз.

Эти дополнения были направлены на создание мотивации к самостоятельным и усиленным занятиям физической подготовкой.

Необходимо отметить, что обучающиеся стали чаще посещать стадион и тренажерный зал, особенно слабо подготовленные физически, что способствовало приросту результатов.

Особое внимание акцентировалось на то, чтобы исключить какие-либо травмы. Для предупреждения передозировки физических нагрузок, обращалось внимание на восстановительные процессы после выполнения сложных упражнений. При угрозе излишнего утомления проводилась ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц, используя выработанные навыки релаксации.

В ходе проведения эксперимента преподаватели постоянно ориентировались на самочувствие участников занятия. Важным сигналом наступающего утомления считалось заметное понижение мотивации к продолжению упражнений, а также внешние проявления наступающей напряженности: в мимике, заметном понижении координации и точности

движений, появлении обильного потоотделения, заметного увеличения диаметра зрачков (как очень высокая реакция симпатической нервной системы). В таких случаях рекомендовалась ходьба в медленном темпе, сочетаемая с мышечной релаксацией и дыхательными упражнениями. В начале занятия обучающимся напоминалось о соблюдении мер безопасности и о самоконтроле своего состояния.

У слушателей-мужчин в начале исследования в экспериментальной группе средний результат в нормативе «Поднос прямых ног к перекладине» составлял 10 раз, в контрольной – также 10 раз, в конце эксперимента – в экспериментальной группе средний результат составил уже 14 раз (40%), в контрольной – 12,5 раз (25%).

В нормативе «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в экспериментальной группе прирост составил 11 раз (с 32 повторений в начале эксперимента до 44 раза по его завершении – 34,3%). В контрольной группе данный показатель составил 6 раз (с 33 повторений в начале эксперимента до 39 раз по его завершении – 18,2%).

В нормативе «Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях» увеличение показателей произошло также в обеих группах, но в экспериментальной – более существенно (с 14 раз в начале исследования до 20 по его завершению (42,8%), в контрольной группе прирост составил 5 повторений – с 13 раз в начале эксперимента до 18 раз по его завершении – 38,4%).

В контрольном упражнении «Жим гири весом 24 килограмма» из-за систематических регулярных занятий физическими упражнениями прирост результатов имел место также в обеих группах, но в экспериментальной – более весомый. Так, в экспериментальной группе в начале исследования средний результат составил 24 количества повторений, а по его окончанию – 34 количества повторений (41,6%), то в контрольной группе увеличение данного показателя составило всего 5 раз (с 25 до 31 количества повторений, что составило 20%).

У курсантов-девушек в начале исследования и в экспериментальной, и в контрольной группах средний результат в нормативе «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» составлял 12 раз. По окончании эксперимента данный показатель определения силовых способностей у курсантов-девушек составлял уже 18 раз (50 %), в экспериментальной группе и 14 раз (16,6 %) – в контрольной.

К сожалению, стоит констатировать, что в процессе физического воспитания обучающихся вузов, в том числе и образовательных организаций МВД России, основное внимание, как правило, уделяется физической подготовке, и в меньшей степени рассматриваются вопросы, связанные с психологической подготовкой.

По мнению ряда специалистов, психологическая подготовка должна стать основой для других видов профессиональной подготовки. Немаловажное значение в этом принадлежит психодиагностике.

С помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успехов деятельности, собраны материалы для рекомендаций по индивидуальному подходу в обучении и воспитании. В процессе обучения информация о развитии у курсанта или слушателя памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить лучшее усвоение учебного материала.

Исследование психических процессов проводится с целью определения изменений психических функций после различных периодов активной физической работы.

По результатам оценки психических процессов у студентов можно судить также о его функциональном состоянии.

Психодиагностическая информация может являться средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Как известно, основными методическими приемами развития смелости и решительности, уверенности в своих силах, выдержки и самообладания являются усложнение условий выполнения упражнений, увеличение степени опасности, рациональное количество повторений при обязательном условии их успешного выполнения.

В нашем исследовании для повышения психологической подготовки курсантов и слушателей применялись упражнения, содержащие элементы риска, новизны и опасности. Нами были использованы на практических занятиях учебно-тренировочные поединки и спарринги, преодоление специальной психологической полосы препятствий, сложные акробатические упражнения, такие как кувырок-полет через стоящих в партере ассистентов, переворот разгибом через стоящего в наклоне ассистента, спуск по трубе на стадионе института с высоты 5-6 метров, стрельба из пневматического или боевого ручного стрелкового оружия по цели на фоне утомления.

Также на занятиях с обучающимися использовался эстафетный бег, бег по пересеченной местности, подвижные и спортивные игры с двумя и более мячами одновременно, регби, баскетбол на четыре кольца, которые требовали проявления смелости, упорства, самоотдачи, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и смекалки.

При проведении занятий по лыжной подготовке широко использовались катание с гор с различным наклоном и высотой.

На занятиях по прикладному плаванию использовались упражнения по нырянию в глубину со значительной задержкой дыхания и с доставанием различных предметов со дна, а также прыжки в воду с различной высоты (до 5 метров).

Перед всеми упражнениями повышенной опасности и сложности во избежание травм нами проводился подробный инструктаж по мерам безопасности.

Итогом психологической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России должно послужить состояние психологической

готовности, которое находит свое отражение в максимальной мобилизации курсанта или слушателя, уверенности в выполнении сложных и опасных упражнений, а в будущем для качественного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Для определения психологической готовности курсантов и слушателей к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности в нашем исследовании применялся метод экспертной оценки, а также педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование и тестирование.

Сложность оценки психологической готовности состояла в том, что это качественные, а не количественные параметры. Психологическую готовность определяли до и после педагогического эксперимента путем преодоления каждым испытуемым полосы препятствий, которая включала специальные элементы, направленные на психофизическую устойчивость при выполнении сложных и опасных упражнений. В качестве экспертов выступали 3 преподавателя кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Показатели психофизической готовности слушателей к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности при преодолении специальной психологической полосы препятствий за период проведения эксперимента достоверно увеличились в обеих группах, но в экспериментальной – гораздо значительнее.

Так, в начале эксперимента среднее время прохождения полосы препятствий в контрольной группе составляло у юношей 5 минут 21 секунду, у девушек – 6 минут 30 секунд. В экспериментальной группе данный показатель существенно не отличался и составлял у юношей 5 минут 19 секунд, у девушек – 6 минут 32 секунды.

После проведения эксперимента, в конце учебного года время прохождения специальной психологической полосы препятствий значительно уменьшилось у слушателей экспериментальной группы (у юношей – на 1 минуту и 3 секунды, у девушек – на 1 минуту и 9 секунд), в

контрольной же группе данный показатель психофизической готовности слушателей увеличился у юношей на 42 секунды, у девушек – на 49 секунд, что говорит об эффективности предлагаемых нами организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности слушателей к предстоящей служебной деятельности.

Полученная нами в ходе исследования динамика физической и психологической подготовленности студентов дает основание сделать заключение о том, что предложенные организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности курсантов и слушателей способствуют более эффективной подготовке будущих специалистов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Данные положения подтверждаются результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента.

Одной из основных задач учебной дисциплины «Физическая подготовка» заключается не только в обеспечении высокого уровня физической подготовленности и психологической устойчивости студентов, но и в контроле за функциональным состоянием.

Контроль за функциональным состоянием и психическими процессами имеет важное значение при управлении учебно-тренировочным процессом. Как известно, управление – это контроль хода учебно-тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности. При этом эффективность управления подготовленностью обучающегося зависит от оптимального планирования учебно-тренировочного процесса и постоянства корректировки его хода на основании систематической поступающей информации о деятельности обучающегося и его состоянии.

В нашем исследовании для определения функционального состояния организма обучающихся применялись такие тесты, как определение индекса модифицированного степ-теста (ИМСТ), предложенного специалистами

Военного института физической культуры, проба Штанге, ортостатическая проба, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), ЧСС.

Отличие модифицированного степ-теста от общепринятого Гарвардского степ-теста заключается в том, что испытуемый выполняет нагрузку в течение не пяти минут, а трех, то есть совершает 90 подъемов на ступеньку высотой 30 сантиметров, а не 50 сантиметров.

Если испытуемый выполнял пробу менее 3 минут, то засекалось время прекращения нагрузки и в формулу ставилось число не 180, а реальная продолжительность нагрузки в секундах.

По аналогии с военнослужащими, оценка пробы по величине индекса курсантов (в которую вошли все испытуемые), следующая: очень высокая – 123 и более; высокая – 107 – 122; средняя – 83 – 106; низкая – 67 – 82; очень низкая – 66 и менее условных единиц.

Улучшение физической и психологической подготовленности обучающихся произошло на фоне значительных положительных изменений показателей функционального состояния.

Как видно из рисунка 1, к концу исследования улучшились анализируемые показатели более интенсивно у слушателей экспериментальной группы. Показатели функциональной подготовленности повысились на уровне значимости: ИМСТ – 10,6 %. Показатели, характеризующие дыхательную функцию, изменились так же достоверно: ЖЕЛ – 16,5%, проба Штанге – 15,7%. Аналогичная закономерность прослеживается и по показателям ортостатической пробы (10,1 %).

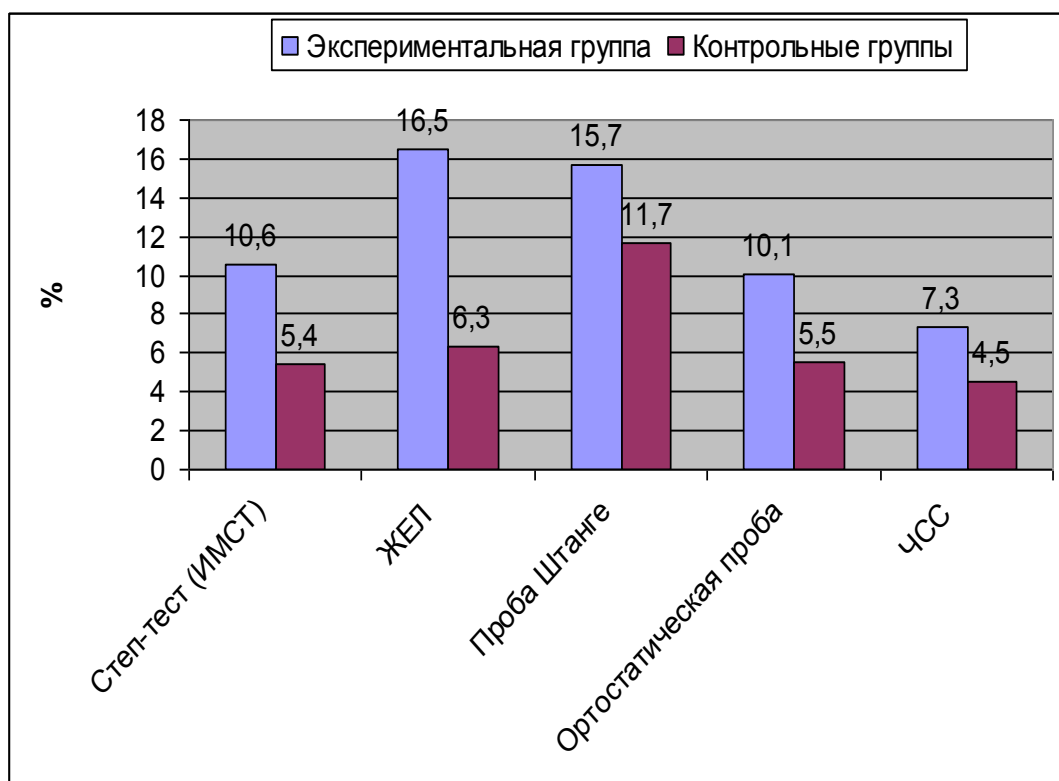


Рисунок 1 – Изменение уровня функционального состояния слушателей после проведения эксперимента

Подобные показатели слушателей контрольной группы также изменились, но только на уровне значимости: ИМСТ – 5,4%, проба Штанге – 11,7%, ЖЕЛ – 6,3%. Аналогичная закономерность выявлена также по показателям ортостатической пробы (5,6%).

После проведенного педагогического эксперимента отмечается выраженное улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Это видно по уровню ЧСС, зарегистрированной в покое и после стандартной нагрузки. Если в экспериментальной группе ЧСС снизилась на 4,2 уд./мин, то в контрольной группе – на 2,7 уд./мин.

Из вышеприведенных примеров, на наш взгляд, хорошо просматривается тенденция положительного изменения функционирования сердечно-сосудистой системы обучающихся.

Данные характеристики обеспечивают более существенный прирост показателей физической и психологической подготовленности,

положительно влияющей на успешную профессиональную деятельность будущих специалистов правоохранительных органов.

Проведенное исследование тесно пересекается с результатами, представленными в работах, проведенных в других образовательных организациях МВД России, дополняет их и развивает проблемы, затронутые в научных исследованиях выполненных коллективами вузов МВД России.

Авторы приходят к выводу о целесообразности внедрения результатов выполненного научного исследования в профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также, внедрение результатов научно-исследовательской работы в учебный процесс образовательных организаций системы МВД России.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В образовательных организациях МВД России «Физическая подготовка» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся в течение четырех или пяти курсов обучения, «Физическая подготовка» входит в число обязательных дисциплин раздела «Специальная подготовка». Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Итоговым результатом педагогических воздействий физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и естественной потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, самостоятельному использованию средств и методов, а также для достижения необходимого уровня профессиональной психофизической готовности.

Мы склонны думать, что обучение в образовательной организации МВД России должно характеризоваться необходимостью формирования служебной направленности и предъявлять высокие требования к физической и психологической подготовленности обучающихся. Это определило в нашем исследовании направление по совершенствованию интегративной психофизической подготовки в вузах МВД России.

Оптимизация содержания обучения курсантов и слушателей предусматривает, в первую очередь, освоение наиболее надежных и эффективных упражнений прикладного характера, имеющих результативность в профессиональной деятельности.

Проведение нашего исследования предполагало, что создав организационно-педагогические условия формирования психофизической

готовности обучающихся, не изменяя количества учебных часов, можно качественно повысить уровень профессионального мастерства будущих специалистов правоохранительных органов.

Известно, что теоретические основы разработки методики развития профессионально важных качеств курсантов и слушателей можно правильно обосновать только в свете общих закономерностей теории и методики физической культуры. Поэтому при проведении исследования нами в первую очередь были раскрыты методические аспекты педагогической теории физической культуры, предопределившие теоретическую базу выдвигаемых положений и их научную обоснованность. Выявлен реальный уровень психофизической подготовленности обучающихся в начале и после проведения педагогического эксперимента.

Рассматривая уровень психофизической подготовленности обучающихся в ходе проведенного педагогического эксперимента и сравнивая показатели данных начале и после проведения педагогического эксперимента с существующими модельными характеристиками, можно отметить устойчивую динамику развития психофизических качеств курсантов и слушателей, занимающихся по предложенной нами методике.

Важно и то обстоятельство, что в процессе занятий по предложенной экспериментальной программе участники эксперимента повысили свои представления о позитивной роли занятий физической культурой для успехов в будущей профессиональной деятельности.

Считаем нужным сказать, что курсантами с интересом были восприняты материалы лекций и бесед, отражающих необходимую информацию из области теории и методики физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки и физиологии спорта. Из проведенного опроса видно, что это способствовало позитивному отношению курсантов и слушателей к практическим занятиям по физической подготовке.

Положительно обучающиеся оценили и овладение приемами рукопашного боя на занятиях, поскольку каждому понятно, что в современной обстановке, никто, в том числе и сотрудники правоохранительных органов, не застрахованы от физических посягательств правонарушителей.

В формирующем эксперименте было обращено внимание на психологическое значение регулярных занятий физической культурой с прикладной направленностью для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В данном эксперименте была получена новая дополнительная информация о позитивном влиянии занятий по рукопашному бою на повышение активности курсантов и слушателей, повышение чувства уверенности в своих силах. Опрос показал, что сами участники эксперимента отметили у себя повышение уровня этого чувства, что сказывается и на активизации обучающихся на практических занятиях.

Анализ результатов исследования проводился с целью оптимизации процесса физического воспитания посредством создания благоприятных организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Также определялось влияние экспериментальной методики обучения с использованием предлагаемых нами к изучению прикладных упражнений на психофизическую подготовленность и функциональное состояние обучающихся.

Проведенные исследования показали, что разработанная методика в целом имела положительное влияние на развитие организма курсантов и слушателей, не оказав при этом отрицательного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на физическую работоспособность занимающихся.

Наряду с положительной динамикой развития физических качеств, в ходе нашего исследования очевидны значительные изменения в показателях психологической подготовленности обучающихся.

Итогом психологической подготовки курсантов и слушателей по предложенной нами методике формирования психических качеств послужило эффективность выполнения сложных и опасных упражнений, что в дальнейшем, несомненно, будет способствовать качественному выполнению своих профессиональных обязанностей.

Следует подчеркнуть, что целенаправленная работа над формированием индивидуальных психофизических качеств способствовала значительному повышению общей физической работоспособности обучающихся, оцениваемой по индексу модифицированного степ-теста.

Таким образом, как показали исследования, использование в учебном процессе предлагаемых нами организационно-педагогических условий формирования психофизической готовности, ориентация сознания обучающихся на решение тренировочных и соревновательных задач положительно влияет на курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и обеспечивает реальную готовность к профессиональной деятельности, а также к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Исходя из вышеизложенного, повышение уровня психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности может достигаться не только за счет применения рациональной системы современных средств и методов обучения, но и за счет создания благоприятных организационно-педагогических условий формирования их психофизической готовности в процессе физического воспитания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно-правовые акты Российской Федерации<sup>16</sup>

1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 // СПС КонсультантПлюс.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2016 г. № 1614 // СПС КонсультантПлюс.

### Научная и учебно-методическая литература

4. Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : материалы Всероссийского круглого стола, 29 марта 2019 г. - М. : Академия управления МВД России, 2019. - 269 с.
5. Влияние физической и профессионально-прикладной физической подготовки на формирование волевого потенциала сотрудников ОВД: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.И. Ляпин [и др.]. - Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2021. - № ГР 07217643.
6. Значение педагогической рефлексии на становление профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел / О.С. Панова, С.М. Струганов, А.В. Игумнов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей

---

<sup>16</sup> Приводятся дата принятия и номер нормативно-правового акта в первой редакции. Последние редакции указанных документов отслеживаются с использованием справочных правовых систем КонсультантПлюс и ГАРАНТ.

образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 14 октября 2021 года / Отв. редактор С.М. Струганов. - Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. - С. 72-76.

7. Методика оценки психологической готовности к применению огнестрельного оружия сотрудниками полиции: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Н.Ю. Николаев [и др.]. - Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2023. - № ГР 01231143.

8. Организация и содержание практических занятий по служебно-прикладной физической подготовке : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / С.В. Кузнецов [и др.]. - Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2019. - № ГР 07193888.

9. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.

10. Основные направления формирования физической подготовленности и психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов к стрессовым ситуациям служебной деятельности / С. М. Струганов, Е. В. Панов // Наука-2020. - 2023. - № 6(67). - С. 215-221.

11. Особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите средствами и методами спортивных единоборств: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Г.И. Степанов [и др.]. - Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2022. - № ГР 01220226.

12. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД /

С.Н. Баркалов, С. М. Струганов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 6. - С. 3-10.

13. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности слушателей иностранных государств к профессиональной деятельности в образовательных организациях МВД России (на примере Сибирского юридического института МВД России) / В. А. Филиппович // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : Сборник статей V Международной научно-методической конференции, Могилев, 20–21 ноября 2020 года / Редколлегия: В.В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. - Могилев: Учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2020. - С. 55-58.

14. Педагогические условия формирования готовности участковых уполномоченных полиции к пресечению противоправных действий : Методические рекомендации / С. В. Мананников, В. Г. Тюкин, С. В. Малетин [и др.]. – Барнаул : Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации", 2023. - 56 с.

15. Профессионально-психологическая подготовка: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / И.Г. Елесина [и др.]. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230400.

16. Психолого-педагогические технологии подготовки кадров для правоохранительных органов иностранных государств в образовательных организациях МВД России: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.С. Душкин [и др.]. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2019. - № ГР 07194953.

17. Психофизические тренировки как источник валеологической компетентности сотрудников полиции: заключительный отчет о научно-

исследовательской работе / С.В. Никифоров [и др.]. - Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2020. - № ГР 07206794.

18. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России средствами рукопашного боя: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Ю.Дорохин [и др.]. - Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. - № ГР 07194337.

19. Физическая, психологическая и морально-волевая подготовка сборных команд образовательных организаций МВД России по боксу: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.Л. Осипенко [и др.]. - Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230598.

20. Формирование и развитие профессионально важных физических и двигательных качеств у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе секционных занятий по самбо: / А.Л. Осипенко [и др.]. - Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. - № ГР 01230602.

21. Формирование готовности сотрудников органов внутренних дел к стрельбе после физической нагрузки: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / А.А. Подрезов [и др.]. - Домодедово 2019 : Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2019. - № ГР 07194707.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета специалиста (для определения профессионально важных психофизических качеств)

Кафедра физической подготовки Сибирского юридического института МВД России приветствует Вас и просит принять участие в исследовании, касающемся проблем формирования профессионально важных психофизических качеств специалиста правоохранительной системы.

Внимательно прочитайте вопросы анкеты и обведите кружком номера ответов, с которыми Вы согласны или впишите свой ответ в графу «другое».

Информация будет использована в обобщенном виде после компьютерной обработки анкет, поэтому фамилию можно не указывать.

**Будем Вам благодарны за искренние ответы.**

#### 1.

- 1) В каком подразделении Вы служите (работаете)? \_\_\_\_\_
- 2) Какую должность занимаете? \_\_\_\_\_
- 3) Общий стаж службы (работы) по специальности? \_\_\_\_\_

#### 2. Какие из нижеперечисленных качеств Вам присущи?

(возможно несколько вариантов ответов)

- 1) Работоспособность
- 2) Готовность помочь людям
- 3) Независимость, самостоятельность
- 4) Ответственность, исполнительность
- 5) Общественная активность
- 6) Принципиальность, честность

#### 3. Как Вы оцениваете перспективы своей специальности?

№	Вопросы	Низко	Средне	Высоко	Затрудняюсь	Какие из перспектив наиболее важны для Вас? (укажите не более трех)
1	Интересное, разнообразное содержание профессиональной деятельности	1	2	3	0	1
2	Спрос на специальность на рынке труда	1	2	3	0	2
3	Польза специальности для общества	1	2	3	0	3
4	Хороший заработок	1	2	3	0	4

5	Возможность открыть собственное дело	1	2	3	0	5
6	Занять престижное положение в обществе	1	2	3	0	6
7	Возможность карьерного роста	1	2	3	0	7
8	Возможность работы за рубежом	1	2	3	0	8
9	Условия труда	1	2	3	0	9
10	Возможность самосовершенствования	1	2	3	0	10

**4. Какие из нижеперечисленных интеллектуальных способностей наиболее важны в Вашей специальности?**

(значимость от 0 до 9 баллов)

1	Словесно-логические	
2	Вычислительные	
3	Пространственные	
4	Оперативные	
5	Быстрота мышления	

**5. Как Вы оцениваете важность физических и психических (волевых) качеств, присущих Вашей специальности?**

(значимость от 0 до 9 баллов)

№	Качества	Важно	Средняя значимость	Незначительно
1	Выносливость: а) общая б) специальная в) статическая г) динамическая	_____	_____	_____
2	Сила			
3	Быстрота			
4	Ловкость			
5	Уверенность в своих силах			
6	Выдержка			
7	Самообладание			
8	Упорство, целеустремленность			
9	Психологическая устойчивость			
10	Смелость			
11	Решительность			
12	Психоэмоциональная устойчивость			

**6. Какие из приведенных социально-психических качеств наиболее соответствуют выбранной Вами специальности?**

- 1) Нормативность    2) Исполнительность    3) Организаторские способности  
4) Надежность        5) Добросовестность    6) Коммуникабельность

**7. Когда Вы приняли решение о том, в какой структуре (подразделении) хотите работать?**

- 1) до поступления в вуз  
2) во время учебы в вузе  
3) после учебной практики  
4) после производственной практики  
5) сразу по окончании вуза  
6) спустя какое-то время (укажите какое) по окончании вуза  
7) после работы в другой сфере деятельности

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### АНКЕТА

Уважаемый обучающийся!

Данная анкета предлагается Вам с целью повышения эффективности занятий по физической подготовке.

Просим Вас прочитать вопросы, подчеркнуть наиболее подходящие варианты ответа или написать свой вариант.

**1. С какой целью Вы посещаете физическую подготовку в институте?**

а) укрепление здоровья, б) поддержание общей работоспособности, в) получение хороших оценок, г) повышение спортивного мастерства, д) чтобы не было пропусков, е).....

**2. Вы охотно посещаете занятия по физической подготовке?**

а) да, б) нет, в) в основном да, г) в основном нет, д).....

**3. Перечислите основные спортивные направления, которыми Вы занимаетесь на занятиях по физической подготовке, способствующие физической готовности к профессиональной деятельности:** а)..... б).....

в) .....г) .....

**4. Считаете ли Вы необходимым для Вашей будущей профессиональной деятельности владение боевыми приемами борьбы?**

а) да, б) нет, в) все равно, г) .....

**5. Какие виды спорта, по Вашему мнению, будут способствовать формированию профессионально важных физических качеств?**

а) ..... б) ..... в) .....

**6. На какой раздел, по Вашему мнению, стоит выделять большее количество учебных часов?**

а) легкая атлетика, б) спортивные игры, в) гимнастика, г) плавание, д) лыжная подготовка, е) боевые приемы борьбы

**7. Где Вы планируете работать после окончания института?**

а) в правоохранительных органах, в) в юридической компании, г) еще не знаю, д).....

**8. Ваши предложения по совершенствованию занятий по физической подготовке:**

.....  
.....

Благодарим за помощь

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Анкета определения специальной психофизической готовности к действию в ситуациях повышенной опасности

(при выполнении сложных упражнений в рамках физической подготовки)

Анкетирование проводилось в начале опытно-экспериментальной работы

**Инструкция:** уважаемый обучающийся! Просим Вас принять участие в исследовании, направленном на изучение психофизической подготовки курсантов и слушателей, влияющей на успешность их поведения в сложных жизненных ситуациях в целях ее совершенствования. Выберите свой вариант ответа и обведите его номер или, если Вы выбрали свой вариант ответа, запишите его подробно.

1. До выполнения упражнения «Защита от ударов ножом» (выберите свой вариант ответа):

1.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

1.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

1.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

1.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось

1.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

2. До выполнения упражнения «Стрельба на фоне утомления из пневматического оружия в цель» (выберите свой вариант ответа):

2.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

2.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

2.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

2.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось

2.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

3. До выполнения упражнения «Спуск на лыжах с высокой горы» (выберите свой вариант ответа):

3.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

3.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

3.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

3.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось

3.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

4. До выполнения упражнения «Спуск на лыжах с крутой горы» (выберите свой вариант ответа):

4.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

4.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

4.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

4.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось

4.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

5. До выполнения упражнения «Ныряние на глубину до 5 метров» (выберите свой вариант ответа):

5.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

- 5.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 5.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 5.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 5.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_
6. До выполнения упражнения «прыжки в воду с вышки высотой 5 метров» (выберите свой вариант ответа):
- 6.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью
- 6.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 6.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 6.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 6.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_
7. До выполнения упражнения «Прыжок через яму» – элемента «Полосы препятствий» (выберите свой вариант ответа):
- 7.1. Вы выполняли упражнения «Прыжок через яму» с глубиной ямы
- 7.1.1. 2 метра
- 7.1.2. 2.5 метра
- 7.1.3. 3 метра
- 7.2. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью
- 7.3. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 7.4. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 7.5. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 7.6. Ваш вариант \_\_\_\_\_
8. До выполнения упражнения «Рукоход» - элемента «Полосы препятствий» (выберите свой вариант ответа):
- 8.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью
- 8.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 8.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 8.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 8.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_
9. До выполнения упражнения «Разрушенный мост» - элемента «Полосы препятствий» (выберите свой вариант ответа):
- 9.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью
- 9.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 9.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 9.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 9.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_
10. До выполнения упражнения «опорный прыжок через препятствие (коня, забор)» - элемента «Полосы препятствий» (выберите свой вариант ответа):
- 10.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью
- 10.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным
- 10.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

10.4. Вы знали, что не выполните его, и не так и случилось

10.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

11. До выполнения упражнения «Полоса препятствий» полностью (выберите свой вариант ответа):

11.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью

11.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

11.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью

11.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось

11.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

11.6. Ваши данные:

Факультет \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Фамилия Имя Отчество \_\_\_\_\_

Ваши пожелания \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Анкета определения специальной психофизической готовности обучающихся к действию в ситуациях повышенной опасности (при выполнении сложных упражнений в рамках физической подготовки)

Анкетирование проводилось в конце опытно-экспериментальной работы

**Инструкция:** уважаемый обучающийся! Просим Вас оценить уровень своей психофизической подготовки для выполнения нижеперечисленных упражнений. Выберите свой вариант ответа и обведите его номер или, если Вы сделали другой выбор, запишите его подробно.

1. Упражнение «Защита от ударов ножом (предметом)». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 1.1. Да, я с легкостью его выполню
- 1.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 1.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 1.4. Я знаю, что у меня не получится
- 1.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

2. Упражнение «Стрельба на фоне утомления из пневматического оружия в цель». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 2.1. Да, я с легкостью его выполню
- 2.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 2.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 2.4. Я знаю, что у меня не получится
- 2.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

3. Упражнение «Спуск на лыжах с высокой горы». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 3.1. Да, я с легкостью его выполню
- 3.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 3.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 3.4. Я знаю, что у меня не получится
- 3.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

4. Упражнение «Ныряние на глубину до 5 метров». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 4.1. Да, я с легкостью его выполню
- 4.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 4.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 4.4. Я знаю, что у меня не получится
- 4.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

5. Упражнение «Прыжки в воду с вышки высотой до 5 метров». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 5.1. Да, я с легкостью его выполню
- 5.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 5.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 5.4. Я знаю, что у меня не получится
- 5.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

6. Упражнение «Рукоход» - элемент психологической полосы препятствий. Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 6.1. Да, я с легкостью его выполню
- 6.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 6.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 6.4. Я знаю, что у меня не получится
- 6.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

7. Упражнение «Прыжок через яму шириной 2,5 – 3м.» - элемент психологической полосы препятствий. Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 7.1. Да, я с легкостью его выполню
- 7.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 7.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 7.4. Я знаю, что у меня не получится
- 7.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

8. Упражнение «Разрушенный мост» - элемент психологической полосы препятствий». Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 8.1. Да, я с легкостью его выполню
- 8.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 8.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 8.4. Я знаю, что у меня не получится
- 8.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

9. Упражнение «Опорный прыжок через гимнастического коня (забор)» - элемент психологической полосы препятствий. Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

- 9.1. Да, я с легкостью его выполню
- 9.2. Я не уверен, что смогу легко сделать это
- 9.3. Скорее всего, у меня не получится выполнить это упражнение
- 9.4. Я знаю, что у меня не получится
- 9.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

10. Преодоление психологической полосы препятствий в целом. Оцените степень Вашей готовности выполнить это упражнение (выберите свой вариант ответа):

10.1. Вы знали, что выполните его, и выполнили полностью  
10.2. Вы знали, что выполните его, но не все получилось и упражнение посчитали невыполненным

- 10.3. Вы знали, что не выполните его, но выполнили полностью
- 10.4. Вы знали, что не выполните его, так и случилось
- 10.5. Ваш вариант \_\_\_\_\_

Ваши данные

- 10.6. Факультет \_\_\_\_\_
- 10.7. Группа \_\_\_\_\_
- 10.8. Фамилия Имя Отчество \_\_\_\_\_
- 10.9. Приходилось ли Вам раньше делать подобные упражнения \_\_\_\_\_
- 10.10. Если да, то какие (напишите) \_\_\_\_\_

**Благодарим за помощь**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

Довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний является методика, разработанная американскими психологами А. Уессманом и Д. Риксом (в данном случае приводится ее сокращенный вариант).

Измерение в этой методике производится в десятибалльной (стеновой) системе.

**Инструкция:** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает Ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов.

### Измеряются следующие показатели:

П (показатель) 1 – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

П2 – С «Энергичность – усталость»;

П3 – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – С – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

П5 – С – суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

### Список утверждений по всем шкалам

#### «Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

#### «Энергичность – усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запас не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен к действию.
1. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

**«Приподнятость – подавленность»**

10. сильный подъем, восторженное веселье.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

**«Чувство уверенности в себе - чувство беспокойства»**

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих силах.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Методические указания к обучению преодолению специальной психологической полосы препятствий

Упражнения данного раздела направлены на развитие и совершенствование координации и быстроты движений, общей выносливости, силы, формирование умений и навыков в преодолении препятствий, а также на психологическую готовность к выполнению сложных и опасных упражнений.

Методика обучения заключается в последовательном изучении отдельных элементов специальной психологической полосы препятствий (СППП), как в условиях спортивного зала, так и на местности с дальнейшим совершенствованием ее в целом.

При обучении приемам преодоления СППП надлежит поступать следующим образом. Из отдельных препятствий, входящих в СППП, составляют их сочетания (по 3-5 сочетаний) с учетом тех качеств, которые они развивают, всего 7 сочетаний, ориентированных на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, общей выносливости, точности и психологических качеств.

На каждом занятии для развития физических и психологических качеств рекомендуется включать следующие упражнения:

#### *Ловкость*

1. Бег по проходам лабиринта.
2. Преодоление забора высотой до 2-х метров.
3. Преодоление разрушенного моста, лестницы.
4. Перелезание в пролом в стене, преодоление стенки прыжком.
5. Бег по качающемуся мосту.

#### *Быстрота*

1. Бег 100 м.
2. Бег по проходам лабиринта.
3. Бег до траншеи, прохождение по ходу сообщения до колодца.

#### *Скоростно-силовые качества*

1. Прыжки через ров шириной 2,5-3 м.
2. Метание гранаты 500 г. в цель.
3. Выпрыгивание из «колодца».

#### *Сила*

1. Преодоление рукохода в висе.
2. Преодоление забора высотой 2 м. различными способами.
3. Преодоление параллельных брусьев в упоре.
4. Переноска 2-х гирь весом 24 - 32 кг.

#### *Выносливость*

1. Прохождение несколько раз подряд отдельных элементов СППП.
2. Выполнение в целом СППП 2-3 раза подряд.
3. Выполнение СППП в целом на время.

#### *Точность*

1. Метание гранаты в цель.
2. Стрельба из пневматического оружия в цель.

#### *Психические свойства личности*

1. Преодоление сложных элементов СППП (преодоление рукохода в упоре на высоте 2-5 м., разрушенного моста по узкой опоре на высоте 2 м., прыжки через ров шириной 3 м. и глубиной 1,5 м.).
2. Прыжки с опоры высотой до 5 м.
3. Опорные прыжки через гимнастического коня или стену высотой 1-1,5 м.
4. Учебно-тренировочные поединки по правилам бокса или рукопашного боя после преодоления СППП.