

лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел по должности служащего «Полицейский».

В заключение следует отметить, что предлагаемые меры должны, на наш взгляд, значительно повысить эффектив-

ность обучения в образовательных организациях МВД России сотрудников полиции, курсантов и слушателей правомерному применению оружия нелетального действия, состоящего на вооружении в органах внутренних дел.

Сидоров А.Ю.

DOI 10.51980/2021_2_107

Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва (г. Санкт-Петербург)

Любаков А.А.

Санкт-Петербургский университет МВД России

Катунин В.В.

Санкт-Петербургский университет МВД России

Актуальные вопросы применения самомассажа сотрудниками силовых ведомств после интенсивных занятий в секциях боевого самбо

В настоящее время служебно-профессиональная подготовка сотрудников не может быть полноценной, если она ограничена только лишь знанием теоретических положений. Анализ деятельности, а также результаты научных исследований показывают, что успех при выполнении задач зависит не только от материально-технической обеспеченности сотрудников, но и от максимально высокого уровня развития у них физических и морально-волевых качеств, а также двигательных навыков, которые соответствуют характеру и профессиональным особенностям служебной деятельности¹.

Физическая подготовка представляет собой комплексный специализированный процесс развития, совершенствования и самосовершенствования физических качеств и психических свойств личности. При выполнении физических упражнений осуществляется формирова-

ние и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств как основных, так и специальных, необходимых для успешного выполнения служебно-профессиональных задач².

Как показывает практический опыт проведения учебно-тренировочных занятий в секциях боевого самбо с сотрудниками силовых структур, отличное здоровье – основа высоких спортивных результатов. Его необходимо поддерживать, улучшать, а в некоторых случаях и восстанавливать. К одному из наиболее эффективных способов восстановления после интенсивных занятий в секциях боевого самбо авторы работы относят самомассаж. Безусловно, чтобы его применять на практике, необходимо овладеть определенным количеством знаний, приобрести соответствующие умения, сформировать правильные навыки. К сожалению, накопленный годами бесценный

¹ Бобровик А.П., Сидоров А.Ю., Лулаков Ф.В. Физические качества и психические свойства личности сотрудника силовых ведомств, их взаимосвязь в процессе обучения в образовательных организациях силовых ведомств // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы VIII международной научно-метод. конф-ции, посвященной 75-летней годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Уфа: УГНТУ, 2020. С. 28-32.

² Подр.: Бобровик А.П., Любаков А.А. Физическая подготовка сотрудников полиции: проблемы и пути их решения // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Посвящается 300-летию российской полиции : сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск, 2018. С. 10-14.

опыт проведения самомассажа в спортивных секциях зачастую не обобщается и не используется.

Общеизвестно, что соблюдение простых и доступных приемов самомассажа весьма благотворно сказывается на организме спортсмена. Так, медицинские исследования по данной тематике указывают на то, что в крови при использовании самомассажа увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, больше поглощается кислорода и больше выделяется углекислоты, быстрее происходят окислительно-восстановительные процессы, укрепляется нервная система. Это, несомненно, не может не вызывать все более пристального интереса к своему здоровью у сотрудников силовых ведомств, занимающихся в секциях боевого самбо.

Авторы исследования применения самомассажа сотрудниками силовых структур после интенсивных занятий в секциях боевого самбо пришли к выводу, что самомассаж должен занять прочное место в их повседневной служебно-спортивной практике. Занятия с сотрудниками силовых структур по изучению приемов самомассажа, методике его проведения должны проводить специалисты, хорошо владеющие знаниями и навыками спортивного массажа.

Мы считаем, что самомассаж сотрудниками силовых ведомств может использоваться с целями:

1) гигиенической – в виде дополнения к утренней физической зарядке, способствующего поднятию общего тонуса организма;

2) восстановительной – для снятия утомления и усталости (не только после интенсивных занятий в секциях боевого самбо, но и после выполнения оперативно-служебных задач).

Важными показателями перенапряжения, перетренировки могут служить сон и самочувствие. Повышенная раздражительность, плохой сон, вялость, апатия, нежелание тренироваться – часто следствия чрезмерных нагрузок. При

этом следует учитывать не только «тренировочную нагрузку», но и бытовую и производственную. Все это, суммируясь, может быть причиной хронического переутомления¹. Применение приемов самомассажа в этих случаях уменьшит временные показатели возвращения организма сотрудников силовых ведомств до исходного уровня работоспособности в восстановительном периоде.

Анализ специальной литературы, проведенный авторами работы, показал, что следует различать общий и частный самомассаж. Мы рекомендуем сотрудникам силовых ведомств после интенсивных занятий в секциях боевого самбо частный самомассаж применять чаще, чем общий самомассаж, т.к. он помогает бороться с утомлением отдельных мышечных групп особенно таких, как мышцы голени, рук, шеи, плечевого пояса.

Многолетний практический опыт педагогической деятельности в силовых структурах авторов свидетельствует о том, что сформировать навыки и овладеть знаниями в применении самомассажа доступно каждому сотруднику силовых ведомств, если пользоваться им систематически.

Общий самомассаж, как правило, необходимо начинать с нижних конечностей. Все движения массирующей руки мы рекомендуем совершать по ходу лимфатических сосудов в направлении лимфатических узлов (подколенных, паховых, локтевых и подмышечных).

Сотрудникам силовых ведомств при интенсивных занятиях в секциях боевого самбо необходимо помнить, что при использовании приемов самомассажа основным условием правильного его выполнения является принятие такого исходного положения, при котором было бы возможно полное расслабление задействованных в процесс мышечных групп. Каждое действие, каждый прием самомассажа целесообразно выполнять по 5-7 повторений.

¹ Бобровик А.П., Лашин С.В. Самоконтроль при формировании и совершенствовании двигательных навыков у сотрудников силовых структур // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск, 2020. С. 24-27.

Путем обобщения педагогического опыта работы в силовых структурах, анализа публикаций по тематике самомассажа и учебно-тренировочных занятий с сотрудниками силовых ведомств в секциях боевого самбо мы пришли к выводу, что длительность общего самомассажа должна составлять от 20 минут и более, а применять его целесообразнее через 3-4 часа после интенсивных физических нагрузок. Частный же массаж сотрудниками силовых ведомств, не зависимо от его целей, будь он восстановительный или разогревающий, мы рекомендуем выполнять продолжительностью 7-10 минут.

Авторы данной публикации рекомендуют развивать в себе механизмы саморегуляции, т.е. научиться:

- управлять тонусом скелетных мышц (по-своему расслаблять, а когда нужно и концентрировать их силу);
- создавать нужное эмоциональное состояние;
- управлять таким свойством психики, как внимание (концентрировать его на желаемом, отвлекать и суживать его круг)¹. Однако это направление будет целью продолжения наших дальнейших исследований.

Титова О.И.,

DOI 10.51980/2021_2_109

кандидат психологических наук, доцент
Сибирский институт юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Грызлова М.В.

Сибирский институт бизнеса, управления и психологии (г. Красноярск)

Личностные детерминанты профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России

Для системы образования в вузе МВД на первый план выходит проблема профессиональной адаптации курсантов². От уровня адаптации курсантов на младших курсах вуза во многом зависит дальнейшее личностное развитие будущего сотрудника полиции. Это стимулирует научный поиск новых психологических средств, подходов и разработки более эффективных путей адаптации, что позволит улучшить качество подготовки личного состава МВД России. Профессиональная адаптация является одним из определяющих и диагностических критериев психологического здоровья, факторов успешной самореализации, самоактуализации курсантов. Формирование адаптивной стратегии поведения у них

необходимо, чтобы в дальнейшем получить психологически здорового, подготовленного сотрудника полиции.

Профессиональная адаптация – это приспособление индивида к новому виду профессиональной деятельности, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности³.

На профессиональную адаптацию личности в высшем учебном заведении, в частности в институте МВД России, влияет ряд факторов, среди которых можно выделить определенные личностные характеристики, которые способствуют качественному выстраиванию адаптации.

На современном этапе ставятся задачи изучения особенностей процесса

¹ Бобровик А.П., Медведев И.В. Методические рекомендации восстановления организма сотрудников полиции после воздействия экстремальных нагрузок средствами физической подготовки // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения : материалы VII Международной научно-практической конференции. СПб., 2019. С. 28-32.

² Бекк А.А., Евтихов О.В. Проблема адаптации курсантов образовательных организаций МВД России к учебной и служебной деятельности // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 163-168.

³ Отраднова А.С. Адаптация курсантов образовательных организаций МВД России к учебно-профессиональной деятельности: педагогическое сопровождение // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 184-189.