

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.

адаптации обучающихся к новому для них образу жизнедеятельности, изучения особенностей психических состояний, возникающих в учебно-воспитательном процессе на начальном этапе обучения, влияние личностных качеств на процесс профессиональной адаптации и профессионального становления, выявления психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса¹.

Основой нашего исследования стал поиск ответа на вопрос: какие качества являются личностными детерминантами профессиональной адаптации?

Нами анализировались обезличенные данные диагностики обучающихся первого курса (N=68), проводимой в рамках психологического обеспечения работы с переменным личным составом, по методикам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО), индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик), личностный опросник Г. Айзенка.

На первом этапе проведен сравнительный анализ уровней развития адаптационных способностей курсантов. По его результатам мы определили личностные качества, проявляемые курсантами с разными уровнями адаптации.

У курсантов с низким уровнем адаптации выражены агрессия (7,22), депрессия (8,33) и ипохондрия (8,22). Данные личностные качества затрудняют процесс адаптации и курсантам необходима помощь для прохождения адаптации, на что в дальнейшем будет направлена работа психологов вуза.

У курсантов с высоким уровнем адаптации преобладают адаптационный потенциал (8,33) и законопослушность (8,17), выражены нервно-психическая устойчивость (7,92) и коммуникативный потенциал (7,75). Адаптация у них проходит успешно, психологи просто ведут текущий мониторинг за процессом адаптации и отслеживают ее успешность.

Личностные качества курсантов со средним уровнем адаптации выражены в пределах средних показателей по шка-

лам, определенным по методике МЛО «Адаптивность». Мы полагаем, что именно они способствуют протеканию адаптации без явно выраженных затруднений.

Психологи сопровождают данную группу курсантов в процессе адаптации, проводят необходимую работу по преодолению затруднений прохождения адаптации, способствуют ее успешности

На втором этапе эмпирического исследования по результатам методики МЛО «Адаптивность» нами были сформированы две выборки с целью выявления наиболее значимых личностных качеств на уровнях критических значений. В первую выборку были отнесены курсанты с высоким уровнем адаптации, во вторую – курсанты с низким уровнем адаптации. Благодаря полученным данным, мы определили взаимосвязи между показателями и уровнями адаптации, где при низком значении качеств личности как: агрессия, депрессия, ипохондрия – показатели уровня адаптации высокие. В свою очередь, при высоких показателях качеств личности, таких как нервно-психологическая устойчивость, коммуникативный потенциал, законопослушность, – уровень адаптации на высоком уровне.

Далее нами проведен сравнительный анализ результатов исследования курсантов с высоким и низким уровнями адаптации по методике Л-профиль и ИТО+, с целью определения наиболее выраженных личностных качеств, участвующих в процессе адаптации. По результатам сравнительного анализа были определены наиболее значимые личностные качества, способствующие профессиональной адаптации курсантов. К ним отнесены экстраверсия, лабильность, социабельность, активность, общительность, ассертивность – при высоком уровне их выраженности и интроверсия, тревожность, дезадаптация, агрессия, самоуничтожение, подавленность, импульсивность, нейротизм – при низком уровне их выраженности.

¹ Титова О.И., Бекк А.А., Каркунова К.В. Психологические аспекты адаптации иностранных студентов в период обучения в юридическом вузе // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2016. № 3 (24). С. 82-87.

Для оценки значимости выявленных отличий был проведен математический анализ методом ранговой корреляции Спирмена. Было выявлено, что процесс адаптации положительно взаимосвязан с такими личностными качествами, как общительность ($r=0,421$), лидерство ($r=0,328$), ассертивность ($r=0,506$), экстраверсия ($r=0,38$). Высокий уровень развития этих качеств выступает признаком успешной адаптации. В обратной связи адаптационный процесс находится с такими личностными качествами как: тревожность ($r_s=-0,672$), самоуничтожение ($r_s=-0,577$), подавленность ($r_s=-0,452$), агрессивность ($r_s=-0,471$), нейротизм ($r_s=-0,702$), безответственность ($r_s=-0,463$), психотизм ($r_s=-0,448$) – эти личностные качества затрудняют процесс адаптации курсантов.

В статистической значимости полученного коэффициента мы решили убедиться при помощи t-критерия Стьюдента. Обнаружена тесная связь профессиональной адаптации курсантов и таких личностных качеств адаптационного потенциала курсанта, как ассертивность, тревожность, нейротизм. Эти качества определены нами как личностные детерминанты профессиональной адаптации курсантов первого курса. В связи с этим целесообразно в психологическом сопровождении и психологической помощи курсантам делать акцент на работу с этими качествами.

Рекомендации по профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России.

1. Принимая во внимание сложность и многосторонность профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России, следует организовывать в их условиях психолого-педагогическое и социальное сопровождение данного процесса.

2. Процесс сопровождения профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России следует организовывать разносторонне (воздействовать на различные виды адаптации курсантов) и согласованно между его субъектами: педагоги, кураторы, психологи, социаль-

ные педагоги должны согласовывать свои действия, подчинять их единой цели.

3. Процесс сопровождения профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России следует организовывать с опорой на индивидуальные потребности и затруднения конкретного курсанта, вследствие чего следует осуществлять диагностику и текущий мониторинг психологического и социального состояния курсанта.

4. Особый акцент следует сделать на психологическое сопровождение профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России, поскольку были обнаружены связи успешности профессиональной адаптации с личностными качествами и выявлены личностные детерминанты, наиболее влияющие на этот процесс.

5. В целях содействия профессиональной адаптации курсантов следует проводить тренинговую работу, направленную на:

- осознание особенностей поведения каждого участника общения;
- развитие навыков общения, в том числе и делового (навыки вступления в контакт, контроля нервно-эмоционального напряжения, согласования интересов);
- сплочение группы на основе единых целей и задач обучения, норм и правил взаимодействия;
- осуществлять воздействие на личностные, профессиональные и социально-психологические факторы профессиональной адаптации курсантов.

Могут использоваться такие виды тренингов: сплочения, ролевой, по использованию средств общения, самоконтроля в деятельности, психорегулирующий. При работе, например, с тревожностью рекомендуем проводить работу, направленную на повышение самооценки, на самопознание и самоопределение. В качестве конкретных подходов и приемов, могут быть реализованы: самодиагностика, упражнение «Окно Джохари» и ведение дневника достижений, тренинговые упражнения: «Вы меня

узнаете?», «Волшебная чайная»; личные консультации, ДДГ (десенсибилизация движением глаз, автор Ф. Шапиро в адаптации Е.О. Александрова); работа с конфликтными ситуациями, например, путем моделирования стратегий выхода

из конфликта: упражнения «Тонуший корабль», «Чиновник», «Выход из контакта», «Мнение обо мне», «Техника вежливого отказа»; ролевые игры с проигрыванием ситуаций.

Желонкин В.В.

DOI 10.51980/2021_2_112

Барнаульский юридический институт МВД России

Об опыте применения электронной образовательной среды по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» при переводе на дистанционный формат обучения

В XXI веке высокие технологии заняли прочные позиции во всех сферах общественной жизни. С появлением и активным развитием высокоскоростной всемирной сети Интернет современное общество стало более мобильно, информационно подковано, технически развито. Персональные компьютеры в наше время в каждой семье и в каждом доме, а переносные мобильные устройства – смартфоны и планшеты – есть практически у каждого современного человека. В связи с этим обязательным условием и объективным требованием к каждому члену современного общества является умение пользоваться, но не только уверенно пользоваться компьютерными технологиями, как это было в начале века, а и осуществлять самостоятельное изучение и совершенствование навыков работы с мобильными устройствами. Не является исключением и профессорско-преподавательский состав образовательных организаций системы МВД России¹.

В настоящее время одним из обязательных условий и критерием эффективности служебной деятельности сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава образовательных орга-

низаций системы МВД России является навык профессионального взаимодействия с обучающимися курсантами и слушателями всех форм и направлений подготовки по средствам электронной образовательной среды².

Особую актуальность это приобрело в связи с пандемией коронавируса, которая охватила все страны и континенты, практически весь мир. Вопрос о незаменимости и актуальности использования электронной образовательной среды встал наиболее остро.

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса в период эпидемии коронавируса многие образовательные организации МВД России были вынуждены перейти на дистанционную форму обучения.

Барнаульский юридический институт, как и многие образовательные организации системы МВД России, для организации образовательного процесса в дистанционном формате посредством электронной образовательной среды выбрал платформу системы «Moodle».

В ходе реализации образовательного процесса в дистанционном формате представлялось возможным в полной мере

¹ Желонкин В.В., Книс Д.А., Тюкин В.Г. Использование информационно-телекоммуникационных технологий в сфере профессионально-прикладной физической подготовки в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. Орел, 2018. С. 67.

² Юркин Д.В. Особенности проведения практических занятий по физической подготовке в дистанционном режиме в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы VI всероссийской научно-практической конференции (15–16 октября 2020 г.) / ДВЮИ МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2020. С. 254.