

*Кокова Е.И.,*

DOI 10.51980/2021\_2\_51

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

*Копылов Ю.А.,*

кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания  
Центр естественнонаучных основ физического воспитания (Москва)

## **Психофизиологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к борьбе с преступностью**

Система подготовки представителей правоохранительных органов (далее – ППО) к борьбе с преступностью на современном этапе имеет характерные особенности. Необходимо учитывать постоянное повышение требований к объёму и качеству усваиваемой информации, повышение требований к умственной и физической подготовке, постоянное усложнение процесса обучения.

Нарушения методики подготовки провоцируют снижение уровня усвоения учебной информации, внимания, уменьшение работоспособности<sup>1</sup>, снижение стремлений к познавательной деятельности, сопровождающейся эмоциональной неустойчивостью<sup>2</sup>, дефектам в поведении, негативной реакцией на изменяющуюся обстановку, и в общении с окружающими людьми. Это, как правило, провоцирует запуск чрезвычайно негативных механизмов анормального поведения при принятии решений в сложных ситуациях.

В современной практике борьбы с преступностью главенствует всё нарастающая скорость усвоения необходимой информации, постоянная смена вида деятельности. Это приводит к резко негативным последствиям для физического, психического и нравственного здоровья

ППО. Дефицит времени, постоянно ощущающийся во время принятия адекватных решений, установление жёстких рамок для выполнения ответных действий на резко меняющуюся ситуацию, особенно на фоне утомления, постоянно провоцируют признаки стрессовых ситуаций.

Полиаспектность проблемы подразумевает необходимость разработки действенных стратегий коррекции системы психофизиологической подготовки (ПФП). Выдвигается гипотеза, что ряд систем физического воспитания позволяют решить проблему ПФП ППО к борьбе с преступностью.

Анализ литературы показывает, что система тайцзицюань позволяет положительно влиять, в том числе, и на состояние нервной системы человека<sup>3</sup>.

**Цель настоящего исследования** – оценка эффективности системы тайцзицюань для ПФП ППО.

Для реализации поставленной цели были привлечены 48 волонтеров, в возрасте 20-24 лет, имеющих различные сложности в ПФП. В ходе анкетирования были выделены основные сложности у ППО в следующих аспектах (диаграмма 1).

<sup>1</sup> Рабазанов С.И., Белогуров А.Ю. Управление профессионально-личностным развитием студентов (на примере вузов МВД России). М.: ФГУ «ФИРО», 2011. 115 с.

<sup>2</sup> Lima P.F., Medeiros A.L., Araujo J.F. Sleep-wake pattern of medical students: early versus late class starting time // Brazilian J. Med. and Biol. Res. 2002. Vol. 35. № 11. P. 1373-1377.

<sup>3</sup> Цзунчжоу У. Тайцзицюань нэйцзин (Внутреннее усилие в тайцзицюань). Гуйчжоу: Гуйчжоу тиюй чубаньшэ, 1991. 303 с.



Мониторинг основных сложностей проводился в начале и по окончании педагогического эксперимента, который продолжался 8 недель. Испытуемые оценивали уровень каждого аспекта по пятибалльной системе (оценка 5 баллов – максимальный уровень проблемы, оценка 4 – постоянная сильная проблема, оценка 3 – периодически возникающая проблема, оценка 2 – редко возникающая проблема, оценка 1 балл – отсутствие каких-либо проблем). Полученные баллы суммировались, и для каждого исследованного аспекта выводилась средняя величина.

Схема тренировки включала комплекс упражнений, выполняемых по три раза в неделю. Для ПФП ППО использовался упрощённый (24 формы) комплекс тайцзицюань, постулирующий, что победа над физически более сильным и быстрым противником становится реальной без применения собственной грубой физической силы. Содержание использованного комплекса<sup>1</sup>:

1. Белоснежный журавль расправляет крылья.
2. Стряхнуть колени и сделать скрученный шаг влево.

3. Одиночная плеть.
4. Играть на пипа (левая форма).
5. Удар и толчок.
6. Поворот защита и удар кулаком влево.
7. Держать воробья за хвост.
8. Толчок предплечьем.
9. Нанести удар под локтем.
10. Шагнуть назад и развести руки в стороны.
11. Развернуться и сделать толчок ладонью.
12. Играть на пипа (правая форма).
13. Стряхнуть с колена и нанести удар вниз.
14. Белая змея высовывает язык.
15. Хлопнуть по ноге для укрощения тигра.
16. Развернуться влево и нанести удар.
17. Пронзающее движение ладонью по нижней позиции.
18. Поддерживать ладонью стоя на одной ноге.
19. Одиночная плеть (правая форма).
20. Руки как облака (правая форма).
21. Расчесывать гриву лошади в обе стороны.
22. Хлопнуть лошадь сверху.

<sup>1</sup> Маслов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 3. М.: Советский спорт. 1990. 94 с.

23. Удар правой пяткой.  
24. Нанести удар обеими кулаками по ушам.

Все движения выполняются плавно, при обязательном сосредоточении на движениях в сочетании с дыханием.

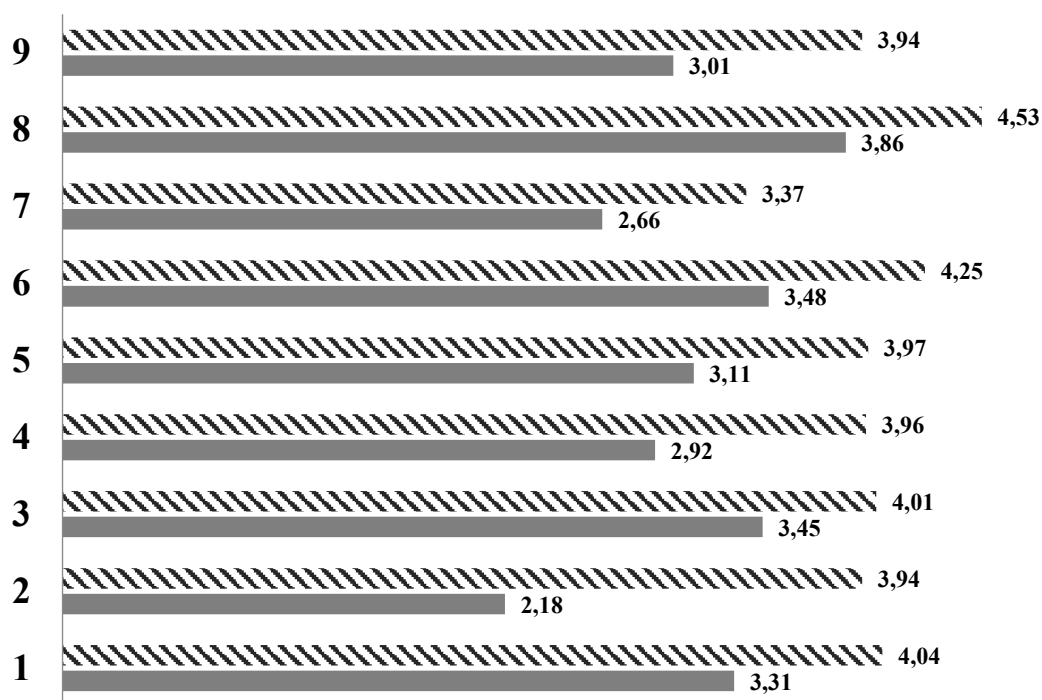
Результаты исследования.

В ходе исследования были получены следующие результаты (диаграмма 2). После проведения педагогического эксперимента сложности в исследованных аспектах ПФП статистически достоверно ( $p < 0,01$ ) уменьшились.

Обозначения в диаграмме 2 – по ординате:

1. Уверенность.
2. Спокойствие.
3. Самодостаточность.
4. Независимость.
5. Сильная воля.
6. Эмоциональное равновесие.
7. Стрессоустойчивость.
8. Самообладание.
9. Поведение в сложных ситуациях.

Диаграмма 2. Основные сложности с ПФП у ППО в начале (диагональные полосы) и в конце (серый цвет) педагогического эксперимента, баллы



Детальное рассмотрение полученных данных выявило, что общая сумма баллов, набранных ППО для всех исследованных аспектов до начала эксперимента, составляла 36,01, в то время как по завершении исследования количество набранных баллов равняется 27,98.

**Заключение.** Представленное исследование ПФП показало результативность разработанной методики использования системы тайцзицюань у ППО. Необходимо четко сформировать принцип – не обладая сформированными аспектами ПФП, невозможно защититься от реальных угроз при борьбе с преступностью.