

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(СибЮИ МВД России)

УДК 796.07

№ госрегистрации 07194507

Инв. №

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

СибЮИ МВД России

полковник полиции

Д.В. Ким

«___» _____ 2019 г.

ОТЧЕТ

О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

(заключительный)

Шифр работы, присвоенный организацией: 31

Заместитель начальника института

(по научной работе)

доктор юридических наук, доцент

полковник полиции

Н.Н. Цуканов

Научный руководитель темы

Заместитель начальника кафедры

физической подготовки

кандидат педагогических наук, доцент

полковник полиции

Е.И. Кокова

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Отчет 62 с., 57 источников.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СРЕДСТВА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ

Объект исследования – процесс формирования навыков использования сотрудниками органов внутренних дел психофизических упражнений.

Цель работы – выявить средства психофизической тренировки (общеразвивающие и специальные упражнения, виды специальных дыхательных упражнений и др.) для использования в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности.

Методы исследования: системно-структурный анализ научной, методической литературы; педагогическое наблюдение; опрос; экспертная оценка; обобщение; математическая статистика.

Научная новизна и практическая ценность результатов исследования заключается в многоаспектном рассмотрении изучаемой проблемы, выявлении наиболее эффективных средств психофизической тренировки, направленных на коррекцию психоэмоционального напряжения у сотрудников органов внутренних дел, восстановление здоровья и повышение работоспособности. Подготовлены методические рекомендации.

Полученные результаты могут быть использованы в учебном процессе образовательных организаций МВД России по дисциплинам «Физическая подготовка», «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)», в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также для самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	6
1 Общая характеристика работы.....	6
2 Сведения об использовании результатов научных исследований, проводимых иными организациями системы МВД России.....	10
3 Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа.....	33
4 Оценка результатов исследования.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Значимость психофизической культуры и спорта в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов определяется направленностью на укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Главная идея образования в сфере психофизического воспитания – формирование всесторонне развитой личности.

Применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Чаще всего оно связано с риском причинения тяжких последствий, а в исключительных случаях ставит под угрозу здоровье и даже жизнь человека. Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою психофизическую подготовку.¹

Актуальность привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям психофизическими упражнениями обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий – это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы.²

Принципы физического воспитания (связь с профессиональной деятельностью, развитие личности, оздоровительная направленность) особенно ярко проявляются в его специализированном виде – в психофизических упражнениях, непосредственно и органически связанных с профессиональной деятельностью. В структуре профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов психофизические

¹ Смолянинова Е.С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов / Е.С. Смолянинова // Физическая подготовка и спорт. Орёл, 2015. С. 225-227.

² Броев А.Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения / А.Х. Броев // Успехи соврем. науки. 2016. Т. 1. № 9. С. 30-32.

упражнения занимают одно из основных мест, являются важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава.¹

Из вышесказанного следует цель использования психофизических упражнений (ПФУ) – обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к эффективному выполнению служебных обязанностей, в том числе в условиях силового противостояния с правонарушителями.

Регулярные занятия психофизическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособности в профессиональной деятельности необходим учёт особенностей организма. Психофизические упражнения способствуют снятию явлений нейропсихического стресса и предупреждению его нежелательных последствий.

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств; результативное формирование прикладных двигательных навыков создаёт прочный фундамент общей и специальной подготовленности, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряжённости.²

Таким образом, двигательная психофизическая активность – насущная потребность для сотрудников правоохранительных органов. При этом тренировки должны проводиться с учётом их физических и психофизиологических особенностей.

¹ Степанюк В.И. Психофизическая тренировка в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. М. : МосУ МВД РФ, 2003. С. 150-152.

² Шохин, В. Е. Физическая культура в органах внутренних дел / В.Е. Шохин // АРРИ-ОРИ. Сер. : Гуманитар. науки. 2016. № 4. С. 1.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1 Общая характеристика работы

Дисциплина психофизической тренировки имеет многовековую практику¹. Основа ее – неисчерпаемые духовные и физические силы человека, умение управлять ими. Быть здоровым – естественное стремление человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.²

Для психофизической подготовки используются специальные психофизические упражнения. Психофизические упражнения – это такие упражнения, которые тренируют психику и одновременно с этим человек развивается физически. Они представляют собой комплекс приемов и действий, связанных со значительными физическими и психическими напряжениями.

Гармония психофизических сил создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, она использует общеразвивающие и специальные упражнения в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности.³ Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек

¹ Абаев Н.В. Психофизические упражнения ушу. Улан-Удэ: Бур. кн. изд-во, 1989. 160 с.

² Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1986. 63 с.

³ Галимов Г.Я. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов ВУЗов / Г.Я. Галимов, В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов //Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск "Физическая культура и спорт". 2014. С. 34-41.

овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства в системе физической подготовки сотрудников ОВД мы предложили использовать комплексы психорегулирующих упражнений, которые будут способствовать выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Предметом исследования выступают особенности использования средств психофизической тренировки в системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Цель исследования – выявить средства психофизической тренировки (общеразвивающие и специальные упражнения, виды специальных дыхательных упражнений и др.) для использования в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности.

Задачи исследования: 1) осуществить анализ специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД; 2) определить психоэмоциональный статус сотрудников органов внутренних дел; 3) отобрать наиболее эффективные психофизические упражнения, направленные на коррекцию психоэмоционального напряжения, восстановление здоровья и работоспособности.

Содержание предмета исследования, цели и задачи предопределили выбор методов научного исследования. В настоящем исследовании использовался анализ научно-методической литературы, проводился опрос, применялись методы математической статистики

Научно-исследовательская работа выполнена на базе Сибирского юридического института МВД России и проводилась с 2018 г. по 2019 г.

В целях сбора информации по теме исследования были изучены научные, методические материалы, а также материалы, размещенные в БД НТИ АИПС «НТИ-ЦА» ФКУ ГИАЦ МВД России. Также был собран эмпирический материал по теме исследования. В научном исследовании принимали участие слушатели (n=34) заочной формы обучения первого курса, обучающиеся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки – уголовно-правовой (деятельность участкового уполномоченного полиции). 17,6% испытуемых составили женщины (средний возраст респонденток 34,8 лет) и 82,4% – мужчины (средний возраст респондентов 32 года). Исследование проводилось в период экзаменационной сессии 2018-2019 учебного года.

В результате проведенного нами исследования изучены механизмы проявления психоэмоционального напряжения у слушателей заочной формы обучения в процессе учебной деятельности. На фоне хорошей самооценки здоровья у слушателей получены данные, свидетельствующие о доминировании показателей низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, указывающие на состояние неудовлетворенности, стресс и на потребность в психопрофилактике эмоциональных напряжений. Признаки астенического синдрома, выражающиеся в снижении физической и психической работоспособности, усталости, вялости и раздражительности, нарушении сна, вегетативном нарушении, эмоциональной неустойчивости иногда проявляются у 100% обследуемых женщин и 89,3% мужчин.

Кроме того, был проведен анализ методов и методик обучения двигательным действиям, методик формирования навыков использования средств психофизической тренировки. В частности, были рассмотрены общеразвивающие и специальные упражнения, виды специальных дыхательных упражнений для использования в системе подготовки сотрудников органов внутренних дел в целях коррекции

психоэмоционального напряжения, восстановления здоровья и работоспособности.

Выводы, полученные по итогам исследования, составили основу научной продукции в виде методических рекомендаций, содержащих обобщенные рекомендации и практические советы для использования средств психофизической тренировки в деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Представленные материалы могут быть использованы в учебном процессе образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка», в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также для самостоятельных занятий.

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

В целях сбора информации по теме исследования помимо монографической и иной научной литературы, изучены размещенные в БД СНИТИ МВД России научные исследования¹.

В работе Петрова В.Е.² подробно рассматриваются типовые психоэмоциональные состояния, возникающие у сотрудников полиции в различных ситуациях жизнедеятельности. Автор отмечает, что в связи со спецификой деятельности для сотрудников полиции характерна высокая эмоциональная напряженность труда. Причем чаще это связано с отрицательными эмоциями, необходимостью их подавлять, а эмоциональную разрядку откладывать на сравнительно большой период времени. Нередко нервно-психические перегрузки усугубляются нерегулярностью, сменой условий труда, нарушениями привычного режима суточной жизнедеятельности, вынужденным отказом от обычного для многих людей отдыха, что иногда приводит к развитию стойких состояний психической напряженности и дезадаптации, эмоциональной неустойчивости, избыточной фрустрированности, появлению невротических реакций, психосоматических функциональных расстройств и различных заболеваний на этой почве.

На основании анализа актуальных эмоциональных состояний в работе представлены методики, упражнения и приемы с последующим их объединением в технологии психологической коррекции негативных психических состояний у сотрудников полиции, представлена Программа

¹ В электронном виде работы размещены в БД СНИТИ МВД России, функционирующем в составе автоматизированной информационной системы «Портал ГИАЦ МВД России», доступ к которой имеют абоненты ИМТС ОВД России (электронный адрес: <http://10.5.0.15>). (Дата обращения 25.08.19.)

² Петров В.Е. Технологии психологической коррекции эмоциональных состояний у сотрудников полиции: учебное (практическое) пособие. – ВИПК МВД России, Домодедово, 2013. 43 с.

психологической коррекции психоэмоциональных состояний у сотрудников полиции. Учебный материал предназначен для дидактического обеспечения подготовки психологов органов внутренних дел.

В монографическом исследовании «Самопознание и самоуправление психофизическим состоянием курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, в образовательном пространстве физической культуры»¹, подготовленном авторским коллективом в составе В.С.°Макеевой, А.В. Алдошина, А.В. Кирикова и С.А. Моськина раскрываются проблемы сущности и специфики процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием курсантов вузов МВД России в образовательном пространстве физической культуры, показана структура и содержание комплекса условий (организационно-функциональных, процессуально-содержательных, управленческих и информационных) повышения эффективности процессов для разработки индивидуальных проектов здорового стиля жизни и управление ими.

Авторы отмечают, что выпускники образовательных учреждений МВД России, обладая хорошей теоретической подготовленностью, как правило, не в полной мере обладают профессионально важными качествами, не умеют управлять своими психофизическими состояниями, такими как распорядительность на месте происшествия, реализация своей теоретической подготовленности на практике, быстрое определение правильного решения, точные двигательные действия в заданной логической последовательности, аргументированность в общении с гражданами и др.

Изучение организации и проведения учебно-образовательного и воспитательного процесса в образовательных учреждениях высшего профессионального образования МВД России дало основание определить,

¹Макеева В.С. Самопознание и самоуправление психофизическим состоянием курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, в образовательном пространстве физической культуры: монография // В.С. Макеева, А.В. Алдошин, А.В.°Кириков, С.А. Моськин. Орловский юридический институт МВД России. Орёл, 2012. 175 с.

что Программы обучения курсантов и слушателей по физической подготовке не предусматривают их подготовку к действиям в сложных условиях несения службы и в необычных ситуациях. Это нередко способствует проявлению негативного отношения населения к сотрудникам службы ГИБДД, а, следовательно, и нагнетанию стрессовых состояний сотрудника, ухудшению показателей его здоровья.

В работе представлены технологии, критерии, показатели, уровни сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием курсантов, способы управления самопознанием и самоуправлением психофизическим состоянием курсантов в пространстве физической культуры.

Работа предназначена для сотрудников ГИБДД органов внутренних дел РФ, курсантов и слушателей юридических вузов по профилю подготовки ГИБДД, специалистов сферы физической культуры, преподавателей вузов, аспирантов и студентов юридических вузов.

В учебно-методическом пособии «Основы психической саморегуляции сотрудников внутренних дел»¹, подготовленном авторским коллективом под руководством доктора психологических наук, профессора Цветкова В.Л. рассмотрены такие понятия как: психические состояния; психическая саморегуляция; приемы психической саморегуляции; тренинг психической саморегуляции; аутотренинг.

В ходе исследования проведена работа по обобщению и систематизации современной психологической практики, разработаны методические основы по оптимизации саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел: определена сущность, структура и уровни саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел; проанализированы условия и факторы,

¹ Цветков В.Л. Основы психической саморегуляции сотрудников внутренних дел : учебно-методическое пособие // В.Л. Цветков, Т.А. Хрусталева, А.Г. Караяни. Московский юридический институт МВД России. Москва, 2013. 23 с.

обеспечивающие оптимизацию саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел; предложены методы психологической коррекции негативных состояний сотрудников органов внутренних дел.

Учебно-методическое пособие предназначено для руководителей органов, подразделений и учреждений внутренних дел, психологов, преподавателей, специалистов, занимающихся вопросами организации психологической работы с персоналом. Область применения исследования – психологическое обеспечение профессиональной деятельности подразделений органов внутренних дел.

В практических рекомендациях, подготовленных сотрудниками кафедры юридической психологии Омской академии МВД¹, представлены основные психологические направления, средства и методы повышения работоспособности сотрудников ОВД, а также методика применения психотехнических игр и упражнений для повышения работоспособности сотрудников ОВД.

Авторы отмечают, одной из центральных проблем в деятельности сотрудников органов внутренних дел является поиск путей повышения психической работоспособности, выявление скрытых резервов организма. Если принять во внимание, что правоохранительная деятельность относится к самым сложным профессиональным видам, включающим в себя не только большие физические и нервно-психические нагрузки, но и ряд специфических факторов, связанных с использованием техники и специального снаряжения, то станет ясно, что проблема работоспособности отличается особой актуальностью.

Временное падение работоспособности является следствием утомления. Первые функциональные изменения при утомлении возникают не

¹ Караваев А.Ф. Психологические средства повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел: практические рекомендации // А.Ф. Караваев, В.К. Михайлова. Омская академия МВД России. Омск, 2007. 69 с.

в работающих мышцах, а в нервных клетках коры головного мозга независимо от того, какая работа выполняется – физическая или умственная. При любой работе в деятельное состояние приходят рабочие органы: центральная нервная система, которой принадлежит главная роль, и скелетные мышцы, как исполнительный орган. Для обеспечения деятельности рабочих органов подключается вспомогательный вегетативный компонент в целях доставки этим органам энергетических веществ и кислорода, выведения из них продуктов обмена и отведения избытков тепла. Таким образом, работоспособность в конечном итоге определяется состоянием рабочих органов (нервная система, мышцы) и вегетативных функций.

В работе отмечается, что один из путей повышения работоспособности – постоянное внимание к психологической и общефизической подготовке. Комплексное использование этих средств на основе глубокой научной разработки всех сторон проблемы работоспособности поможет поднять их на новую, более высокую ступень развития. Проблема повышения работоспособности сотрудников ОВД затрагивает практически все строевые подразделения, ведь зачастую отсутствие у сотрудников базовых психологических умений и навыков снижает эффективность применения методов прикладной психологии для повышения работоспособности, улучшения самочувствия и активности.

Работоспособность – это психическое состояние, которое характеризуется трезвой уверенностью в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели. Работоспособность предполагает оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокую степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям, способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях, напряженной и возбуждающей атмосфере.

Работоспособность зависит от индивидуальных психофизиологических ресурсов человека, степени их тренированности или истощенности, а также внешних условий деятельности. По отношению к решаемой задаче выделяют максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность. Оценка степени работоспособности проводится на основе сопоставления текущих показателей исполнения деятельности и психофизиологических функций с фоновыми показателями, полученными, например, в состоянии оперативного покоя. Работоспособность является понятием комплексным и характеризуется рядом факторов.

Выделяют два вида работоспособности: общую и специальную. Общая работоспособность включает в себя готовность человека к деятельности в целом, а специальная – готовность к достижению максимальных результатов в конкретном виде деятельности.

Также в работе отмечено, среди сотрудников ОВД нередко можно встретить крайние проявления нерегулируемой работоспособности – работоголизм. Самое страшное для работоголика – обнаружить, что дела его идут уже как бы своим ходом и нет необходимости держать их под постоянным контролем. Тогда работоголик, впадает в крайне тяжелое состояние, которое американцы обозначают термином «брейкдаун», понимая под ним состояние человека, оступившегося и упавшего в яму. Именно подобные чувства возникают у работоголика, осознавшего, что в погоне за успехом он израсходовал много сил и ресурсов, но не получил удовлетворения. Последствия «брейкдауна» трагичны и разнообразны – от хронических заболеваний до алкоголизма. Никому и в голову не придет подозревать работоголиков в болезни, ведь они, как правило, на хорошем счету, занимают высокое положение, лучше справляются с работой. Боязнь «брейкдауна» заставляет человека трудиться еще больше, загоняя его в порочный круг, ведущий к болезни. Стресс – один из первых симптомов начинающейся болезни.

Симптомы работоголизма распространились в последнее время среди руководящих работников подобно эпидемии. Людей, пораженных подобной «инфекцией», легко выявить. Они постоянно взгляды на часы, чувствуют себя несчастными, когда вынуждены отрываться от работы, не способны отдохнуть во время отпуска. В данном случае работоголизм действительно схож с опьянением, отключая человека от многообразия окружающей жизни.

Таким образом, авторы отмечают, что проблема повышения работоспособности сотрудников ОВД и методы ее оптимизации является весьма актуальной и требует к себе пристального внимания.

Авторы раскрывают основные направления и средства повышения работоспособности сотрудников ОВД. Они отмечают, что в деле повышения работоспособности сотрудников ОВД существует своя классификация методов оптимизации функциональных состояний, которая разделяет все методы на организационные и психопрофилактические.

Представленная организационная группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их большему соответствию психофизиологическим особенностям работника. Его основными направлениями являются: рационализация процессов труда путем составления оптимальных алгоритмов работы, обеспечения удобных временных лимитов и т.д.; усовершенствование орудий и средств труда в соответствии с психофизиологическими особенностями человека; разработка оптимальных режимов труда и отдыха, которые бы не приводили к преждевременному истощению ресурсов работника; рациональная организация рабочих мест и формирование оптимальной рабочей позы; создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе; повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда.

Психотерапевтическая группа методов направлена непосредственно на психику работника и его функциональное состояние и включает следующие способы: аутогенную тренировку; различные методы релаксации; системы

биологической обратной связи; дыхательную гимнастику; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыку; физические упражнения; психотерапию; физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и др.

Профилактическое направление повышения работоспособности заключается в усилении защитных сил организма, изменении отношения к психотравмирующим ситуациям, развитии позитивного мышления, а также нейтрализации уже возникшего стресса и в целенаправленном воздействии на телесные и эмоциональные проявления сотрудника.

Имеющиеся в распоряжении психологов специальные методические приемы позволяют активизировать эмоционально значимые позитивные переживания субъекта и тем самым вызвать психофизиологические изменения, происходящие в организме, стимулировать процессы памяти, внимания, мышления, если они затруднены стрессовыми воздействиями, или гармонизировать внутреннее состояние человека через снижение эмоциональной напряженности. К личностно ориентированным технологиям психологического сопровождения относятся развивающая диагностика, тренинги личностного и профессионального развития и самосохранения, мониторинг социально-профессионального развития.

В методических разработках, подготовленных представителями ВИПК МВД России¹ раскрыты цели, задачи, организация и методика психологической подготовки сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных условиях. Представлены тренинги на релаксацию, преодоление психологических трудностей, повышение боевого духа, ситуативно – образный психорегулирующий тренинг, управление саморегуляцией, сплочение служебных коллективов «Командная работа – работа в команде. Также рассматриваются «Стресс – факторы»,

¹ Психологический тренинг и подготовка сотрудников органов внутренних дел к несению службы в экстремальных условиях: методические разработки. // С.Б. Полукаров, В.Д. Туманов, Д.Ю. Кузнецов. ВИПК МВД России, Домодедово. 2008. 78 с.

рассматриваются признаки психологических трудностей и способы оказания помощи, а также психологический практикум «Тесты. Диагностика».

Авторы отмечают, что правоохранительная деятельность относится к числу профессий повышенного риска и характеризуется одним из наиболее высоких уровней экстремального и профессионального стресса. Экстремальная ситуация – всесторонний и суровый экзамен профессионализма сотрудника его подготовленности, сформированных ранее качеств и особенно психологической устойчивости во всех его составляющих.

В системе подготовки многие специалисты во главу угла ставят психологию. И действительно, успех любого дела в жизни человека, его успешность зависят, прежде всего, от психологической готовности.

Психологическая подготовка сотрудников ОВД представляет собой процесс целенаправленного формирования психологических качеств, обеспечивающих надежное выполнение профессиональных задач в различных условиях деятельности, в том числе экстремальных.

Авторы раскрывают задачи психологической подготовки, которые заключаются в: обеспечении психологической устойчивости сотрудников; обучении их преодолению психологических трудностей; стимулировании активности в решении профессиональных задач; сплочении служебных коллективов; формировании психологической установки для успешного выхода из силовых конфликтов, в том числе с применением оружия; формировании важных психологических качеств (эмоциональная устойчивость, наблюдательность, память, мышление, внимание); повышении уверенности в себе и в своих товарищах.

Психологическая подготовка должна включать в себя формирование: уверенности в законности выполняемой работы; эмоциональной устойчивости при деятельности подразделения в ситуации враждебного отношения граждан к сотрудникам; готовность к физическому и огневому

противоборству; способности в случае необходимости принимать и реализовывать самостоятельные решения, действовать автономно.

Отдельные элементы осваиваемой деятельности после их отработки в обычных условиях должны закрепляться в ситуациях, имитирующих различные экстремальные воздействия, т.е. действия должны приобрести устойчивость к различным психологическим стресс- факторам.

Психологи выделяют непосредственно психотравмирующие факторы экстремальных ситуаций, которые вызывают негативные психические реакции, например, страх, который вместо успешного действия заставляет человека сжаться в комок, закрыть глаза, застыть на месте – то есть покориться ситуации. Страх никогда и никого не делает сильнее – он только ослабевает человека. Сотрудник должен научиться управлять своим телом, своими мыслями. Он должен управлять своим страхом.

Руководителем занятий по психологической подготовке сотрудников ОВД, тем более ответственным за проведение психологических тренингов, как правило, является штатный психолог конкретного подразделения. Однако, материалы данных методических разработок составлены таким образом, что при определенной подготовке, руководителем занятий может быть: руководитель подразделения, преподаватель, любой другой назначенный сотрудник, имеющий определенный опыт работы с людьми и соответствующее образование.

Важным требованием к проведению психологической подготовки сотрудников ОВД к служебной деятельности в экстремальных условиях является: непрерывность, систематичность, последовательность, организованность, мотивированность и активность самих участников занятия.

Руководитель занятия в ходе проведения тренинга использует различные формы: лекции, беседы, анализ ситуации, практические занятия, упражнения, деловые и оперативные игры, психологический практикум, тестирование и др.

Авторы также отмечают, что для психологической подготовки важно специальное материально-техническое обеспечение: помещение (свободное от столов, для проведения групповых тренингов); площадка для эмоционально-волевых упражнений; учебные полигоны; средства наглядности (слайды, диафильмы, видео и кинофильмы, альбомы, фотографии, учебная доска и др.); технические средства обучения (проекторные устройства, тренажеры); запасы расходных материалов и средств имитации экстремальных условий; веревочные материалы различной длины; набор диагностических материалов; кабинет психоэмоциональной разгрузки (КПР).

Также авторы отмечают, что в последние годы наблюдается тенденция повышения экстремальности деятельности ОВД, особенно в связи со значительным ростом активности криминальной изощренности преступников. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно, развиваются стремительно и не всегда, особенно на начальных стадиях, поддаются предупреждению и контролю. Они приводят к серьезным нарушениям нормального ритма общественной жизни, гибели, увечьям людей, уничтожению и повреждению материальных ценностей. Внезапно возникнув или став итогом действия ряда криминальных факторов, экстремальная ситуация может сохраняться в течение длительного периода, изменяясь по внешним и внутренним параметрам, характеру криминальной и криминогенной обстановки.

Авторы условно выделяют три группы источников (причин) возникновения экстремальных ситуаций.

К первой группе относятся явления, связанные с действием стихийных сил природы: землетрясения, наводнения, засухи, лесные пожары, ураганы, цунами, смерчи, сели обвалы, оползни и т.д. Такие явления, как правило, трудно прогнозируются, охватывают территорию нескольких административно – территориальных единиц, причиняют значительный ущерб и представляют реальную опасность для жизни людей.

К первой группе факторов относятся также явления биологического характера: массовые заболевания людей, животных (эпидемии и эпизоотии) и иные явления медико-биологического свойства. Эти явления также трудно поддаются контролю, требуют многочисленных затрат на осуществление карантинных мероприятий, что, в свою очередь, связано с ограничением в ряде случаев прав граждан (например, свободы передвижения). Основными причинами их возникновения являются естественные природные очаги, а также неудовлетворительные условия водоснабжения, использование некачественных пищевых продуктов, низкий уровень санитарного благоустройства населенных пунктов, неконтролируемая миграция населения, занос инфекций на территорию страны при закупках за рубежом сельскохозяйственных животных и пищевого сырья.

Вторую группу составляют явления, обусловленные причинами технического характера, возникающие вследствие неправильной и небрежной эксплуатации различного рода технических устройств, машин и механизмов, источников повышенной опасности, нарушения и несоблюдения технологии на взрыво - или пожароопасных предприятиях, вредных в экологическом плане производствах. Это аварии на всех видах транспорта, крушения и катастрофы транспортных средств, летательных аппаратов, аварии на химических и экологических вредных производствах, в энергосистемах, системах для транспортировки горючих средств, повлекшие значительный материальный ущерб, гибель людей, телесные повреждения, экологические загрязнения и т.п. Ликвидация последствий таких явлений требует привлечения значительных ресурсов, проведения спасательных работ, массовых эвакуационных мероприятий, использования специалистов самого различного профиля, установления специальных карантинных мероприятий.

Третью группу факторов составляют явления социального характера, связанные с поведением людей (как отдельных граждан, так и групп лиц). Общим условием здесь выступает противоправность поведения, нарушение

общественного порядка, совершение общественно – опасных действий, сопряженных с посягательствами на жизнь и здоровье граждан, их права и свободы, имущество и т.д. Сюда относятся: массовые беспорядки, террористические акты, деятельность незаконных вооруженных формирований, групповые нарушения общественного порядка, захват заложников, летательных аппаратов, групповые драки и столкновения, в том числе на почве межнациональной розни, массовые побеги из мест лишения свободы и из-под стражи, групповое сопротивление силам правопорядка, нападения на охраняемые объекты с целью захвата оружия, ценностей и т.д. Пресечение и ликвидация таких явлений представляют наибольшие трудности для правоохранительных органов, поскольку они чреватые гибелью людей, причинением значительного ущерба и могут иметь катастрофические последствия в случае неприятия своевременных и адекватных мер.

Также авторы подробно рассматривают признаки психологических трудностей и способы оказания помощи. Они отмечают, что признаками психической демобилизации являются: утрата контроля над ситуацией, дезориентация в обстановке, растерянность; необычные для данного сотрудника характер речи, содержание высказываний, интонации, свидетельствующее о переживании страха; поспешные хаотичные, нескоординированные, ошибочные действия и поступки; замедленность или отсутствие необходимых действий и поступков; отсутствие волевых усилий, апатия, заторможенность, подавленность, сонливость; отсутствие самоконтроля, несдержанность, неадекватное ситуации настроения; отказ от продолжения работы.

Признаками психологического шока являются: замкнутость, молчаливость; заторможенность реакции, рассеянность; тревожность, беспокойный сон; «отсутствующий» вид, затрудненное «включаемость»; сужение внимания, интересов, контактов.

Признаками аффективных реакций являются: напряженность, беспокойство, раздражительность; мелочные придирки ко «всем и вся»; «взрывное» реагирование на замечания, претензии.

К признакам чрезмерной «предстартовой» мобилизации относятся необычные для данного сотрудника психоэмоциональная напряженность, возбуждение, разговорчивость, суетливость.

К признакам недостаточной предстартовой мобилизации относятся равнодушие, отсутствие интереса к подготовке, целям и задачам операции.

Острое психическое или физическое утомление характеризуется ухудшением внимания, памяти, мышления; вялостью или беспорядочной торопливостью движений, ухудшением их точности и координированности, неуверенностью походки; ослаблением волевых усилий, решительности, настойчивости, активности; ухудшением самоконтроля, выдержки; жалобы на разбитость, общую слабость, невозможность надежно выполнять свои обязанности.

Психическое или физическое переутомление характеризуется усилением признаков острого утомления; беспричинными колебаниями настроения, раздражительностью; скованностью, напряженностью, выраженной тревожностью, беспокойством; безразличием к окружающему, угнетенностью, отсутствием интереса к работе; расстройством сна (трудное засыпание и пробуждение, прерывистый, поверхностный, не приносящий облегчения сон, частые ситуационные сновидения, бессонница ночью, сонливость днем); покраснением (побледнением) кожных покровов, отдышкой, сердцебиением, потливостью; снижением аппетита, тошнотой; болезненными ощущениями в области сердца, в мышцах, ломотой в пояснице и суставах; головными болями, головокружением.

Признаками деморализации признаны: снижение моральных и нравственных критериев; развязность, вульгарность, пренебрежение нормами служебной этики, субординации; озлобленность, немотивированная

грубость; отказ от ухода за собой, запущенность, неопрятность; неконтролируемое пьянство.

Также авторы перечисляют мероприятия, способствующие устранению вышеперечисленных признаков: временное освобождение от исполнения обязанностей; психологическая экспресс-коррекция состояния; наблюдение за состоянием, при необходимости – эвакуации для оказания специализированной помощи; направление на консультацию к психиатру, невропатологу.

В учебно-методическом пособии¹ раскрыты методы формирования психологической устойчивости у курсантов вузов и военнослужащих внутренних войск на занятиях по различным разделам физической подготовки. Показана проблема эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, и преодоление их деструктивного воздействия в истории и современных подходах психологической науки. Данное учебно-методическое пособие в первую очередь предназначено для оказания помощи курсантам и офицерам в овладении методикой формирования психологической устойчивости на занятиях по физической подготовке.

В работе отмечается, что основная задача освоения методов саморегуляции состоит в том, чтобы овладеть произвольными функциями и научиться воздействовать на них, используя определенные психологические средства. Поддерживая оптимальный уровень согласования и активности всех систем организма, в обыденных или стрессовых ситуациях жизнедеятельности можно устранить негативное влияние на личность человека, повысить эффективность выполнения им профессиональных задач, добиться таких результатов в профессионально-психологическом развитии, которые с обыденной точки зрения покажутся невероятными.

¹ Токарев В.С. Формирование психологической устойчивости курсантов на занятиях по физической подготовке: учеб.- метод. пособие // Токарев В.С., Пономарев А.С. Новосибирск: НВИ ВВ им. генерала армии И.К. Яковлева МВД России, 2015. 80 с.

Для того чтобы добиться произвольного управления неосознаваемыми процессами в различных методиках саморегуляции используются те системы организма, которые изначально легко поддаются сознательному воздействию, и одновременно являются автоматизированными, выполняют произвольные функции. Это, прежде всего, скелетная мускулатура и система дыхания.

Основополагающие принципы для различных технологий саморегуляции едины: 1. Принцип психофизиологической активности. 2. Принцип непрерывности и взаимосвязанности работы с образом и физиологическими проявлениями (дыхание, мускулатура и др.). 3. Принцип множественной регулируемости элементарных функций. 4. Принцип обратной связи. 5. Принцип поиска и отбора оптимальной личностно-ориентированной структуры включения функциональных систем. 6. Принцип динамичности и специфичности процессов психической саморегуляции. 7. Принцип целесообразности. 8. Принцип постоянства. 9. Принцип постепенности. Вместе с тем и особенности различных технологий весьма существенны.

В учебно-методическом пособии подробно рассмотрены основные идеи техник, наиболее известных и успешно применяемых на практике. 14 Одним из первых научных способов преодоления негативных эмоциональных состояний, является созданная в 1932 г. берлинским психиатром И.Г. Шульцем система, названная им «Аутогенная тренировка».

Традиционно аутогенная тренировка И.Г. Шульца включает три этапа: подготовительный: определение развивающих задач, установление распорядка дня, первичный самоконтроль; АТ-1: аутогенная тренировка первой ступени, состоящая из шести упражнений; АТ-2: аутогенная тренировка второй ступени, состоящая из семи основных и нескольких дополнительных упражнений.

Суть метода «биологической обратной связи» заключается в том, что саморегуляция произвольных физиологических функций осуществляется с

опорой на обратную связь, включенную в сферу осознанного самоконтроля. Биологическая обратная связь обеспечивается электрофизиологической аппаратурой, которая измеряет и представляет (в зрительном или слуховом варианте) текущие результаты воздействия на протекание того или иного произвольного физиологического процесса, тем самым давая субъекту саморегуляции постоянную возможность осуществлять самоконтроль характера его развития.

Иными словами, метод «биологической обратной связи» позволяет сделать обычные неоощуаемые и, следовательно, неосознаваемые процессы в организме (биоэлектрическая активность мозга, сердечный ритм, показатели температуры тела, давление крови, мышечная релаксация и др.) оощуаемыми, доступными осознанному самоконтролю и произвольному воздействию на них.

Еще одним современным научным, популярным в силовых структурах способом управления своим психическим состоянием является метод дагестанского врача и психолога Х.М. Алиева «Ключ». Метод построен на выполнении автоматических однообразных движений с минимальным усилием. Это автоматические покачивания головой, телом, идеомоторные, так называемые «левитирующие» движения рук и др. Х.М. Алиев доказывает, что сознательное искусственное моделирование автоматических движений снимает стресс, оздоравливает и гармонизирует психику

Важной вехой в развитии отечественных психологических практик преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность, являются работы выдающегося врача, психолога-практика А.В. Алексеева, посвятившего десятки лет совершенствованию комплексной авторской методики преодоления ЭСНВПД. «Психорегулирующая тренировка» А.В. Алексеева, в более поздних работах именуемая как «психомышечная тренировка» и разработанные на ее основе различные системы психофизического тренинга получили наибольшее распространение в современной практике подготовки сотрудников силовых структур.

Методика А.В. Алексеева базируется на измененном состоянии сознания, но, в отличие от множества прочих методик, психолог пошел значительно дальше и не стал останавливаться на благотворном аутогипнотическом эффекте как таковом. Он генерирует очень плодотворную идею о выявлении и культивации некоего «оптимального боевого состояния», включающего как одну из основных эмоциональную компоненту.

По мнению А.В. Алексеева, в основе психомышечной тренировки лежат четыре компонента: «умение расслаблять мышцы»; «способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения»; «умение удерживать внимание на избранном объекте»; «умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами». Последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук и продолжается мышцами ног, шеи, лица и туловища.

Используемая методика во многом сходна с приемами, разработанными Джекобсоном. Основные варианты применения вышерассмотренных тренировок для мобилизации военнослужащих на выполнение боевой задачи и профилактики негативных последствий воздействия боевой обстановки на психику можно объединить в 3 комплекса упражнений: 1. «Мобилизующий», предназначенный для преодоления предбоевой апатии. 2. «Успокаивающий», применяющийся при повышенном предбоевом возбуждении, а также после выполнения задачи. 3. «Усыпляющий», который используется в случаях напряженности и при невротических нарушениях в процессе реабилитации.

Значительное внимание в названных модификациях уделяется обучению саморегуляции функций внутренних органов, главным образом функции дыхания, сердечной деятельности, а также идеомоторным тренировкам нервно мышечного аппарата. Задачами и, одновременно с тем, возможностями применения рассмотренных методов и технологий являются:

1. Обеспечение необходимого для деятельности психофизического ресурса,

повышение работоспособности, формирование способности к быстрому ее восстановлению. 2. Повышение психологической резистентности к стрессовому воздействию, эффективному преодолению последствий психической травматизации. 3. Контроль и управление эмоциональными состояниями повседневной и профессиональной деятельности. 4. Целенаправленная активация необходимых для деятельности физиологических и психических процессов, развитие способности к оптимизации психического состояния в деятельности. 5. Гармоничное развитие волевой сферы, уменьшение вероятности аутоотравматизации при реализации деятельности, требующей экстремальных волевых усилий.

В конечном итоге, овладение навыками саморегуляции дает человеку способность не только контролировать свое состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, широким возможностям и успеху, как в социальных контактах, так и в личной жизни.

В методических рекомендациях¹ «Организация и проведение психокоррекционной работы по снятию эмоционального напряжения у сотрудников органов внутренних дел» подготовленных авторским коллективом под руководством профессора кафедры криминологии, психологии и педагогики А.Ф. Караваева подробно рассмотрены: структура психокоррекции, ее цели, задачи, принципы и этапы; концепция поэтапной программы психологической коррекции; организация психологического обеспечения психокоррекционных мероприятий (тренинговых психотехнологий) по снятию эмоционального напряжения у сотрудников ОВД; психологические техники, применяемые для психологической коррекции сотрудников ОВД; индивидуальные методы (методики) психокоррекции; групповые методы (методики) психокоррекционной работы.

¹ Караваев А.Ф. Организация и проведение психокоррекционной работы по снятию эмоционального напряжения у сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации // А.Ф. Караваев, С.Г. Еремеев, В.О. Зверев. – Омская академия МВД России, Омск 2012. – 108 с.

В работе отмечено, что условия, в которых протекает жизнедеятельность сотрудника органов внутренних дел, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Нередко нервно-психические перегрузки усугубляются нерегулярной сменой условий труда, нарушениями привычного режима суточной жизнедеятельности, вынужденным отказом от обычного для многих людей отдыха, что зачастую приводит к развитию стойких состояний психической напряженности, эмоциональной неустойчивости, избыточной фрустрированности, появлению невротических реакций, психосоматических функциональных расстройств.

Нарастание психофизической, эмоциональной нагрузки на личный состав МВД России обусловлено его длительным функционированием в экстремальных условиях деятельности. В связи с этим, встает вопрос о необходимости создания унифицированной системы морально-психологической коррекции по снятию эмоционального напряжения у сотрудников ОВД.

Для обоснования построения комплекса программ психологической коррекции была изучена специальная литература, анализирующая опыт работы полиции некоторых западноевропейских стран, а также условия несения службы ОМОН, ППСП УМВД России и ВВ МВД России как наиболее стрессогенных подразделений (родов войск) в сфере правоохраны.

Авторы пришли к выводу о недостаточности учебно-методических и научно-практических работ, специально посвященных стрессам сотрудников полиции, организации и проведению психокоррекционной работы по снятию их эмоционального напряжения в экстремальных и повседневных (обычных) условиях несения службы. В основном все исследования посвящены стрессам после массовых бедствий социального, природного или

техногенного характера и развитию после этого многих признаков посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Организация и проведение психокоррекционной работы по снятию эмоционального напряжения у сотрудников полиции в научной литературе, с точки зрения их стрессогенности и необходимости после них психокоррекции, недостаточно анализируются.

Необходимость развития этого направления связано с длительным или многократным пребыванием сотрудников ОВД в экстремальных условиях при осуществлении оперативно-служебной деятельности и увеличением сотрудников, подверженных психоэмоциональному напряжению.

Наряду с систематизацией, обобщением и анализом накопленного (теоретического) опыта, в методических рекомендациях предложены авторские результаты научных исследований (концепция поэтапной программы психологической коррекции, отдельные методы (методики) психокоррекционной индивидуальной и групповой работы по снятию эмоционального напряжения сотрудников ОВД).

В результате комплексного исследования заявленной проблемы, в методических рекомендациях нашли свое отражение наиболее эффективные (универсальные) методы психокоррекции для сотрудников органов внутренних дел, ориентированные на их практическое использование в условиях текущей служебной деятельности и обстановке стационара (комната психологической разгрузки, домашнее помещение).

В учебно-методическом пособии¹ А.И. Петимко «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» изложены сведения по различным сторонам, видам и особенностям стрессов, которые станут ориентировочной основой для подготовки курсантов, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности» к практической психологической работе и

¹Петимко А.И. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебно-методическое пособие.// А.И. Петимко. Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, Санкт-Петербург, 2013. 75 с.

организаторской деятельности по выявлению, функционированию и целенаправленному формированию актуальных психологических возможностей (психологических ресурсов), необходимых для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач.

Учебно-методическое пособие предназначено для научно-педагогического состава, командиров подразделений и курсантов 3 курса факультета морально-психологического обеспечения Санкт-Петербургского военного института внутренних войск МВД России.

В работе раскрыты методологические проблемы психологии стресса, адаптационный синдром (синдром напряжения) и роль стрессов в жизни людей. подробно описаны особенности адаптации к стрессогенным факторам жизнедеятельности, виды стрессов.

В пособии подробно описаны основные принципы психодиагностики стресса и психодиагностика стрессовых симптомов и состояний, а также способы диагностики последствий участия в боевых действиях. В работе также представлены методы психосоматической регуляции, в том числе физические и фармакологические средства восстановления работоспособности, а также способы оказания психологической помощи при остром и хроническом стрессе.

В работе отмечено, что необходимость экспериментального исследования проблемы использования технологий ПСР обусловлена следующим:

1. Наличием большого количества публикаций, посвященных проблеме возможности и желательности применения методик ПСР в профессиональной деятельности различных силовых ведомств при фактическом отсутствии научно-обоснованного подхода к их интеграции в процесс профессиональной подготовки и применению в ситуациях профессиональной деятельности.

2. Распространенностью практики стихийного, непрофессионального обучения и применения различных способов самовоздействия, взятых из

различных источников, как правило связанных с техникой единоборств или экзотической религиозной практикой, без должного понимания мировоззренческих, целевых и процессуальных установок, что нередко приводит к негативному результату в виде размывания профессиональных смысловых установок, расстройств психического здоровья.

3. Невозможностью прямого, непосредственного переноса большинства методов ПСР применяемых в клинической практике и разработанных преимущественно для нее в профессиональную деятельность воинов спецназовцев.

4. Отсутствием целостной модели и алгоритма обучения технологиям ПСР на основании понимания ее возможностей и противопоказаний, сфер применения в подготовке и деятельности, ожидаемых результатов и их зависимости от личностных особенностей, перспективы непрерывного роста в вопросах профессионально-психологического развития.

Особенностью этой работы является то, что осуществлена попытка создания комплексной модели включения технологий ПСР в процесс профессионально-психологического развития, которая предполагает несколько уровней освоения, каждый из которых является относительно самостоятельным, но связан с другими уровнями в единую систему. Во-первых, это совокупность подводящих сенсомоторных, дыхательных и идеомоторных методов, освоение которых начинается с самых элементарных упражнений в процессе предметов боевой подготовки и не предполагает необходимости целенаправленного изменения состояния сознания (в дальнейшем – погружения). Во-вторых, это непосредственное овладение методами ПСР как дополнительным средством, позволяющим приобрести дополнительные психофизические возможности с использованием технологии погружения и управления недоступными в ординарных состояниях психофизическими процессами. В-третьих, использование приобретенных способностей в процессе решения комплексных задач как в рамках профессиональной подготовки, так и в процессе реального

выполнения боевых задач, при этом погружение не предполагает ослабление функции внешнего контроля и регуляции как это неизбежно случается на втором уровне.

Использование технологий ПСР в процессе непосредственного выполнения сложных профессиональных задач позволяет выполнить их с большей эффективностью, то есть получить высокий результат при меньших затратах психофизического ресурса, кроме того заранее закладывается возможность преодоления последствий психической травматизации и продления профессионального долголетия.

Таким образом, анализ работ, выполненных в системе МВД России показал, что в большинстве изученных материалов излагается проблема использования средств психофизической подготовки профессиональными психологами. В тоже время, эти научные работы указывают на то, что постоянно ведется поиск путей и способов решения проблемы улучшения физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Все указанные выше работы в различной степени были использованы при выполнении научно-исследовательской работы по теме «Особенности использования психофизических упражнений в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов».

3. Выявленные проблемы, требующие научного решения, и результаты их анализа

В ходе проделанной научной работы были выяснены следующие обстоятельства, которые необходимо учитывать при обучении сотрудников органов внутренних дел использованию средств и методов коррекции психоэмоционального напряжения.

Выявлены основы психофизической подготовки.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, с целью повышения психофизического потенциала.¹

Проведённые исследования показали, что при использовании различных средств и методов психофизической подготовки, у обучающихся высших учебных заведений наблюдается статистически достоверное улучшение отдельных показателей. Однако, при этом формируются лишь отдельные психофизические характеристики, но широкого спектра поливариантной подготовленности добиться сложно. Существующая в настоящее время система физической и психической подготовки выпускников высших учебных заведений МВД не может удовлетворять требованиям современных вызовов и требует дальнейшего совершенствования.²

Анализ литературы показал, что для повышения результативности психофизической подготовки выпускников высших учебных заведений МВД целесообразно добавить к программе физического воспитания средства и методы поливариантной многофункциональной психофизиологической подготовки, дополняющие традиционные средства и методы подготовки сотрудников правоохранительных органов.³

На основании проведённого теоретического анализа был выявлен объём средств психофизической подготовки, не противоречащий принципу разумной достаточности и допустимого риска, который гласит: расширение любых действий человека не должно приводить к нарушению здоровья,

¹ Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. М., 1995. 248 с.

² Слепнёв, А.Я. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД : Автореф. дис. . канд. пед. наук. Минск, 1989. 21 с.

³ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Подготовка студентов высших учебных заведений к выполнению экстремальной деятельности //Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXI междунар. научно-практич. конф. (5-6 апреля 2018 г.): в 2 ч. /отв. Ред. Н.Н. Цуканов; СибЮИ МВД России. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 223-225.

подрывающим возможность дальнейшего совершенствования в физической и психической деятельности.¹

Для приобретения навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по системе психофизической тренировки.²

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует повышению общей физической подготовки.³

Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под воздействием психофизической тренировки. Такая тренировка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, способствует уравниванию нервных процессов.

Выявлены основные принципы психофизической тренировки. Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики.⁴

¹ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Влияние двигательной деятельности с разными уровнями эмоциональной нагрузки на текущее психическое состояние обучающихся высших учебных заведений //Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. С. 160-164.

² Вайник Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психосоматического состояния (на примере групп ОФП): автореф. дис. . канд. пед. наук / Г.А. Вайник. Спб, 1995. 7 с.

³ Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (её содержания и форм) в современном обществе. /: Автореф. дис. . док. пед. наук. М, 1999. 62 с.

⁴ Кокова Е.И. Структура диверсифицированной профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений правоохранительных органов /Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Мат-лы междунар. научно-

Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствует уравниванию нервных процессов и, что важно, повышает эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений).

Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги.¹ Именно такой психофизический подход повышает эффективность физического воспитания.

Известно, что в психофизической тренировке существенная роль отводится психике, т.е. сознанию и эмоциям. Сознание – высшая, свойственная только человеку форма отражения объективной реальности.² Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление человека к гармоничному развитию. В лечебной физкультуре наше сознание имеет особенно важную роль.

Основой успеха психофизической тренировки является умение правильно дышать во время выполнения двигательных действий, обеспечивая организм кислородом, в соответствии с потребностями, а также тренировка дыхания и мышц с целью активизации тонуса внутренних органов.³

На основании проведенного теоретического анализа были выявлены психофизические упражнения силовой направленности.

Мышечная сила является одной из ключевых функций, определяющих состояния здоровья и профессиональной пригодности в различных видах

практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». Иркутск, Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. С. 90-92.

¹ Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Оценка эффективности различных систем дыхательной гимнастики /Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення / Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. //Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (21-22 квітня 2016 року.) / за заг. ред. І.О. Степанця. Х.: ХГПА, 2016. С. 200-204.

² Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е, Тарас, К.В. Сельченко. М.: АСТ, мн.: Харвей, 2002, 480 с.

³ Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М.: ФОН, 1995. 244 с.

деятельности человека, в том числе в системе формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД.¹ Традиционно тренировка силовых показателей осуществляется за счёт избирательного использования средств одного вида, с использованием либо статических усилий, либо динамической работы с отягощениями (гантели, гири, штанга, вес собственного тела).

Анализ научной литературы показывает, что даже при общих больших объемах силовой нагрузки эффект от тренировочной работы после её прекращения зачастую быстро снижается. В этой связи был разработан комплексный метод развития мышечной силы, идея которого заключена в том, чтобы стимулировать мышечный аппарат различными (комплексными) психофизическими нагрузками силовой направленности.

В состав психофизической нагрузки силовой направленности входят:

1. Тренировочная программа по методу дезингибиционной силовой тренировки.²

2. Упражнение с гантелями.

Упражнения с гантелями – прекрасное средство, позволяющее в широком диапазоне регулировать нагрузку во время физических упражнений. При регулярных занятиях с гантелями повышается выносливость организма, увеличиваются сила мышц и их объем, совершенствуется координация движений, улучшается подвижность суставов, осанка, а фигура приобретает атлетические формы³.

3. Ударный метод развития силы мышц.

¹ Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: дис. канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 1999. 24 с.

² Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Использование дезингибиционной силовой тренировки в системе общей физической подготовки курсантов образовательных организаций высшего образования системы МВД России. // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : материалы пятнадцатой международной научно-практической конференции / под ред. Ю.В. Анохина. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2017. Ч. 2. С. 147-148.

³ Пустойт Б.Г. Гантельная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1965. 46 с.

4. Прыжковая нагрузка (прыжки через препятствие с грузом на плечах; прыжки через легкоатлетические барьеры; запрыгивание и спрыгивание с грузом на плечах; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

5. Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки).

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.¹ Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Позволяет направленно управлять своим телосложением.²

Для подкачки можно использовать выполнение упражнений блоками. В первый блок включены упражнения для мышц рук. Во второй блок включены упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Третий блок – тренировка грудных мышц и мышц боковой поверхности живота. Четвертый блок – тренировка мышц ног. Все упражнения выполняются в быстром темпе, по 7-10 раз. Вес гантелей – 1-3 кг. Каждый блок упражнений выполняется в течение 2-3 недель (при трехразовых тренировках в неделю). После этого (через 2-3 недели) переходят к выполнению блока № 2 (с такой же продолжительностью и частотой). Затем следует тренировка с

¹ Непомнящий С.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1989. С. 24.

² Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. М. : Высшая школа, 1985. 225 с.

упражнениями блока 3 (также через 2-3 недели) и в заключение – с упражнениями блока 4. Все упражнения каждого блока выполняются одно за другим, отдых между разными упражнениями составляет 1-2 минуты.

6. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

При использовании метода круговой тренировки вышеперечисленные упражнения выполняются следующим образом. Вначале выполняются упражнения блока № 1, затем, после отдыха в 2-3 минуты, переходят к выполнению блока № 2. Затем следует отдых 2-3 минуты, выполнение упражнений блока № 3, опять отдых 2-3 минуты и заканчивается тренировка выполнением упражнений блока № 4.¹

7. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного, повторного и интервального методов.

Во время тренировки упражнения с отягощением выполняются следующим образом.²

При непрерывном методе все упражнения с отягощениями, включенными в блоки 1-4, выполняются одно за другим.

При повторном методе работа на каждой станции (упражнения одного блока) выполняются в течение 30 секунд, затем переходят к выполнению остальных блоков (станций). Между станциями отдыха нет.

При интервальном методе работа на станциях составляет 40 секунд, отдых между станциями 40-60 секунд.³

8. Ударный метод.

Начиная с определенного уровня подготовленности используется метод развития взрывной силы мышц, и, как оказалось, такой вид тренировки функционирует с необыкновенно впечатляющим успехом в ряде скоростно-

¹ Сабина В.А. Концепция физической подготовки военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения. Автореф. дис. д-ра. пед. наук. Л. : ВИФК, 1999. 24 с.

²Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. М. : Лептос, 1994. 368 с.

³Волков Н.И., Карасёв А.В., Хосни М.А. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. Монография. М., 1995. 196 с.

силовых дисциплин, легкой атлетике, плавании, гребле, лыжных гонках и также в теннисе. Использование ударного метода при развитии силы мышц противопоставлен тривиальной «общей физической подготовке» с весьма низкой эффективностью и большими несбалансированными затратами энергии.¹

Полученные данные об эффективности ударного метода развития силы связано с тем, что между способностью проявлять силу при медленных движениях или статических напряжениях и способностью проявлять ее быстро при скоростно-силовых движениях нет четкой связи. Вследствие этого мышечная сила, приобретаемая путем тренировки при медленных мышечных усилиях, не всегда может быть надлежащим образом использована при динамической работе. При медленных усилиях с максимальным напряжением формируются временные связи для программирования максимальной мобилизации двигательных единиц в соответствующих мышцах.²

При динамической же работе большей частью требуется возбуждение только части этих единиц, так как в ней участвуют меньшее количество мышечных групп. В настоящее время доказано, что каждое силовое упражнение характеризуется определенными физиологическими особенностями и оказывает то или иное специфическое воздействие на организм.³

При выполнении максимальных силовых усилий в сократительный акт кратковременно вовлекаются большое число двигательных мышечных

¹ Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331с.

² Сологуб Е.Б. Корковая регуляция движений человека. Д.: Медицина, 1981. 184с.

³ Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис. д-ра. пед. наук. М., 1992. 36 с.

единиц.¹ Мощные сокращения мышц стимулируют не только развитие мускулатуры, но и все функции организма.

9. Метод силовой тренировки без снарядов.

Большинство методик развития силовых способностей требует использования специального спортивного оборудования и длительного времени тренировки. Анализ специальной литературы показал, что существует способ тренировки мышечной силы без специальных снарядов и тренажеров. Упражнения представляют собой имитацию разных двигательных действий человека: стрельба из лука, метание копья, лазание, колка дров и т.д., которые выполняются в медленном темпе с максимальным произвольным напряжением мышц.² На выполнение каждого упражнения отводится 1-1,5 минуты, а на всю тренировку – не более 15 минут.

10. Попеременная силовая тренировка.

Одним из перспективных методов тренировки мышечной силы является метод с использованием переменного растяжения и сокращения мышц во время силовой тренировки. Суть метода заключается в растяжении ранее задействованных в упражнении мышц, что позволяет снижать накопление усталости от предыдущей силовой нагрузки. Сокращение и растяжение – две основные функции мышц, и не тренируя одну из них, невозможно добиться успехов и в тренировке другой. Тренировочный комплекс включает чередование динамических упражнений со статическими напряжениями.

11. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Все упражнения в метаниях набивного мяча выполняются индивидуально или в парах. Вес набивного мяча меняется в зависимости от

¹ Коц Я.М., Копылов Ю.А. Три вида мотонейронов у человека. // Всемирный научн. конгресс «Спорт в современном обществе». М. : Физич. Культура и спорт, 1982. С. 336-337.

² Кокова Е.И. Силовая тренировка без снарядов /Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // XVIII традиционный международный симпозиум «Восток-Россия-Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке». ФГБОУ ВПО «Красноярский гос. пед. университет им. В.П. Астафьева» (16-19 октября 2015 г., Красноярск). 2015. С. 280-283.

уровня физической подготовки. Комплексы упражнений с набивными мячами применяются в учебно-тренировочных занятиях для развития скорости, скоростно-силовых способностей, взрывной силы, ловкости, координации.¹

На основании анализа научно-методической литературы выявлены психофизические упражнения скоростной направленности.

1. Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Преимущества работы со скакалкой: можно сжечь до 1000 ккал в час; при такой тренировке увеличивается частота пульса, а нагрузка на суставы приходится совсем небольшая; прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений; упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса; это лучший способ разминки и заминки при силовых тренировках; со скакалкой можно заниматься практически везде².

2. Прыжки на точность отталкивания и приземления, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения.

Очень важная способность человека – различать близко и далеко лежащие предметы, их расположение относительно друг друга. Такой способностью отличаются спортсмены, охотники, следопыты, снайперы, моряки, летчики. Они умеют контролировать выполнение всех своих движений, и точно рассчитывают их начало и окончание. Эта способность приобретается во время специальной тренировки, в которую включены прыжки на точность отталкивания и приземления.³

¹ Стороженко И.И. Развитие физических и психофизиологических качеств у курсантов авиационного училища, штурманов на различных этапах обучения. Автореф. дис. канд. пед. наук. Л.: ВИФК, 1999. 24 с.

² Гавриленко В.М., Михайлов В.П. Возможности сочетания учебно-тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств у студентов технических ВУЗов // Теория и практика физ. культуры. 1986. №1. С. 35-36.

³ Кулымов С.В. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов военных вузов: автореф. дис. . канд. пед. Наук. Челябинск, 2002. 24 с.

3. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Прыжковый бег выполняется небольшими прыжками с одной ноги на другую. Не нужно выполнять широкие шаги-прыжки, иначе скорость бега заметно уменьшится. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом в основных своих чертах практически не отличается от техники преодоления препятствий на коротких барьерных дистанциях.

4. Бег с препятствиями с финальным ускорением (на разные дистанции).

Бег с препятствиями выполняется в такой же технике, что и гладкий бег. Отличие составляет последний увеличенный шаг перед препятствием и увеличенный шаг-прыжок при преодолении препятствия.¹ Затем следует ускорение, которое выполняется в стиле обычного бега на короткие дистанции. В качестве препятствия могут служить: набивные мячи большого размера, гимнастические скамейки (расположенные перпендикулярно направлению бега), сложенные вдвое гимнастические коврики.

5. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением².

Бег с ускорениями является фундаментом для развития многих двигательных качеств в спортивных тренировках, таких как: марафон, прыжки, футбол, пейнтбол и других. Бег с ускорением требует больших силовых затрат, однако он способен хорошо натренировать скорость. Серия может содержать по 3-5 забегов по 15-20 метров. Бег с ускорениями в сочетании с многоскоками способствует наращиванию мышечной массы, а также делает тело стройным, рельефным и подтянутым. Для совершенствования скоростно-силовых качеств важную роль играют упражнения в многоскоках: двойные, тройные, пятерные, восьмерные, десятерные.

¹ Verkhoshansky Yu. Fundamentals of Special Strength-Training in Sport /Yu. Verkhoshansky. Livonia, Michigan, USA, 1986. 200 pp.

² Преодоление препятствий и ускоренное передвижение / Методическое пособие. М.: Военн. изд-во, 1983. 144 с.

6. Прыжки вверх на обеих ногах с места и с разбега.

Плиометрика (это тренировка, содержащая прыжковые упражнения). Плиометрические упражнения могут быть полезными во всех видах легкой атлетики, а также для бегунов на средние дистанции. Плиометрика помогает повысить уровень тренировки путём развития различных видов силы. Этот вид тренировки подразумевает в себе разные виды прыжковых упражнений на одной, двух ногах, а также прыжками с поочередной сменой ног на возвышенность, с возвышенности или просто по ровной поверхности. Существует большое разнообразие упражнений, поэтому в построении тренировок нужно учитывать специфику и нагрузку к определенному виду движений и так же подбирать упражнения индивидуально к каждому занимающемуся.

7. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Развивая скоростные качества, необходимо включать в учебно-тренировочное занятие не только упражнения для всех видов скорости, но и разнообразные упражнения из различных видов спорта – в частности, баскетбола. Развитию скорости движения рук уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу в процессе единоборства с соперником. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели прекрасно подходят упражнения с передачами баскетбольного мяча.

8. Броски баскетбольного мяча в цель одной рукой с последующей ловлей его одной рукой после отскока от стены.

В процессе выполнения бросков мяча в цель работают наиболее важные для ударных единоборств группы мышц – мышцы ног, передние дельты, грудные мышцы, трицепсы, межреберные мышцы, косые и прямые мышцы живота.

9. Удары по футбольному мячу в стенку в максимальном темпе.

Развитие скоростных качеств зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами. Удары по футбольному мячу в максимальном темпе рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Основой методики развития скорости являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 секунд.

10. Спрыгивание с повышенной опоры с последующим ускорением¹.

Спрыгивания с повышенной опоры прежде всего тренируют развитие взрывной силы ног. Упражнение повышает выносливость всего организма, улучшает его координацию и отчасти гибкость, а также является отличным дополнением к упражнениям для ног. Кроме того, спрыгивания тренируют мышцы сокращаться максимально быстро за короткий промежуток времени, развивая прыгучесть и быстроту.

В качестве повышенной опоры для спрыгивания можно использовать горку гимнастических матов или гимнастические снаряды. Высота для спрыгивания подбирается с учетом индивидуальной подготовленности.

11. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы. При этом такие прыжки – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. Скоростные качества развиваются при прыжках в максимальном темпе.

¹ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Ударный метод развития силы мышц студентов высших учебных заведений //Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. С. 51-54.

Выявлены психофизические упражнения для развития выносливости:

1. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа» и гладкий бег в режиме непрерывного и интервального метода.

В спортивной беговой тренировке существуют два основных метода – непрерывный и интервальный.¹

Считается, что непрерывный метод эффективнее, чем интервальный, и обладает по сравнению с ним рядом преимуществ: позволяет увеличить предельное время бега; не требует максимальных нагрузок, опасных для недостаточно подготовленных.²

2. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

К работе умеренной мощности относятся циклические физические упражнения.³ Под циклическими упражнениями понимают двигательные акты, в которых длительное время повторяется один и тот же двигательный цикл. Сюда можно отнести бег, езду на велосипеде, ходьбу, греблю, плавание, ходьбу на лыжах. Продолжительность циклических упражнений составляет более 30-40 минут, выполняемые с относительно небольшой скоростью.

3. Подъемы и спуски бегом с грузом на плечах.

В начале тренировки в подъемах и спусках можно использовать гимнастическую скамейку, положенную одним концом на стопку сложенных один на другой матов. Это позволяет изменять крутизну импровизированного склона. В последующем можно перейти на естественные склоны, имеющие различную крутизну.

Во время бега на подъем тратится больше энергии, усиливается снабжение мышц кислородом, что позволяет большинству бегунов достигать

¹ Смирнов М.Р. Научные концепции беговой нагрузки в легкой атлетике. Дис. д-ра. пед. наук. М., 1994. 304 с.

² Волков Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физ. культуры. 1967. №4. С. 19-27.

³ Травин Ю.Г., Устинов О.А., Мельников С.Б. Бег для здоровья: Метод рекомендации для студентов и преподавателей, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом. М., 1984. 54 с.

затем лучших результатов на горизонтальной поверхности. Работа на подъемах помогает наращивать темп, развивает силу и выносливость мышц ног.¹

Техника бега со спуска. После каждого подъема обычно идет спуск. Хотя бег на подъем многие бегуны очень недолюбливают, бегать со спуска на порядок сложнее, и требует он высокой концентрации для избегания возможных травм.²

4. Скандинавская ходьба с палками.

Скандинавская ходьба активизирует не менее 90% всех мышц тела, тогда как при обычной ходьбе используется примерно 45% мышц. Скандинавская ходьба прекрасно развивает плечевой пояс, мышцы спины, рук и ног. В зависимости от скорости ходьбы она сжигает примерно на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Это достигается за счет включения верхней части тела в процесс тренировки. Эффективность такой тренировки чрезвычайно велика – улучшается работа сердечнососудистой и дыхательной системы, нормализуется кровяное давление, прекрасно развиваются мышцы всего тела, тренируется выносливость.³

5. Тренировочная программа в беге по лестнице.⁴

6. Преодоление полосы препятствий.

В начале тренировки выполняется разминка в течение 10-ти минут – махи руками и ногами, медленный бег, приседания, выпады, наклоны. Затем

¹ Аришнов О.П. Организация физической подготовки сил специальных операций США // Зарубежное военное обозрение. М.: Красная звезда, 1994. №6. 65 с.

² Богдан Б.О. Физическая подготовка в сухопутных войсках США // Зарубежное военное обозрение. М.: Красная звезда, 1995. №11. С. 16-21.

³ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба в системе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами специальной медицинской группы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. С. 67-72.

⁴ Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Тренировка общей (аэробной) выносливости в процессе бега по лестнице студентов высших учебных заведений // Сборник статей XX международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». 14-15 июня 2018 г. С. 336-339.

переходили к выполнению собственно тренировочной программы.¹ Полоса препятствий составляется из следующих упражнений:

Выполняются физические упражнения на семи станциях. Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляла 5 минут. Режим выполнения упражнений – 30 с работы и 30 с отдыха. Темп выполнения упражнений подбирался каждым занимающимся индивидуально. Во время выполнения упражнений осуществляется страховка партнерами.

После выполнения упражнения на каждой станции делался перерыв в течение 2-х минут – восстановление в положении лёжа. Упражнения на каждой из станций выполнялись следующим образом.

Станция 1. Прыжки через гимнастического козла высотой 1,3 м. Испытуемый располагался перед снарядом, положив руки на его поверхность. Затем осуществлялся наскок на снаряд в упор сидя, и соскок вперед. После этого испытуемый поворачивался лицом к снаряду и вновь выполнялся прыжок аналогичным способом.

Станция 2. Лазание вверх по гимнастической стенке на высоту 2,6 м, вис на прямых руках и соскок вниз. Время выполнения упражнения – 5 минут.

Станция 3. Приём и амортизация животом падающего с высоты 1,2 м набивного мяча весом 1 кг. Время выполнения упражнения – 6 минут. Исходное положение: набивной мяч в руках партнера. Держа мяч обеими руками, партнер отпускает мяч, который должен приземлиться в область живота партнера, лежащего на спине.

Станция 4. Прыжки через барьер высотой 30 см. Стоя лицом к барьеру толчком двух ног перепрыгнуть барьер, повернуться лицом к барьеру и вновь выполнить прыжок. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

¹ Вычиков А.А. Новые подходы к вопросу развития выносливости у студентов // Проблемы оздоровительно-спортивной, научной и коммерческой деятельности кафедр физ. воспитания в условиях государственных реформ. Ростов-на-Дону, 1997. С. 1-93.

Станция 5. Падения вперед из положения стоя на горку гимнастических матов высотой 30 см в упор лёжа с амортизацией руками. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

Станция 6. Прыжки через траншею толчком двух ног с приземлением на обе ноги. Выкладываются две горки матов высотой 40 см. Расстояние между горками матов – 40 см. Выполняется прыжок с одной горки матов на другую толчком двух ног. После этого - поворот на 180° и прыжок на другую горку. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

Станция 7. Бег по дистанции 10 м. На расстоянии 10 м располагали два вертикально поставленных гимнастических мата. Бег по дистанции осуществляется лицом вперед до касания одного из матов, затем осуществляется поворот на 180° и вновь бег 10 м до касания другого мата. Скорость бега – максимальная.

Выявлены психофизические упражнения с преимущественным проявлением ловкости:

1. Приземление на точность и сохранение равновесия.
2. Преодоление полосы препятствий.

на основе представленных в главе упражнений составляется полоса препятствий, где каждое упражнение выполняется последовательно одно за другим. отработка преодоления полосы препятствий начинается без груза на плечах. в последствии, когда техника передвижений будет прочно усвоена, можно переходить к преодолению полосы препятствий с грузом на плечах.

3. Ходьба по размеченной прямой линии, с замедлением и убыстрением темпа движения.

Сделайте 60 шагов вперед таким образом, чтобы пятка одной ноги касалась пальцев другой. Все расстояние необходимо пройти по прямой линии. смотрите вперед, а не под ноги. темп шагов меняется с медленного, до быстрого. это упражнение развивает способность сосредоточиваться и улучшает координацию движений.

4. Бег спиной к направлению движения.

Бег спиной вперед формирует чувство равновесия, уверенности в своих силах, оказывает меньше негативного воздействия на колени, снижает риск получения травм, улучшает чувство равновесия.¹ Такой бег снижает нагрузку на суставы.

5. Маховые движения, стоя на одной ноге – вперед, назад и в стороны.

Маховые движения выполняются вначале с небольшой амплитудой, и заканчивается упражнение махами с максимальной амплитудой.²

6. Движения головой в разных направлениях с открытыми и закрытыми глазами.

Для развития координации движений эффективны упражнения с вращением головой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняются три упражнения: наклоны головы вперед и назад, наклоны головы влево и вправо, а также вращения головой влево и вправо.³

7. Ведение футбольного мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.

Для повышения общей физической подготовленности полезно выполнять технические действия футбола на ограниченной площадке. Так, можно выполнять дриблинг мяча, изменяя скорость передвижения и его направления.

8. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров.

Иногда полезно поупражняться в нестандартных кувырках, которые сопровождаются различными ускорениями на несколько метров. Исходные положения – кувырки вперед, назад, боком из основной стойки. После кувырков следуют рывки на 3-5 метров.⁴

¹Вайднер-Дубровин Л.А. Теория и организация физической подготовки войск // Учебник для слушателей факультета. Л., 1968. 435 с.

² Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих. М.: Воен. изд-во, 1981. 112 с.

³ Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. // Под общей редакцией Карасёва А.В. М., 1994. 386 с.

⁴ Никитин М.П. Теоретические и практические основы физической подготовки военнослужащих Бундесвера. Автореф. дис. канд. пед. наук. Л.: ВИФК, 1998. 24 с.

9. Кувырок вперед с последующим рывком на 3-5 метров.

Выполнить наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, немного согнув ее в локтевом суставе (1). Выполнить перекат вперед, слегка опираясь на вытянутую вперед руку (2). Перейти в основную стойку (3) и выполнить рывок на 3-5 метров (4).

10. Кувырок назад с последующим рывком на 3-5 метров.

Из основной стойки (1) присесть на ягодицы (2), плавно перекатиться на спине (3) и встать в основную стойку (4). После этого выполнить рывок на 3-5 метров (5).

11. Кувырок боком с последующим рывком на 3-5 метров.

Из основной стойки выполнить наклон вперед, выставив одну ногу несколько вперед, одноименную руку немного согнуть в локтевом суставе и вытянуть вниз (1). Выполнить плавный перекат через спину, опираясь на вытянутую и несколько согнутую в локте руку (2). Вернуться в основную стойку (3) и сделать рывок с максимальной скоростью на 3-5 метров (4).¹

12. Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами. Упражнение улучшает гибкость позвоночного столба, что способствует повышению функционального состояния различных систем организма.

13. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места, с разбега.

Данное упражнение прекрасно развивает глазомер, формирует гибкость в тазобедренных суставах, что является важнейшим качеством для успешного овладения разнообразными боевыми приёмами, в том числе ударами ногами на разном уровне.²

Выявлены психофизические дыхательные упражнения.

¹ Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 1978. 144 с.

² Магис А.И. Эффективность целенаправленной физической подготовки в развитии и повышении устойчивости психофизиологических функций у студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Киев, 1987. 22 с.

Анализ литературы показал, что составляющими начальной психофизической подготовки являются три компонента: управление мышечными сокращениями (преимущественно статического характера)¹, управление дыханием,² и высокая концентрация внимания.³

На этапах начальной подготовки эти компоненты практически не сформированы, а опубликованные методики не всегда эффективны. В этой связи возникает необходимость разработки педагогической технологии формирования навыков выполнения психофизических дыхательных упражнений.⁴

4. Оценка результатов исследования

Оценивая результаты проведенного исследования можно констатировать, что цель достигнута, поставленные задачи решены в полном объеме, теоретические выводы достоверны.

Основные положения работы базируются на результатах анализа научной и учебно-методической литературы. Полученные результаты работы носят оригинальный характер и соответствуют критерию научности.

Основные теоретические положения, выводы и практические рекомендации, сформулированные в работе, нашли отражение в научно-исследовательских работах, проведенных на кафедре физической подготовки Сибирского юридического института МВД РФ, и отдельных публикациях.

Подготовленные методические рекомендации могут быть использованы в учебном процессе образовательных организаций МВД

¹ Верушкин И.Г. Методы, средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: Дисс. . канд.пед.наук / И.Г. Верушкин. М., 1996. 158 с.

² Солопов И.Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека /И.Н. Солопов. Волгоград: ВГАФК, 1998. 184 с.

³ Шупейко М.Н. Исследование динамики физической подготовленности и психических качеств студентов: автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1970. 20 с.

⁴ Nishit, S.O., Bhatnagar, O.P. The effect of Yogasanas on muscular tone and cardiorespiratory adjustments. // Yoga Life. 1975. № 6. pp. 3-12.

России по дисциплине «Физическая подготовка», в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также для самостоятельных занятий.

Кроме того, проделанная работа открывает перспективы дальнейших научных исследований, связанных с совершенствованием процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С учетом специфики изучаемого объекта задачи исследования получили удовлетворительное решение.

Выполненное научно-методическое исследование позволило осуществить анализ специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД и определить психоэмоциональный статус сотрудников органов внутренних дел. В результате проведенного нами исследования изучены механизмы проявления психоэмоционального напряжения у сотрудников органов внутренних дел. На фоне хорошей самооценки здоровья у сотрудников получены данные, свидетельствующие о доминировании показателей низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, указывающие на состояние неудовлетворенности, стресс и на потребность в психопрофилактике эмоциональных напряжений. Выявлены признаки астенического синдрома, выражающиеся в снижении физической и психической работоспособности, усталости, вялости и раздражительности, нарушении сна, вегетативном нарушении, эмоциональной неустойчивости.

Кроме того, был проведен анализ методов и методик обучения двигательным действиям, методик формирования навыков использования средств психофизической тренировки. В частности, были рассмотрены общеразвивающие и специальные упражнения, виды специальных дыхательных упражнений для использования в системе подготовки сотрудников органов внутренних дел в целях коррекции психоэмоционального напряжения, восстановления здоровья и работоспособности.

Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства в системе физической подготовки сотрудников ОВД мы отобрали комплексы психорегулирующих упражнений, которые будут способствовать выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных

навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Выводы, полученные по итогам исследования, составили основу научной продукции в виде методических рекомендаций, содержащих обобщенные рекомендации и практические советы для использования средств психофизической тренировки в деятельности сотрудников правоохранительных органов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаев Н.В. Психофизические упражнения ушу / Н.В. Абаев. Улан-Удэ: Бур. кн. изд-во, 1989. – 160 с.
2. Аришнов О.П. Организация физической подготовки сил специальных операций США // Зарубежное военное обозрение. – М.: Красная звезда, 1994. – №6. – 65 с.
3. Богдан Б.О. Физическая подготовка в сухопутных войсках США // Зарубежное военное обозрение. – М.: Красная звезда, 1995. – №11. – С. 16-21.
4. Броев, А.Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения / А.Х. Броев // Успехи соврем. Науки, 2016. – Т. 1. – № 9. – С. 30-32.
5. Вайднер-Дубровин Л.А. Теория и организация физической подготовки войск // Учебник для слушателей факультета. – Л, 1968. – 435 с.
6. Вайник Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психосоматического состояния (на примере групп ОФП): автореф. дис. . канд. пед. наук / Г.А. Вайник. – Спб, 1995. – 17 с.
7. Верушкин И.Г. Методы, средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: дисс. . канд.пед.наук / И.Г.°Верушкин. – М., 1996. – 158 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
9. Волков Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена //Теория и практика физ. культуры. 1967. – № 4. – С. 19-27.
10. Волков Н.И., Карасёв А.В., Хосни М.А. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. Монография. М., 1995. – 196 с.
11. Вычиков А.А. Новые подходы к вопросу развития выносливости у студентов // Проблемы оздоровительно-спортивной, научной и

коммерческой деятельности кафедр физ. воспитания в условиях государственных реформ. Ростов-на-Дону, 1997. – С. 1-93.

12. Гавриленко В.М., Михайлов В.П. Возможности сочетания учебно-тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств у студентов техн. ВУЗов // Теория и практика физ. культуры. 1986. – №1. – С. 35-36.

13. Галимов Г.Я. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов ВУЗов / Г.Я. Галимов, В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск "Физическая культура и спорт", 2014. – С. 34-41.

14. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис. д-ра. пед. наук. М., 1992. – 36 с.

15. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – М.: Высшая школа, 1985. – 225 с.

16. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих. М.: Воен. изд-во, 1981. – 112 с.

17. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 63 с.

18. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

19. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. // Под общей редакцией Карасёва А.В. – М., 1994. – 386 с.

20. Здоровьеформирующие технологии в контексте тендерного подхода: монография. / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской и др. – Харьков.: ХГАФК, 2009. – 226 с.

21. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.

22. Кокова Е.И. Силовая тренировка без снарядов /Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // XVIII традиционный международный симпозиум «Восток-Россия-Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке». ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» (16-19 октября 2015 г., Красноярск). 2015. С. 280-283.

23. Кокова Е.И. Структура диверсифицированной профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений правоохранительных органов /Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Материалы международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». Иркутск, Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. С. 90-92.

24. Кокова Е.И. Структура и содержание комплексного метода развития силы мышц курсантов учебных заведений МВД // XI Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании». Красноярск, 2019. – С. 99-112.

25. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Подготовка студентов высших учебных заведений к выполнению экстремальной деятельности //Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXI международной научно-практической конференции (5-6 апреля 2018 г.): в 2 ч. /отв. Ред. Н.Н. Цуканов; СибЮИ МВД России. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. С. 223-225.

26. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Влияние двигательной деятельности с разными уровнями эмоциональной нагрузки на текущее психическое

состояние обучающихся высших учебных заведений //Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. С. 160-164.

27. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Использование дезингибиционной силовой тренировки в системе общей физической подготовки курсантов образовательных организаций высшего образования системы МВД России. // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : материалы пятнадцатой международной научно-практической конференции / под ред. Ю.В. Анохина. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2017. Ч. 2. С. 147-148.

28. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба в системе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами специальной медицинской группы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. С. 67-72.

29. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Тренировка общей (аэробной) выносливости в процессе бега по лестнице студентов высших учебных заведений // Сборник статей XX международной научно-практической конференции "Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств". 14-15 июня 2018 г. С. 336-339.

30. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Ударный метод развития силы мышц студентов высших учебных заведений //Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической

конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. - Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 51-54.

31. Кокова Е.И. Оценка эффективности различных систем дыхательной гимнастики /Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення / Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. //Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (21-22 квітня 2016 року.) / за загал. ред. І.О.Степанця. – Х.: ХГПА, 2016. – С. 200-204.

32. Коц Я.М., Копылов Ю.А. Три вида мотонейронов у человека. //Всемирный научн. конгресс «Спорт в современном обществе». – М.: Физич. Культура и спорт, 1982. – С. 336-337.

33. Кудрявцев М.Д. Психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений с разным уровнем физической подготовленности /М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, Ю.А. Копылов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - Издательский Центр «Уральская академия». – 2014 . – № 1. – С. 29-34.

34. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 244 с.

35. Кулымов С.В. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов военных вузов: Автореф. дис. . канд. пед. Наук. – Челябинск, 2002. – 24 с.

36. Магис А.И. Эффективность целенаправленной физической подготовки в развитии и повышении устойчивости психофизиологических функций у студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1987. – 22 с.

37. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России. - Дис. канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 24 с.

38. Непомнящий С.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1989. – 24 с.
39. Никитин М.П. Теоретические и практические основы физической подготовки военнослужащих Бундесвера. Автореф. дис. канд. пед. наук. -Л.: ВИФК, 1998. – 24 с.
40. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (её содержания и форм) в современном обществе.: Автореф. дис. . док. пед. наук. – М, 1999. – 62 с.
41. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение / Методическое пособие. – М.: Военн. изд-во, 1983. – 144 с.
42. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е, Тарас, К.В. Сельченко. – М.: АСТ, мн.: Харвей, 2002. – 480 с.
43. Пуствойт Б.Г. Гантельная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 46 с.
44. Сабина В.А. Концепция физической подготовки военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения. Автореф. дис. д-ра. пед. наук. Л.: ВИФК, 1999. – 24 с.
45. Слепнёв А.Я. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД : Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Минск, 1989. – 21 с.
46. Смирнов М.Р. Научные концепции беговой нагрузки в легкой атлетике. Дис. д-ра. пед. наук. М., 1994. – 304 с.
47. Смолянинова Е.С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов / Е. С. Смолянинова // Физическая подготовка и спорт. – Орёл, 2015. – С. 225-227.

48. Сологуб Е.Б. Корковая регуляция движений человека. – Д.: Медицина, 1981. – 184с.
49. Солопов И.Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека / И.Н. Солопов. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 184 с.
50. Степанюк В.И. Психофизическая тренировка в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. – М.: МосУ МВД РФ, 2003. – С. 150-152.
51. Стороженко И.И. Развитие физических и психофизиологических качеств у курсантов авиационного училища, штурманов на различных этапах обучения. Автореф. дис. канд. пед. наук. Л.: ВИФК, 1999. – 24 с.
52. Травин Ю.Г., Устинов О.А., Мельников С.Б. Бег для здоровья: Метод рекомендации для студентов и преподавателей, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом. – М., 1984. – 54 с.
53. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – М., 1995. – 248 с.
54. Шохин В. Е. Физическая культура в органах внутренних дел / В. Е. Шохин // APRI-ORI. Сер.: Гуманитар. науки. – 2016. – № 4. – С. 10-24.
55. Шупейко М.Н. Исследование динамики физической подготовленности и психических качеств студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1970. – 20 с.
56. Nishit, S.O., Bhatnagar, O.P. The effect of Yogasanas on muscular tone and cardiorespiratory adjustments. // Yoga Life. – 1975. – № 6. – pp. 3-12
57. Verkhoshansky Yu. Fundamentals of Special Strength-Training in Sport /Yu. Verkhoshansky. – Livonia, Michigan, USA, 1986. – 200 pp.