

Для выявления степени технической и физической подготовленности к применению боевых приемов борьбы с преодолением нарастающего физического утомления, требующего развитых координационных способностей, можно провести тест «Быстрота выполнения приема».

После участия в схватке по правилам борьбы самбо испытуемый после трехминутного отдыха должен выполнить три приема из разных тем программы обучения боевых приемов борьбы. Комбинация приемов может быть составлена из самых распространенных и доступных к обучению технических действий, входящих в арсенал большинства школ единоборств и программ обучения боевым приемам борьбы сотрудников правоохранительных органов. Место проведения – борцовский ковер.

Условия выполнения теста. Тестируемый занимает место в центре ковра. Условные противники строятся в колонну лицом к тестируемому. По сигналу преподавателя условные противники поочередно начинают атаковать тестируемого строго оговоренными и одинаковыми для всех приемами. За минимальное время тестируемый должен технически грамотно выполнить заданные приемы защиты и задержания. Испытуемый должен, например, выполнить бросок через бедро, подставку предплечья вверх против прямого удара кулаком в голову и прямой удар рукой в живот (у партнера защитный жилет), а также освобождение от обхвата за туловище без рук сзади, используя дожим кисти с переходом на загиб руки сзади.

Окончание приема одинаково для всех: выполнен болевой прием на стоящем воображаемом противнике, и сотрудник готов к сопровождению задержанного на болевом приеме. По команде экзаменатора «Освободить захват» общее время выполнения приемов фиксируется и делится на количество приемов. Прием считается выполненным, если он не нарушил основных критериев оценки технических действий боевых приемов борьбы, входящих в обязательные программы обучения работников органов внутренних дел, что определялось экспертной комиссией. Для более достоверного выявления степени овладения боевыми приемами борьбы необходимо шире использовать метод экспертной оценки, а также внедрять элементы соревнования в тех случаях, где метод экспертной оценки в форме ответа по билету себя не оправдывает. Подобная практика даст толчок к ревизии содержания темы и координации методики преподавания с ориентацией на более серьезные требования к уровню мастерства милиционера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кустов А. Н., Москвичев М. А. Порядок оценки боевых приемов борьбы: методические рекомендации. Домодедово, 1999.
2. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. М., 1996.
3. Приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное Приказом МВД России от 29 июля 1996 года № 412». Документ опубликован не был. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Школы «РОСС»: «Школа штыкового боя» // РОСС: русское боевое искусство. 1998. № 1.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ

В. А. Филиппович, Е. В. Панов

Проведенные авторами исследования показывают, что более половины студентов по окончании юридических вузов связывают свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами или другими силовыми структурами. В этой связи вопросы, касающиеся содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических вузов, приобретают актуальность и требуют оптимального решения.

В статье предлагается методика формирования физической и психологической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах и других силовых структурах.

Ключевые слова: студенты юридических вузов, физическая и психологическая готовность, физическая культура, профессиональная деятельность, правоохранительные органы, учебный процесс, профессионально важные качества.

Главной задачей подготовки сотрудников органов внутренних дел является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых противостоять любым видам правонарушений, в повседневных и чрезвычайных условиях проявлять физическую и психологическую готовность к решению служебных задач, что обусловлено усложнением борьбы с преступностью и проявлением новых типов преступных действий.

Так как готовность к профессиональной деятельности формируется в специальных образовательных учреждениях, любая преподаваемая учебная дисциплина должна быть направлена на высокий профессиональный уровень будущего специалиста.

Физическая культура, наряду с другими учебными дисциплинами, призвана обеспечивать успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников для правоохранительных органов и других силовых структур.

Положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовывать в рамках типовой учебной программы вуза развитие и совершенствование физических и психологических качеств обучаемых. Данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя необходимый минимум теоретических знаний и прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности (4).

Целью физического воспитания студентов юридических вузов России является формирование физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, физической и психологической подготовки к будущей профессиональной деятельности (6).

Как показывают практика и опрос, проведенный авторами в 2007 г. в Красноярске и прилегающих к нему

территориях, многие студенты (40-50%) по окончании юридического вуза связывают свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами или другими силовыми структурами, которые предъявляют к сотрудникам повышенные требования к физической и психологической подготовленности.

В приказе МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 обозначено, что «целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности» (3).

В этой связи вопросы, касающиеся организации и содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников силовых структур из числа выпускников общеправовых факультетов, приобретают актуальность и требуют оптимального решения.

В контексте нашего исследования мы проанализировали результаты работ, раскрывающих содержание готовности сотрудников ОВД к служебной деятельности (А. М. Столяренко, В. Н. Смирнов, Е. Н. Соколова).

Для определения уровня физической и психологической готовности к профессиональной деятельности выпускников общеправового факультета в 2006-2008 гг. проводилось анкетирование обучаемых Сибирского юридического института МВД России, результаты которого предложены в данной статье. К анкетированию привлекалось 174 студента четвертого и пятого курсов, прошедших учебную и производственную практику в правоохранительных органах.

Из общего числа 41% респондентов имеют желание связать свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами или другими силовыми структурами. Подавляющее число опрошенных (87%) считают необходимым владение боевыми приемами борьбы для решения задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью или для элементарной самообороны. Значительное число (69%) респондентов считают, что существующая программа по физической культуре не в полной мере позволяет формировать физическую и психологическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

Такое соотношение ответов позволяет утверждать, что большая часть опрошенных не расценивает физическую культуру, регламентированную действующей рабочей учебной программой, как эффективное средство подготовки специалистов к будущей профессиональной деятельности, которая зачастую сопряжена с действиями в экстремальных ситуациях.

Изучение содержания примерных и рабочих учебных программ ряда образовательных учреждений МВД России по учебной дисциплине «Физическая культура» показало, что существующие программы не предусматривают или частично включают обучение студентов боевым приемам борьбы и специальные упражнения, направленные на физическую и пси-

хологическую готовность к возможному противостоянию с правонарушителями.

Анализ действующих рабочих учебных программ также выявил, что на занятиях по физической культуре недостаточно внимания уделяется развитию психологических качеств студентов юридических вузов.

Как известно, психологическое становление – научно организованный и эффективно осуществляемый процесс формирования и поддержания высокого уровня психологической подготовленности обучаемого контингента к решению профессиональных задач. Поэтому психологическая составляющая выступает как особый, важный вид профессиональной подготовки (5).

Вследствие этого включение в систему формирования профессионального мастерства студентов общеправового факультета психологической подготовки, помимо физической, является необходимым.

Особое значение для подготовки выпускников к противостоянию с правонарушителями в условиях служебной деятельности имеют практические занятия по овладению приемами бокса, самбо, дзюдо, рукопашного боя, по прохождению специальной полосы препятствий и др. При их проведении формируются физическая и психологическая готовность выпускников к профессиональной деятельности в правоохранительных органах (2).

По нашему мнению, учебная программа юридического вуза по физической культуре должна отражать особенности профессиональной деятельности выпускника. Зная, на какую профессию ориентирует вуз своих студентов, преподавателю физической подготовки важно строить учебный процесс, обращая особое внимание на требования, которые предъявляет профессия к двигательным навыкам, физическим и психологическим качествам, выделяя из них те, которые являются профессионально важными. Это очевидное положение до настоящего времени недостаточно учитывалось при организации и проведении занятий по физической культуре со студентами юридических вузов.

Результаты опроса 214 выпускников общеправового факультета свидетельствуют о том, что более 50% опрошенных юношей и девушек связали свою профессиональную деятельность со службой в различных структурах правоохранительных органов. Утверждения выпускников юридических вузов позволяют подчеркнуть значимость средств и методов, направленных на формирование профессионально важных физических и психологических качеств будущих юристов. Нами была разработана и в настоящее время применяется в рамках проводимого научного исследования экспериментальная рабочая учебная программа для студентов общеправового факультета по физической культуре, которая включает разделы по видам спорта (легкая атлетика – 16,0%; спортивные игры – 21,5; гимнастика – 17,3; плавание – 6,7; лыжная подготовка – 8,8%) и раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» – 29,7%.

В раздел профессионально-прикладной физической подготовки входят виды спорта и специальные упражнения, имеющие прикладную направленность: бокс, самбо, дзюдо, рукопашный бой, прикладное плавание и специальная психологическая полоса препятствий.

Во время педагогического эксперимента нами определялись изменения развития физических и психологических качеств студентов, занимающихся по экспериментальной программе в течение четырех лет (24 испытуемых в экспериментальной группе (далее – ЭГ) и студентов, занимающихся по типовой учебной программе (также 24 испытуемых в контрольной группе (далее – КГ)).

Изменения развития силовых способностей определялись в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях. На практических и самостоятельных занятиях в ЭГ студентам для развития силы был предложен повторный метод выполнения упражнений на перекладине и брусьях, а также на тренажерах и с отягощениями (штанга, гантели, гири). Упражнения выполнялись с отягощениями на 60-70% от максимального веса, число повторений 5-7, пауза между подходами около 1-2 минут.

Изменения развития скоростно-силовых качеств определялись в беге на 100 м и в челночном беге 10 × 10 м.

Для развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе в бег на короткие дистанции нами был включен комплекс специальных упражнений, а также подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие быстроты движений включал в себя: бег на месте высоко поднимая колени с максимальной частотой 8-12 с.; бег с сопротивлением 30-50 м; приседания со штангой на быстроту; выпрыгивания из глубокого приседа со штангой; нашагивание и выпрыгивание на опору 40-60 см; выпрыгивание из разножки. Упражнения с отягощениями выполнялись по 6-8 раз.

Развитие общей выносливости определялось временными показателями в преодолении дистанции 5000 м. В ЭГ на занятиях по физической культуре из упражнений, помимо беговых, для развития общей выносливости применялся повторный метод, заключающийся в выполнении бросков в максимальном темпе в течение 1-2 минут, а также спарринги по правилам бокса и рукопашного боя с большой интенсивностью в течение 3-4 минут (через каждую минуту менялся спарринг-партнер). Для развития выносливости применялось также преодоление специальной психологической полосы препятствий.

Нами изучены изменения показателей физической подготовленности студентов до эксперимента и после его окончания. Сравнение данных ЭГ и КГ показывает, что были получены существенные различия (табл. 1).

В частности, по результатам исследования было установлено, что уровень физической подготовленности у испытуемых ЭГ достоверно вырос на 28,7% ($p < 0,05$), в свою очередь, у испытуемых КГ прирост составил 10,8% ($p < 0,05$). Следует отметить, что прирост уровня физической подготовленности у испытуемых ЭГ выше на 17,9% ($p < 0,05$), чем в КГ.

Из анализа рабочих учебных программ видно, что в ходе учебного процесса по физическому воспитанию, как правило, основное внимание уделяется физической подготовке и в меньшей степени рассматриваются вопросы, связанные с психологической подготовкой. По мнению В. Л. Васильева и др. (1), психологическая подготовка должна стать основой для иных видов профессиональной подготовки. Как известно, основными методическими приемами при психологической подготовке являются усложнение условий выполнения упражнений, увеличение степени опасности, рациональное количество повторений при обязательном условии их успешного выполнения.

В нашем исследовании для повышения психологической готовности студентов ЭГ применялись упражнения, содержащие элементы риска, новизны и опасности. Нами использовались на практических занятиях учебно-тренировочные поединки по правилам бокса, рукопашного боя, самбо, специальная психологическая полоса препятствий и стрельба из пневматического оружия по цели на фоне утомления.

На занятиях по физической культуре со студентами ЭГ проводились также усложненные эстафеты, бег по пересеченной местности, подвижные и спортивные игры двумя и более мячами одновременно, которые требовали проявления смелости, упорства, самоотдачи, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и смекалки.

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

При проведении занятий по лыжной подготовке проводилось катание с гор, различных по высоте и наклону.

Перед всеми упражнениями повышенной опасности и сложности во избежание травм с обучаемыми проводился подробный инструктаж по мерам безопас-

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности студентов до эксперимента и после эксперимента

Упражнение	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность	Прирост, %
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Экспериментальная	10,0 ± 1,16	15,0 ± 1,13	$p < 0,05$	50,6
	Контрольная	9,6 ± 0,75	11,6 ± 0,71	$p < 0,05$	21,1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	Экспериментальная	14,1 ± 1,22	25,5 ± 2,09	$p < 0,05$	81,1
	Контрольная	14,2 ± 1,14	17,9 ± 1,18	$p < 0,05$	26,1
Бег 100 м, с	Экспериментальная	14,22 ± 0,33	13,65 ± 0,29	$p < 0,05$	4,0
	Контрольная	14,05 ± 0,20	13,80 ± 0,18	$p < 0,05$	1,8
Челночный бег 10 × 10 м, с	Экспериментальная	26,84 ± 0,30	26,07 ± 0,26	$p < 0,05$	2,9
	Контрольная	26,55 ± 0,24	26,10 ± 0,21	$p < 0,05$	1,7
Кросс 5000 м, мин., сек	Экспериментальная	23,31 ± 0,51	22,18 ± 0,53	$p < 0,05$	4,9
	Контрольная	23,21 ± 0,31	22,57 ± 0,31	$p < 0,05$	3,2

ности, а также выполнялись упражнения в облегченных условиях.

Итогом подготовки студентов в процессе занятий по физической культуре должно состояние психологической готовности, которое находит свое отражение в максимальной мобилизации студента, уверенности в выполнении сложных и опасных упражнений, а в будущем – для качественного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Для определения психологической готовности к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности в нашем исследовании применялся метод экспертной оценки, а также педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование и тестирование. Анкеты были разработаны совместно с психологами группы психологического обеспечения Сибирского юридического института МВД России.

Сложность оценки психологической готовности состояла в том, что это качественные, а не количественные параметры. Психологическую готовность определяли до и после педагогического эксперимента путем преодоления каждым испытуемым полосы препятствий, которая включала специальные элементы, на-

правленные на психологическую устойчивость при выполнении сложных и опасных упражнений. В качестве экспертов выступали три преподавателя физической подготовки и два психолога из группы психологического обеспечения Сибирского юридического института МВД России.

В табл. 2 представлен анализ показателей (в % от общего количества испытуемых в группах) психологической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности при преодолении полосы препятствий до и после эксперимента.

Рассматривая изменения психологической готовности студентов, следует отметить, что в ЭГ прирост показателей психологической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности на порядок выше, чем у студентов КГ.

Полученные нами в ходе исследования сведения дают основание сделать вывод о том, что предложенная методика формирования физической и психологической готовности студентов юридических вузов способствует более эффективной подготовке специалистов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах и других силовых структурах.

Таблица 2

Показатели психологической готовности студентов к выполнению упражнений повышенной опасности и сложности

Упражнение	Группа (24 студента)	До эксперимента, кол-во (%)	После эксперимента кол-во (%)	Прирост, %
Преодоление психологической полосы препятствий	Экспериментальная	5 (20,8)	23 (95,8)	75,0
	Контрольная	7 (29,1)	11 (45,8)	16,7

ЛИТЕРАТУРА

1. *Васильев В. Л.* Юридическая психология. СПб., 1997.
2. *Медведев И. М.* Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.
3. *Приказ* МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное Приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412».

Документ опубликован не был. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. *Рютина Л. Н.* Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного транспорта // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4.
5. *Столяренко А. М.* Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел: учебное пособие. М., 1987.
6. *Физическая культура: рабочая учебная программа по специальности 030501.65 – Юриспруденция (для студентов общеюридического факультета).* Красноярск, 2007.