

Алдошин А.В., Панов Е.В., Носов С.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В статье приведены результаты научного исследования влияния физической подготовки на организм сотрудников органов внутренних дел с использованием средств и методов атлетической гимнастики.

В последнее время в связи с повышенными требованиями к работе сотрудников правоохранительных органов особую актуальность приобретает совершенствование системы профессионального образования.

Не вызывает сомнений тот факт, что совершенствование системы профессиональной подготовки должно осуществляться с учетом постоянно меняющихся требований к характеру и особенностям деятельности сотрудников.

Исследования многолетней практики деятельности сотрудников органов внутренних дел показали, что физическая подготовка атлетической направленности, вызывает неоднозначные реакции на их организм. Увлечение развитием одних групп мышц, например групп верхних конечностей, определенным образом влияет на перестройку работы жизненно важных систем организма, и как следствие ведет не к улучшению состояния здоровья, а к ухудшению, снижению самочувствия, апатии и в целом к ограничению двигательной активности. Следует помнить, что физическая подготовка должна, в первую очередь, учитывать особенности своего организма, а также ее профессиональную направленность, конечным целевым ориентиром которой выступает более длительное время сохранения и поддержание здоровья, и уровень работоспособности в соответствии с потребностями служебной деятельности.

Рассматривая нарушение адаптации к воздействию факторов внешней среды как болезнь, логично обратиться к интеллектуальным, эмоциональным и креативным компонентам личности в вовлечении компенсаторных возможностей и ее самосохранительного поведения на повреждающее воздействие среды, в том числе и профессиональной.

Преыдущие исследования ученых указывают, что оптимальным вариантом физической подготовки является дифференцирование индивидуальных показателей. Здесь особое внимание необходимо уделять познавательным процессам сотрудников. Интеллект и креативность выступают в качестве индивидуальных способностей, которые в совокупности позволяют прогнозировать важность дальнейшего познания субъективно значимой информации, гибкого ее использования в решении профессионально важных задач. Нередко в экстремальных ситуациях необходимо успешно

преодолевать негативные воздействия стресса за счет фундаментального применения ресурсов когнитивной деятельности.

Исследования подтверждают, что возможные двигательные навыки сотрудников органов внутренних дел основываются на конституциональной норме и типологических оценочных шкалах и могут служить эффективным педагогическим и социальным инструментом повышения мотивации сотрудников к физическому совершенствованию. Двигательные возможности определяются особенностями антропометрических данных, гемодинамическими характеристиками, т.к. это обуславливает реакцию сердечно-сосудистой системы на предъявленные физические нагрузки [1, с. 383].

Необходимо отметить, что сотрудники, обладающие более высоким двигательным потенциалом, теряют должную мотивацию к выполнению поставленных задач ввиду «легкого» выполнения заданий, а сотрудники, обладающие более низким уровнем показателей физической подготовленности, испытывают трудности в их выполнении. В результате все занимающиеся лица теряют всякий интерес к выполнению любого вида двигательной деятельности [2, с. 32; 3, с. 52].

Проводимое учеными исследование в сфере организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел позволяет сделать вывод о том, что специфика их служебной деятельности заключается в наполненности смешанной нагрузкой (умственной и физической), а значит, требует высокой ответственности за результаты работы [4, с. 133]. В соответствии с поставленными задачами подобран «... рациональный состав тренировочных средств, методов и организационных форм построения профессионального процесса, а также оптимальные параметры физической нагрузки» [5, с. 127].

Поиск вариантов повышения способов стимулирования системного выполнения физических упражнений был выявлен посредством проведения эксперимента, который базировался на основе учета морфофункциональных признаков (тип телосложения и гемодинамики), в результате которого выделены три группы, каждую из которых, условно назвали: 1-я группа – «сильные», 2-я – «быстрые» и 3-я – «выносливые».

Поэтому часть занятий по физической подготовке, которая применяется с использованием средств и методов атлетической гимнастики, организовали для 1 группы с преимущественным развитием быстроты с опорой на повторный, интервальный, статико-динамический методы тренировки, интенсивностью заданий на пульсе 180-190 уд/мин и временем отдыха между подходами до восстановления пульса к 120-130 уд/мин.

Для 2-й группы с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств применялись следующие методы: повторный, динамический, статико-динамический, статический. Интенсивность при пульсе во время вы-

полнения упражнения 175-185 уд/мин, время отдыха между подходами до полного восстановления.

В 3-й группе с преимущественным развитием выносливости применялись повторный, динамический, равномерный методы. Интенсивность при пульсе 160-170 уд/мин, время отдыха между подходами до 1 минуты.

Анализ полученных результатов показал, что сотрудники, находящиеся в одной возрастной группе, но имеющие существенные различия конституциональных и гемодинамических типов, также обладают дифференцированными средними значениями двигательных возможностей, как на первоначальной стадии эксперимента, так и на последующих. Существенные повышения навыков двигательной активности физической подготовленности к окончанию эксперимента наблюдаются во всех исследуемых группах. При этом, сравнивая первоначальные показатели между группами можно выявить определенную закономерность: наибольший сдвиг показателей отмечается в упражнениях, характеризующих силовые стороны подготовки и менее значительные – скоростные. Наименьшие сдвиги отмечаются при анализе показателей выносливости. Также следует выделить, что наиболее существенные сдвиги отмечаются в показателях, к которым были отнесены сотрудники изначально, по данным дифференцирования их по группам. Такая динамика, на наш взгляд, связана с тем, что: 1) целевым ориентиром тренировочного процесса было развитие силовых и скоростно-силовых показателей; 2) значительный прирост силовых и скоростно-силовых показателей в первой и второй группе свидетельствует о том, что физический потенциал данных сотрудников не был ранее задействован в полной мере.

Необходимо дифференцировать методы физической подготовки таким образом, чтобы каждый сотрудник развивался оптимально, в соответствии со своими конституциональными возможностями. Кроме того, при таком разграничении физической работы сотрудника происходит наработка определенных навыков, накопления опыта, необходимых для дальнейшего развития.

Рекомендованная методика тренировки показала высокую эффективность, т.к. при ее внедрении соблюдались следующие условия: должное физическое напряжение и эмоциональное возбуждение, развитие физических качеств и физиологических функций организма в соответствии с требованиями служебной деятельности [6, с. 165; 7, с. 69].

Исследование по дифференцированию физической подготовки осуществлялось на основе учета типа темперамента и соматотипа. Вначале были выявлены сотрудники с преимущественным проявлением темперамента: сангвиников, холерического, флегматического и меланхолического типов. Результаты исследования показали, что сангвиники более предрасположены к проявлению скоростных способностей, в то время как у холериков наблюдался высокий уровень скоростно-силовых и координацион-

ных способностей, скоростной выносливости. Флегматики и меланхолики хуже осваивают, чем две предыдущие группы, двигательные действия, требуемые учебной программой.

Далее определен оптимальный набор типоспецифических групп сотрудников по типологическим особенностям телосложения (классификация морфотипов по М.В. Черноруцкому): по гиперстеническому, мышечному и астеноидному типу телосложения.

Дифференцирование по уровню проявления физических возможностей показало, что сотрудники с мышечным типом телосложения имеют преимущество перед другими группами в развитии скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Они также проявляют лучшие показатели в проявлении координационных способностей, в то время как гиперстеники и астенически заметно уступают в результативности двигательных действий. Астеники уступают первым двум группам в силовых, скоростно-силовых качествах, а в показателях, отражающих выносливость, не уступают показателям лицам с мышечным типом телосложения.

Установлен факт, что ведущие компоненты структуры подготовленности сотрудников разных конституциональных типов и типов темперамента не совпадают при выполнении одних и тех же двигательных заданий учебной программы. Эти особенности следует учитывать в процессе физической подготовки, т. к. типы телосложения и темперамента тесно связаны с двигательными возможностями и умением реализовать их в процессе физической подготовки.

Таким образом, можно еще раз констатировать, что возраст и пол не являются значимыми в оценке физического развития и физической подготовленности, а дифференцируются типами темперамента и телосложения. Поэтому процесс физической подготовки целесообразно строить на основе учета соматотипа и темперамента.

Еще одна особенность, позволяющая учитывать особенности и соответственно менять отношение, как сотрудников ОВД, так и ответственных за физическую подготовку – это характер динамических изменений ведущих систем организма при выполнении физических упражнений и в целом физической нагрузки при разных условиях внешней среды, в которых выполняются физические упражнения. Необходимо учитывать в качестве адаптации организма показатели систем, осуществляющих функцию дыхания, так как ответные реакции основаны на достаточно постоянных уровнях метаболизма. Некоторые авторы в качестве критерия адаптации используют устойчивость работоспособности на дозированные физические нагрузки, восстановление биоритмов при трансмеридианных перемещениях [8, с. 101].

Наглядным примером влияния внешних условий среды, является анализ динамики психофизического состояния сотрудника при его пребывании не в месте проживания. Таким примером является служебная дея-

тельность сотрудника ОВД, находящегося в командировке при разных режимах температуры и погодных условиях.

В результате анализа полученных результатов и литературных источников нами определено, что биологический потенциал проектируется через требования физической подготовки и использования средств восстановления работоспособности, основанных на биологической составляющей, которая накладывает отпечаток на сферу личностных ресурсов деятельности. Недостаточно развитый личностный потенциал как личностный ресурс в сфере требований конкретной профессиональной среды и жизнедеятельности может привести к разбалансировке работы систем организма, в итоге – к сбою в работе биологических составляющих организма, задержке психического и профессионального развития.

Отдельной стороной, требующей внимания в повышении работоспособности и оптимальной реализации физической подготовки в служебной деятельности сотрудников ОВД, является соблюдение рационального суточного режима, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, а также гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, способствующие повышению работоспособности и профилактике утомления [9, с. 45; 10, с. 82].

Как показали наши предыдущие исследования, многие сотрудники ОВД не имеют необходимой информации по организации восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок, особенно при выполнении значительного объема либо их интенсивности. При этом эффективность их применения определяется, в первую очередь, временными рамками. Срочное восстановление требует применения восстановительных средств сразу же после трудового дня, тренировочных нагрузок. Если работа заканчивается поздно вечером, то восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема. При длительном применении одних и тех же восстановительных средств происходит быстрая адаптация к ним, что ведет к заметному снижению их эффективности. Выполнение большого объема работы требует последующих восстановительных мероприятий общего воздействия (парная баня, гидропроцедуры, общий массаж). Вовлечение в работу отдельных групп мышц требует применения средств местного воздействия (массаж, прогревание). Интенсивные упражнения требуют применения контрастных водных ванн и спокойного лежания в теплой ванне.

К концу эксперимента в количественном выражении сумма предпочтений, выделенных сотрудниками в отношении воздействия физической подготовки, увеличилось практически в 2,4 раза, что напрямую связано с изменением индивидуальной позиции к физической подготовке. К немаловажной составляющей можно отнести трансформацию мышления в сторону повышения ценности физической подготовки в трех первых характеристиках, которые в целом составляют ядро положительного отношения,

данные изменились вдвое, и даже втрое. Даже в последних трех понятиях, отражающих негативное отношение сотрудников к физической подготовке, произошли положительные изменения. При этом выявлено, что они стали вкладывать другой смысл в само содержание понятий, по сравнению с исходными данными. Если в начале эксперимента у них было главное определение отношения во фразах: хочу – хожу на занятия, хочу – нет и т.п., то в конце эксперимента – хочу ходить на занятия, так как это способствует позитивным изменениям в моей жизни.

Можно выделить ряд характеристик личности, которые обеспечивают эффективность занятия в изменившихся условиях. Для сотрудников привлекательно то, что в физической подготовке, построенной с учетом индивидуальных предпочтений, стало больше возможностей для творческой самореализации на основе способности к изменению своих ценностных ориентаций и умения находить баланс между собственными ценностями и избирательным отношением к ним при выполнении различных социальных ролей.

Результаты проведенного исследования позволяют отметить, что при реализации потребностей и интересов в физкультурно-спортивной деятельности сотрудников опора на индивидуальное удовлетворение интересов личности в какой-то момент превратилось в учет коллективного. Так, к концу эксперимента появилось понятие «общение с коллективом», которое занимает хоть и малое, но важное с точки зрения социального воздействия, причастности каждого к решению общественных (профессиональных, дружеских и пр.) задач, т.к. многие виды деятельности заведомо предполагают коллективные действия.

Целенаправленная двигательная активность играет важную роль в системе жизнедеятельности, т.к. систематические занятия физическими упражнениями не только способствуют росту функционального потенциала организма, за счет улучшения эффективности работы ведущих физиологических систем организма, но и благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют волю, возвращают чувство социальной полезности. Появление в системе ценностных отношений понятия «способствует отключению и переключению от проблем» как раз указывает на релаксирующий эффект физической нагрузки в психическом компоненте личности. Сотрудники имеют желание заниматься многими видами спорта и ищут в нем средство воплощения своих индивидуальных запросов, что, несомненно, регулирует и развивает соотношение массового сознания и индивидуального стиля и образа жизни отдельного сотрудника. Кроме того, при анализе ответов на анкеты было выявлено, что для большинства сотрудников к концу эксперимента наиболее важным является поддержка здоровья и работоспособности, и что не менее важно – появляется понятие «удовлетворенность общением».

1. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
2. Баркалов С.Н. Влияние факторов и условий прохождения службы на физическую готовность сотрудников полиции // Наука-2020. 2018. № 1–2 (17). С. 30–35. EDN XQGNVD.
3. Моськин С.А., Демидова А.В. Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 51–56.
4. Кузнецов М.Б., Тодрик В.Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133–139.
5. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127–130.
6. Моськин С.А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165–169.
7. Панферов Р.Г. Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 69–73.
8. Кузнецов М.Б. К вопросу о проблемах и путях совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 100–104.
9. Дмитриева А.С., Пахомов В.И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 45–50.
10. Губанов Э.В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 82–87.

Сведения об авторах

Алдошин Андрей Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки и спорта.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.

302027, Российская Федерация, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

Носов Станислав Андреевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Воронежский институт МВД России.

394065, Российская Федерация, г. Воронеж, просп. Патриотов, д. 53.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессиональное образование, физическая нагрузка, сотрудник, темперамент, личностный потенциал.

Алексеев Н.А.

РОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПРЕСЕЧЕНИИ ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА И ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

В условиях ограниченного пространства и дефицита времени сотрудники органов внутренних дел часто вынуждены оперативно принимать решения для пресечения противоправных действий. Данная статья анализирует роль оперативного мышления при решении таких сложных задач и предлагает практические рекомендации для оптимизации процесса принятия решений.

В условиях повышенной напряженности и ограниченности ресурсов, сотрудники правоохранительных органов часто оказываются перед необходимостью оперативно и эффективно реагировать на противоправные действия. Роль оперативного мышления в таких ситуациях играет важную функцию, определяющую эффективность принятых мер и результатов операций правоохранительных органов.

Оперативное мышление играет важную роль в работе сотрудников правоохранительных органов и является ключевым элементом их профессиональной деятельности. Это способность анализировать информацию, принимать обоснованные решения и действовать эффективно в сложных и динамично меняющихся ситуациях. Для оптимального оперативного мышления сотрудников правоохранительных органов в условиях ограниченного пространства и дефицита времени необходимы следующие аспекты.