

# ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСИН ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПРАКТИК



*Саунина Галина  
Николаевна*  
– майор внутренней  
службы, преподаватель  
кафедры  
физической культуры  
Вологодского института  
права и экономики  
Федеральной службы  
исполнения наказаний



*Панов Владимир  
Александрович*  
– кандидат педагогических  
наук, доцент

**Ключевые слова:** психофизическое здоровье, психофизические практики, профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Резюме:** *Статья посвящена вопросам поиска эффективных средств профессионально-прикладной физической подготовки курсантов ВУЗов системы ФСИН России. Авторы рассматривают возможность направленного использования психофизических практик для развития основных физических качеств в единстве с решением задач психофизического здоровья и предлагают учебное содержание по физической культуре, разработанное в конструкции профессионально-прикладной физической подготов-*

*ки. Основной вывод, сформулированный по результатам исследования, сводится к заключению о целесообразности включения в арсенал средств профессионально-ориентированной подготовки курсантов ВУЗов ФСИН, психофизических практик, основанных на современных оздоровительных системах и позволяющих существенно повысить уровень развития основных физических качеств и улучшить показатели психоэмоциональной устойчивости и эмоционально-волевой регуляции.*

В образовательных учреждениях Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) особое место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является составной частью обучения и воспитания курсантов, важным фактором их качественного образования по профилю будущей профессиональной деятельности.

Несмотря на имеющиеся в литературе многочисленные публикации об основах профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов для разных отраслей профессиональной деятельности, научных исследований и экспериментальных работ, раскрывающих специфику ее содержания в структуре профессионального образования будущих сотрудников ФСИН явно недостаточно. Имеющиеся немногочисленные литературные данные, как правило, предлага-

ют насыщать физическую подготовку курсантов средствами физической культуры, ориентирующих педагогический процесс на преимущественное развитие физических качеств, овладение отдельными элементами и техническими действиями из арсенала спортивных единоборств. При этом, к сожалению, все многообразие и разнообразие возможностей физической подготовки положительно влиять, в том числе, и на психическую и социальную сферу курсантов, остается без должного внимания.

Данные немногочисленной специальной литературы позволяют судить о том, что среди необходимых психических качеств у работников федеральной службы исполнения наказаний особо востребуемым является качество стрессоустойчивости, рассматриваемое специалистами психологами как способность

сохранять оптимальное психоэмоциональное состояние при возникновении экстремальных нестандартных ситуаций, противостоять достаточно высокой степени агрессивности, не провоцируя конфликтов и правонарушений. Особенно данное качество нужно в работе с юными нарушителями, находящимися в учреждениях уголовно-исполнительной системы, где выполнение служебно-боевых задач, сопряжено с крайними формами правового конфликта, а подчас, и опасными для жизни ситуациями. Учитывая эти и иные специфические особенности профессиональной деятельности сотрудников ФСИН, становится очевидным, что в их непосредственной профессиональной подготовке необходимо направленно решать задачи не только физической и двигательной (технической) подготовки, но и психологической, связанной с формированием соответствующих психических качеств и способностей. При этом, как отмечает ряд исследователей, собственно физическая и психологическая подготовки курсантов должны осуществляться в единстве целостного педагогического процесса, что позволяет активно развивать мобилизационные функции организма, существенно увеличивать его психофизиологический резерв.

В последнее время, в литературе, все чаще и чаще появляются публикации об эффективном использовании различных оздоровительных систем физической культуры, основу которых составляют средства с разной функциональной направленностью и взятых из культур разных народов. В рамках этих систем, решается достаточно большой спектр оздоровительных задач, связанных, в том числе, и с регуляцией психических состояний, и профилактикой стрессов, и эмоциональных перегрузок. Дополнительно к этому, ряд оздоровительных систем позволяет значительно уменьшить негативное влияние на организм работающего человека отдельных неблагоприятных производственных факторов и процессов.

В современной литературе, направленное укрепление психического здоровья человека посредством оздоровительных систем, стало оформляться в представлениях о «психофизических практиках», которые определяются как структурно-организованные занятия, предметно ориентированные на укрепление здоровья в единстве и целостности его базовых проявлений: физического, психического, социального, биоэнергетического и духовно-нравственного.

Проведя анализ имеющихся в литературе характеристик и описаний некоторых психофизических практик нами, для решения задач нашего исследования, были отобраны:

- йога, позволяющая на основе техники саморегуляции, направленно улучшать психофизические возможности человека, которые проявляются в таких его позитивных личностных характеристиках как собранность, уравновешенность, самообладание, устойчивость к стрессу;

- аэробика тай бо, которая основывается на различных учениях о самообороне и включает в себя технические действия бокса, каратэ, кикбоксинга. В таком содержании данная психофизическая практика может рассматриваться не только как средство формирования и совершенствования физической подготовки курсантов, но и, в определенном смысле, их военной подготовки, связанной с овладением определенным арсеналом технических действий. Вместе с тем, являясь одним из направлений аэробики, аэробика тай бо проводится под обязательное музыкальное сопровождение, где предлагаемый «жестко» выраженный музыкальный ритм содействует созданию особого «мобилизационно концентрированного» настроения, подавляет чувство утомления и, что очень важно, позволяет во время движений сохранять ясное логическое мышление, адекватную восприимчивость и чувствительность;

- «стретчинг», как одно из направлений оздоровительной физической культуры, представляет собой системную организацию физических упражнений на гибкость, выполняемых в определенной последовательности. Данная практика предназначена как для увеличения подвижности в суставах, так и для улучшения питания основных мышечных групп и отдельных мышц. Как свидетельствуют данные литературы, последнее создает благоприятные условия для восстановления сократительных свойств мышц и повышения их эластичности после интенсивной мышечной работы, а также восстановления организма в целом.

Наряду с указанными выше «психофизическими практиками» значительным оздоровительным и психоориентированным эффектом обладает массаж А.А. Уманской, который, по мнению автора и ее сторонников, оказывает выраженный эффект на оптимизацию психического состояния человека. Согласно имеющимся рекомендациям, раскрывающим данный вид массажа в модальности психофизических практик, он помогает снять усталость,

Таблица 1.

**Распределение учебного материала по основным темам учебного плана в экспериментальной и контрольной группе (фрагмент учебного плана)**

Кол-во занятий	Экспериментальная группа	Время, мин	%	Контрольная группа	Время, мин	%
<b>1 семестр 2010-2011 уч. год 1 курс</b>						
	<b>102 уч. гр.</b>			<b>101уч. гр.</b>		
7	Лёгкая атлетика	350	21	Лёгкая атлетика	560	33
3	Комплексные занятия	150	9	Комплексные занятия	240	14
4	Прикладная гимнастика	200	12	Прикладная гимнастика	320	19
7	Боевой раздел самбо	350	22	Боевой раздел самбо	560	34
	Суставная гимнастика	105	6			
	Комплекс аэробики	105	6			
	Йога	105	6			
	Стрейчинг	105	6			
	4-х тактное дыхание	105	6			
	Массаж Уманской	105	6			
21	<b>Итого</b>	<b>1680</b>	<b>100</b>	<b>Итого</b>	<b>1680</b>	<b>100</b>

уменьшить болевые ощущения, «привести в порядок» эмоции, улучшить самочувствие в целом. Воздействуя на биологически активные зоны, расположенные на коже человека, массаж стимулирует биоэлектрические процессы в мышцах, усиливает и поддерживает адаптационные реакции организма, обеспечивает его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Рассмотренные выше психофизические практики были включены в структуру профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Вологодского института права и экономики ФСИН, которые приняли участие в организованном нами педагогическом эксперименте. Непосредственное содержание профессионально-прикладной физической подготовки разрабатывалось в задачах и требованиях, изложенных в соответствующем Наставлении по физической подготовке курсантов ВУЗов ФСИН России (НФП-2001). Психофизические практики включались в

содержание занятий по физической культуре в соответствии с имеющимися рекомендациями по их целевому использованию и сочетались с основными разделами базовой учебной программы.

В таблице 1 представлен фрагмент учебного плана по распределению экспериментального и основного учебного содержания профессионально-прикладной физической подготовки у курсантов экспериментальной и контрольной группы (первый семестр, первого курса). Из данных таблицы 1 видно, что основной объем времени на психофизические практики в экспериментальной группе формировался за счет времени учебного материала, рекомендуемого основной учебной программой и это позволило в первом семестре выделить на их использование около 36% времени от общего его бюджета. При этом надо отметить, что на последующих семестрах в экспериментальной группе соотношение времени на психофизические практики и на основной

Таблица 2.

**Показатели физического развития и подготовленности курсантов у юношей в октябре 2010 г и мае 2011 г (n1=25, n2=25)**

№	Показатели	Эксперимент.		t	p	Контрольная		t	p
		до	после			до	после		
1	Рост, м	1.8+0.1	1.8+0.1	1,02	>0.05	1.8+0.1	1.8+0.1	0.17	>0.05
2	Вес, кг	70.7+1.7	70.7+1.1	0	>0.05	69.6+1.2	71.1+1.0	0.92	>0.05
3	Бег на 100м, сек.	13.4+0.1	13.1+0.1	1.18	>0.05	13.7+0.1	13.2+0.1	3.33	<0.05
4	Бег на 1000м, мин.	3.3+0.1	3.3+0.1	0.15	>0.05	3.4+0.1	3.3+0.1	1.88	>0.05
5	Прыжок в длину, м	2.2+0.1	2.3+0.1	2.09	<0.05	2.1+0.1	2.2+0.1	2.10	<0.05
6	Проба Ромберга, сек.	0.8+0.1	0.1+0.1	5.6	<0.05	0.3+0.1	0.1+0.1	3.35	<0.05
7	Проба на гибкость, см	7.8+1.7	10.3+1.4	1.19	>0.05	8.4+1.4	10.5+1.1	1.18	>0.05
8	Сила кисти правой, кг	55.8+2.1	53.8+1.5	0.75	>0.05	53.9+1.3	53.6+1.4	0.18	>0.05
9	Сила кисти левой, кг	56,1+1.7	52,3+1,3	1.69	>0.05	51.1+1.4	51.0+1.4	0.01	>0.05

Таблица 3.

**Показатели психических процессов у курсантов первого курса в октябре 2010 г и мае 2011 г (n1=25, n2=25)**

Показатели	Эксперимент.		t	p	Контрольная		t	p
	до	после			до	после		
Память на образы	12.18±0.72	13.45±0.61	1.35	>0.05	11.19±0.61	12.05±0.66	0.95	>0.05
Теппинг-тест	50.86±2.56	54.18±2.14	1.00	>0.05	49.43±1.65	51.52±1.47	0.95	>0.05
Оперативная память	35.09±0.88	37.59±0.70	2.23	<0.05	35.52±1.21	37.17±0.87	1.08	>0.05

учебный материал оставался в этих границах. В то же время, «внутри» выделенного объема времени продолжительность выполнения курсантами разных психофизических практик различилось. Изменения вносились на основе результатов текущего и рубежного контролей.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные позволяют прийти к очень важному заключению о том, что снижение объема времени на освоение курсантами содержания базовой части экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке не ведет к снижению темпов прироста в показателях физического развития и физической подготовленности. Как видно из данных таблицы 2, существенных приростов у курсантов экспериментальной и контрольной группы к окончанию эксперимента не отмечается и, следовательно, предпринятое сокращение объема времени на базовое содержание можно считать оправданным.

В таблице 3 представлены отдельные показатели психических процессов у курсантов первого года обучения, из которых видно, что за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе результаты существенно улучшились.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что включение психофизических практик в содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших образовательных учреждений ФСИН оказывает положительное влияние на формирование отдельных характеристик их психоэмоциональной сферы. При этом, уменьшения времени на базовое содержание программы по профессионально-прикладной физической подготовке по причине его увеличения на психофизические практики, не сказывается негативно на динамике показателей физической подготовленности.

**Литература.**

1. Батурин А.Е., Коваленко В.Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы №8: Пушкино: ФБУ Объединённая редакция ФСИН России. 2010. С.30
2. Киселев А.М. Подготовка сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях. Рязань: Узорожье, 2005. С.13-16; Киселев А.М. Профессиональная подготовка курсантов вузов ФСИН России и пути её совершенствования при изучении специальной тактики. М: Юрист, 2006. С.43-45.
3. Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников. Дисс. канд. псих. наук. М., 2004. С.31.
4. Бродов В.В. Прогрессивная философская и социологическая мысль Индии в Новое время (конец 19-начало 20 вв). Дисс. канд. философ. наук. М., 1964. С. 68.
5. Ивлев М.П. Тай бо: как разновидность занятий аэробикой // Журнал для профессиональных инструкторов «Аэробика». М.: СпортАкадем Пресс. С.2
6. Там же С.7.
7. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Т. Стретчинг - подвижность, гибкость, элегантность. М., 2009. С. 37.
8. Уманская А.А. Займитесь экологией своего организма // Физкультура и спорт. Вып.1. М: январь 2006. С. 105.
9. Касаткина А.А. Оздоровление от Уманской А.А. Волшебные точки здоровья // Физкультура и спорт. Вып.1. М: январь 2006. С.125
10. Приложение к Приказу №301 Минюста России от 12.11.2001г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» // Опубликован не был.