

3. Петьков, В.А. Механизмы функционирования социальных лифтов в образовательном пространстве вуза / В.А. Петьков, В.А. Филоненко // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 12. – С. 55–57.

4. Черномазов, И.С. Клуб наставничества как одно из условий становления офицеров российской армии в процессе непрерывного образования / И.С. Черномазов // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30664> (дата обращения: 08.09.2021).

REFERENCES

1. Pashuta, V.L., Shchegolev, V.A. and Kulikov, S.I. (2017), "Improving the effectiveness of cadets' training through the use of pedagogical test technology", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (146), pp. 165–170.

2. Petrovskaya E.S. (2018), "Psychological determinants of mentoring in the system of educational work with cadets of a military flight university", *Achievements in science and education*, No. 11 (33), pp. 47–48.

3. Petkov V.A., Filonenko V.A. (2014), "The mechanisms of functioning of social lifts in the educational space of the university", *Theory and practice of social development*, 2014, No.12, pp. 55–57.

4. Chernomazov I.S. (2021), "Mentoring club as one of the conditions for the formation of officers of the Russian army in the process of continuous education", *Modern problems of science and education*, No.2, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30664> (data of accessed: 08.09.2021).

Контактная информация: valertype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.10.2021

УДК 796.015.68

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ УГОЛОВНО- ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПО КОНВОИРОВАНИЮ СРЕДСТВАМИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Павел Сергеевич Соколов, преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Пермь; Татьяна Владимировна Фендель, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебной работе, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский

Аннотация

В статье представлена экспериментальная методика повышения физической подготовленности сотрудников специальных подразделений уголовно-исполнительной системы (УИС) по конвоированию средствами психофункционального тренинга. Цель методики – повышение уровня физической и психологической подготовленности сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга. Задачи методики: совершенствование двигательных и психологических способностей, обуславливающих результативность профессиональной деятельности сотрудников по конвоированию; повышение устойчивости организма к воздействию негативных природных условий; вовлечение в регулярные занятия профессионально-прикладной физической подготовкой; формирование системы знаний и практических умений организации самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Нами разработана структура и содержание экспериментальной методики повышения физической подготовленности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию средствами психофункционального тренинга, включающие проективный, содержательный, процессуальный и контрольный компоненты. Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что применение экспериментальной методики способствует повышению показателей профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию; формированию у них мотивации к самостоятельным занятиям и выполнению квалификационных требований (в части физической подготовленности), установленных к замещаемой должности. Содержание методи-

ки предусматривало теоретическую, физическую и психологическую подготовку сотрудников по конвоированию.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники специальных подразделений УИС по конвоированию, психофункциональный тренинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p353-357

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF SPECIAL UNITS OF THE PENAL SYSTEM FOR ESCORTING BY MEANS OF PSYCHO-FUNCTIONAL TRAINING

Pavel Sergeevich Sokolov, the teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Tatyana Vladimirovna Fendel, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, vice-rector for academic affairs, Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract

The article presents the experimental methodology for increasing the physical fitness of employees of special units of the penal system (UIS) for escorting by means of psycho-functional training. The purpose of the methodology is to increase the level of physical and psychological readiness of employees for escorting by means of psycho-functional training. Tasks of the methodology: improvement of motor and psychological abilities that determine the effectiveness of the professional activity of escorting employees; increasing the body's resistance to the effects of negative natural conditions; involvement in regular classes of professionally applied physical training; the formation of a system of knowledge and practical skills of organizing independent studies of professionally applied physical training. We have developed the structure and content of the experimental methodology for increasing the physical fitness of employees of special units of the penal system for escorting by means of psycho-functional training, including projective, meaningful, procedural and control components. The practical significance of the research results lies in the fact that the use of the experimental methodology contributes to the increase in the indices of the professionally applied physical readiness of the employees of the special units of the penal system for escorting; the formation of their motivation for independent studies and the fulfillment of qualification requirements (in terms of physical fitness) established for the position being replaced. The content of the methodology provided for the theoretical, physical and psychological training of escort personnel.

Keywords: professionally applied physical training, employees of special units of the penal system for escorting, psycho-functional training.

ВВЕДЕНИЕ

Повышенные показатели профессионально-прикладной физической подготовленности имеет для сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию (далее сотрудники по конвоированию) большое значение, что обусловлено специфическими и напряженными особенностями несения их службы [2].

Исполнение должностных обязанностей сотрудниками по конвоированию сопровождается рядом факторов, детерминирующих необходимость целенаправленной психологической работой с ними:

- однообразием несения службы;
- необходимость нахождения в замкнутом пространстве в течение продолжительного времени вызывающей чувство социальной изоляции;
- нахождение в постоянной готовности применения оружия для предотвращения противоправных действий;
- нестабильность графика несения службы;
- нахождения продолжительного времени в движении;
- «сбой» привычного суточного режима;
- пребывание в постоянной готовности для пресечения противоправных действий от осужденных [1, 3].

Таким образом, для повышения результативности профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) сотрудников по конвоированию было принято решение теоретически обосновать, разработать и экспериментально апробировать методику профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Под «психофункциональным тренингом» в контексте нашего исследования будем понимать «тренировки, направленные на сопряженное воспитание физических и психических качеств сотрудников по конвоированию».

Содержание экспериментальной методики ППФП сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга освещает содержательный и координируемый педагогический процесс, включающий в себя:

- формулировку главных проективных установок (цели, задач и ожидаемых результатов);
- совокупность средств психофункционального тренинга для профессионально-прикладной физической подготовки;
- деятельные и методические элементы обеспечения ППФП;
- систему контроля и оценки результатов ППФП сотрудников по конвоированию.

Исходя из результатов проведённого анализа данных научно-методической литературы и документальных источников, а также результаты предварительного исследования [3], определили структуру и содержание экспериментальной методики ППФП сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга, включающие проективный, содержательный, процессуальный и контрольный компоненты (рисунок 1).

Цель методики – повышение уровня физической и психологической подготовленности сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга.

Задачи методики:

- совершенствование двигательных и психологических способностей, обуславливающих результативность профессиональной деятельности сотрудников по конвоированию;
- повышение устойчивости организма к воздействию негативных природных условий;
- вовлечение в регулярные занятия ППФП;
- формирование системы знаний и практических умений организации самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Ожидаемый результат: повышение уровней физической и психологической подготовленности сотрудников по конвоированию.

Содержание методики предусматривало теоретическую, физическую и психологическую подготовку сотрудников по конвоированию.

Объёмы часов, предусмотренные на ППФП сотрудников по конвоированию и их направленность представлены в таблице.

Объем часов, предусмотренных на ППФП, остался неизменным и составил 100 часов в год.

Таблица – Распределение часов по видам ППФП

Разделы ППФП	Часы (по НПФ-2001)	Часы (методика)	Разница в часах по разделам
Теория	4	4	-
Боевые приемы борьбы	36	36	-
Прикладная гимнастика	4	-	-4
Легкая атлетика	12	4	-8
Плавание	10	4	-6
Лыжная подготовка или кроссовая подготовка	12	4	-8

Преодоление препятствий	10	4	-6
Спортивные игры	12	4	-8
Психофункциональный тренинг	-	40	+40
Всего:	100	100	0

Изменения произошли за счет перераспределения количества часов в отдельных разделах физической подготовки и включением нового раздела физической подготовки – психофункциональный тренинг объемом 40 часов.

Основной формой организации ППФП являлись групповые и индивидуальные занятия. Основным средством психофункционального тренинга являлись упражнения, сопряженно совершенствующие двигательные и психологические способности сотрудников по конвоированию.

Проективный компонент	Цель – повышение уровня физической и психологической подготовленности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию средствами психо-функционального тренинга.	
	Задачи: • совершенствование двигательных и психологических способностей, обуславливающих эффективность профессиональной деятельности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию; • повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; • вовлечение в регулярные занятия профессионально-прикладной физической подготовки; • формирование системы знаний и практических умений организации самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.	
	Ожидаемый результат – повышение уровней физической и психологической подготовленности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию.	
Содержательный компонент	Теоретическая подготовка – освоение соответствующих знаний как в процессе специально организованных теоретических занятий, так и в рамках отдельной части практических.	
	Физическая подготовка – выполнение физических упражнений для совершенствования двигательных способностей.	
	Психическая подготовка – выполнение упражнений и заданий для совершенствования психологических способностей.	
Процессуальный компонент	Принципы: • систематичности; • сопряженного воздействия; • непрерывности.	Средства: • упражнения сопряженного воздействия на совершенствование психологических и двигательных способностей.
	Методы: • общепедагогические; • специальные; • методы психо-функционального тренинга.	Формы организации: • самостоятельные занятия (групповые и индивидуальные).
Контрольный компонент	• Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию. • Психодиагностические методики и тесты для оценки психологических способностей сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию.	

Рисунок 1 – Экспериментальная методика ППФП сотрудников по конвоированию средствами психо-функционального тренинга

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная нами экспериментальная методика ППФП сотрудников по конвоированию средствами психофункционального тренинга будет способствовать повышению показателей профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников по конвоированию; формированию у них мотивации к самостоятельным занятиям и выполнению квалификационных требований (в части физической подготовленности), установленных к замещаемой должности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мокрецов А.И. Современное состояние и перспективы развития психологического обеспечения деятельности спецподразделений по конвоированию уголовно-исполнительной системы России / А.И. Мокрецов, А.В. Кокурин // Прикладная юридическая психология. – 2008. – № 3. – С. 41–52.
2. Соколов П.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений по конвоированию / П. С. Соколов // Проблемы и перспективы развития специальных подразделений уголовно-исполнительной системы по конвоированию : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Дню специальных подразделений уголовно-исполнительной системы по конвоированию (Россия, Пермь, 25 января 2019 года). – Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 82–85.
3. Соколов, П.С. Анализ физической подготовленности сотрудников специальных подразделений по конвоированию ФСИН России Пермского края / П.С. Соколов, Т.В. Фендель. – DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-4-91-96. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 4. – С. 91–96.

REFERENCES

1. Mokretsov, A.I. and Kokurin, A.V. (2008), "Current state and prospects for the development of psychological support for the activities of special forces on conveying the criminal Executive system of Russia", *Applied legal psychology*, No. 3, pp. 41–52.
2. Sokolov, P.S. (2019), "Professionally applied physical training of employees of special units for escorting", *Problems and prospects of development of special units of the penal system for escorting: materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the Day of special units of the penal system for escorting*, Perm, pp. 82–85.
3. Sokolov, P.S. and Fendel, T.V. (2019), "Analysis of physical fitness of employees of special units for conveying the Federal penitentiary service of Russia of the Perm region", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, Vol. 14, No. 4, pp. 91–96.

Контактная информация: pavel.sokolov.14@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2021

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Андрей Александрович Сопарев, старший преподаватель, Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва; Александр Николаевич Малышев, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск

Аннотация

Волейбол – одна из командных игр, где мышечная работа носит взрывной характер, и сила мышц может играть ведущую роль в достижении максимального результата. Совершенствование и развитие максимальной силы у студентов-волейболистов является одной из главных задач в процессе физической подготовки для тренеров, педагогов и спортсменов. В статье представлены результаты анализа показателей силовых физических качеств у юношей и девушек, занимающихся