

**Министерство внутренних дел Российской Федерации**

**Федеральное государственное казённое  
образовательное учреждение высшего образования  
«Орловский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации  
имени В.В. Лукьянова»**

**С.Ю. Махов, И.В. Герасимов, С.Н. Баркалов**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ  
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ  
СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ  
И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Монография*

**Орёл  
ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова  
2021**

**УДК 796.011.3+351.86**  
**ББК 75+67.99(2)116.1**  
**М36**

**Рецензенты:**

Б.А. Клименко, кандидат педагогических наук, доцент  
(Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина);  
Е.В. Флусов, кандидат педагогических наук  
(Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации  
сотрудников МВД России)

*Махов, С.Ю.*

**М36** **Формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки : монография / С.Ю. Махов, И.В. Герасимов, С.Н. Баркалов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. – 108, [1] с. – 22 экз. – ISBN 978-5-88872-295-4. – Текст : непосредственный.**

В монографии приведены результаты исследования особенностей формирования психофизической готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки. Раскрывается роль, значение и специфика формирования готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности, а также разработана ее структура и модель. Осуществлен подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для обеспечения готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности.

Материал, изложенный в монографии, может быть использован профессорско-преподавательским составом, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, в том числе для самостоятельной работы обучающихся, а также руководителями занятий и сотрудниками территориальных органов МВД России в рамках организованных и самостоятельных занятий физической подготовкой.

Издание представлено в авторской редакции.

**УДК 796.011.3+351.86**  
**ББК 75+67.99(2)116.1**

**ISBN 978-5-88872-295-4**

**© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
1.1. Сущность и содержание психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки.....	6
1.2. Условия формирования, критерии и показатели психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.....	16
1.3. Психологические основы формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.....	20
1.4. Структура и модель формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.....	29
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	39
2.1. Организация и методика исследования.....	39
2.2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки.....	43
Глава 3. КОМПЛЕКС СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.....	80
3.1. Содержание программы физической подготовки в формировании психофизической готовности.....	80
3.2. Программы тренировок с использованием веса тела.....	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	104
ЛИТЕРАТУРА .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

Вопрос личной безопасности сотрудников полиции при решении оперативно-служебных задач, в том числе в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также в условиях воздействия других негативных факторов службы, в системе МВД России в настоящее время становится особенно актуальным. Личная безопасность сотрудников означает подлинную безопасность жизни и здоровья людей, их целей, идеалов, ценностей и интересов от опасных влияний в сфере профессиональной деятельности. Сотрудники взаимодействуют с разными категориями людей, особенно опасными из которых являются социально трудные, характеризующиеся антиобщественными взглядами, неконтролируемостью, агрессивностью и скрытым характером поведенческих действий. Поэтому сотрудники полиции должны быть готовы справляться со сложными задачами, которые часто решаются в условиях нехватки времени, когда возникают критические ситуации риска и угрозы для жизни [1].

Очевидно, что в нынешней реальности, которая подвергается различным угрозам, сотрудник полиции всегда должен быть готов к нестандартной ситуации, включая экстремальные ситуации, связанные с защитой своей жизни и здоровья. Поэтому готовность сотрудников гарантировать личную безопасность в процессе служебной деятельности напрямую зависит от их профессиональной готовности, включая их физическую подготовку. В то же время физическая подготовка обладает уникальными возможностями, которые влияют не только на физическую (моторную) природу человека, но и на физиологические, психические и, как часть этого, узкие личностные компоненты. При этом личностно и практико-ориентированные подходы, заявленные профессионалами в контексте комплексного обеспечения личной безопасности в связи с их деятельностью, в которой они нуждаются, практически не используются в физической подготовке сотрудников.

Главной структурной единицей любого сегмента общества является личность, поэтому представляется необходимым исследовать проблему обеспечения личной безопасности применительно к отдельному человеку и к его деятельности, в том числе профессиональной. Обеспечение личной безопасности граждан является одной из главных целей государственной доктрины национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента РФ от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

В системе социальных категорий особое место занимает личная безопасность, заключающаяся в возможности свободно использовать три социально-биологических преимущества, которые принадлежат человеку: жизнь, здоровье и физическая свобода. В то же время существует множе-

ство причин, которые приводят к их потере. Опасности исходят от природных сил и от самих людей. Очевидно, что в сегодняшней реальности, чреватой различными угрозами личности, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности. Личная безопасность достигается через физическую, психологическую и интеллектуальную готовность человека к любой опасности, через волю к жизни и способности действовать [1; 3].

Актуальность проблемы, прежде всего, обусловлена разрешением противоречий между возрастающими требованиями общества к личности и деятельности сотрудников МВД России и востребованностью системного формирования их способности защитить себя в ситуациях агрессивного нападения, а также с учетом других компонентов целостной готовности к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности, используя для этого различные средства и методы физической подготовки. Другими словами, целевым назначением настоящего исследования явилась необходимость совершенствования научного и методического обеспечения физической подготовки, направленного на повышение эффективности применения новых методов, форм и средств обучения для формирования психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **1.1. Сущность и содержание психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки**

Безопасность является социальным явлением. Это отмечал еще К. Маркс, который писал, что «безопасность есть высшее социальное понятие гражданского общества». С данной позицией солидарен и А.Д. Градовский, который указывал, что «государство, не дающее гражданам ничего, даже безопасности, несомненно, вызовет сначала равнодушие, потом вражду народа; оно разложится и погибнет или от внешнего врага, поддерживаемого апатией масс, или от внутренних раздоров» [2].

Важнейшим видом безопасности является национальная безопасность. В общем случае под национальной безопасностью понимается состояние страны, при котором отсутствуют или устранены (парированы) внешние и внутренние угрозы ее национальным ценностям и национальному образу жизни, обеспечивается реализация ее жизненно важных интересов.

В России понятие «безопасность» начали употреблять только с 1991 года, когда была начата работа по подготовке закона «О безопасности», принятого и введенного в действие в 1992 году и действовавшего до 28 декабря 2010 года. Указанный закон определил систему безопасности Российской Федерации, закрепил правовые основы обеспечения безопасности ее объектов (государства, общества и личности), установил порядок организации и финансирования органов обеспечения безопасности, а также контроля и надзора за законностью их деятельности.

В статье 1 Закона Российской Федерации от 5 марта 1992 г. № 2446-1 «О безопасности» понятие «безопасность» определялось достаточно лаконично как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз». Данное определение было не точным. Вполне обоснованно возникал вопрос: почему лишь защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства гарантирует указанным субъектам состояние безопасности?

Современное определение понятия «национальная безопасность» было дано в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Национальная безопасность – состояние защищенности лич-

ности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, которое позволяет обеспечить конституционные права, свободы, достойные качество и уровень жизни граждан, суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации, оборону и безопасность государства (рис. 1).

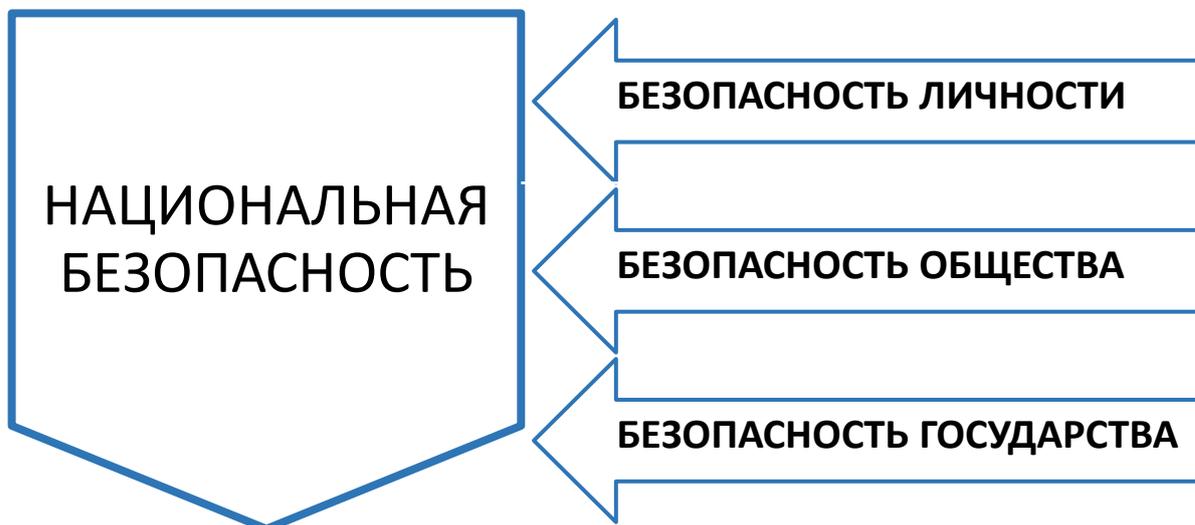


Рис. 1. Классификация видов национальной безопасности.

Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. № 390-ФЗ «О безопасности» определяет содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, безопасности личности, иных видов безопасности, предусмотренных законодательством Российской Федерации, полномочия и функции федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления в области безопасности, а также статус Совета Безопасности Российской Федерации.

Национальные интересы России – основа формирования стратегических задач внутренней и внешней политики страны. По своему содержанию они являются интегрированным выражением жизненно важных интересов личности, общества и государства. Основными носителями (субъектами) жизненно важных интересов России являются ее граждане (личности), общество и государство.

Вопросы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в настоящее время являются достаточно актуальными ввиду того, что данная профессия является одной из самых опасных в современном обществе. Охраняя общественный порядок и безопасность, пресекая правонарушения и преступления, сотрудники ежедневно подвергают свою жизнь огромному риску. Каждый год по всей России десятки сотрудников погибают, а сотни получают ранения, исполняя свои служебные обязанности. Сотрудники принадлежат к профессио-

нальной группе, на которую постоянно воздействуют факторы, вызывающие стресс и повышающие суицидальный риск. Сотрудники должны быть готовы к решению многообразных и сложных служебных задач, нередко решаемых в условиях ограниченного времени, а также в условиях, связанных с риском для их жизни и здоровья [2; 13].

Личная безопасность сотрудников – это степень защищенности жизни и здоровья сотрудника, его интересов от опасного влияния, от внутренних и внешних угроз. Личная безопасность заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, мобилизации внутренних сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач, будь то противодействие преступному нападению, сохранение здоровья, безопасное поведение в социуме, преодоление психологического кризиса и многое другое. Способность сотрудника действовать в соответствии с окружающими условиями – это залог успеха в критической ситуации и спасение его жизни.

Эффективность обеспечения собственной безопасности в большинстве своем зависит от самого сотрудника, от качества его подготовленности и наличия у него профессиональных знаний, навыков и умений. При осуществлении правоохранительной деятельности, особую роль в личной безопасности сотрудника, играют не только его знания основ профессиональной деятельности, но его физическая, техническая, тактическая, правовая, психологическая подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач.

Таким образом, личная безопасность сотрудника реализуется через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность сотрудника к любой опасности, через волю к жизни и способности действовать. Эффективное владение способами личной безопасности в различных условиях профессиональной деятельности, позволяет сотрудникам качественно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи и минимизировать возникающие риски в процессе служебной деятельности.

Нами выделены следующие функциональные компоненты в структуре личной безопасности сотрудника: физическая безопасность, психологическая безопасность, интеллектуальная безопасность, социальная безопасность, экологическая безопасность (рис. 2) [10].

**Физическая безопасность** характеризуется: высоким уровнем здоровья (сохранение собственного здоровья, профилактика хронических заболеваний, закаливание и т.д.); развитием физических качеств (выносливость, сила, быстрота, точность движений, гибкость); адаптацией и управлением негативной чувствительностью (боль, голод, жажда, холод, жара, раздражения), необходимой для снижения рисков получения травм и ранений в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации; развитием умений и навыков оказания необходимой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях; реализацией здорового и безопасного об-

раза жизни (питание, режим труда и отдыха, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат); формирование умений и навыков самообороны при любом агрессивном нападении.

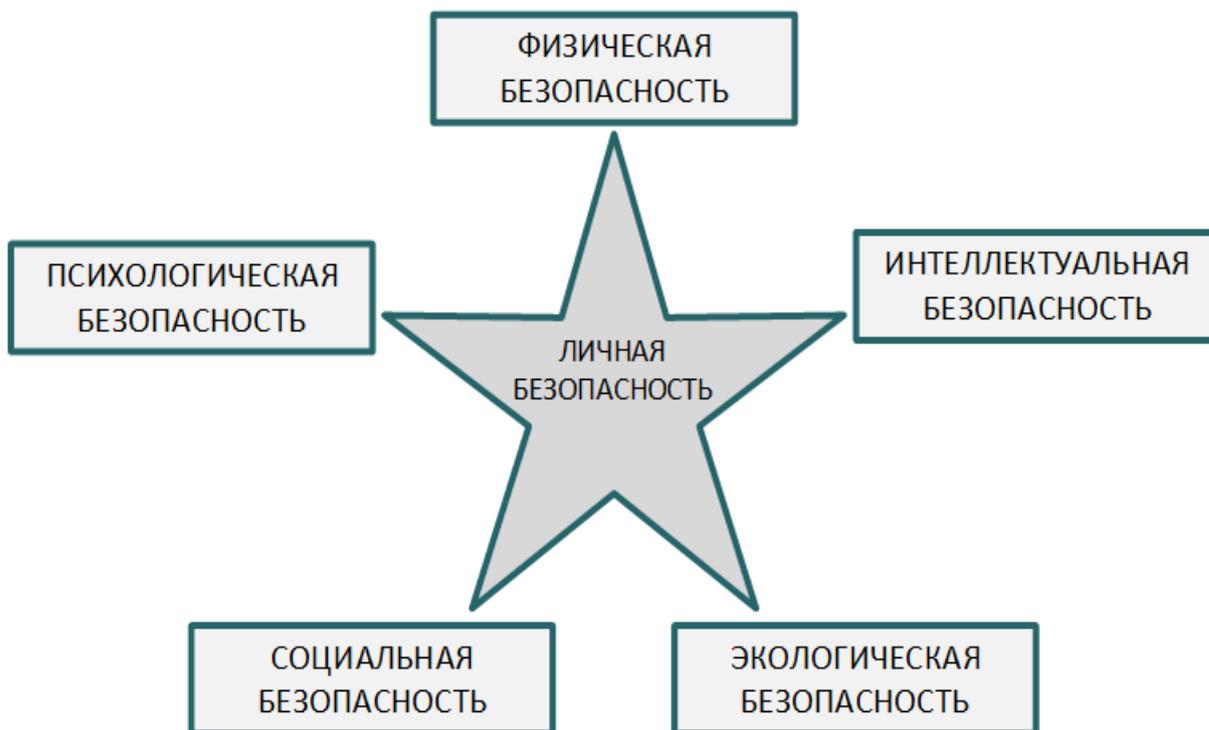


Рис. 2. Компоненты личной безопасности.

**Психологическая безопасность** проявляется в способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. В качестве основных направлений формирования психологической безопасности сотрудника можно назвать обучение методам саморегуляции и управления собой, формирования психофизических качеств личности, умений преодолевать психологические стрессы, психологической устойчивости в экстремальной ситуации.

**Интеллектуальная безопасность** характеризуется развитием интеллектуальных качеств сотрудника (память, представление, мышление, воображение), развитие способности сотрудника к поиску, восприятию, анализу, систематизации и эффективному использованию информации для достижения поставленной цели. Для личной безопасности необходимо, развить готовность сотрудника к принятию интуитивно безопасных решений, поэтому от интеллекта требуется заранее натренированное умение извлекать знания из информации, которое в опасных и сложных ситуациях способно проявиться интуитивно.

**Социальная безопасность.** Важной составляющей системы социальной безопасности сотрудника является благоприятное социальное вза-

имодействие в социуме, исключая конфликтные взаимоотношения. Формирование мировоззренческой устойчивости, способностей противостоять насилию, агрессии, преступности, антикультуре, наркомании и другим социальным угрозам, развитие управленческих навыков, формирование информационно-психологической, духовно-нравственной и гражданско-правовой безопасности, предотвращение социальных опасностей, обеспечивающие сотруднику успешное взаимодействие с другими людьми, реализацию способностей и удовлетворение потребностей. Нами выделены следующие направления социальной безопасности: информационно-психологическая безопасность, духовно-нравственная, гражданско-правовая безопасность.

Угрозы социального характера в современном обществе актуализировали идею самооценности человека, понимание его как цели, а не средства экономической, политической и культурной жизни страны. Обеспечение личной безопасности сотрудников в профессиональной деятельности становится приоритетным направлением в образовательной сфере.

**Физическая готовность.** Система физической подготовки в МВД России представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий. Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность [5].

Применение различных физических упражнений способствует формированию таких психических качеств, как настойчивость, решительность, смелость, уверенность в своих силах, сообразительность, эмоциональная устойчивость, самообладание, переключение внимания, быстрота в действиях, оперативность памяти, восприятие пространственных признаков, координация и точность движений и т.д.

Процессу физической подготовки объективно присущи образовательная, воспитательная, развивающая, оздоровительная и объединяющая функции (рис. 3).

Они вытекают из специфики педагогических и управленческих воздействий данного процесса на сотрудников. Всем комплексом средств физической подготовки, включая закаливание и гигиенические мероприятия, достигается тот необходимый уровень физического развития, функционального состояния, который обеспечивает высокий уровень здоровья и способствует оптимальному психофизическому состоянию сотрудников.

**Психологическая готовность.** Обзор основных психологических особенностей и структурных элементов профессиональной деятельности сотрудника показывает, насколько она сложна и многогранна, предъявляя к нему множество различных требований, среди которых одно из самых важных – обладание развитыми профессионально значимыми качествами личности. В первую очередь к ним относят:

- ✓ психологическую устойчивость;
- ✓ развитые волевые качества: умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску;
- ✓ хорошо развитые коммуникативные качества: умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, устанавливать и поддерживать доверительные отношения;
- ✓ способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода служебных задач;
- ✓ развитые профессионально значимые познавательные качества: профессиональная наблюдательность, внимательность, память, творческое воображение;
- ✓ профессионально развитое мышление, склонность к напряженной умственной работе, сообразительность, развитая интуиция;
- ✓ быстроту реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.



Рис. 3. Функции физической подготовки сотрудников ОВД.

Личностные качества не присущи человеку изначально. Их формирование и развитие – длительный и напряженный процесс, но это является необходимым условием профессионального становления сотрудника.

В профессиональной деятельности сотрудников нередко возникают психологически насыщенные ситуации, отличающиеся от нормальных, обычно называемых экстремальными, критическими, особыми, чрезвычайными. Сохранение паники и страха в экстремальной обстановке у сотрудников проявляется в зависимости от уровня подготовленности к такому роду ситуаций. Экстремальная ситуация определяется как ситуация неосуществимости, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений и т.д.). В таких ситуациях происходит дестабилизация системы жизнедеятельности, имеющей опасный или негативный характер для жизни и здоровья, а также порой губительный для функционирования психики сотрудника, в определенный момент вызвав высокую напряженность. Экстремальные (критические) ситуации имеют ряд факторов (объектов, условий, изменений), оказывающих сильное психологическое воздействие на сотрудника. Данное явление сводится к четырем основным типам их проявлений: стрессу, фрустрации, конфликту и кризису [15; 17; 19].

*Стресс* – это очень стойкое, чрезмерно сильное отрицательное эмоциональное состояние, которое может возникать у сотрудника в результате длительной и невыносимой физической или психической нагрузки; а также особое психофизиологическое состояние организма, при котором нарушаются происходящие в нем процессы, резко снижается работоспособность, имеют место нарушения в социальном поведении сотрудника. Стресс – это единственное из всех эмоциональных состояний человека, которое играет исключительно отрицательную роль в управлении психикой и поведением сотрудника, поэтому стрессов необходимо всячески избегать.

*Фрустрацией* называется отрицательное эмоционально-психологическое состояние, которое возникает у сотрудника, когда его надежды не сбываются, планы неожиданно рушатся, важнейшие жизненные потребности хронически не удовлетворяются. Из данного состояния вытекает последующая стадия, которая может привести к агрессии и тревоги, сопровождающиеся возникновением защитной реакции.

*Конфликт* – это процесс, сопровождающийся противостоянием мнений, либо возникновение противоречий, связанных с сильными эмоциональными переживаниями. Наиболее частое проявление конфликтных ситуаций на службе наблюдается при взаимодействии между сотрудниками в ходе выполнения сложных задач, поставленных руководством с четко определенным сроком выполнения и в условиях, требующих полной сосредоточенности.

*Кризис* – это поворотный момент в жизни человека. К.Г. Юнг говорил об этом так: «Сознание сталкивается с ситуацией, с задачами, до которых оно еще не доросло. Оно не понимает того, что его мир изменился, что оно должно себя перенастроить, чтобы вновь приспособиться к миру».

Предотвратить процесс проявления этих явлений необходимо при помощи формирования у сотрудников стойкого качества психологической готовности противостоять противоправным действиям как в условиях «мирной» оперативной обстановки, так и в критических ситуациях, требующих принятия максимально точных, незамедлительных и верных решений. Для этого неотъемлемым компонентом психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности выступает психологическая подготовка сотрудников.

Достижение результатов основывается на прикладном обучении и на практической составляющей, способных оказать действие на успешность деятельности сотрудника в экстремальных ситуациях и на профессиональную личную безопасность.

Выполнение в полном объеме задач позволит избежать сложностей, связанных с длительной адаптацией к критическим ситуациям в условиях повседневной напряженности на службе, повысится уровень эффективности и работоспособности. Выработка стойкого поведения у сотрудника при экстремальных ситуациях будет знаком качественной профессиональной подготовки, а в лице граждан доверенности к нему, для дальнейшего взаимодействия и содействия друг другу. Это, в совокупности ко всему, поможет решить вопрос о личной безопасности и позволит значительно сократить риск травматизма, ранения и гибели среди сотрудников.

**Интеллектуальная готовность.** Личная безопасность сотрудников – это концепция законных, специальных, предохранительных, тактических, педагогических и психологических мер, какие дают возможность создать условия безопасного поддержания существования, физиологического и психологического самочувствия сотрудника правопорядка, осуществляют поддержку наивысшего уровня их профессиональной деятельности. Индивидуальная защищенность базируется в надлежащей степени на профессиональной подготовленности сотрудников, что предполагает кроме того обладание безопасными способами работы, выработанной индивидуальной стратегией, установкой на выживание, личными свойствами, позволяющими правильно производить оценку ситуации, осуществлять стремительные и верные решения и не утрачивать самообладание в опасных моментах и ситуациях.

Не взирая на любые происшествия, любой сотрудник обязан непосредственно осуществлять самоконтроль над своим психологическим настроением, не утрачивать спокойствие в разных моментах, совершенствовать свое профессиональное мышление, которое непосредственно поможет ему в правильном и быстром принятии решений, выполняя оперативно-служебные задачи.

Профессиональное развитое мышление – набор наиболее важных свойств и качеств, выражающихся в возможности познавать значимые аспекты и свойства объектов, предметов, людей и их вероятные действия,

имеющие прямое отношение к решению профессиональных задач, в возможности обнаружения логической взаимосвязи между ними.

Уметь мыслить – обозначает использовать существующие познания, опыт, стремиться и обладать способностью рассуждать, мыслить, анализировать полученную информацию для успешного решения оперативно-служебных задач, поставленных перед сотрудниками.

Мышление сотрудника – это умение анализировать и принимать решение по новым и сложным задачам, способность обнаружить новейшие, а в некоторых случаях и креативные, творческие комбинации, необходимые для решения практических проблем [9; 14].

Наиболее эффективными приемами профессионального мышления являются:

*1. Прием восприятия и понимания профессиональной задачи.* С этого приема необходимо начинать свое профессиональное становление. Начальные единые данные необходимо выложить в ряд обычных, самых простых задач, что естественно облегчит понимание любой задачи, поставленной перед сотрудниками. Следует выражать интерес к элементам, мельчайшим деталям, тщательно разобраться во всех аспектах. При этом не забывать о наличии резервных, запасных, альтернативных планах решения данной задачи.

*2. Прием разработки поиска решений.* Главным в этом приеме является понимание сотрудником и выделение исходной точки поиска от общей массы информации. Происходит формулирование и распределение границ, зон и областей поиска. Совершается подбор и изменение стратегий поиска.

*3. Прием возведения мысленного образа данного вида действия, события.* Сотруднику необходимо реализовывать и разбирать наглядно, представлять образы и креативные разработки решений, кропотливо прорабатывать исходные точки и элементы мыслительной деятельности. Рисовать образы и мыслительные картины, схемы в своем сознании, высказывать мнение о том, как данный сотрудник понимает исследуемое событие. Следует раскрыть, отследить и отработать взаимосвязи среди абсолютно всех элементов профессионального мышления сотрудников. Целесообразно на этом этапе объединять все элементы, среди исходной и общей информации, отыскать главный элемент, начиная работать в этом направлении.

*4. Прием креативного психологического мышления.* Этот прием проявляется в психологической направленности и ориентировке исследуемой ситуации (например, разобраться в мотивах противоправного поведения подозреваемого, понять, как он мыслит в момент подготовки и совершения преступления, выявить и разобраться в особенностях его психохарактеристики и т.д.). Провести психологический анализа и осуществить на его основе прогнозирование развития ситуации в дальнейшем. Используется рефлексия – размышления за противную сторону.

5. *Прием запуска активации самоконтроля мышления.* Сотрудник обязан выстроить в своем сознании мысленную конструкцию, направленную на сохранение спокойствия и установки самокритики. Немаловажное место занимает контроль себя и своего психологического настроения в целом, с применением вербальных форм контроля: «Каким способом у меня удалось это сделать?», «По какой причине я пришел именно к этому заключению?», «Тяжело ли мне было контролировать свой психический настрой?», «Чувствовал ли я, что я близок к эмоциональному взрыву?». Следует стараться к исключению субъективизма в собственных выводах, отстраниться от личных симпатий и антипатий.

6. *Прием преодоления умственного тупика.* Следует раскрывать и отступать от заикливания в процессе мыслительной работы, возвращаться для анализа к исходной точке условия. Целесообразно в подобных вариантах заинтересовывать в поддержку иных работников с так называемым «свежим взглядом».

Выполнение оперативно-служебных задач связано с осуществлением личной безопасности, часто это происходит в ситуациях противоборства соперничающих сторон. Желание данных оппонентов к достижению прямо противоположных целей вызывает аспекты, когда абсолютно каждый из противников, планируя и четко разрабатывая свои действия, учитывает поступки другого, создавая ему помехи и трудности, чтобы обеспечить себе выигрыш. Исходя из этого, на первый план выдвигается вопрос о том, как рассуждают и принимают решения соперничающие стороны. Такая мыслительная работа обозначается термином *«рефлексия»*, то есть мыслительная деятельность, связанная с имитацией идей и действий соперника и с анализом своих собственных размышлений и умозаключений. Именно этот психологический прием помогает сотрудникам при осуществлении личной безопасности, а также дает возможность развивать профессиональное мышление [18; 22].

При наличии противодействия побеждает та сторона, которая имеет превосходство в рефлексии. Отсюда ясно, как необходимо для сотрудника уметь предвидеть возможные действия лица, совершившего преступление, как важно не только предугадывать эти действия, но и своевременно обеспечивать их изменение, локализацию. Этого можно достигнуть только лишь в случае, если с подобной целью постоянно собирать, изучать информацию и моделировать в процесс ее использования.

В системе обеспечения личной безопасности интегрируются основные направления: нравственно-правовое, профессиональное, интеллектуальное, психологическое и физическое. Поэтому, психофизическая готовность сотрудников к обеспечению личной безопасности представляет собой процесс формирования физической, психологической, интеллектуальной готовности сотрудников для решения конкретных жизненных и профессиональных задач.

## 1.2. Условия формирования, критерии и показатели психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности

Формированию психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности способствует совокупность педагогических методов и условий. Среди них можно выделить те, которые обеспечивают заинтересованность сотрудника в самостоятельном выборе целенаправленной деятельности для обеспечения личной безопасности:

- ✓ организационно-педагогические условия (выработка оптимальных путей и средств формирования психофизической готовности);
- ✓ личностно-деятельностные условия, способствующие активному участию сотрудника в формировании психофизической готовности.

**Организационно-педагогические условия.** Предварительная и последующая постоянная самостоятельная подготовка сотрудников к целостной профессиональной и внеслужебной деятельности по формированию психофизической готовности. Понимание сотрудниками структуры и содержания психофизической готовности к обеспечению личной безопасности, прежде всего, в соблюдении ими основных принципов личной безопасности; понимание потребности в безопасности и необходимости обеспечения личной безопасности.

**Личностно-деятельностные условия.** Они обеспечивают активное участие сотрудника в самоформировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности. Их соблюдение предполагает активизацию самовоспитания и самоорганизацию личной безопасности, включающую полноценный режим, разумное сочетание различных форм деятельности самим сотрудником. Особенно важно развитие таких рефлексивных способностей, как умение анализировать свои поступки, оценивать личностные отношения, давать объективную самооценку.

На основе проведенного анализа, нами выделены критерии психофизической готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности:

- ✓ *мотивация* (направленность на профессиональную деятельность; желание приобретать необходимые знания, умения и навыки личной безопасности);
- ✓ *автономность* (система нравственно-этических ценностей; проявление воли и личной ответственности);
- ✓ *боеспособность* (владение эффективной техникой боевых приемов борьбы, специальными средствами, огнестрельным оружием и тактикой оперативных действий; функциональная подготовка и формирование физических кондиций; техническая, индивидуально-тактическая, профессионально-психологическая подготовка);
- ✓ *результативность* (устойчивая внутренняя потребность в профессионализме; способность адекватно реагировать на агрессивное нападение).

Критерии психофизической готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности дают возможность получить наиболее полное представление о должном качественном и количественном состоянии элементов готовности [10].

Сотрудники решают сложные и ответственные задачи по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, охране общественного порядка, собственности, противодействию преступности и обеспечению общественной безопасности. Нередко их профессиональная деятельность протекает в экстремальных условиях, в обстановке массированного негативно-информационно-психологического воздействия со стороны различных политических и социальных сил. Для того чтобы сотрудники могли успешно противостоять негативному информационно-психологическому воздействию, необходимо четко представлять: что оно собой представляет, каковы его источники, в каких формах и какими способами оно осуществляется.

Негативное информационно-психологическое воздействие на сотрудников при выполнении оперативно-служебных задач – это целенаправленная, многоплановая деятельность различных субъектов, нацеленная на дезориентацию и деморализацию сотрудников, дезинтеграцию служебных коллективов и дезорганизацию их деятельности с целью достижения политических, социальных и иных целей [13; 23].

Источниками негативного информационно-психологического воздействия выступают различные субъекты – организации, социальные группы и сообщества, отдельные личности. К числу таких субъектов можно отнести государственные органы и организации по проведению информационно-психологических операций (стратегических коммуникаций) зарубежных стран, российскую несистемную оппозицию, различных авантюристов, пытающихся выстроить свою карьеру путем организации громких социальных акций, «профессиональных протестующих», превративших участие в различных социальных акциях в источник доходов, преступников и провокаторов, лиц с «лайковой психологией», граждан, попавших под психологическое влияние «протестных лидеров». Все перечисленные субъекты преследуют разные цели, которые совпадают в способе их достижения – организации, проведении и участии в несанкционированных акциях и протестах.

Прямое информационно-психологическое воздействие осуществляется посредством введения незаконных экономических санкций против нашей страны, фабрикации против нее дел в международных судах, ведения деструктивной пропаганды в отношении российских граждан с использованием крупнейших мировых информационных агентств и т.д. Отмечены случаи, когда официальные органы других государств по существу призывали российских граждан к участию в протестных акциях, указывали на места протестных действий, формы их проведения, а также давали характеристику действиям российских властей.

Косвенное информационно-психологическое воздействие часто проводится с использованием некоммерческих организаций, являющихся иностранными агентами, действующими внутри нашей страны, а также путем поддержки несистемной оппозиции и отдельных лиц, занимающих антироссийскую позицию.

Таким образом, негативное информационно-психологическое воздействие на сотрудников нацелено на то, чтобы лишить их веры в справедливость своего дела, утратить чувство патриотизма и гордости за принадлежность к органам внутренних дел, заставить их считать неприемлемым выполнение своего служебного долга, отказываться или саботировать выполнение своих служебных обязанностей по защите прав и свобод граждан, противодействию преступности, охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности.

Субъекты негативного информационно-психологического воздействия на сотрудников в процессе выполнения ими оперативно-служебных задач используют самые разнообразные приемы. Негативное информационно-психологическое воздействие на сотрудников осуществляется в неконтактных и контактных формах [3; 6].

*Неконтактные (дистантные, опосредствованные) формы* информационно-психологического воздействия реализуются с использованием информационных технологий и телекоммуникационных средств (социальные СМИ, социальные сети и т.д.) и направляются на формирование в общественном сознании негативного образа сотрудников.

*Контактные формы* негативного информационно-психологического воздействия на сотрудников реализуются непосредственно в процессе выполнения ими оперативно-служебных задач и нацелены на выведение их из психологического равновесия, провоцирование неоправданных агрессивных действий или отказа от выполнения поставленных задач.

*Способы изменения социальных установок сотрудников* (рис. 4). Основными способами воздействия на сознание и установки сотрудников в процессе протестных акций являются убеждение и внушение.

*Убеждение* – акт коммуникации, в ходе которого убеждающий передает оппоненту информацию и стремится сформировать у него убеждение в ее правильности. Убеждение основано на осмысленном принятии человеком каких-либо сведений или идей, на их анализе и оценке.

*Внушение* – психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок. Выведение сотрудников из состояния психологической устойчивости необходимо, чтобы не дать им возможности анализировать события, заставить их совершать импульсивные, необдуманные, опрометчивые действия. Для этого используются такие способы, как физическое воздействие, моральное оскорбление, обвинение, устрашение (запугивание).

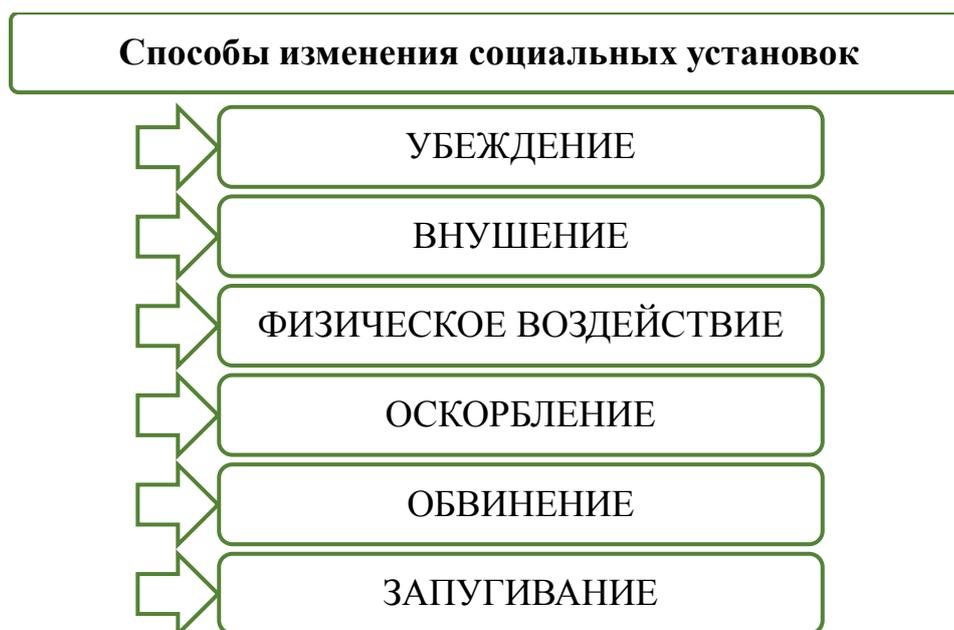


Рис. 4. Способы изменения социальных установок.

*Физическое воздействие* проявляется в различных формах. В ходе протестных акций 2012–2019 гг. отмечались случаи, когда пожилые участники пытались ударить сотрудников руками или различными предметами, молодые люди и подростки бросали в их ряды пластиковые бутылки, стаканы, куски асфальта, металлические урны, группы протестующих силой прорывали оцепление. Физическое воздействие на сотрудников нередко осуществляется экстремистски настроенными активистами, которые хорошо тактически подготовлены, действуют организованно.

*Оскорбление* сотрудников в процессе выполнения оперативно-служебных задач осуществляется в многообразных формах: словами, «кричалками», грубыми жестами, плакатами с оскорбительными выражениями. Для оскорбления используются нецензурные выражения в адрес сотрудников, их родителей, родных и близких, бытовые неприличные выражения, специально подготовленные коллективные речевки, ритмичные выкрикивания (типа «Позор!»), жесты, выражающие презрение и т.д.

*Обвинения* в адрес сотрудников в ходе протестных акций состоят в том, что их называют пособниками «антинародного режима», «предателями», «трусами, выполняющими преступные приказы начальства» и т.д.

*Запугивание* выражается высказыванием угроз в адрес сотрудников лично и в адрес членов их семей.

Таким образом, силы, пытающиеся дестабилизировать политическую обстановку в России, используют неконтактные (дистантные) и контактные формы негативного информационно-психологического давления на сотрудников, включающие различные способы воздействия [8].

Неконтактные способы – преимущественно информационные, способны формировать негативное общественное мнение по отношению к со-

трудникам, создавать напряжение в семьях сотрудников, психологически травмировать членов семей, прежде всего детей, вызывать к ним негативное отношение со стороны социального окружения.

Контактные методы по преимуществу эмоциональные и нацелены на выведение сотрудников из психологического равновесия, побуждение к неоправданным действиям или к отказу от выполнения поставленных задач. Для того чтобы сотрудники могли эффективно действовать в экстремальной обстановке, они должны иметь высокий уровень морально-психологической готовности и уметь противостоять различным видам негативного информационно-психологического воздействия.

### **1.3. Психологические основы формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности**

Рассматривая способность человека устремляться и в отдаленное прошлое, и в грядущее, проникать в область неведомого, творить и строить программы, мы сталкиваемся с философской категорией сознания. Известно, что между организмом и окружающей средой устанавливаются взаимоотношения, которые обеспечиваются с помощью рефлексов, то есть реакций организма, которые вызываются раздражением органов чувств и осуществляются при участии центральной нервной системы.

Рефлексы разделяются на две основные группы – безусловные и условные. Безусловные – это врожденные, передающиеся по наследству реакции организма на воздействия внешней среды. Условные – являются приобретенными в процессе жизнедеятельности реакциями организма, их характер зависит от индивидуального опыта [18; 21].

Сознание представляет собой целесообразную систему различных, но тесно связанных друг с другом познавательных и эмоциональных (точнее эмоционально-чувственных) элементов.

Исходным чувственным образом, самым элементарным фактом сознания является ощущение, через которое осуществляется непосредственная связь субъекта с объективной реальностью. Ощущения отражают лишь отдельные свойства вещей, в то время как восприятие воспроизводит вещь в целом. Высшей формой чувственного отражения является представление. Это образное знание о предмете, воспринимаемом в прошлом.

Отражение существенных, закономерных отношений вещей является мышлением, выступающим в виде понятий, суждений и умозаключений. Сознание, являясь субъективным образом объективного мира, есть не только процесс познания и его результат – знание, но вместе с тем и переживание познаваемого, определенная оценка вещей, свойств, отношений. Движущей «пружиной» поведения и сознания людей является потребность – определенная зависимость человека от внешнего мира, субъектив-

ные запросы личности к объективному миру, ее нужда в таких предметах и условиях, которые необходимы для ее нормальной жизнедеятельности, для самоутверждения и развития [3; 14].

Важной стороной сознания является самосознание. Жизнь требует от человека, чтобы он познавал не только внешний мир, но и себя. Отражая объективную реальность, человек осознает не только сам процесс, но и самого себя как чувствующее и мыслящее существо, свои идеалы, интересы, нравственный облик. Он выделяет себя из окружающей среды, отдавая себе отчет в своем отношении к среде, в том, что он чувствует, думает, делает. Осознание человеком себя как личности и есть самосознание.

Самосознание формируется под влиянием социального образа жизни, требующего от человека контроля над своими действиями, ответственности за свои поступки. Не раскрывая глубины вопроса, можно только отметить, что существуют уровни сознания, которые можно представить в виде трех основных:

- ✓ оперирования понятиями и образами;
- ✓ эмоционально-чувственными сопровождениями;
- ✓ направительными программными явлениями с корректурой и обязательностью выполнения.

Таким образом, существуют предметно-конкретные формы отражения внешнего мира психикой человека (ощущения, восприятия, представления) и абстрактные формы мышления (понятия, суждения, умозаключения), которые образуют сознание человека, составную часть которого представляет самосознание.

Краткое обращение к вопросу сознания имело своей целью выдвижение тезиса: *знание – основа деятельности.*

Сформировать психофизическую готовность к обеспечению личной безопасности – это значит вооружить человека определенной системой знаний, выработать у него соответствующие навыки и умения, развить необходимые качества личности.

Формирование у человека психофизической готовности к обеспечению личной безопасности – сложный, многогранный, комплексный процесс. Прежде чем осуществить ту или иную сознательную деятельность или произвольное действие, человек должен располагать определенными знаниями.

В формировании знаний психофизической готовности большое место занимают психические познавательные процессы, ощущения и восприятия, представления и память, внимание и мышление. Сотрудник слушает объяснения инструктора, наблюдает за процессами, происходящими в ходе тренировки, видит результат. На тренировках он анализирует изучаемый материал, сравнивает и обобщает полученную информацию, выявляет связи и отношения между предметами, явлениями и закономерностями, которым подчинено их развитие [14].

Большую роль в формировании знаний играет слово. Знания – это продукт познания людьми предметов и явлений действительности, законов природы и общества. Закрепленные посредством языка в устной или письменной форме знания передаются от поколения к поколению и усваиваются людьми. Необходимо отметить, что язык выполняет в свою очередь три функции: понятийную, общения, внутреннего направителя личности. Вот почему, будучи чрезвычайно важным фактором передачи знаний, слово требует к себе особенно внимательного отношения. Только правильный подбор слов, точное использование их способно максимально воздействовать на ум, чувства и волю обучающихся. Следует иметь в виду, что процесс передачи знаний совершается при решении практических задач или в ходе организованного обучения.

Знания, которые усваивают сотрудники в процессе обучения, должны быть строго научными, соответствовать современным научным представлениям и понятиям. В процессе обучения следует добиваться систематичности знаний. Знания должны охватывать все основное в изучаемой области, а усваиваемые понятия – все существенное, что в них включается реально. Обучение может быть успешным только при условии, если знания усваиваются в определенной последовательности. Эта последовательность должна быть оптимальной [15; 16].

Главное в процессе освоения знаний – это их осознание, осмысление. Знания сотрудника должны быть насыщены конкретным содержанием. Следует добиваться, чтобы сотрудник представлял и понимал изучаемые предметы, явления, их закономерности, умел не только назвать и описать, но и объяснить изучаемые факты, указать их взаимосвязи и отношения, обосновать усваиваемые положения, сделать выводы из них. Ни в коем случае нельзя допускать механического заучивания. Это приводит к подмене конкретных, содержательных знаний чисто словесными формулировками и обозначениями.

Процесс овладения знаниями завершается применением их на практике. В процессе обучения следует добиваться, чтобы знания сотрудников характеризовались большой глубиной проникновения в сущность изучаемых предметов или явлений.

Глубина знаний зависит от достигнутого ранее уровня познания в данной области, от целей и задач обучения, от требований, которым оно должно удовлетворять и от способностей самих обучающихся (запаса знаний, уровня умственного развития и пр.).

*От знаний – к навыкам и умениям.* Наличие твердых и глубоких знаний делает сотрудника готовым успешно вырабатывать у себя необходимые навыки и умения.

Навык характеризуется высокой мерой освоения действия. На этой ступени действие становится автоматизированным, сознательный контроль как бы отсутствует, все элементы действия выполняются слитно, как еди-

ное целое, и так легко и быстро, что кажется, будто его выполнение идет само собой.

Умение характеризует степень подготовленности сотрудника. Это выработанная в процессе подготовки способность сотрудника правильно, быстро и четко выполнять ту или иную деятельность или отдельные действия в непрерывно меняющихся условиях. Умение в той или иной степени включает в себя навыки [1; 8].

Возникновение решения возможно только в результате большой умственной работы, которую полностью автоматизировать нельзя. Выполнение части этой работы требует умений. Однако, и в этом случае известные навыки необходимы.

Методы и формы проведения занятий в значительной степени зависят от того, какие умения должны быть выработаны у обучающихся и какое место в них должны занять навыки. Умение можно сформировать только в случае, если условия обстановки будут изменяться от занятия к занятию. Несмотря на то, что умение осуществляется сознательно, а навык автоматизировано, механически, не следует забывать об условном характере этого разграничения. Дело в том, что навыки человека находятся под контролем сознания. Кроме двигательных (моторных) существуют (сенсорные) – чувственные и интеллектуальные (умственные) навыки и умения, не выражающиеся во внешнем движении.

Навыки и умения формируются в результате сознательных усилий человека. Обучающийся должен знать, для чего его учат тому или иному действию, где и когда оно может ему пригодиться. Но одного стремления для овладения тем или иным действием недостаточно. Требуется глубокое понимание обучающимися структуры, природы и основного содержания изучаемого действия. Необходимо учить в процессе занятий и тренировок наблюдать и самостоятельно объяснять отрабатываемые действия; учить сравнивать и делать выводы, оценивать успехи свои и своих напарников, находить в них ошибки.

Следует добиваться, чтобы сотрудники осуществляли самоконтроль за выполнением задания с его немедленной коррекцией. Знание результатов и понимание ошибок в действиях – одно из главных условий успешного формирования навыков и умений. Формирование навыков и умений начинается с создания у сотрудника образа изучаемого действия. С этой целью инструктор показывает, как надо действие выполнять, и путем рассказа или иных методических приемов создает в сознании обучающегося ту или иную картину. После того, как сотрудник пытается выполнить действие или часть его, используя в качестве эталона возникший у него мысленный образ, наставник устраняет возникшие при этом ошибки.

Если какая-то ошибка не будет вовремя исправлена, она укоренится, и преодолеть ее будет чрезвычайно трудно. Переучиваться гораздо труд-

нее, чем учиться чему-то заново. Формированию образа действия следует уделять особое внимание.

Навыки и умения развиваются неравномерно. Последующие упражнения не всегда более продуктивны, чем предыдущие, они могут оставаться такими же или быть несколько ниже. Причины здесь разные: физическая усталость, самочувствие, настроение и т.д. При формировании навыков и умений целесообразно постоянно и настойчиво приучать сотрудника с самого начала обучения к действиям в условиях помех, трудностей, опасностей. Следует помнить, что старые навыки могут мешать сотруднику выполнить новое действие или операцию.

Иногда в развитии навыков наступает так называемое плато – развитие как бы прекращается, обучающийся достигает определенного результата и не может его улучшить. Это происходит потому, что данный способ выполнения действия или методика обучения исчерпали себя, или у обучающегося ослаб интерес к делу, снизилось напряжение в учебе. В процессе формирования навыков отмечается уменьшение общей мышечной напряженности, устраняются лишние движения, сокращаются паузы между отрезками действия, слабеет роль зрительного, возрастает роль двигательного контроля, вначале происходит восприятие, затем совершается действие или действия осуществляются разными способами.

Формирование навыков и умений становится более эффективным, если оно осуществляется одновременно и последовательно в трех формах:

- ✓ материальной;
- ✓ речевой;
- ✓ умственной.

Материальная форма предполагает пользование схемами, чертежами, рисунками, учебными моделями. В речевой форме задание выполняется с предварительным рассказом вслух очередной операции. При этом важно, чтобы речевые выражения действия были точными по смыслу. Такая «речевая» отработка действия является существенным условием его осознания, средством научить сотрудника правильно мыслить о действии. В умственной форме обучающийся, выполняя задание, представляет весь ход действия «в уме» (в виде идеомоторной тренировки).

Опыт показывает, что навыки и умения могут утрачиваться и достигнутая в результате обучения четкая координированность действия иногда исчезает. Поэтому необходимо постоянно проводить тренировки и тем самым поддерживать выработанные навыки и умения на высоком уровне, совершенствовать их.

Прочное усвоение навыков и умений возможно только при условии многократного и регулярного повторения изучаемых действий. При повторении восстанавливаются временные связи, лежащие в основе навыков и умений, раскрываются новые стороны изучаемого действия, становится более ясным то, что раньше не было замечено. При этом необходимо по-

вышать активность и сознательность обучающихся, требовать от них контроля за своими действиями, добиваться глубокого осмысливания их, уточнения понятий, обогащения знаний [10; 12].

Не следует забывать, что повторения надо правильно распределять по времени. Лучше короткие регулярные упражнения (желательно каждый день), чем редкие, но продолжительные тренировки.

*Процесс мышления.* Чтобы понять характер явления составлений представлений о видимом, обратимся к основным операциям, формам, методам и видам мышления. Отражение связей и отношений окружающего мира осуществляется в мышлении на основе различных операций, в которых выражается различный подход к изучаемому предмету. Психология различает следующие мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракцию, обобщение и конкретизацию.

Анализ – заключается в разложении целого на составные части, то есть мысленное выделение элементов, свойств, признаков данного элемента или явления.

Синтез – операция, обратная анализу. Синтез – это восстановление расчлененного в целое на основе вскрытых при анализе существенных связей и отношений между предметами и явлениями.

Общность или различие между предметами или явлениями, их свойства и качественные особенности устанавливаются путем сравнения.

Абстракция – мысленное отвлечение от тех или иных сторон, свойств или связей предмета с целью выделения существенных и закономерных признаков.

Мыслительная операция, называемая обобщением, сводится к объединению разных предметов, мыслей или явлений по какому-то общему признаку.

Конкретизация – это выделение и детальное рассмотрение каких-то определенных сторон предмета или явления.

Процесс мышления происходит в определенных формах. К ним относятся: понятия, суждения и умозаключения. Практически мысль человека выражается в единстве понятий, суждений и умозаключений. Этот процесс можно назвать рассуждением.

Мышление может идти разными путями, которые называются методами. Одним из методов является индукция (наведение). Сотрудник пользуется этим методом тогда, когда умозаключения идут от отдельных фактов и посылок к обобщениям, к общим выводам и положениям. В обратном порядке идут процессы умозаключений при дедукции. Здесь вывод делается от общего положения к частному, конкретному. Применение дедуктивного метода мышления возможно лишь тогда, когда человек обладает определенными знаниями, полученными ранее, в том числе и индуктивным способом. Следовательно, дедукция опирается на индукцию, использует ее результаты. Это значит, что использование метода дедукции

будет тем более результативным, чем шире и глубже запас знаний, опыт сотрудника. Наконец, умозаключение может строиться на аналогии, когда вывод делается на основе сходства между предметами или явлениями. Выводы, сделанные таким путем, будут правильными лишь в том случае, если сходство между сравниваемыми предметами или явлениями будет состоять в главном, в существенном.

Мышление подразделяется на следующие виды:

- ✓ наглядно-действенное;
- ✓ образное;
- ✓ отвлеченное.

Наглядно-действенное мышление непосредственно включено в деятельность. Например, действия сотрудника, атакующего противника, неразрывны с мыслью, которая анализирует и оценивает обстановку, осуществляет мгновенный выбор целесообразных реакций, соразмеряет каждое движение с ситуацией.

Образное мышление осуществляется на основе образов, представлений того, что человек воспринимал ранее. Иногда этот вид мышления обеспечивает наиболее правильное решение задачи.

Отвлеченное мышление осуществляется на основе отвлеченных понятий, которые образно не представляются. Отвлеченное мышление развивается на основе теоретических знаний, которые подкрепляются практическим опытом. Важное значение при этом имеет практика оперирования сложными понятиями, касающимися той области деятельности, которой занимается человек.

На процесс мышления оказывает влияние воля сотрудника и переживаемые им в данное время чувства. Воля активизирует мышление. В то же время мышление человека, не обладающего сильной волей, бывает неорганизованным, хаотичным, непродуктивным.

Воля придает мышлению активность, настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, решимость. Чувства, и прежде всего интеллектуальные, также существенно влияют на мышление. Любознательность, удивление, уверенность, даже сомнение стимулируют мысль человека. Плохое настроение, подавленность, апатия, страх тормозят мышление.

Всякая прикладная деятельность строится на выработке взаимоотношений тела со средой. Взаимоотношения носят подчас довольно сложный характер. Естественно, возникает вопрос: какими параметрами оценивать взаимоотношения? Таковыми, по нашему мнению, являются:

- ✓ тактический и технический арсеналы;
- ✓ психофизиологические возможности;
- ✓ психологическая подготовка.

Тактический арсенал возникает в процессе освоения технического арсенала. Получая определенные двигательные навыки, устанавливая зависимость между телом и средой, осваивая прикладность, сотрудник со-

знательно направляется инструктором (в дальнейшем самостоятельно) на решение определенных задач [13; 17].

Подбор имеющихся технических средств и имеющаяся (намеченная) программа их оптимального использования с наибольшей эффективностью и является сложным психическим образованием – умением, которое выступает стороной тактического мышления (говоря точнее, следствием тактического мышления).

Психофизиологические возможности – это полученные в результате отношений со средой изменения в организме. Это как приобретенные психические качества личности сотрудника, так и физиологические изменения организма, носящие компенсационный характер.

Психологическая подготовка выражается в способности сотрудника формировать рефлексы цели и подчинять им свои двигательные возможности в различных степенях трудности их исполнения.

При рассмотрении вопросов построения движения обучающимся сотрудникам необходимо получить определенные представления о положениях, изложенных в разделах предмета, именуемого теорией автоматического регулирования.

Естественно, в пределах данного обращения к положениям ТАР (теории автоматического регулирования) будут использованы те понятия, которыми непосредственно решаются стоящие перед сотрудником задачи. Это не значит, что данного обращения достаточно для того, чтобы составить представление об элементах, участвующих в процессе взаимодействия, установить их взаимоотношения и перенести полученную схему на двигательное действие.

В отличие от технических систем биологические обратные связи характеризуются нелинейностью, когда между входной величиной и результатом коррекции нет прямой зависимости. Все произвольные движения человека осуществляются при наличии обратных связей.

Продемонстрируем сказанное. Допустим, человек выполняет целенаправленный двигательный акт: взятие со стола предмета. При этом нервные импульсы от головного мозга идут по соответствующим нервам к мышцам руки и вызывают ее движение. Это прямая связь, по которой поступают сигналы управления. Движение руки все время контролируется зрительным и кинестетическим анализаторами. Информация от этих рецепторов, осуществляющих обратную связь, поступает в мозг, где результат действия сличается с программой достижения цели. На основе этого вырабатываются корректирующие сигналы, и реальная траектория движения руки приближается к заданной (рис. 5) [20].

Благодаря этой постоянной коррекции человек может совершать сложные целенаправленные движения. В контролировании движений принимают участие и другие анализаторы.

Рассмотрев с точки зрения ТАР элементарную следящую систему, к семейству которых с полным правом можно отнести и биологические системы, перейдем к психологическому строению движения и действия. Одну из сторон психической жизни человека составляет организация активной, сознательной психической деятельности. Человек не только пассивно реагирует на поступающие сигналы, но и формирует планы и программы своих действий, следит за их выполнением и регулирует свое поведение, приводя его в соответствие с этими планами и программами [22].

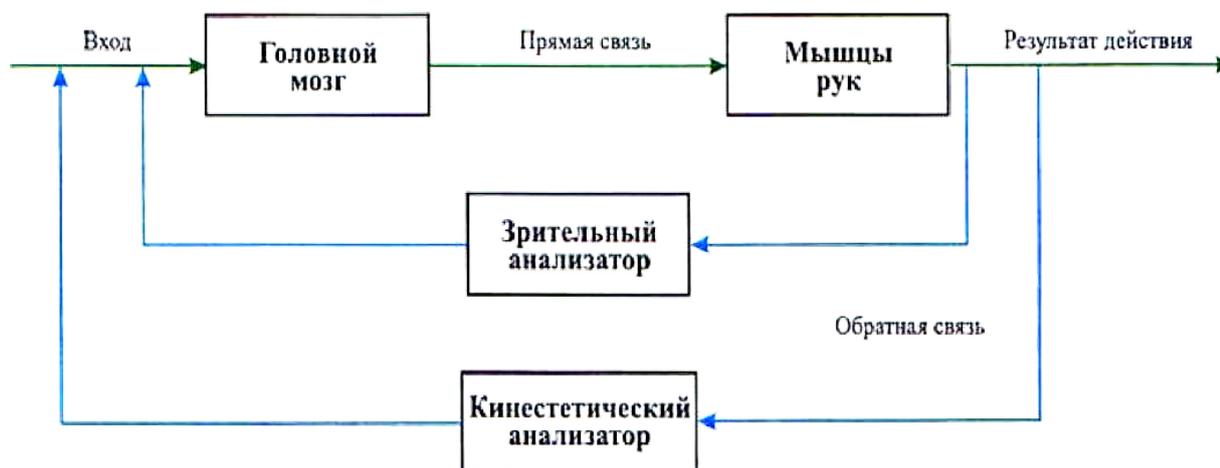


Рис. 5. Биологические обратные связи.

Подход к мышлению в быту и рукопашной практике неоднозначен уже исходя из того, что все элементы рассудочной деятельности должны быть не только прочувствованными, но и всегда отвечать насущной потребности, так как от указанных обстоятельств зависят жизнь и здоровье сотрудника.

Следует отметить, что постановочные двигательные задачи решаются вначале в форме «голового» движения, связанного с перемещением в пространстве. Затем следует поиск условий передачи импульса препятствию, а уже после отработка противника (рефлекторных, силовых, координационных и т.п.), через которые «доносится» воздействие.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1) организм с его психофизиологическим статусом является сложной системой автоматического регулирования с отрицательными обратными связями;

2) движение и действие носят вполне определенное психологическое строение, которое предусматривает учет требуемой задачи, набор плана выполнения, выполнение и корректировку прилагаемых усилий;

3) оперативную сторону решения стоящей задачи принято считать мышлением, состоящим из определенных фаз;

4) обеспечение выполнения поставленных программ производится функциональным блоком мозга.

#### 1.4. Структура и модель формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности

Человек реагирует на любые обстоятельства своей жизнедеятельности целостно, всей совокупностью своих индивидуально-психологических и личностных свойств. Это значит, что сотрудник ОВД противостоит негативному информационно-психологическому воздействию не только избирательностью восприятия, критичностью мышления, способностью к аргументации своей позиции, но и, в не меньшей мере, морально-ценностными представлениями, мотивацией, волевыми качествами, способностью управлять своим психическим состоянием и т.д.

Психическое состояние сотрудника в значительной мере определяется его профессионализмом, уверенностью в своих физических возможностях, верой в то, что государство защитит его от преследования за честное и добросовестное выполнение служебного долга. Негативное информационное воздействие на сотрудников осуществляется в рамках целостной профессиональной ситуации, часто носящей экстремальный характер, где оно резонирует с другими экстремальными факторами. В этих условиях от сотрудников требуется готовность преодолевать комплексные внешние и внутренние неблагоприятные воздействия [7; 21].

**Психофизическая готовность** сотрудников к результативному и качественному выполнению поставленных задач – состояние сознания и психики сотрудников, отражающее их нацеленность, активность, настроенность и мобилизованность на преодоление возможных трудностей. Другими словами, это степень сформированности и мобилизованности морально-психологических качеств сотрудника, необходимых для успешных действий в экстремальных ситуациях и их нацеленности на решение конкретной служебной задачи. Психофизическая готовность означает, что сотрудник адаптировался к оперативным, социальным, информационно-психологическим, эколого-эргономическим, психофизиологическим и психологическим условиям предстоящей деятельности и готов к активным действиям.

Психофизическая готовность сотрудника означает наличие у него **психологической устойчивости** к влиянию психотравмирующих факторов, то есть системы личностных качеств (знаний, умений, навыков, взглядов, убеждений, мотивов, черт характера), определяющих способность сотрудника сохранять высокую функциональную активность и успешно выполнять поставленные задачи в любых условиях обстановки.

Психофизическая готовность и морально-психологическая устойчивость состоят из одних и тех же психологических компонентов, которые неразрывно связаны друг с другом (без устойчивости нет готовности и без готовности нет устойчивости) и проявляются в зависимости от того, какие компоненты становятся ведущими на разных этапах выполнения задачи.

В устойчивости на первый план выходят волевые, мотивационные и регулятивные компоненты, а в готовности – когнитивные, мотивационные и эмоциональные.

Психофизическая готовность по своему содержанию делится на две составляющие. Во-первых, это владение сотрудником навыками эмоционально-волевой саморегуляции, соответствующими содержанию и интенсивности стрессоров профессиональной ситуации. Во-вторых, умение адаптироваться к новому, т.е. к тому, к чему подготовиться заранее невозможно в принципе. Это умение базируется на осознанной уверенности в себе, которая позволяет без колебаний принять измененную профессиональную ситуацию или задачу и эффективно применить профессиональные умения и навыки.

В структуре психофизической готовности сотрудника выделяются следующие компоненты: когнитивный, морально-ценностный, мотивационный, эмоционально-волевой, физический, психологический [10].

*Когнитивный компонент* представляет собой определенную степень сформированности профессионального восприятия, гибкости и быстроты мышления, находчивости, а также систему знаний об особенностях профессиональной ситуации, касающихся следующих аспектов:

- конкретных характеристик среды выполнения оперативно-служебной задачи (ландшафт местности; местоположение предполагаемых событий; особенности инфраструктуры, городских строений; существующие и потенциально возможные объективные преграды для выполнения оперативно-служебных задач; ожидаемая погода и др.);

- количественного и качественного состава лиц, участвующих в несанкционированных акциях (политическая, социальная, этническая, профессиональная, возрастная, гендерная структура);

- настрой участников, возможный характер их действий, применяемых средств, методов негативного информационно-психологического воздействия на сотрудников, провокаций; политические и психологические характеристики лидеров;

- целей, способов, средств, алгоритмов выполнения оперативно-служебной задачи, команды управления;

- эффективных методов профессионального общения с недоброжелательно настроенными лицами, преследующими корыстные интересы;

- схем профессионального поведения, обеспечивающих эффективное выполнение конкретных оперативно-служебных задач в условиях толпы.

Такая осведомленность о конкретных условиях предстоящих действий необходима сотруднику в силу действия известной закономерности «Предупрежден, значит вооружен».

Пробел в знаниях о специфике предстоящей деятельности может привести к срыву в выполнении оперативно-служебной задачи. Например, сильное эмоциональное воздействие на сотрудников может произвести вид

агрессивной толпы, участие в протестных акциях детей, беременных женщин, лиц пенсионного возраста, инвалидов, ветеранов войны и труда и т.д. Даже такая акция, как массовое вручение протестующими цветов и сувениров сотрудникам, может повлиять на их готовность решительно выполнять свои обязанности.

Особенно мощное воздействие на психическое состояние сотрудников могут оказать акции публичных самоубийств, убийств провокаторами участников акций или сотрудников правоохранительных органов. Сотрудники должны быть предупреждены о возможности различных провокаций и проинформированы об эффективных схемах собственных действий в каждой конкретной ситуации. Они должны уметь обнаруживать признаки информационно-психологического воздействия, предвидеть возможные схемы поведения оппонентов.

В профессиональном сознании сотрудников должны быть сформированы представления о том, что в экстремальных условиях громкие и яркие события могут иметь второстепенный характер, а наиболее опасными могут быть малозаметные изменения обстановки. У сотрудника должно быть сформировано убеждение, что он в достаточной степени осведомлен о характере предстоящих действий и, следовательно, не имеет оснований для сомнений и страха.

*Морально-ценностный компонент* представляет собой систему ценностно-нравственных координат, соблюдение которых позволит сотруднику чувствовать себя человеком долга, чести и достоинства.

Сотрудник органов внутренних дел живет и трудится в России, среди людей, подавляющее большинство которых искренне любит свою страну, и привносит свой вклад в ее развитие и процветание. Он стремится разделять ценности соотечественников, чувствовать себя полноценным членом российского общества, быть уважаемым российскими гражданами.

В связи с этим сотрудник должен четко ориентироваться в ценностях и моральных нормах общества, понимать границы между добром и злом, правдой и ложью, честью и подлостью и т.д. Он должен быть убежден в справедливости и правоте своих действий и уверен в том, что, выполняя свой профессиональный долг, он не только не утратит уважения большинства сограждан, а получит их одобрение и уважение.

*Мотивационный компонент* – это совокупность установок и мотивов, побуждающих сотрудника действовать в процессе оперативно-служебных задач активно, самоотверженно, строго соблюдая требования законов. Мотивы побуждают человека к деятельности. Традиционно различают три вида мотивов: социальные мотивы; коллективные мотивы; мотивы личного плана.

Движущие человеком мотивы значительно различаются по степени влияния на эффективность деятельности. Положительно влияют мотивы широкого социального значения. Влияние двух других групп мотивов мо-

жет быть, как положительным, так и отрицательным. Оно определяется их направленностью и социальным содержанием деятельности. От выбора мотива деятельности зависят ее эффективность и направленность.

*Эмоционально-волевой компонент* – позитивный настрой сотрудника на выполнение оперативно-служебной задачи, отсутствие мешающих деятельности сомнений и страхов. Данный компонент выражается в наличии у сотрудника самообладания, самоконтроля, решительности и стремления преодолеть возникающие трудности. На основе этих качеств у сотрудника формируется стрессоустойчивость, обеспечивающая его психологическую готовность к действиям по применению физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия в условиях негативного информационно-психологического воздействия. Волевое поведение в этом аспекте отражает способность управлять своим состоянием и поведением в различных условиях агрессивной среды в желаемом направлении, предполагает целенаправленность и самоконтроль поведения.

*Физический компонент* определяется соответствием состояния здоровья и физического развития, отражает степень владения сотрудником боевыми приемами борьбы, специальными средствами, огнестрельным оружием и тактикой оперативных действий; уверенность в средствах выполнения деятельности; умение использовать психологические средства и эффективно взаимодействовать с сослуживцами в процессе выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях.

*Психологический компонент* – это способность сотрудника управлять уровнем своей психофизиологической мобилизованности, создавать и удерживать важнейшие психофизиологические, психологические и соматические кондиции в интервале, обеспечивающем эффективные действия по выполнению задачи. Эта способность реализуется посредством овладения сотрудниками методами эмоционально-волевой мобилизации и психологической релаксации.

Наличие указанных компонентов и их развитость будут определять уровень психофизической готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности. Анализ теоретических положений позволяет выделить показатели структурных компонентов психофизической готовности сотрудника к обеспечению личной безопасности (табл. 1).

Все структурные компоненты психофизической готовности тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их единство выражается в профессиональной деятельности и мышлении. Для повышения уровня той или иной группы компонентов психофизической готовности нами была разработана модель формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки [10]. Сконструированная модель представляет собой сложную систему, состоящую из взаимосвязанных элементов: принципов, структурных компонентов и условий реализации (рис. 6).

Показатели психофизической готовности сотрудника

<b>Компоненты готовности</b>	<b>Показатели готовности</b>
Когнитивный	Степень сформированности профессионального восприятия, гибкости и быстроты мышления, находчивости, а также система знаний об особенностях профессиональной ситуации. Характеристики среды выполнения оперативно-служебной задачи. Алгоритмы выполнения оперативно-служебной задачи, команды управления. Схемы профессионального поведения, обеспечивающие эффективное выполнение конкретных оперативно-служебных задач.
Морально-ценностный	Система ценностно-нравственных координат, соблюдение которых позволит сотруднику чувствовать себя человеком долга, чести и достоинства. Сотрудник ориентируется в ценностях и моральных нормах общества, понимает границы между добром и злом, правдой и ложью, честью и подлостью и т.д. Убежден в справедливости и правоте своих действий.
Мотивационный	Совокупность установок и мотивов, побуждающих сотрудника действовать в процессе оперативно-служебных задач активно, самоотверженно, строго соблюдая требования законов. Социальные мотивы (любовь к Родине, верность долгу и народу, стремление к справедливости и др.). Коллективные мотивы (стремление быть полезным своим сослуживцам и т.д.). Мотивы личного плана (быть хорошим специалистом и т.д.).
Эмоционально-волевой	Позитивный настрой сотрудника на выполнение оперативно-служебной задачи, отсутствие мешающих деятельности сомнений и страхов. Самообладание, самоконтроль, решительность, настойчивость, инициативность, волевые усилия.
Физический	Соответствие состояния здоровья, физического развития и подготовленности сотрудника к обеспечению личной безопасности. Владение оптимальной и эффективной техникой боевых приемов борьбы, специальными средствами, огнестрельным оружием и тактикой оперативных действий. Владение методами формирования и корректировки физического состояния средствами физической культуры.
Психологический	Способность управлять уровнем психофизиологической мобилизованности, создавать и удерживать важнейшие психофизиологические, психологические и соматические кондиции в интервале, обеспечивающем эффективные действия по выполнению задачи. Методы эмоционально-волевой мобилизации и психологической релаксации.

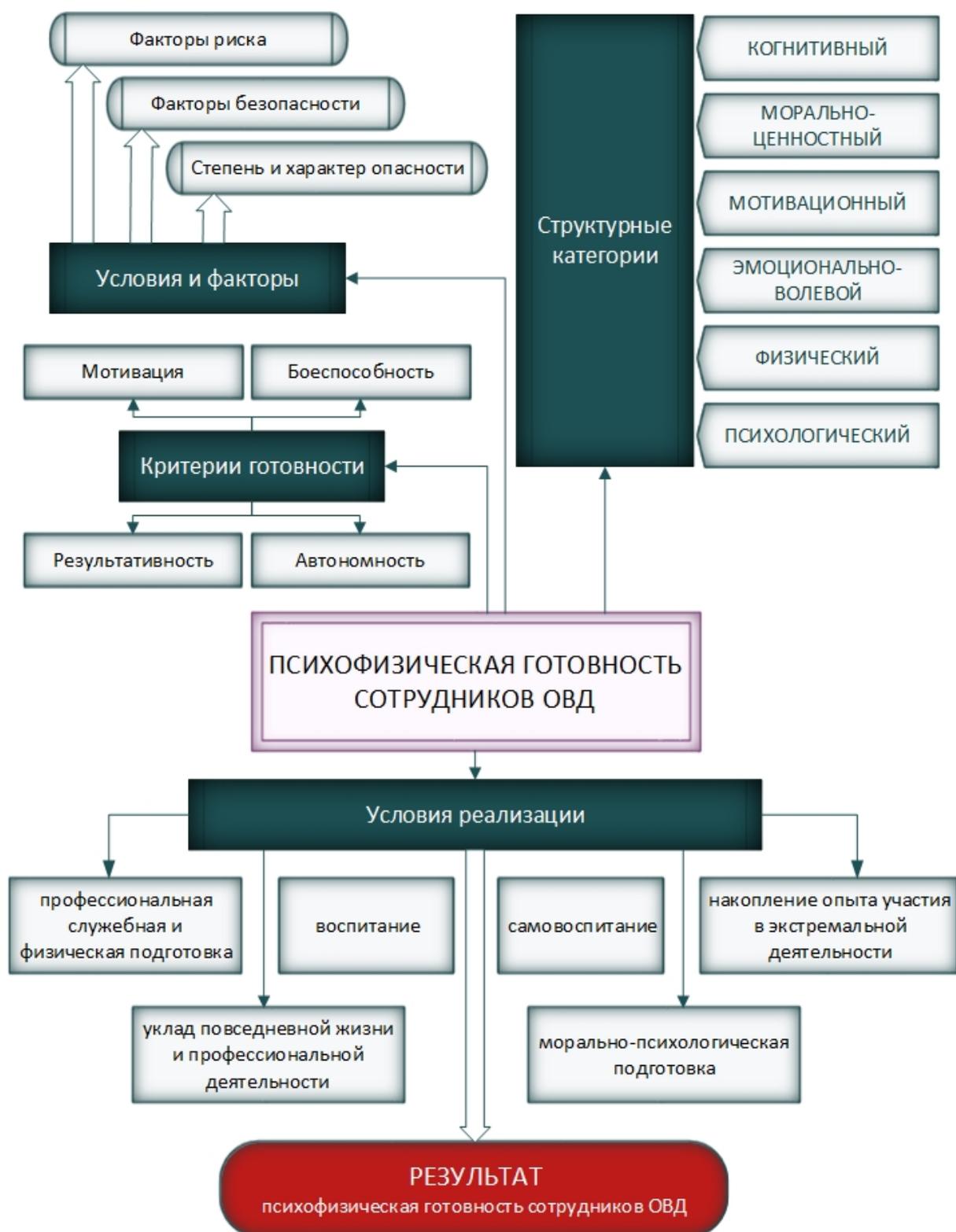


Рис. 6. Модель формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.

Анализируемая модель определяется социальной необходимостью в обществе на обеспечение личной безопасности сотрудников и служит ориентиром их готовности к профессиональной деятельности.

В качестве цели рассматриваемой модели выступает формирование психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

**Формирование психофизической готовности сотрудников при выполнении оперативно-служебных задач** или процесс становления профессионала – это целостный, многогранный процесс развития существенных сил человека в контексте требований профессиональной деятельности. Психофизическая готовность сотрудника к выполнению своего служебного долга является стержневым личностным образованием, определяющим его профессионализм. Поэтому свой вклад в формирование психофизической готовности вносят практически все стороны жизнедеятельности и профессиональной деятельности сотрудника.

Выделяются следующие пути формирования психофизической готовности сотрудника:

- ✓ профессиональная служебная и физическая подготовка;
- ✓ воспитание;
- ✓ самовоспитание;
- ✓ накопление опыта участия в экстремальной деятельности;
- ✓ уклад повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- ✓ морально-психологическая подготовка.

*Профессиональная служебная и физическая подготовка* сотрудников осуществляется в целях совершенствования их профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и негативного информационно-психологического воздействия. Способность осуществлять правовую оценку ситуаций профессиональной деятельности и своих действий, опираться на проверенные жизнью схемы служебной деятельности, умение грамотно и эффективно использовать боевое оружие, готовность вступить в физическое противоборство с противником повышают уверенность сотрудника в себе, обеспечивают функционирование его психики в оптимальных режимах, что является важнейшей основой его морально-психологической готовности.

В процессе занятий по профессиональной служебной и физической подготовки у сотрудников развивается профессионально-психологическая ориентированность личности, выражающаяся в постоянном внимании, стремлении, привычке к выявлению и учету психологических аспектов при выполнении любых профессиональных действий, в том числе в ситуации негативного информационно-психологического воздействия.

*Воспитание* рассматривается как целенаправленное формирование личности в целях подготовки ее к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями. Воспитание сотрудников нацеливается на формирование у них комплекса

профессиональных и нравственных качеств, обусловленных потребностями органов внутренних дел Российской Федерации.

Главный упор делается на воспитание у сотрудников патриотизма, духовных и нравственных ценностей, морального сознания, морально-психологических качеств, навыков, умений и привычек морально-зрелого решения вопросов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, социальной и профессиональной идентичности, непримиримого отношения к преступности, уверенности в своих силах, активности, целеустремленности, направленности, а также моральных, интеллектуальных, эмоциональных и других качеств, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач.

В результате воспитания у каждого сотрудника должна быть сформирована своеобразная система моральных и ценностных координат, определяющих его отношение к своей Родине, профессиональному долгу, сослуживцам, своей семье, к себе самому.

*Самовоспитание*, рассматриваемое как осознанное стремление человека целенаправленно и самостоятельно реализовать свой потенциал, данный от природы, позволяет сотруднику определить сильные и слабые стороны своей психики, профессиональной подготовленности и наметить пути их оптимизации. Самовоспитание позволяет достигать наибольших результатов в личностном и профессиональном самосовершенствовании, в развитии морально-психологической готовности к оперативно-служебной деятельности. Руководители органов, организаций, подразделений МВД России, помощники руководителей по работе с личным составом призваны всемерно содействовать процессу профессионального самовоспитания сотрудников в интересах развития их морально-психологической готовности и устойчивости к негативному информационно-психологическому воздействию.

*Накопление опыта участия в экстремальной деятельности* позволяет сотруднику осознать важность высокой морально-психологической готовности для эффективного решения оперативно-служебных задач, осуществлять ревизию достигнутого уровня готовности, определять, какие ее компоненты требуют приоритетного развития. Такой опыт накапливается не только в процессе личного участия сотрудника в аналогичной деятельности, но и за счет осмысления и принятия опыта сослуживцев. В связи с этим целесообразно способствовать распространению опыта участия в экстремальной деятельности и эффективного преодоления негативного информационно-психологического воздействия среди сотрудников.

*Уклад повседневной жизни и профессиональной деятельности* сотрудников должен быть важнейшим фундаментом формирования у них морально-психологической устойчивости к стресс-факторам экстремальной деятельности и негативному информационно-психологическому воздействию. Для этого в режим повседневной деятельности сотрудников

должны быть встроены элементы, повышающие бдительность, критичность сознания, уровень ответственности сотрудников: напоминание о правильном пользовании компьютерной техникой, средствами связи и коммуникации; проверки готовности сотрудников к действиям по «тревоге»; оценка степени уязвимости сотрудников для негативного информационно-психологического воздействия; постоянный мониторинг морально-психологического состояния сотрудников и т.д.

*Морально-психологическая подготовка* проводится в целях формирования у сотрудников личной убежденности в приоритете защиты прав и свобод человека и гражданина, морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач.

Противодействие негативному информационно-психологическому воздействию представляет собой систему согласованных и взаимосвязанных по целям, задачам, объектам и времени информационно-психологических и оперативно-профилактических мероприятий [3; 8; 13].

Принципами организации противодействия негативному информационно-психологическому воздействию являются: системность, адекватность, целеустремленность, последовательность, активность, комплексность, оперативность (рис. 7).



Рис. 7. Принципы организации противодействия негативному информационно-психологическому воздействию.

Необходимо проводить работу по формированию умений и навыков, которые обеспечивают устойчивость личного состава к манипуляциям: знание методов и приемов противодействия манипуляциям, навыки саморегуляции и мобилизации ресурсов личности для успешного выполнения служебных задач.

Таким образом, психофизическая готовность сотрудника к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки представляет собой интегративное личностное образование, включающее ряд разнородных, но взаимосвязанных компонентов. Сотрудник, у которого сформирована такая готовность, сможет активно противостоять негативному информационно-психологическому воздействию и стресс-факторам экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Организация и методика исследования**

Теоретическую основу исследования составляют научные труды в области физической подготовки, психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД, а также специальная литература, относящаяся к проблематике исследования.

Эмпирическую базу составили нормативные правовые акты, относящиеся к вопросам исследования, материалы совещаний, «круглых столов» и научно-практических конференций, официальная статистика МВД России. В работе применялись результаты эмпирических исследований, полученные другими авторами, по проблемам, имеющим отношение к теме настоящей работы.

Теоретико-методологический анализ проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации позволил сформулировать **цель исследования**, которая заключается в изучении и разработке комплекса практических мер, направленных на формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки. Данная цель конкретизируется в следующих **задачах исследования**:

- выявить роль, значение и специфику формирования готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности.

- разработать структуру и модель формирования готовности сотрудника ОВД к обеспечению личной безопасности в условиях взаимодействия с агрессивной средой;

- осуществить подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для формирования готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности и разработать практические рекомендации по их использованию.

**Объект исследования:** особенности процесса формирования психофизической готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности при исполнении служебных обязанностей.

**Предмет исследования:** средства, методы и формы физической подготовки, обеспечивающие формирование устойчивых навыков личной безопасности сотрудников МВД России в процессе служебной деятельности.

**Гипотеза исследования:** физическая подготовка эффективно влияет на психофизическую готовность сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности, способствует формированию морально-волевых качеств и эмоциональной устойчивости.

**Методологической основой исследования** является комплекс методов научного исследования, включающий анализ литературных источников и документальных материалов, тестирование физической и психофизической подготовленности, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Для подтверждения выдвинутой гипотезы и достижения поставленных цели и задач исследования был разработан и использован комплекс методов, позволяющих определить уровень физической и психологической подготовленности сотрудников ОВД.

Все показанные респондентами результаты взаимно дополняют друг друга, что позволяют получить более полное представление о содержании психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности. При отборе диагностического инструментария мы придерживались следующих основных положений: психолого-педагогический характер диагностики, то есть получение определенных сведений об индивидуально-личностных качествах испытуемых; адекватность используемых методик возрастным особенностям респондентов.

**Исследование проводилось** в период с 2019 по 2020 гг. на базе Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова.

**Субъектами исследования** выступали две группы: *первая группа – курсанты второго курса, обучающиеся в институте по программам высшего образования в очной форме*<sup>1</sup> (возраст респондентов – 18-20 лет; всего – 38 человек, из них 21 – мужчины и 17 – женщины); *вторая группа – сотрудники территориальных органов МВД России, проходившие в институте повышение квалификации*<sup>2</sup> (возраст респондентов – 24-37 лет; всего – 38 человек, из них 21 – мужчины и 17 – женщины).

Респонденты обеих групп на начальном этапе исследования имели примерно одинаковый уровень общей физической подготовленности. Для достоверности проводимого исследования и полученных результатов обе группы (курсанты и сотрудники) были гомогенизированы по основным параметрам. Изучение основных показателей проводилось в начале и конце педагогического эксперимента. Таким образом, полученные результаты могут достоверно свидетельствовать о динамике диагностируемых параметров.

---

<sup>1</sup> Далее – курсанты.

<sup>2</sup> Далее – сотрудники.

### **Организация исследования** включала четыре этапа:

1. Теоретический анализ сущности и содержания обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в процессе служебной деятельности. На данном этапе нами разработана модель формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности и выявлены условия ее реализации. Данная модель является адекватной, а технология формирования психофизической готовности сотрудников средствами и методами физической подготовки – эффективной, если реализация технологии обеспечит положительную и достоверную динамику уровня психофизической готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности.

2. Тестирование, позволившее провести оценку физической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности. В качестве средств и методов физической подготовки нами использовались контрольные испытания уровня развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота. На данном этапе исследования нас интересовала взаимосвязь между уровнями физической подготовленности курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности.

3. Анкетирование, позволившее провести психологический анализ развития волевых качеств у курсантов и сотрудников при формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности. В оценке психологической готовности курсантов и сотрудников к обеспечению личной безопасности нами использовалась методика «Самооценка волевых качеств» Н.Е. Стамбуловой [10], предполагающая одноразовое ее заполнение курсантами и сотрудниками с оцениванием степени значимости критериев исследуемых факторов. Методика определения волевых качеств курсантов и сотрудников позволила посредством ранжирования провести анализ организационных аспектов проблемы. Оценивался уровень развития волевых качеств: целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорства, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Каждый опросник позволял диагностировать выраженность волевого качества. На данном этапе исследования мы определили взаимосвязь между уровнями выраженности волевых качеств курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности.

4. Оценка сформированности психофизической готовности курсантов и сотрудников к обеспечению личной безопасности на конечном этапе эксперимента по отношению к исходному уровню их развития определялась с помощью методов математической статистики. Для этого мы воспользовались статистическим критерием о равенстве средних данных совокупностей (t-критерий Стьюдента). Обработка материала, полученного в ходе исследования методом математической статистики, позволила вы-

явить уровень и получить данные о суммарной оценке психофизической готовности курсантов и сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки.

О характере влияния созданных организационно-педагогических условий по формированию психофизической готовности сотрудников (вторая группа) к обеспечению личной безопасности определяли методом сравнения и сопоставления с показателями курсантов (первая группа), на которых оказывалось стандартное педагогическое воздействие.

Поэтому для статистической оценки эффективности воздействия системы условий на формирование психофизической готовности в качестве нулевой гипотезы взяли следующую: «Готовность к обеспечению личной безопасности курсантов и сотрудников существенного различия в развитии не имеют» при альтернативной гипотезе: «Под влиянием целенаправленного педагогического воздействия готовность к обеспечению личной безопасности сотрудников находится на более высокой ступени развития, чем у курсантов». Далее, используя основной принцип проверки нулевой гипотезы, отвергали или принимали ее.

**Научная новизна исследования** заключается в выявлении роли, значения и специфики психофизической готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности в условиях взаимодействия с агрессивной средой, разработке структуры и модели ее формирования на основе адекватного подбора комплекса средств, методов и форм физической подготовки.

**Значимость исследования** заключается в том, что предлагаемый комплекс средств, методов и форм физической подготовки, основывающийся на личностно и практико-ориентированном подходе в обеспечении личной безопасности сотрудников применительно к их правоохранительной деятельности, может быть использован преподавателями (руководителями занятий) по физической подготовке в образовательных организациях и территориальных органах МВД России, а также сотрудниками ОВД, включая курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, в процессе самостоятельной физической подготовки.

**Степень внедрения:** основные положения и выводы прошли апробацию на научно-практических конференциях, «круглых столах», проведенных в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова и Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева, а также в статьях, опубликованных по результатам исследования.

**Область применения:** положения исследования используются в образовательном процессе Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова в преподавании дисциплины (модуля, раздела) «Физическая подготовка».

## 2.2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки

Физическая подготовка эффективно влияет на психофизическую готовность сотрудников к обеспечению личной безопасности: способствует формированию морально-волевых качеств и эмоциональной устойчивости; формирует и совершенствует психические и психомоторные процессы; повышает умственную работоспособность на фоне утомления; снимает психическое напряжение после нервно-эмоциональных и физических нагрузок.

Целенаправленным воздействием комплекса средств и методов физической подготовки достигается необходимый уровень физического, функционального и психического развития, который обеспечивает высокий уровень здоровья и способствует оптимальному психофизическому состоянию сотрудников.

Для оценки физической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности нами использовались контрольные испытания уровня развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота. Контрольное испытание – это задание, стандартизированное по содержанию, форме и условиям выполнения двигательного действия.

Физическая подготовленность курсантов и сотрудников проверялась по результатам контрольных испытаний, представленных в таблице 2.

Таблица 2

Контрольные испытания для оценки физической подготовленности

№ п/п	Наименование испытания	Описание испытания	Критерий оценки
1.	СКУ – силовое комплексное упражнение (сила)	Выполнить подряд 4 упражнения, составляющие один цикл: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания); прыжки из упора лежа в упор присев и обратно; поднятие туловища из положения лежа на спине; выпрыгивание вверх из глубокого приседа. При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений. Мужчины: по 10 раз каждого упражнения в цикле. Женщины: по 5 раз каждого упражнения в цикле.	Количество циклов
2.	Кросс 1 км (выносливость)	Выполняется по пересеченной местности с высокого старта по командам: «На старт», «Марш». Запрещены попытки сокращения дистанции.	Количество минут и секунд (результат определяется с точностью до 1 с)

№ п/п	Наименование испытания	Описание испытания	Критерий оценки
3.	Челночный бег 10×10 м (быстрота)	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 м. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш», – пробежать 10 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее – всего 10 раз.	Количество секунд (результат определяется с точностью до 0,1 с)

На данном этапе исследования нас интересовала взаимосвязь между уровнями физической подготовленности курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки.

Процентные показатели выраженности физических качеств курсантов и сотрудников, представлены в таблице 3.

Таблица 3

## Показатели выраженности физических качеств

Участники	Физические качества (%)		
	Сила	Выносливость	Быстрота
Курсанты (мужчины)		+0,6	+1,6
Сотрудники (мужчины)	+9,8		
Курсанты (женщины)		+1,2	+1,1
Сотрудники (женщины)	+13,1		

В результате исследования уровень показателя выраженности силы у мужчин сотрудников выше на 9,8 % по сравнению с мужчинами курсантами и имеет достоверные различия ( $t=3,1$ ;  $p<0,01$ ). У женщин сотрудников показатель выраженности силы выше на 13,1 % по сравнению с женщинами курсантами и имеет достоверные различия ( $t=2,8$ ;  $p<0,01$ ). Показатели уровня выраженности выносливости и быстроты у курсантов и сотрудников имеют недостоверные различия.

Насколько существенны различия средних значений оценок физических качеств (сила, выносливость, быстрота) мы определили с помощью  $t_{кр}$  – критерия Стьюдента. Полученные результаты представлены в таблице 4 и на рисунке 8.

Различия уровня физической подготовленности у курсантов и сотрудников

Тест	Курсанты $\bar{X} \pm \sigma$		Сотрудники $\bar{X} \pm \sigma$		Уровень значимости (p)	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
СКУ (сила)	6,05±0,74	4,65±0,61	6,71±0,64	5,35±0,79	t=3,1 p<0,01	t=2,8 p<0,01
Кросс 1 км (выносливость)	3,25±0,06	4,12±0,05	3,27±0,04	4,17±0,07	t=2,0 p>0,05	t=2,5 p>0,05
Челночный бег 10×10 м (быстрота)	25,75±0,56	30,02±0,30	26,16±0,62	30,34±0,58	t=2,3 p>0,05	t=2,1 p>0,05

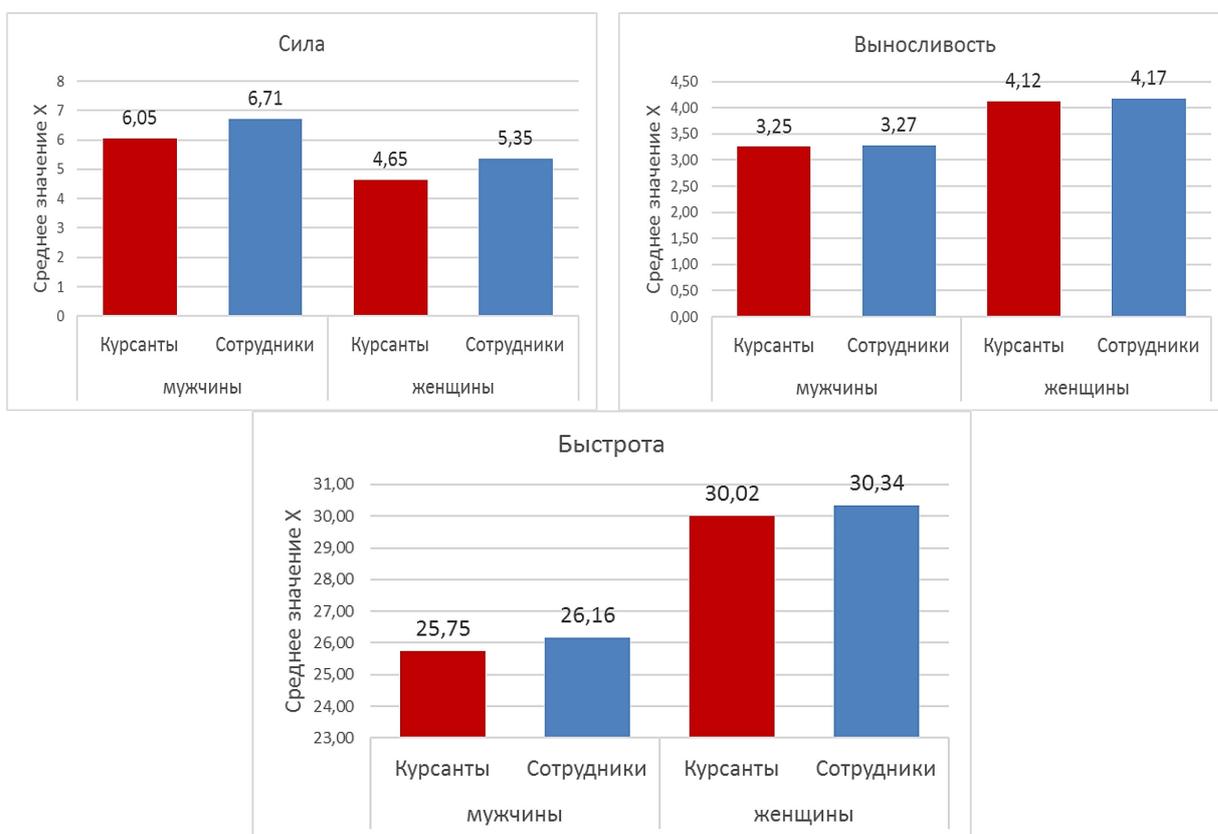


Рис. 8. Различия средних значений оценок физических качеств.

Средние значения физического качества проявляются в увеличении силы у мужчин сотрудников (6,71±0,64; p<0,01) и женщин сотрудников (5,35±0,79; p<0,01), и имеют существенные различия.

Между выборочными средними значениями физического качества выносливости у мужчин сотрудников (3,27±0,04; p>0,05) и женщин сотрудников (4,17±0,07; p>0,05) не обнаружено существенных различий. Оценки деятельности курсантов и сотрудников статистически достоверных различий не имеют.

У мужчин сотрудников ( $26,16 \pm 0,62$ ;  $p > 0,05$ ) и женщин сотрудников ( $30,34 \pm 0,58$ ;  $p > 0,05$ ) выборочные средние физического качества быстроты не имеют существенных различий.

Для расчетов анализа взаимосвязи между показателями физических качеств курсантов и сотрудников в ходе исследования использовался корреляционный анализ – коэффициент корреляции Пирсона ( $r$ ). При исследовании средних значений физических качеств, представленных в таблице 5, были выявлены следующие взаимосвязи.

Таблица 5

Матрица интеркорреляций между показателями физических качеств

Контингент испытуемых	Физические качества	Физические качества и коэффициент корреляции ( $r$ )		
		Сила	Выносливость	Быстрота
Курсанты (мужчины)	Сила	1	-0,14	-0,03
	Выносливость	-0,14	1	0,22
	Быстрота	-0,03	0,22	1
Сотрудники (мужчины)	Сила	1	0,06	0,13
	Выносливость	0,06	1	-0,12
	Быстрота	0,13	-0,12	1
Курсанты (женщины)	Сила	1	-0,31	-0,03
	Выносливость	-0,31	1	0,21
	Быстрота	-0,03	0,21	1
Сотрудники (женщины)	Сила	1	0,70	0,39
	Выносливость	0,70	1	0,05
	Быстрота	0,39	0,05	1

Имеется тенденция к прямой зависимости между показателями шкал быстроты и выносливости у курсантов (женщины) ( $r=0,21$ ;  $p < 0,01$ ) и курсантов (мужчины) ( $r=0,22$ ;  $p < 0,01$ ). Между показателями шкалы силы и выносливости у сотрудников (мужчины) значимой корреляционной связи не обнаружено ( $r=0,06$ ;  $p < 0,01$ ), это означает, что как физическое качество сила не зависит от выносливости.

Наблюдается прямая зависимость средней силы между шкалой силы и выносливости у курсантов (женщины) ( $r=0,31$ ;  $p < 0,01$ ). Чем выше сила, тем выше выносливость. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 9.

Имеется прямая корреляционная зависимость высокой силы между показателями шкал силы и выносливости у сотрудников (женщины) ( $r=0,70$ ;  $p < 0,01$ ). Чем выше показатели силы, тем выше выносливость. Обнаружена прямая зависимость средней силы между шкалой силы и быстроты у сотрудников (женщины) ( $r=0,39$ ;  $p < 0,01$ ). Чем выше сила, тем выше быстрота. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 10.

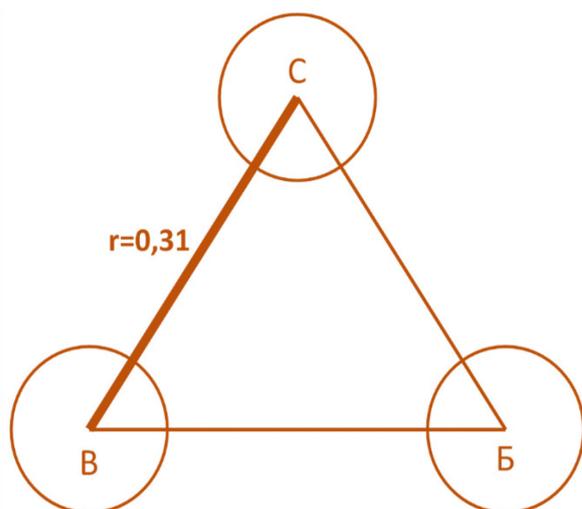


Рис. 9. Взаимосвязи между показателями физических качеств у курсантов (женщины)

*Примечание:* С – сила; В – выносливость; Б – быстрота.

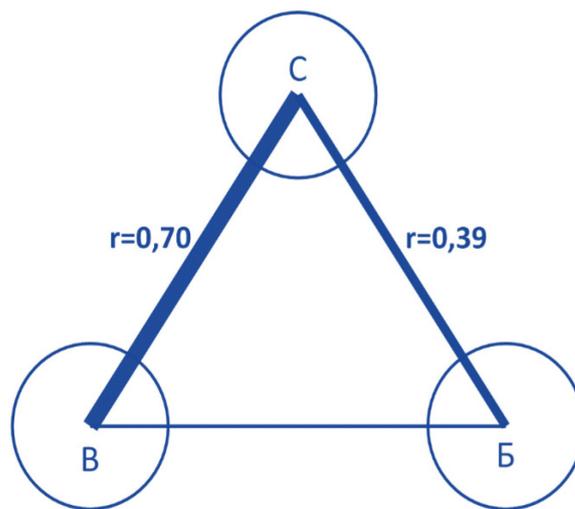


Рис. 10. Взаимосвязи между показателями физических качеств у сотрудников (женщины)

**Вывод.** Уровень выраженности физического качества силы у мужчин и женщин сотрудников значительно выше, чем у мужчин и женщин курсантов. Таким образом, формирование психофизической готовности мужчин и женщин сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки по уровню выраженности силы эффективно. По показателям уровня выраженности физических качеств выносливости и быстроты формирование психофизической готовности курсантов и сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки имеют равный уровень.

В оценке психологической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки мы использовали методику «Самооценка волевых качеств» Н.Е. Стамбуловой. Оценивался уровень развития волевых качеств: целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорства, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Диагностировалась выраженность волевого качества. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков. Определенная связь характера существует с такими свойствами личности, как способности, направленность личности, мотивация, воля. Формирование характера происходит в процессе индивидуальной и коллективной деятельности одновременно с формированием индивидуально-психологических особенностей индивида.

На данном этапе исследования нас интересовала взаимосвязь между уровнями выраженности волевых качеств курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки. Результаты иссле-

дования выраженности целеустремленности курсантов и сотрудников представлены на рисунках 11–16 и в таблицах 6–9.

*Целеустремленность* – умение человека подчинять свои действия поставленным целям. Она является важнейшим мотивационно-волевым качеством личности, определяющим содержание и уровень развития всех других качеств. Целеустремленность может быть сформирована только на основе личной заинтересованности сотрудника в достижении высокой психофизической готовности к обеспечению личной безопасности. Сотрудник должен знать цели и задачи каждого тренировочного занятия и периода, представлять конкретно к чему он должен стремиться в своей подготовке в течение нескольких ближайших месяцев и лет, в противном случае, у него снижается интерес к занятиям и пропадает инициативность.

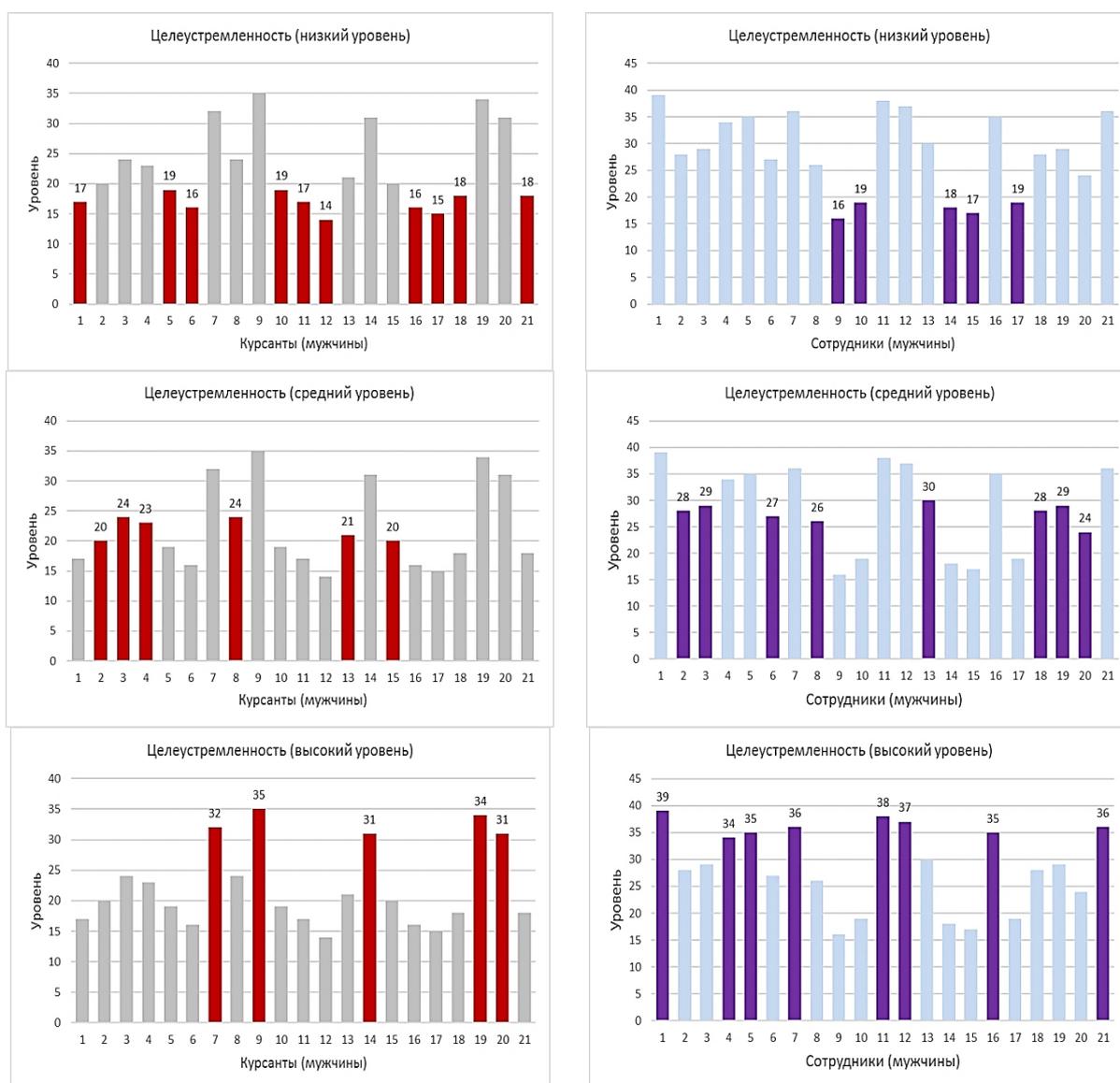


Рис. 11. Уровень выраженности целеустремленности у курсантов и сотрудников (мужчины).

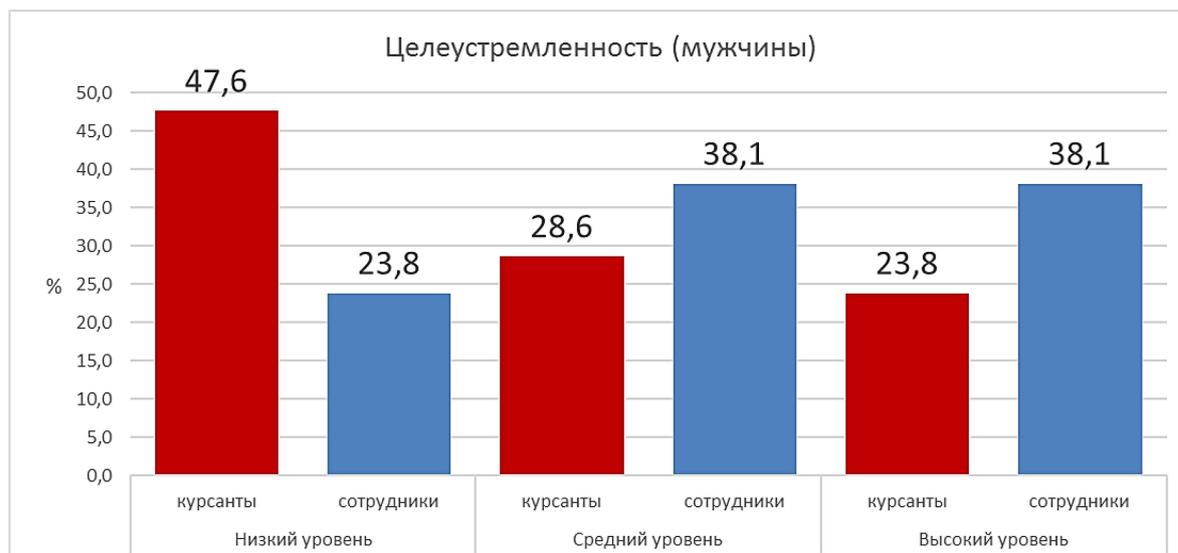


Рис. 12. Различия уровня выраженности целеустремленности у курсантов и сотрудников (мужчины).

Таблица 6

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,02</b>	<b>2,7</b>
$t_{эмп} = 3,0$	

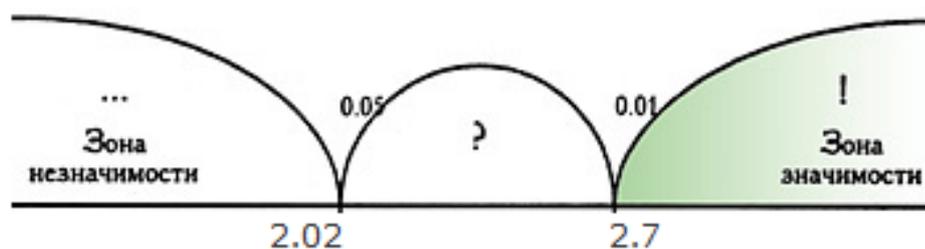


Рис. 13. Ось значимости.

Таблица 7

Сравнение уровня выраженности целеустремленности (мужчины)

<b>Целеустремленность (мужчины)</b>						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	16,90	1,66	1,32	3,0	P<0,01
	средний	22,00	1,90	1,67		
	высокий	32,60	1,82	1,52		
Сотрудники	низкий	17,80	1,30	1,04		
	средний	27,63	1,92	1,47		
	высокий	36,25	1,67	1,31		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=3,0$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности целеустремленности у курсантов и сотрудников имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности целеустремленности у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 22,6 %. Различия в результатах между курсантами и сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности целеустремленности различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности целеустремленности у мужчин курсантов и мужчин сотрудников формирование психофизической готовности мужчин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

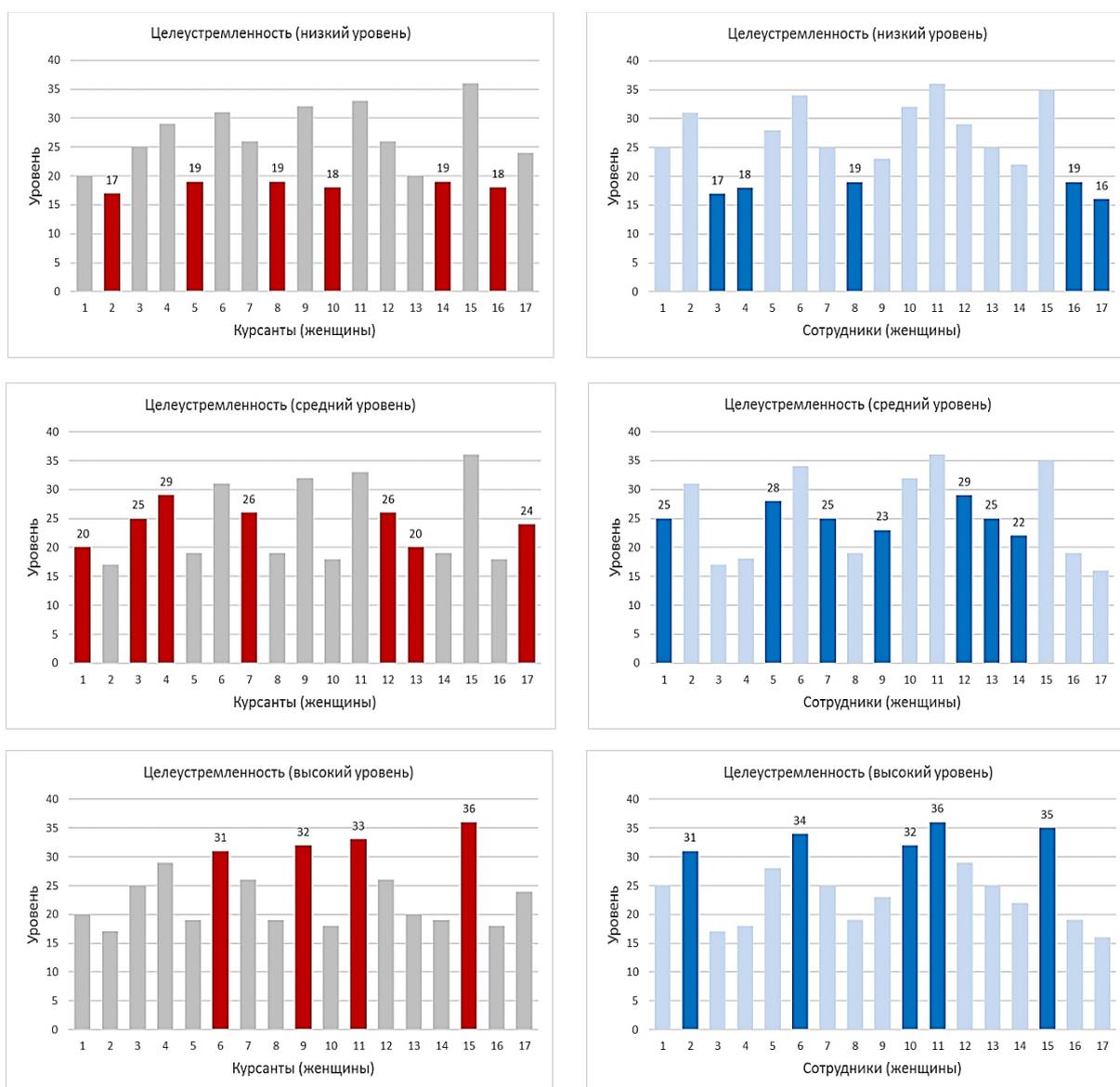


Рис. 14. Уровень выраженности целеустремленности у курсантов и сотрудников (женщины).

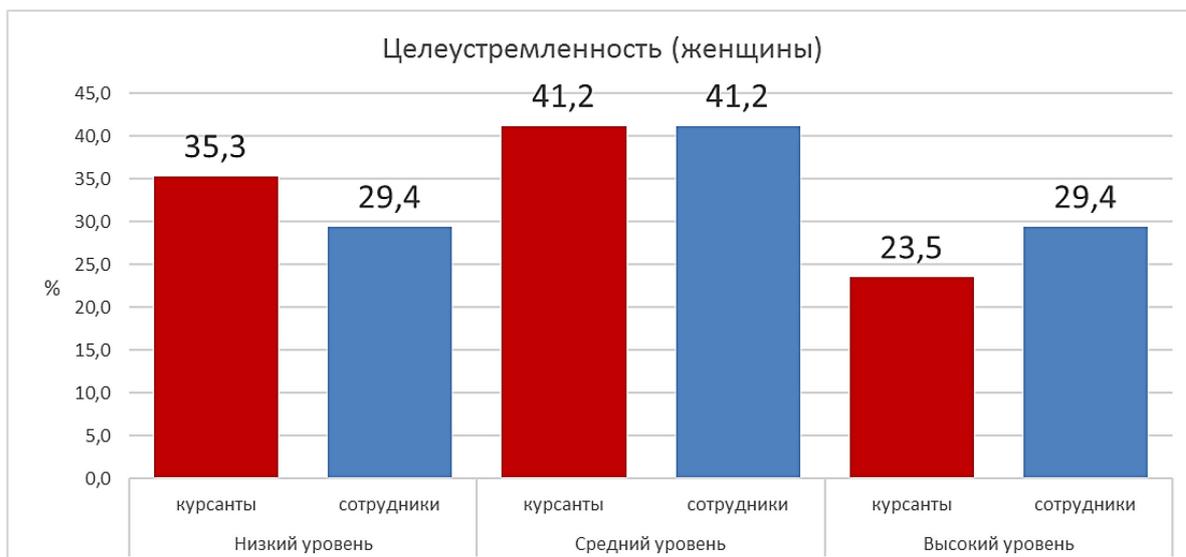


Рис. 15. Различия уровня выраженности целеустремленности у курсантов и сотрудников (женщины).

Таблица 8

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,04</b>	<b>2,74</b>
$t_{эмп} = 0,6$	

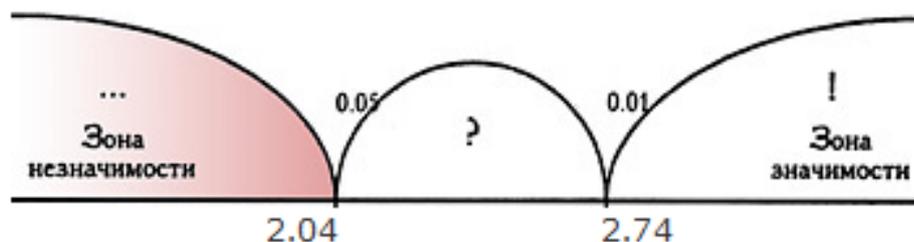


Рис. 16. Ось значимости.

Таблица 9

Сравнение уровня выраженности целеустремленности (женщины)

<b>Целеустремленность (женщины)</b>						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	18,33	0,82	0,67	0,6	P>0,05
	средний	24,29	3,30	2,53		
	высокий	33,00	2,16	1,50		
Сотрудники	низкий	17,80	1,04	1,30		
	средний	25,29	1,84	2,50		
	высокий	33,60	1,68	2,07		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=0,6$  находится в зоне незначимости. Сравнение уровня выраженности целеустремленности у женщин курсантов и женщин сотрудников имеют недостоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности целеустремленности у женщин сотрудников по сравнению с женщинами курсантами выше на 5,1 %. Различия в результатах между курсантами и сотрудниками носят недостоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности целеустремленности различие между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками является статистически недостоверным. Поэтому, по показателю уровня выраженности целеустремленности у женщин курсантов и женщин сотрудников формирование психофизической готовности женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки имеют равный уровень.

Результаты исследования выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки представлены на рисунках 17–22 и в таблицах 10–13.

*Смелость и решительность.* Смелость – умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Решительность проявляется при реализации поставленной цели – для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств к самому выполнению действия. Смелость и решительность основываются на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении хорошо и быстро разбираться в экстремальной обстановке.

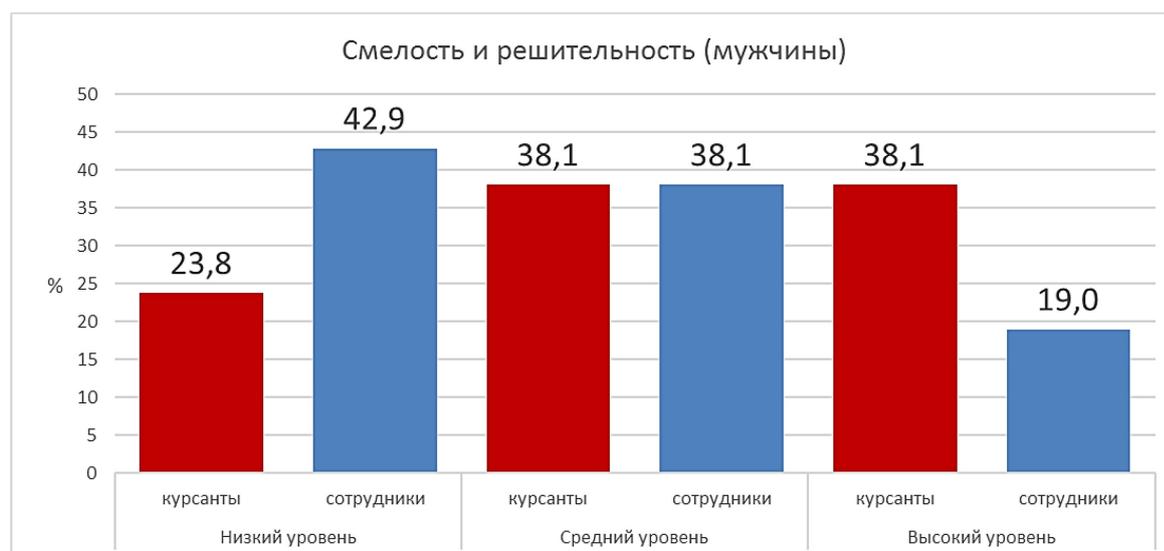


Рис. 17. Различия уровня выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников (мужчины).

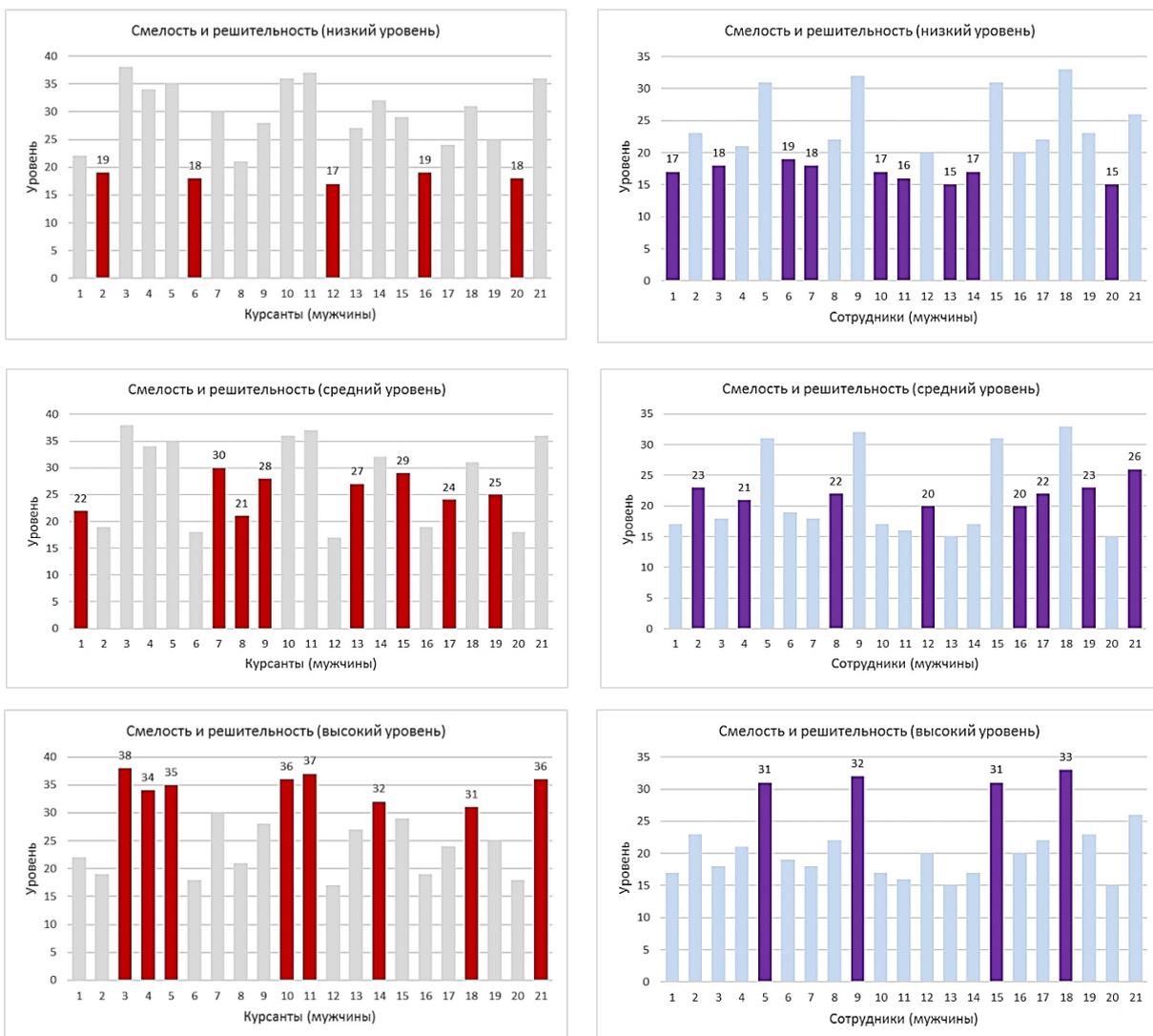


Рис. 18. Уровень выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников (мужчины).

Таблица 10

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,02</b>	<b>2,7</b>
$t_{эмп} = 2,9$	

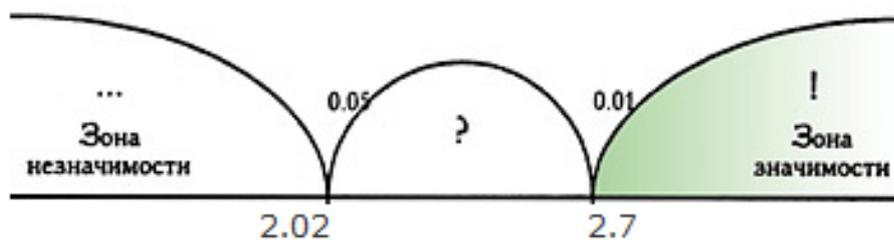


Рис. 19. Ось значимости.

Сравнение уровня выраженности смелости и решительности (мужчины)

Смелость и решительность (мужчины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{\text{эмп}}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	18,20	0,84	0,64	2,9	P<0,01
	средний	25,75	3,28	2,75		
	высокий	34,88	2,42	1,91		
Сотрудники	низкий	16,89	1,36	1,04		
	средний	22,13	1,96	1,41		
	высокий	31,75	0,96	0,75		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=2,9$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности смелости и решительности у курсантов по сравнению с сотрудниками выше на 20,9 %. Различия в результатах между курсантами и сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности смелости и решительности различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности смелости и решительности формирование психофизической готовности мужчин курсантов МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

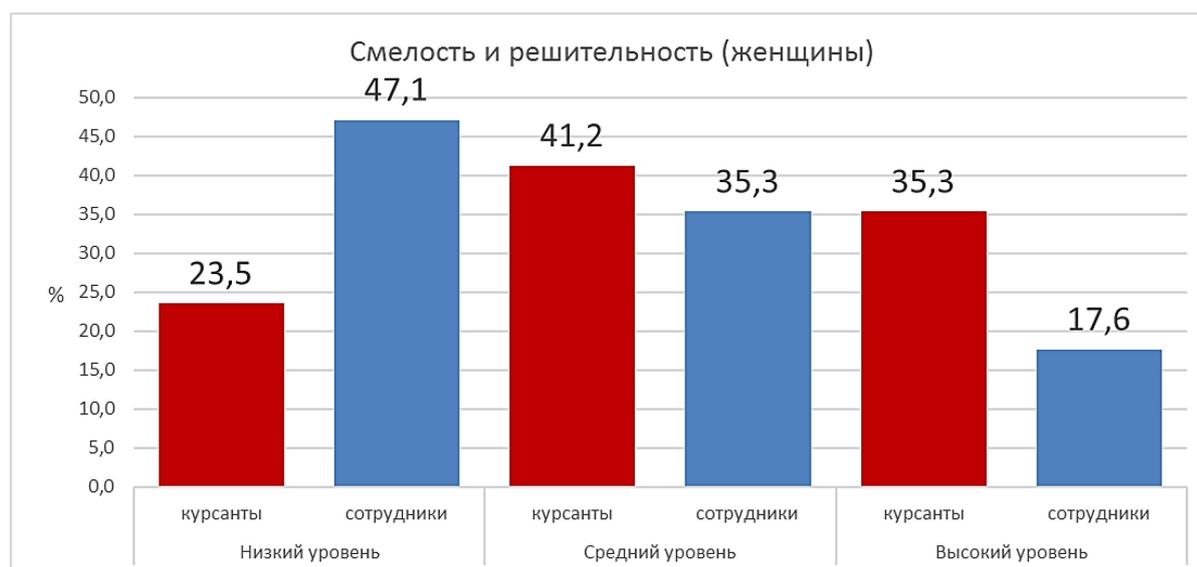


Рис. 20. Различия уровня выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников (женщины).

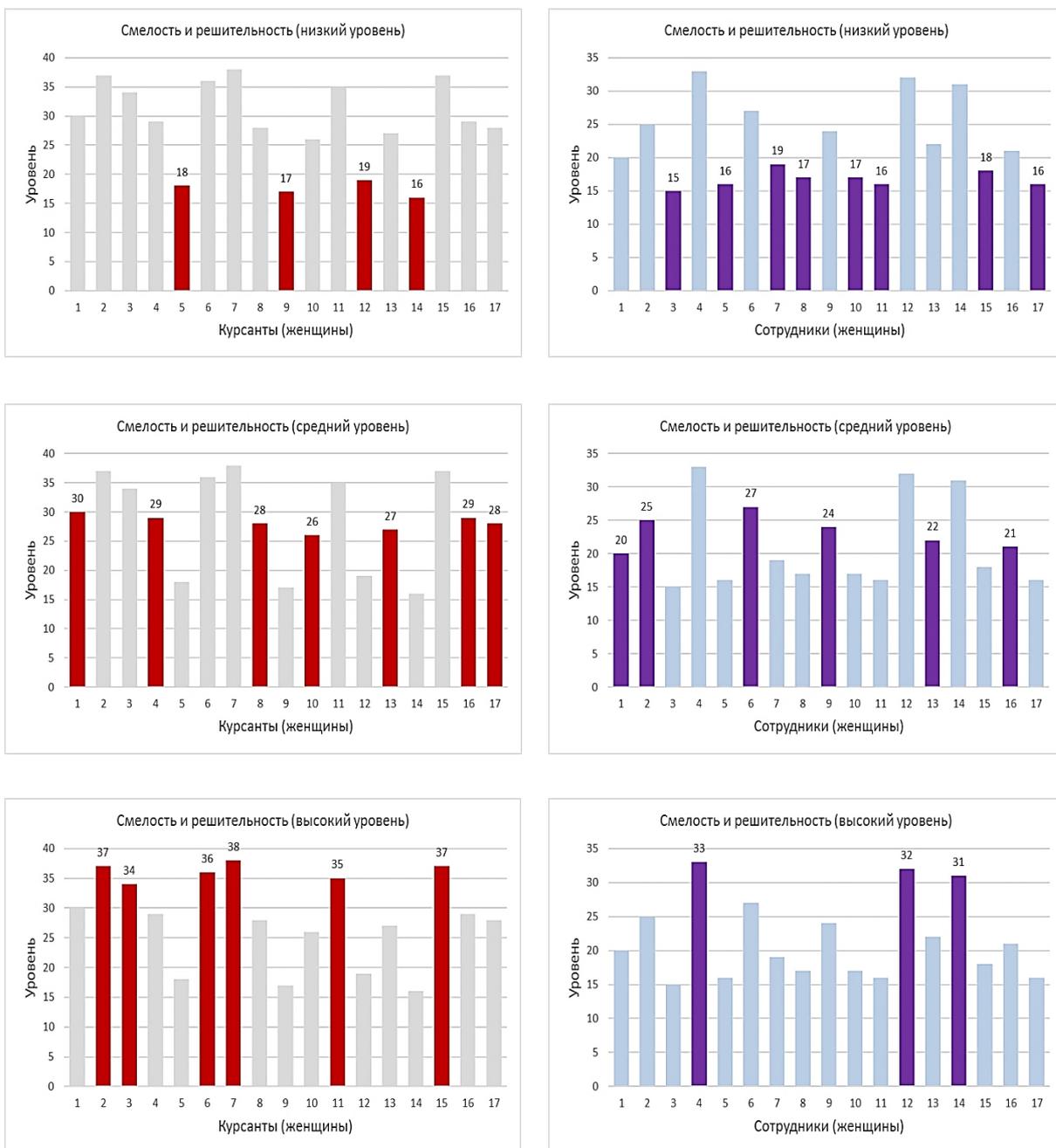


Рис. 21. Уровень выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников (женщины).

Таблица 12

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,04</b>	<b>2,74</b>
$t_{эмп} = 2,9$	

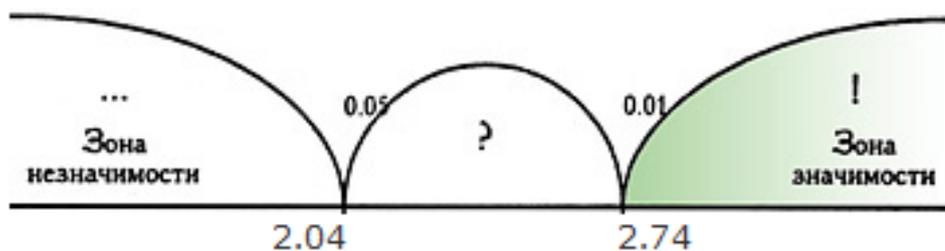


Рис. 22. Ось значимости.

Таблица 13

Сравнение уровня выраженности смелости и решительности (женщины)

Смелость и решительность (женщины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{\text{мп}}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	17,50	1,29	1,00	2,9	P<0,01
	средний	28,14	1,35	1,02		
	высокий	36,17	1,47	1,17		
Сотрудники	низкий	16,75	1,28	1,00		
	средний	23,17	2,64	2,17		
	высокий	32,00	1,00	0,67		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{мп}}=2,9$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности смелости и решительности у курсантов и сотрудников имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности смелости и решительности у курсантов по сравнению с сотрудниками выше на 23,7 %. Различия в результатах между курсантами и сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности смелости и решительности различие между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности смелости и решительности формирование психофизической готовности женщин курсантов МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

Результаты исследования выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки представлены на рисунках 23–28 и в таблицах 14–17.

*Настойчивость и упорство* – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями, которое совершенствуется постепенным преодолением возрастающей нагрузки во время выполнения различных упражнений. Следует также выработать умение переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, возникающие при максимальных нагрузках и утомлении.

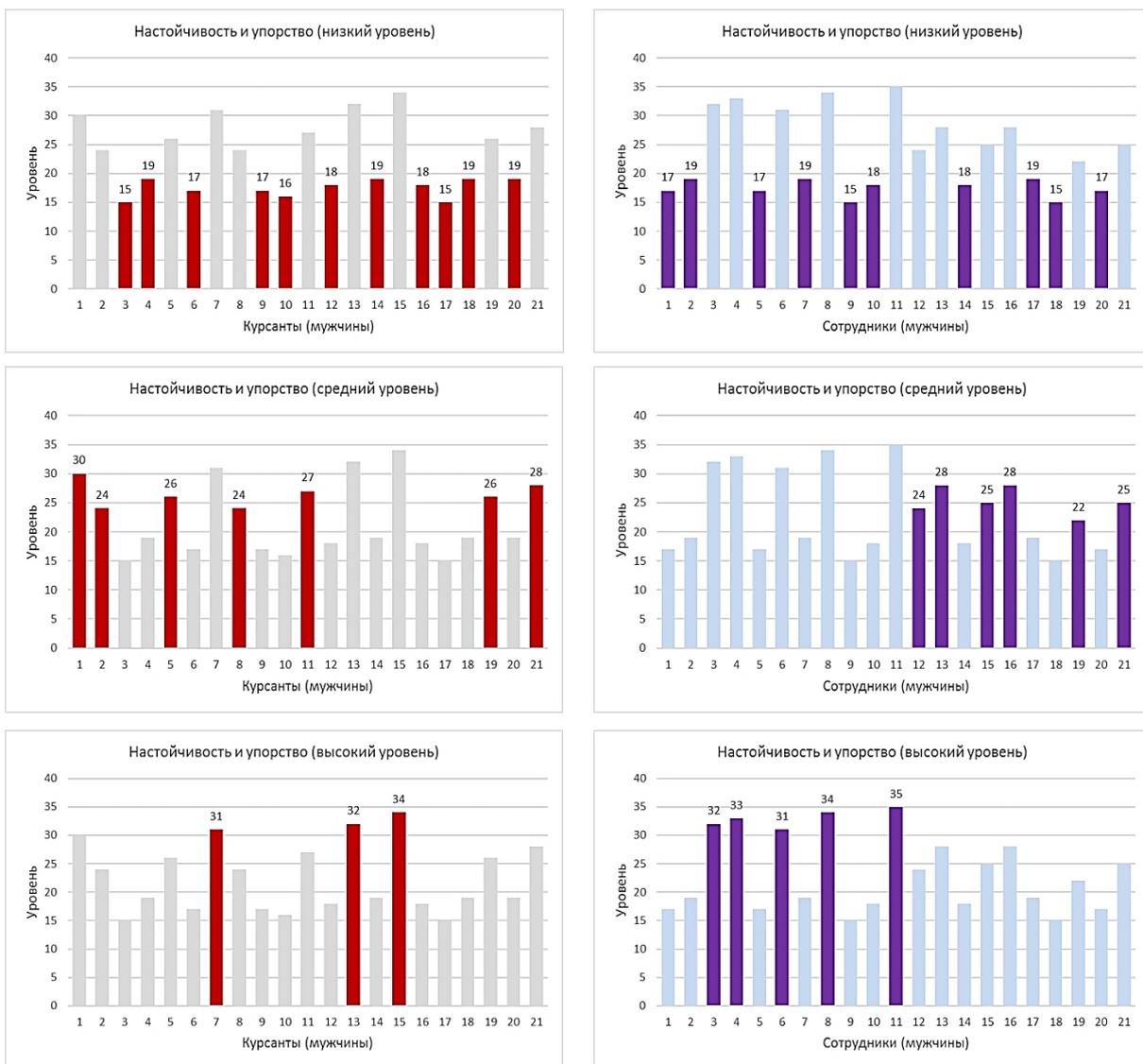


Рис. 23. Уровень выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников (мужчины).

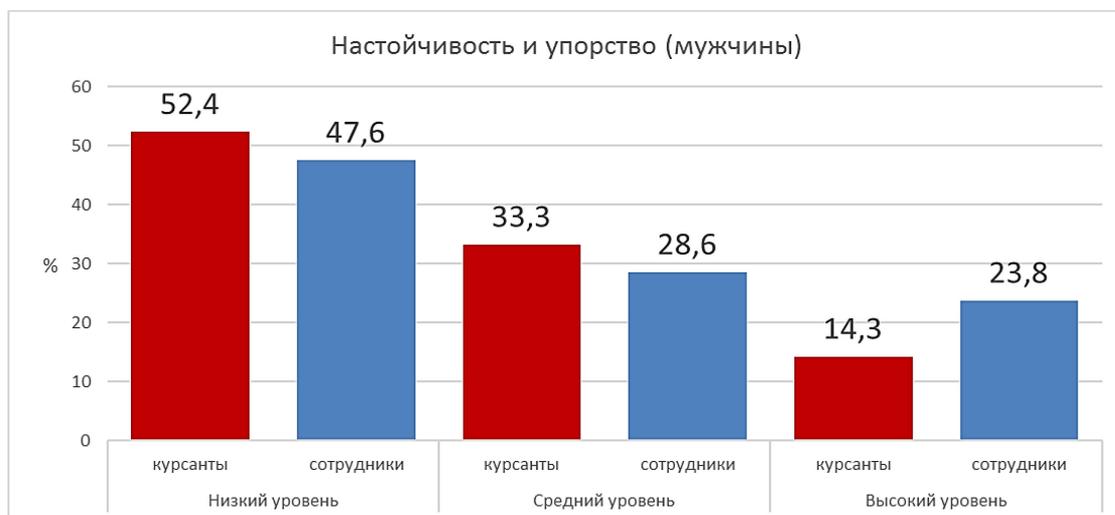


Рис. 24. Различия уровня выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников (мужчины).

## Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,02</b>	<b>2,7</b>
$t_{эмп} = 0,4$	

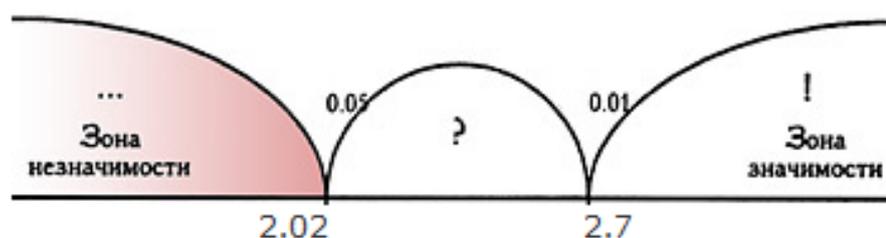


Рис. 25. Ось значимости.

## Сравнение уровня выраженности настойчивости и упорства (мужчины)

Настойчивость и упорство (мужчины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	17,45	1,57	1,32	0,4	P>0,05
	средний	26,43	2,15	1,63		
	высокий	32,33	1,53	1,11		
Сотрудники	низкий	17,40	1,51	1,20		
	средний	25,33	2,34	1,78		
	высокий	33,00	1,58	1,20		

Полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}=0,4$  находится в зоне незначимости. Сравнение уровня выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников имеют недостоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности настойчивости и упорства у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 3,5 %. Различия в результатах между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками носят недостоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности настойчивости и упорства различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически недостоверным, то есть незначимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности настойчивости и упорства у мужчин курсантов и мужчин сотрудников формирование психофизической готовности мужчин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки имеют равный уровень.

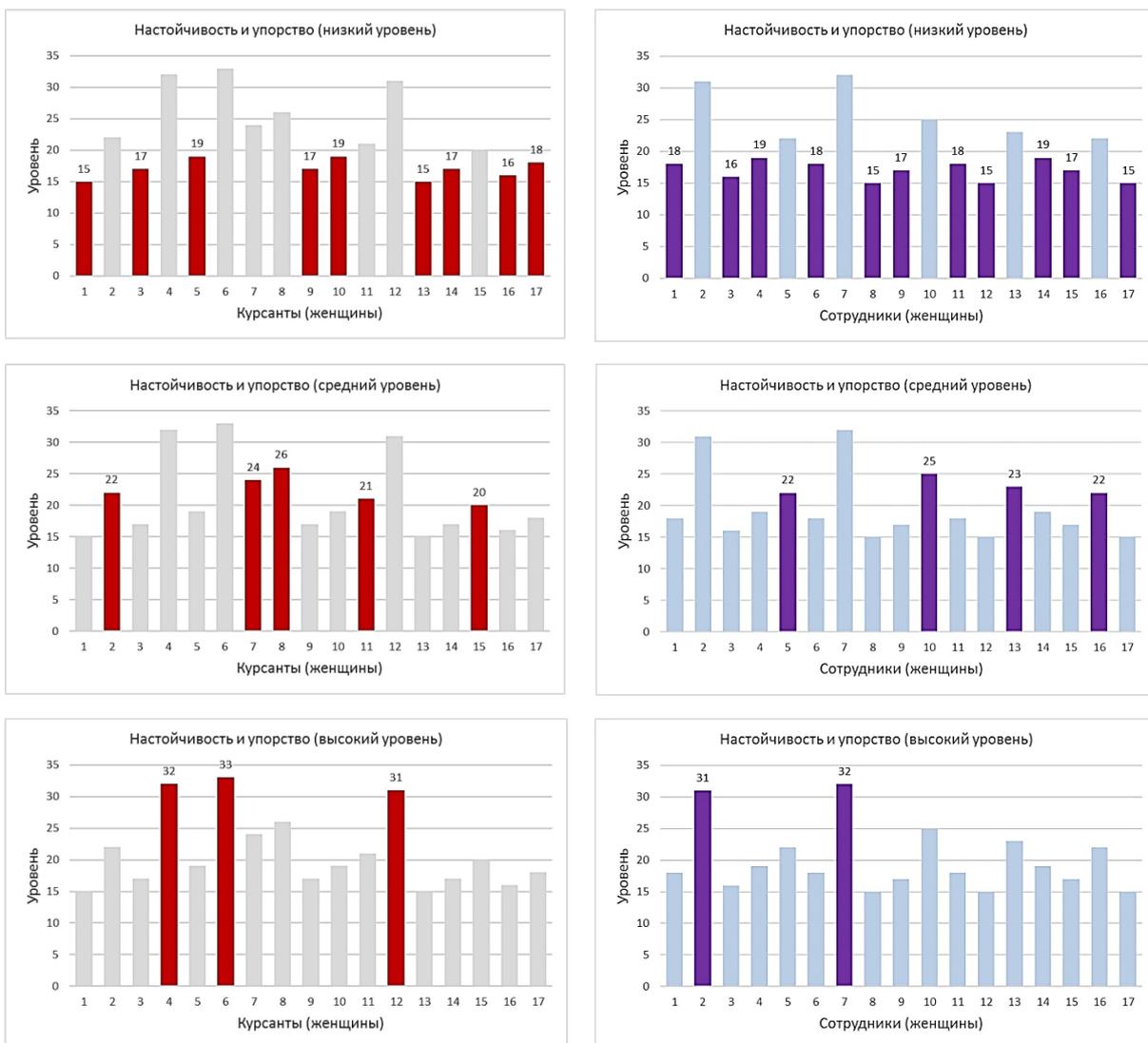


Рис. 26. Уровень выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников (женщины).

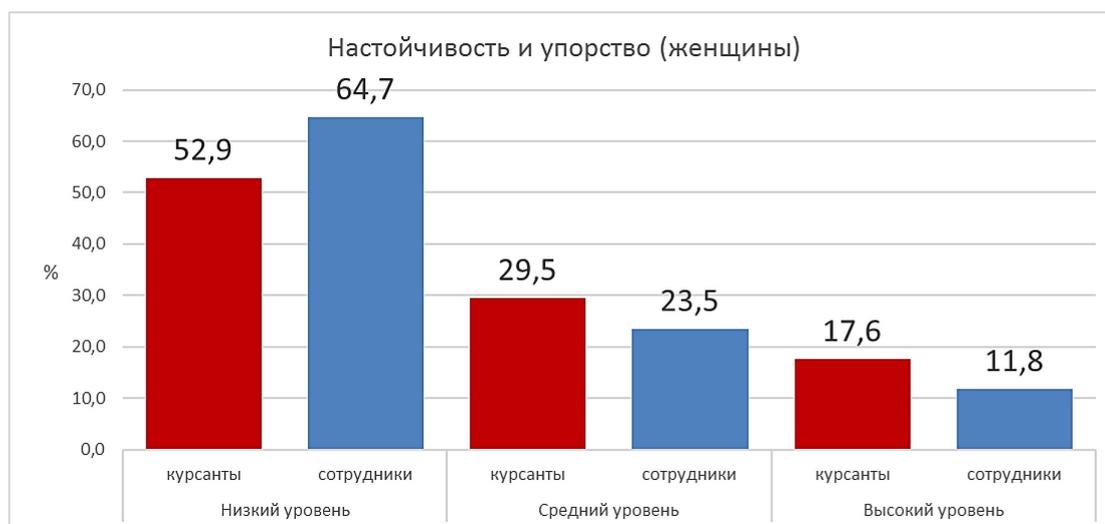


Рис. 27. Различия уровня выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников (женщины).

## Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,04</b>	<b>2,74</b>
$t_{эмп} = 0,6$	

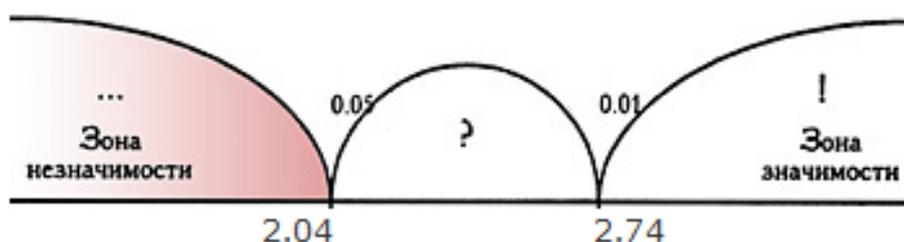


Рис. 28. Ось значимости.

## Сравнение уровня выраженности настойчивости и упорства (женщины)

Настойчивость и упорство (женщины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	17,00	1,50	1,11	0,6	P>0,05
	средний	22,60	2,41	1,92		
	высокий	32,00	1,00	0,67		
Сотрудники	низкий	17,00	1,55	1,27		
	средний	23,00	1,41	1,00		
	высокий	31,50	0,71	0,50		

Полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}=0,6$  находится в зоне незначимости. Сравнение уровня выраженности настойчивости и упорства у курсантов и сотрудников имеют недостоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности настойчивости и упорства у сотрудников по сравнению с курсантами ниже на 5,5 %. Различия в результатах между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками носят недостоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности настойчивости и упорства различие между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками является статистически недостоверным, то есть незначимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности настойчивости и упорства у женщин курсантов и женщин сотрудников формирование психофизической готовности женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки имеют равный уровень.

Результаты исследования выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников МВД России в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки представлены на рисунках 29–34 и в таблицах 18–21.

*Инициативность и самостоятельность.* Самостоятельность волевого акта проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Инициативность – способность работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину.

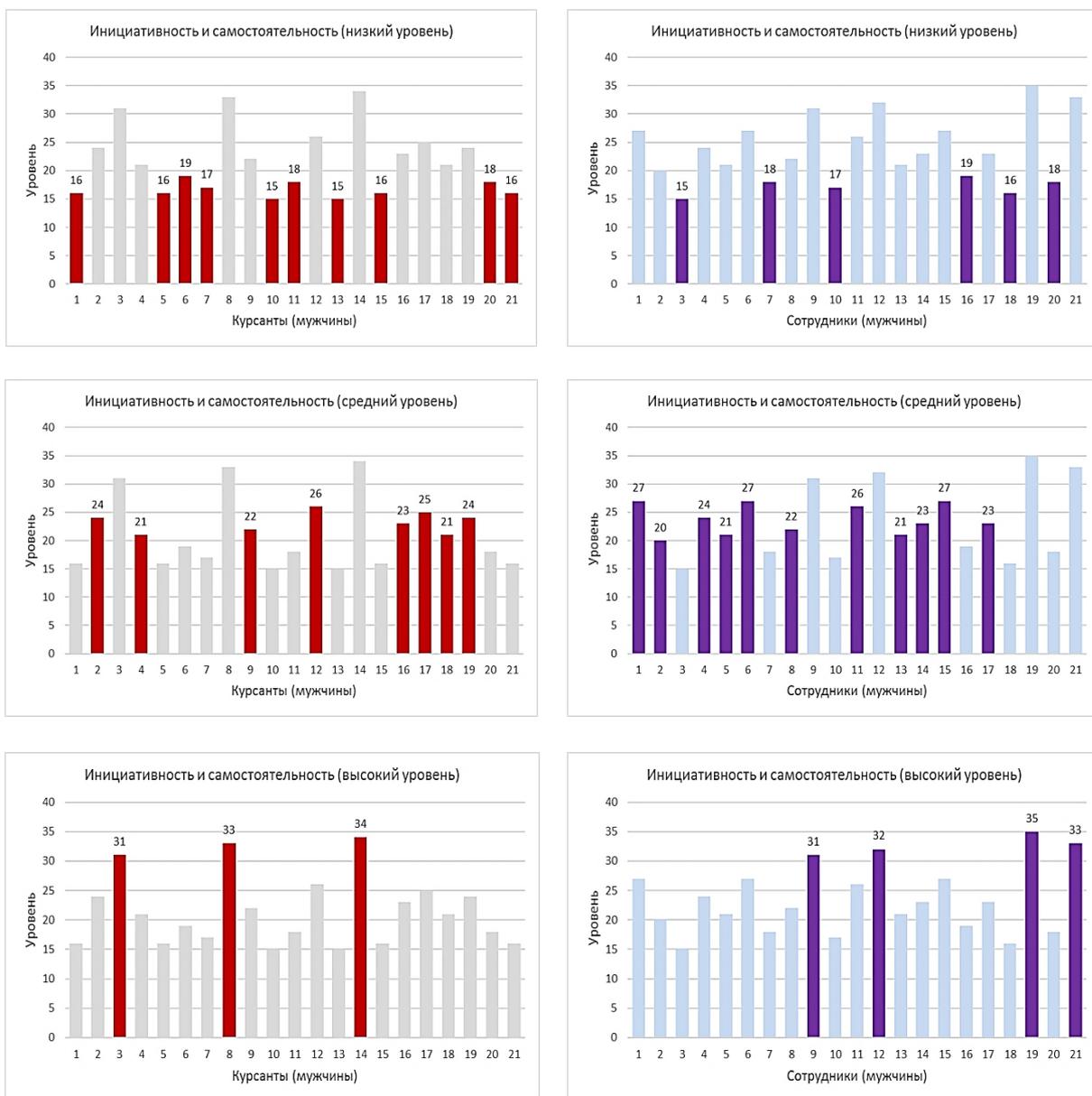


Рис. 29. Уровень выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников (мужчины).

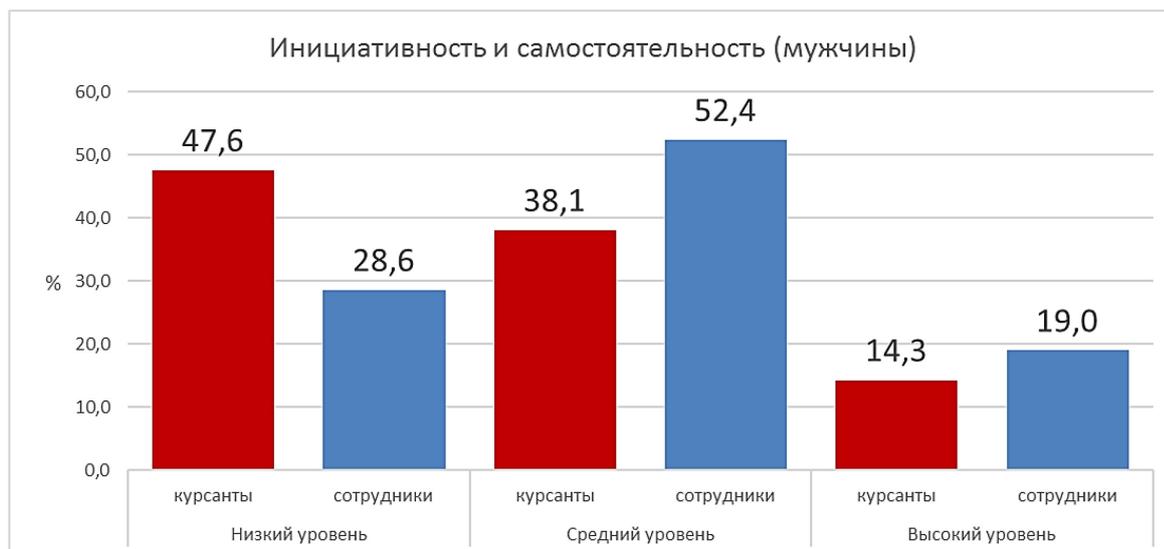


Рис. 30. Различия уровня выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников (мужчины).

Таблица 18

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,02</b>	<b>2,7</b>
$t_{эмп} = 1,2$	

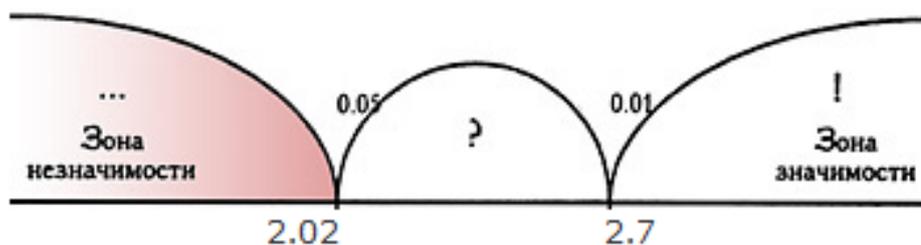


Рис. 31. Ось значимости

Таблица 19

Сравнение уровня выраженности инициативности и самостоятельности (мужчины)

Инициативность и самостоятельность (мужчины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	16,60	1,35	1,12	1,2	$P > 0,05$
	средний	23,25	1,83	1,50		
	высокий	32,67	1,53	1,11		
Сотрудники	низкий	17,17	1,47	1,17		
	средний	23,73	2,65	2,25		
	высокий	32,75	1,71	1,25		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=1,2$  находится в зоне незначимости. Сравнение уровня выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников имеют недостоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности инициативности и самостоятельности у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 9,1 %. Различия в результатах между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками носят недостоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности инициативности и самостоятельности различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически недостоверным. Поэтому, по показателю уровня выраженности инициативности и самостоятельности у мужчин курсантов и мужчин сотрудников формирование психофизической готовности мужчин сотрудников МВД России имеют равный уровень.

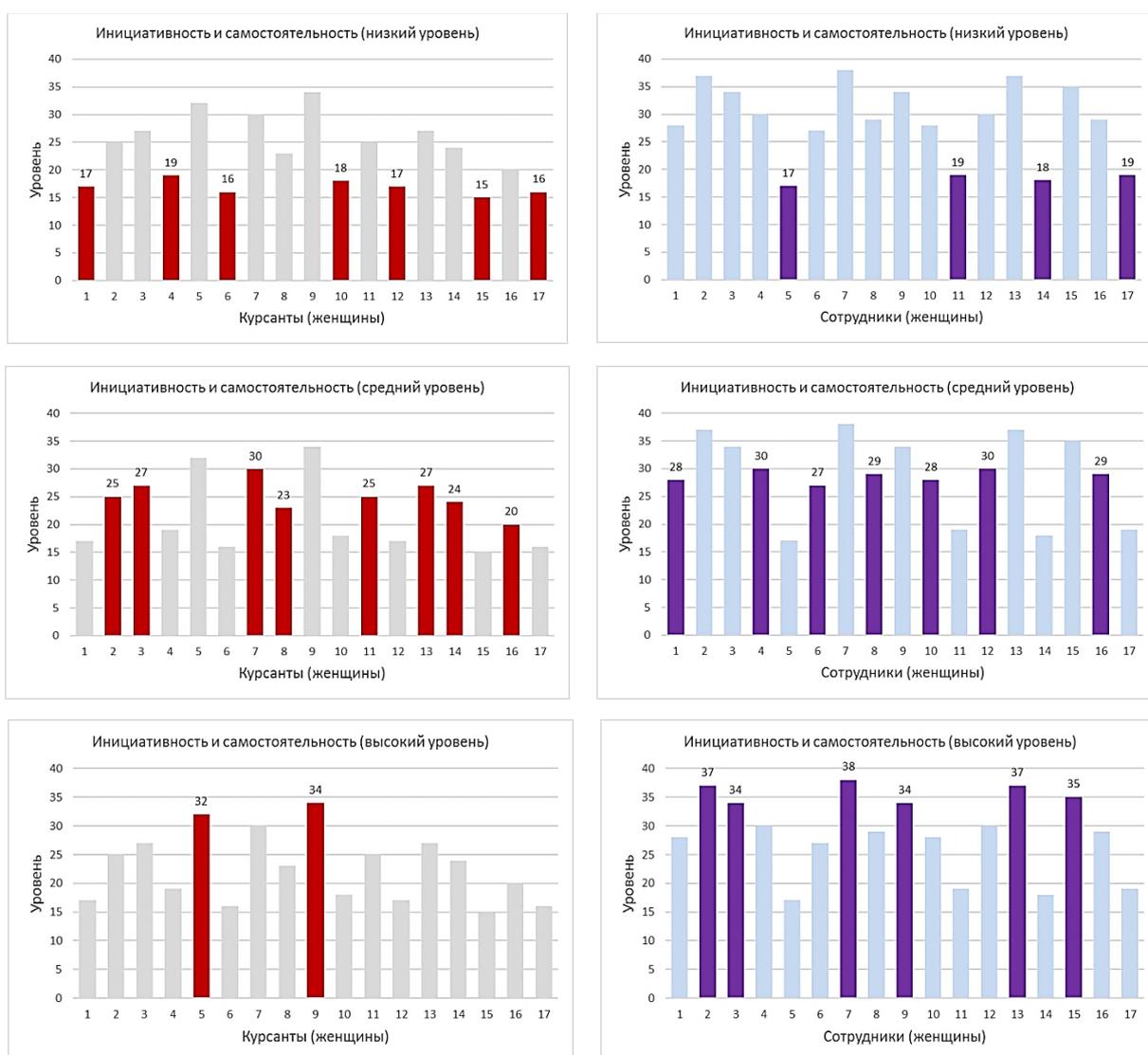


Рис. 32. Уровень выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников (женщины).

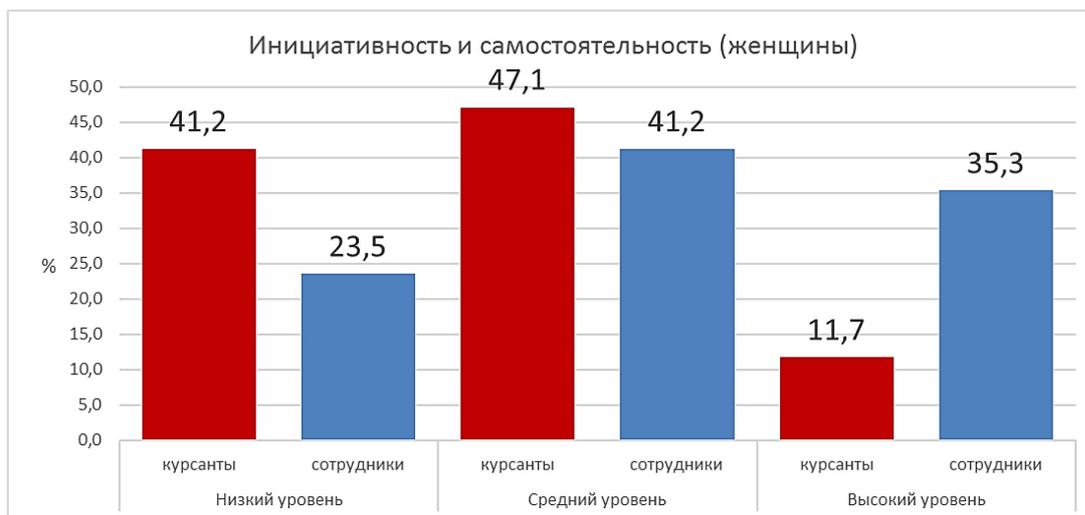


Рис. 33. Различия уровня выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников (женщины).

Таблица 20

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,04</b>	<b>2,74</b>
$t_{эмп} = 2,8$	

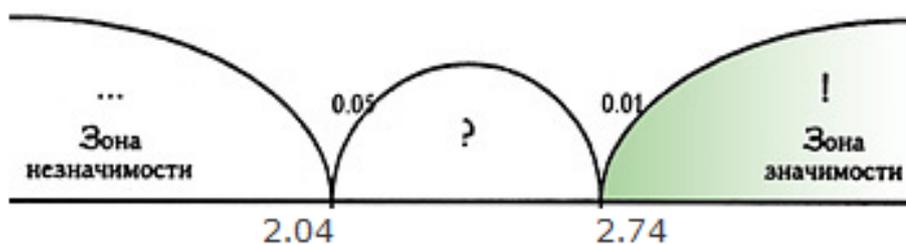


Рис. 34. Ось значимости.

Таблица 21

Сравнение уровня выраженности инициативности и самостоятельности (женщины)

Инициативность и самостоятельность (женщины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	16,86	1,35	1,02	2,8	P<0,01
	средний	25,13	3,00	2,16		
	высокий	33,00	1,41	1,00		
Сотрудники	низкий	18,25	0,96	0,75		
	средний	28,71	1,11	0,90		
	высокий	35,83	1,72	1,50		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=2,8$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников женского пола имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности инициативности и самостоятельности у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 21,2 %. Различия в результатах между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности инициативности и самостоятельности различие между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому по показателю уровня выраженности инициативности и самостоятельности формирование психофизической готовности женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

Результаты исследования выраженности инициативности и самостоятельности у курсантов и сотрудников МВД России в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки представлены на рисунках 35–40 и в таблицах 22–25.

*Самообладание и выдержка.* Самообладание – способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно в сложных жизненных ситуациях. Выдержка – умение затормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения.

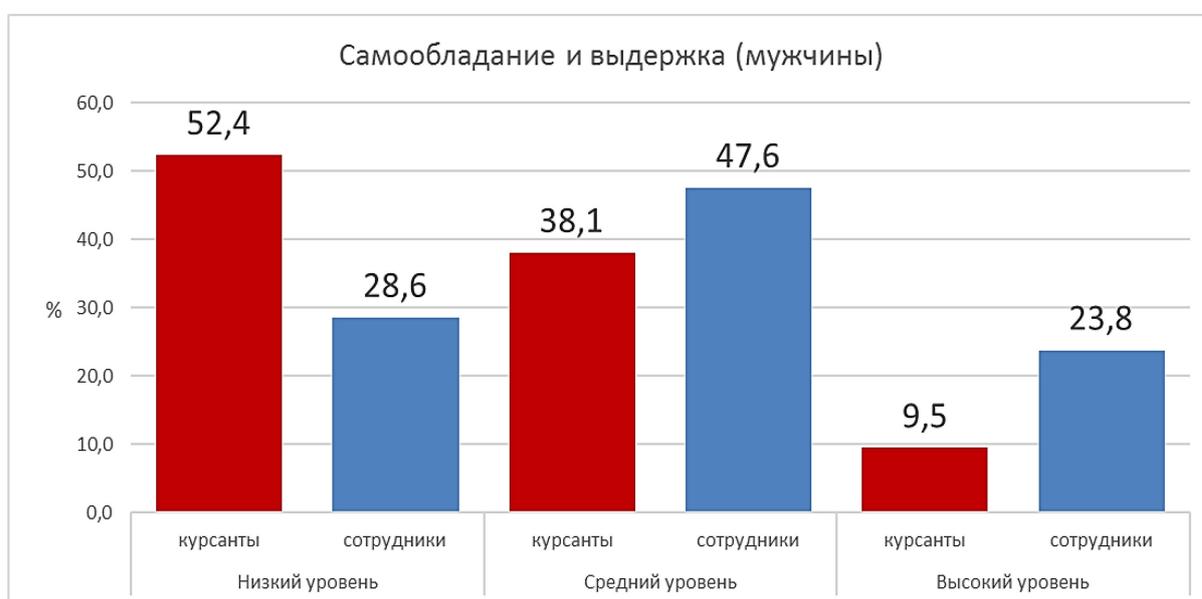


Рис. 35. Различия уровня выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников (мужчины).

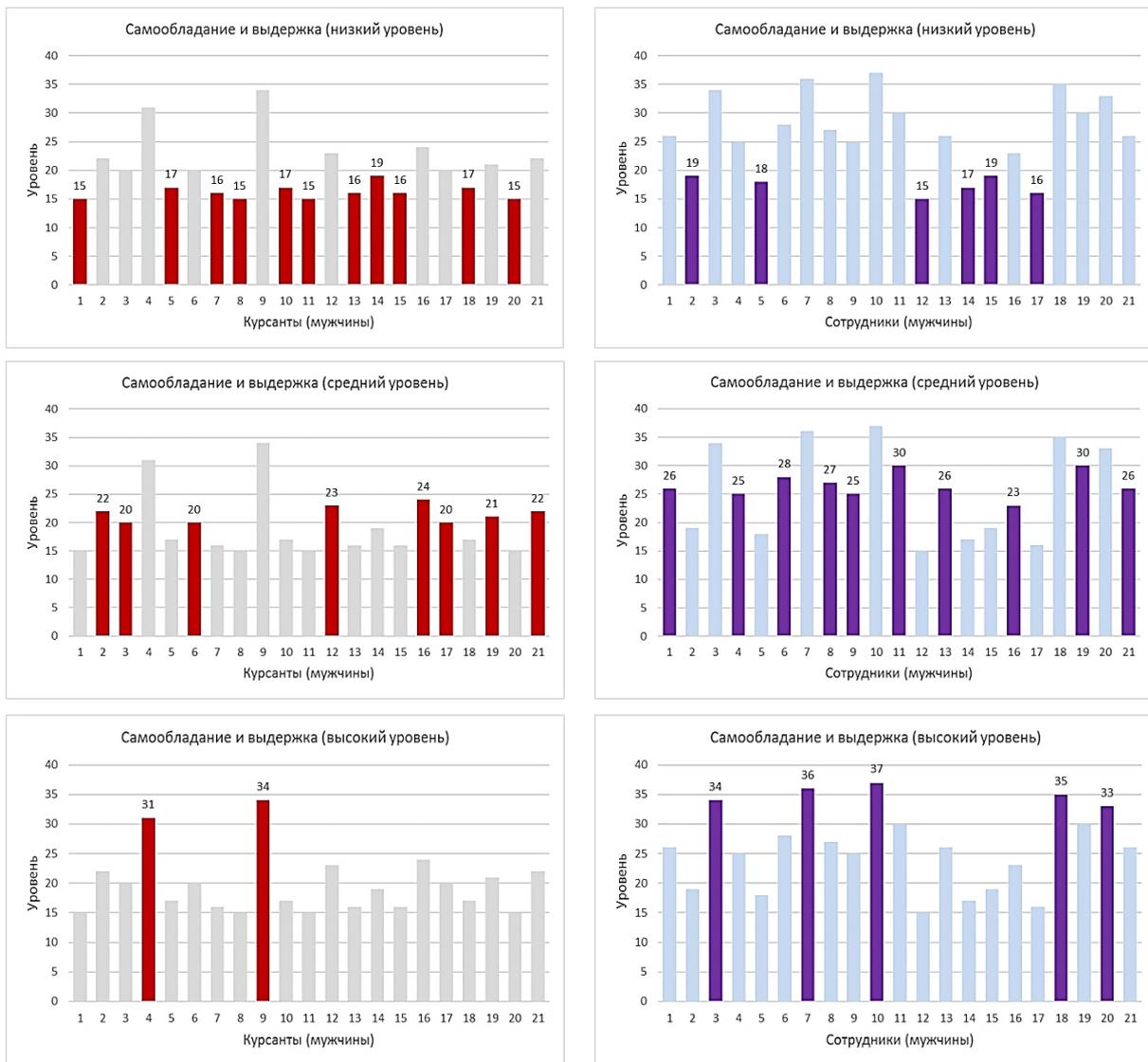


Рис. 36. Уровень выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников (мужчины).

Таблица 22

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,02</b>	<b>2,7</b>
$t_{эмп} = 3,3$	

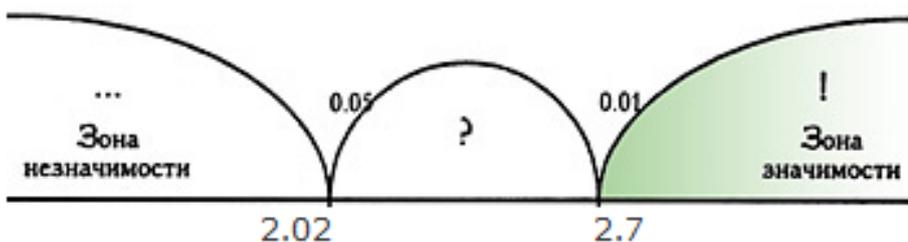


Рис. 37. Ось значимости.

Сравнение уровня выраженности самообладания и выдержки (мужчины)

Самообладание и выдержка (мужчины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{\text{эмп}}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	16,18	1,25	0,96	3,3	P<0,01
	средний	21,50	1,51	1,25		
	высокий	32,50	2,12	1,50		
Сотрудники	низкий	17,33	1,63	1,33		
	средний	26,60	2,22	1,72		
	высокий	35,00	1,58	1,20		

Полученное эмпирическое значение  $t_{\text{эмп}}=3,3$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников мужского пола имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности самообладания и выдержки у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 23,9 %. Различия в результатах между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности самообладания и выдержки различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности самообладания и выдержки формирование психофизической готовности мужчин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

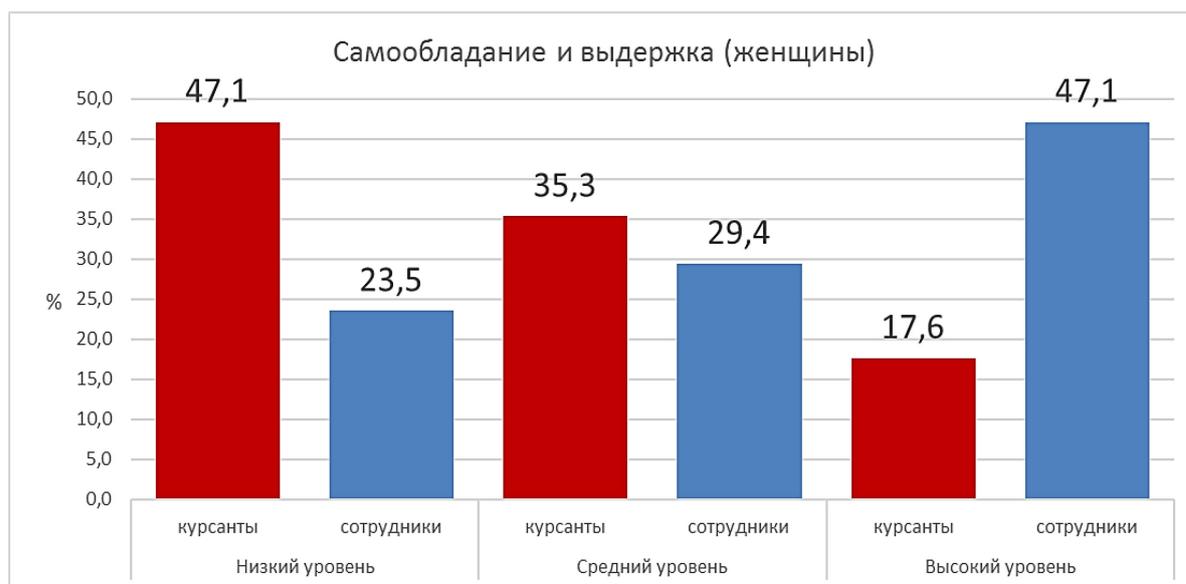


Рис. 38. Различия уровня выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников (женщины).

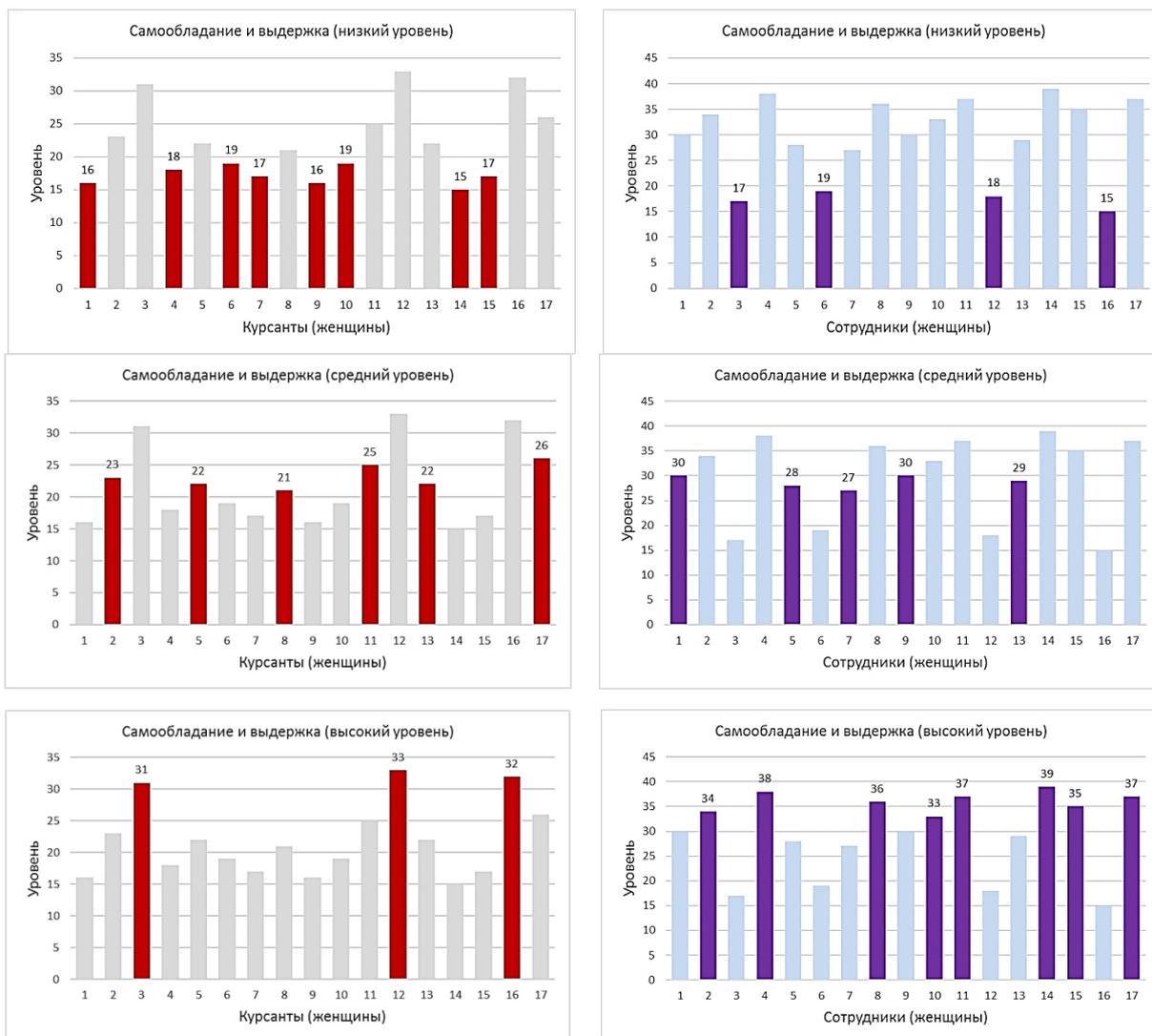


Рис. 39. Уровень выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников (женщины).

Таблица 24

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
<b>2,04</b>	<b>2,74</b>
$t_{эмп} = 3,2$	

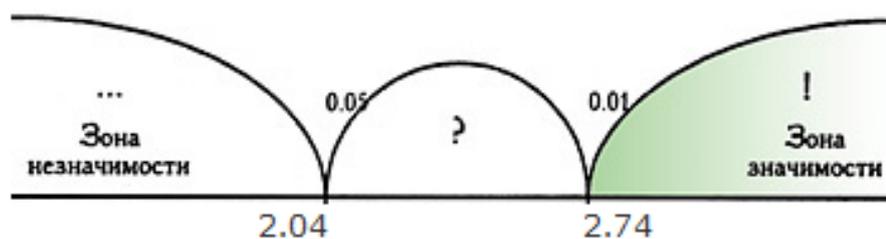


Рис. 40. Ось значимости.

Сравнение уровня выраженности самообладания и выдержки (женщины)

Самообладание и выдержка (женщины)						
Участники	Уровень выраженности	$\bar{X}$	$\sigma$	d	$t_{эмп}$	Уровень значимости (p)
Курсанты	низкий	17,13	1,46	1,16	3,2	P<0,01
	средний	23,17	1,94	1,56		
	высокий	32,00	1,00	0,67		
Сотрудники	низкий	17,25	1,71	1,25		
	средний	28,80	1,30	1,04		
	высокий	36,13	2,03	1,63		

Полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}=3,2$  находится в зоне значимости. Сравнение уровня выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников женского пола имеют достоверные различия. Сравнение результатов показало, что уровень выраженности самообладания и выдержки у сотрудников по сравнению с курсантами выше на 25,9 %. Различия в результатах между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками носят достоверный характер.

**Вывод.** Установлено, что по показателю уровня выраженности самообладания и выдержки различие между женщинами курсантами и женщинами сотрудниками является статистически достоверным, то есть значимым. Поэтому, по показателю уровня выраженности самообладания и выдержки формирование психофизической готовности женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

**Результаты исследования выраженности волевых качеств.** Процентные показатели выраженности волевых качеств курсантов и сотрудников, представлены в таблицах 26, 27 и на рисунках 41, 42.

В результате исследования высокий уровень показателей выраженности целеустремленности у мужчин курсантов составляет 23,8 %, а у мужчин сотрудников составляет 38,1 % и имеют достоверные различия ( $t=3,0$ ;  $p<0,01$ ).

Низкий уровень показателей выраженности целеустремленности у мужчин курсантов составляет 47,6 %, а у мужчин сотрудников составляет 23,8 % и также имеют достоверные различия ( $t=3,0$ ;  $p<0,01$ ). Высокий уровень показателей выраженности целеустремленности у женщин курсантов составляет 23,5 %, а у женщин сотрудников составляет 29,4 % и имеют недостоверный характер ( $t=0,6$ ;  $p>0,05$ ). Недостоверные различия мы также наблюдаем и по низкому уровню целеустремленности у женщин курсантов и женщин сотрудников.

Процентные показатели выраженности волевых качеств курсантов и сотрудников

Участники	Уровень	Волевые качества (%)				
		Целеустремленность	Смелость и решительность	Настойчивость и упорство	Инициативность и самостоятельность	Самообладание и выдержка
Курсанты (мужчины)	низкий	47,6	23,8	52,4	47,6	52,4
	средний	28,6	38,1	33,3	38,1	38,1
	высокий	23,8	38,1	14,3	14,3	9,5
Сотрудники (мужчины)	низкий	23,8	42,9	47,6	28,6	28,6
	средний	38,1	38,1	28,6	52,4	47,6
	высокий	38,1	19,0	23,8	19,0	23,8
Курсанты (женщины)	низкий	35,3	23,5	52,9	41,2	47,1
	средний	41,2	41,2	29,5	47,1	35,3
	высокий	23,5	35,3	17,6	11,7	17,6
Сотрудники (женщины)	низкий	29,4	47,1	64,7	23,5	23,5
	средний	41,2	35,3	23,5	41,2	29,4
	высокий	29,4	17,6	11,8	35,3	47,1

Высокий уровень показателей выраженности смелости и решительности у мужчин курсантов составляет 38,1 %, а у мужчин сотрудников составляет 19,0 %, и имеют достоверные различия ( $t=2,9$ ;  $p<0,01$ ). Низкий уровень показателей выраженности смелости и решительности у мужчин курсантов составляет 23,8, а у мужчин сотрудников составляет 42,9 %, и также имеют достоверные различия ( $t=2,9$ ;  $p<0,01$ ). Высокий уровень показателей выраженности смелости и решительности у женщин курсантов составляет 35,3 %, а у женщин сотрудников составляет 17,6 %, и имеют достоверный характер ( $t=2,9$ ;  $p<0,01$ ). Низкий уровень показателей выраженности смелости и решительности у женщин курсантов составляет 23,5 %, а у женщин сотрудников составляет 47,1 %, и также имеют достоверный характер ( $t=2,9$ ;  $p<0,01$ ).

Высокий уровень показателей выраженности настойчивости и упорства у мужчин курсантов составляет 14,3 %, а у мужчин сотрудников составляет 23,8 %, и имеют недостоверные различия ( $t=0,4$ ;  $p>0,05$ ). Низкий уровень показателей выраженности настойчивости и упорства у мужчин курсантов составляет 52,4 %, а у мужчин сотрудников составляет 52,9 %, и также имеют недостоверные различия ( $t=0,4$ ;  $p>0,05$ ). Недостоверные различия мы наблюдаем по низкому и высокому уровню выраженности настойчивости и упорства у женщин курсантов и женщин сотрудников ( $t=0,6$ ;  $p>0,05$ ).

Различия уровня выраженности волевых качеств у курсантов и сотрудников

Волевые качества	Курсанты $\bar{X} \pm \sigma$		Сотрудники $\bar{X} \pm \sigma$		Уровень значимости (p)	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Целеустремленность	22,10 ± ± 6,62	24,24 ± ± 6,12	28,57 ± ± 7,45	25,53 ± ± 6,55	t=3,0 p<0,01	t=0,6 p>0,05
Смелость и решительность	27,43 ± ± 7,11	28,47 ± ± 7,35	21,71 ± ± 5,74	21,71 ± ± 6,00	t=2,9 p<0,01	t=2,9 p<0,01
Настойчивость и упорство	22,57 ± ± 6,06	21,29 ± ± 5,92	23,38 ± ± 6,71	20,12 ± ± 5,18	t=0,4 p>0,05	t=0,6 p>0,05
Инициативность и самостоятельность	21,43 ± ± 5,84	22,65 ± ± 5,99	23,57 ± ± 5,80	28,76 ± ± 6,92	t=1,2 p>0,05	t=2,8 p<0,01
Самообладание и выдержка	19,76 ± ± 5,13	21,88 ± ± 5,78	25,95 ± ± 6,81	29,53 ± ± 7,90	t=3,3 p<0,01	t=3,2 p<0,01

Недостоверные различия мы наблюдаем по низкому и высокому уровню выраженности инициативности и самостоятельности у мужчин курсантов и мужчин сотрудников ( $t=1,2$ ;  $p>0,05$ ). Высокий уровень показателей выраженности инициативности и самостоятельности у женщин курсантов составляет 11,7 %, а у женщин сотрудников составляет 35,3 %, и имеют достоверный характер ( $t=2,8$ ;  $p<0,01$ ). Низкий уровень показателей выраженности инициативности и самостоятельности у женщин курсантов составляет 41,2 %, а у женщин сотрудников составляет 23,5 %, и также имеют достоверный характер ( $t=2,8$ ;  $p<0,01$ ).

Достоверные различия наблюдаются по низкому и высокому уровню выраженности самообладания и выдержки у курсантов и сотрудников мужского пола ( $t=3,3$ ;  $p<0,01$ ). Различия в результатах по низкому и высокому уровню выраженности самообладания и выдержки у женщин курсантов и женщин сотрудников носят достоверный характер ( $t=3,2$ ;  $p<0,01$ ).

Насколько существенны различия средних значений оценок волевых качеств, таких как целеустремленность, смелость и решительность, самостоятельность и инициативность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка мы определили с помощью  $t_{кр}$  – критерия Стьюдента. Полученные результаты представлены в таблице 26 и на рисунках 41, 42. Из таблицы 27 видно, что у мужчин сотрудников выборочные средние волевого качества целеустремленности имеют существенные различия ( $28,57 \pm 7,45$ ;  $p<0,01$ ), когда у женщин сотрудников не обнаружено существенных различий ( $25,53 \pm 6,55$ ;  $p>0,05$ ). Средние значения волевых качеств смелости и решительности проявляются одинаково у мужчин сотрудников ( $21,71 \pm 5,74$ ;  $p<0,01$ ) и женщин сотрудников ( $21,71 \pm 6,00$ ;  $p<0,01$ ) и имеют существенные различия.



Рис. 41. Различия уровня выраженности средних значений оценок волевых качеств у курсантов и сотрудников (мужчины).

Между выборочными средними значениями волевых качеств настойчивости и упорства у мужчин сотрудников ( $23,38 \pm 6,71$ ;  $p > 0,05$ ) и женщин сотрудников ( $20,12 \pm 5,18$ ;  $p > 0,05$ ) не обнаружено существенных различий. Оценки деятельности курсантов и сотрудников статистически достоверных различий не имеют. Средние значения волевых качеств инициативности и самостоятельности у мужчин сотрудников не имеют существенных различий ( $23,57 \pm 5,80$ ;  $p > 0,05$ ), когда у женщин сотрудников эти волевые качества имеют существенные различия ( $28,76 \pm 6,92$ ;  $p < 0,01$ ).

У мужчин сотрудников ( $25,95 \pm 6,81$ ;  $p < 0,01$ ) и женщин сотрудников ( $29,53 \pm 7,90$ ;  $p < 0,01$ ) выборочные средние волевых качеств самообладания и выдержки имеют существенные различия.

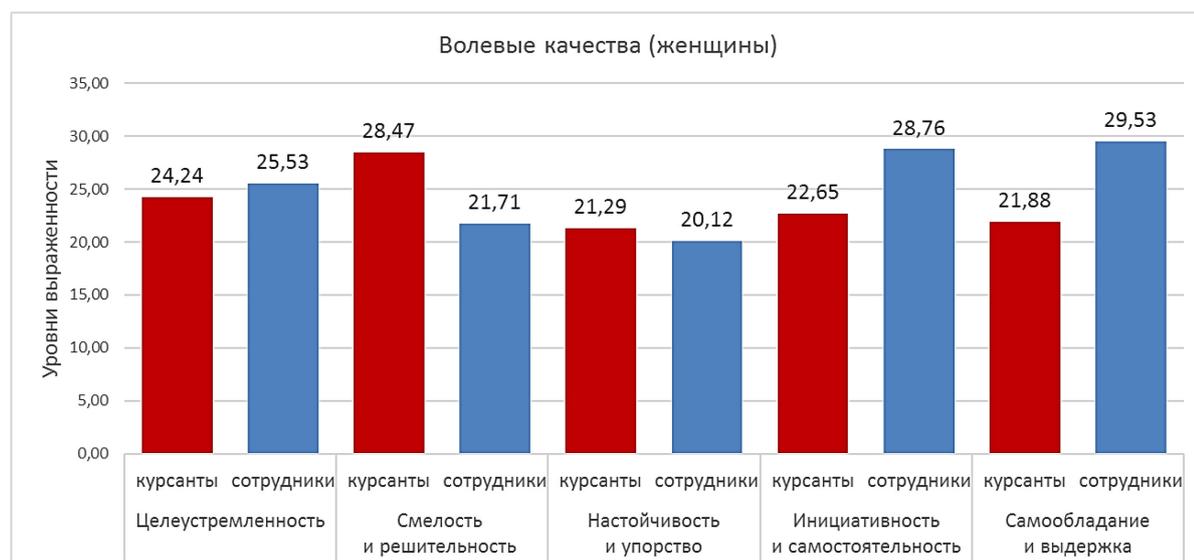


Рис. 42. Различия уровня выраженности средних значений оценок волевых качеств у курсантов и сотрудников (женщины).

Для расчетов анализа взаимосвязи между показателями выраженности волевых качеств курсантов и сотрудников МВД России в ходе исследования использовался корреляционный анализ – коэффициент корреляции Пирсона ( $r$ ). При исследовании средних значений выраженности волевых качеств, представленных в таблицах 28–31, были выявлены следующие взаимосвязи.

Таблица 28

Матрица интеркорреляций между показателями выраженности волевых качеств у курсантов (мужчины)

Волевые качества	Целеустремленность	Смелость и решительность	Настойчивость и упорство	Инициативность и самостоятельность	Самообладание и выдержка
Целеустремленность	1	0,09	0,04	0,23	0,20
Смелость и решительность	0,09	1	0,10	-0,16	-0,01
Настойчивость и упорство	0,04	0,10	1	-0,49	-0,44
Инициативность и самостоятельность	0,23	-0,16	-0,49	1	0,19
Самообладание и выдержка	0,20	-0,01	-0,44	0,19	1

Имеется прямая корреляционная зависимость средней силы между показателями шкал настойчивость-упорство и инициативность-самостоятельность у курсантов (мужчины) ( $r=0,49$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше показатели настойчивость-упорство, тем выше инициативность-самостоятельность.

Обнаружена прямая зависимость средней силы между шкалой настойчивость-упорство и самообладание-выдержка у курсантов (мужчины) ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше настойчивость-упорство, тем выше самообладание-выдержка. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 43.

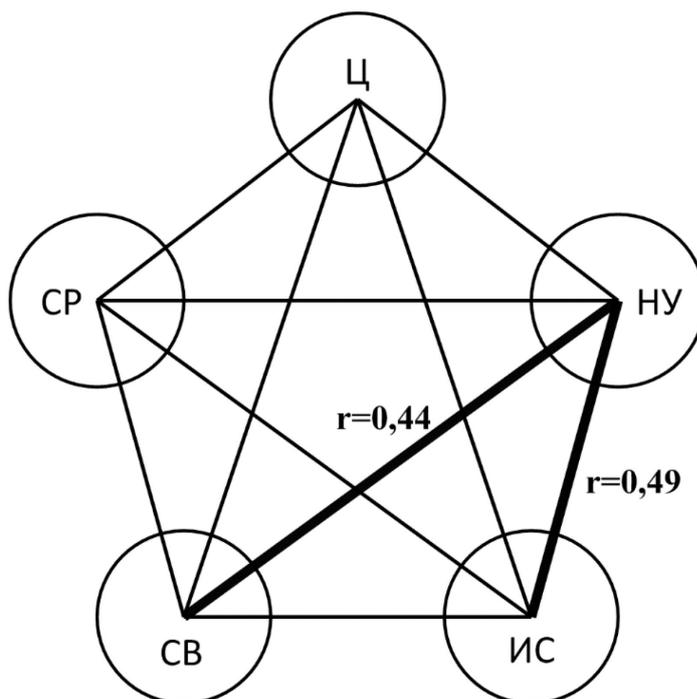


Рис. 43. Взаимосвязи между показателями выраженности волевых качеств у курсантов (мужчины)

*Примечание:* Ц – целеустремленность, СП – смелость-решительность, НУ – настойчивость-упорство, ИС – инициативность-самостоятельность, СВ – самообладание-выдержка

Таким образом, показатели волевых качеств, таких как настойчивость-упорство и инициативность-самостоятельность, настойчивость-упорство и самообладание-выдержка по параметру выраженности взаимосвязаны между собой, и имеют прямую корреляционную зависимость средней силы. Выраженность таких волевых качеств, как целеустремленность и смелость-решительность не взаимосвязаны между собой, и имеют корреляционную зависимость слабой силы.

Имеется прямая корреляционная зависимость средней силы между показателями шкал целеустремленности и настойчивость-упорство у сотрудников (мужчины) ( $r=0,31$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше показатели целеустремленности, тем выше настойчивость-упорство. Обнаружена прямая зависимость средней силы между шкалой смелость-решительность и настойчивость-упорство у сотрудников (мужчины) ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше смелость-решительность, тем выше настойчивость-упорство.

Мы наблюдаем прямую зависимость средней силы между инициативность-самостоятельность и самообладание-выдержка у сотрудников (мужчины) ( $r=0,38$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше инициативность-самостоятельность, тем выше самообладание-выдержка. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 44.

Матрица интеркорреляций между показателями выраженности волевых качеств у сотрудников (мужчины)

Волевые качества	Целеустремленность	Смелость и решительность	Настойчивость и упорство	Инициативность и самостоятельность	Самообладание и выдержка
Целеустремленность	1	-0,23	0,31	0,10	0,09
Смелость и решительность	-0,23	1	-0,32	0,22	-0,23
Настойчивость и упорство	0,31	-0,32	1	0,07	0,05
Инициативность и самостоятельность	0,10	0,22	0,07	1	-0,38
Самообладание и выдержка	0,09	-0,23	0,05	-0,38	1

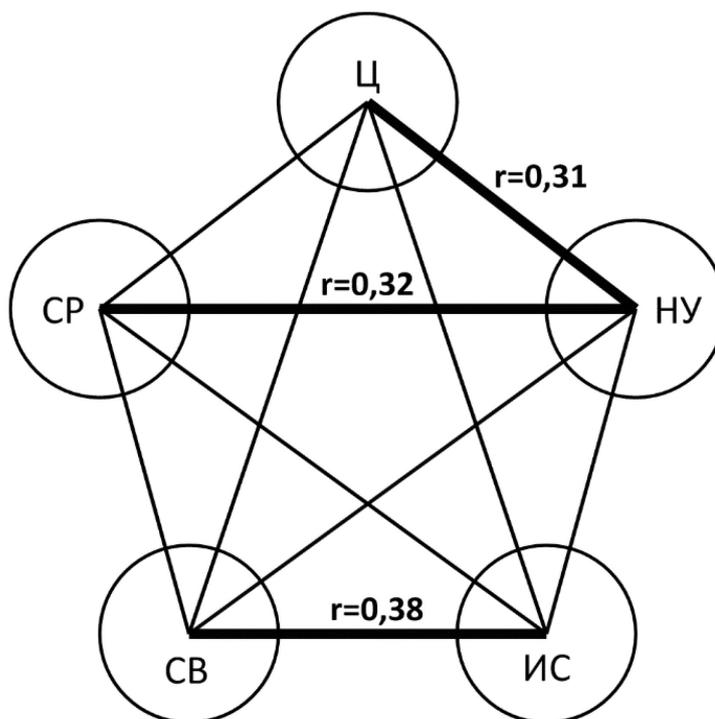


Рис. 44. Взаимосвязи между показателями выраженности волевых качеств у сотрудников (мужчины).

Таким образом, показатели волевых качеств, таких как целеустремленность и настойчивость-упорство, смелость-решительность и настойчивость-упорство, самообладание-выдержка и инициативность-самостоятельность по параметру выраженности взаимосвязаны между собой, и имеют прямую корреляционную зависимость средней силы. Выраженность таких волевых качеств как целеустремленность и смелость-решительность, инициативность-самостоятельность и настойчивость-упорство не взаимосвязаны между собой, и имеют корреляционную зависимость слабой силы.

Таблица 30

Матрица интеркорреляций между показателями выраженности волевых качеств у курсантов (женщины)

<b>Волевые качества</b>	<b>Целеустремленность</b>	<b>Смелость и решительность</b>	<b>Настойчивость и упорство</b>	<b>Инициативность и самостоятельность</b>	<b>Самообладание и выдержка</b>
Целеустремленность	1	0,28	0,35	-0,10	-0,15
Смелость и решительность	0,28	1	0,18	-0,26	0,02
Настойчивость и упорство	0,35	0,18	1	-0,32	0,02
Инициативность и самостоятельность	-0,10	-0,26	-0,32	1	-0,11
Самообладание и выдержка	-0,15	0,02	0,02	-0,11	1

Имеется прямая корреляционная зависимость средней силы между показателями шкал целеустремленность и настойчивость-упорство у курсантов (женщины) ( $r=0,35$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше целеустремленность, тем выше настойчивость-упорство.

Обнаружена прямая зависимость средней силы между шкалой настойчивость-упорство и инициативность-самостоятельность у курсантов (женщины) ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше настойчивость-упорство, тем выше инициативность-самостоятельность. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 45.

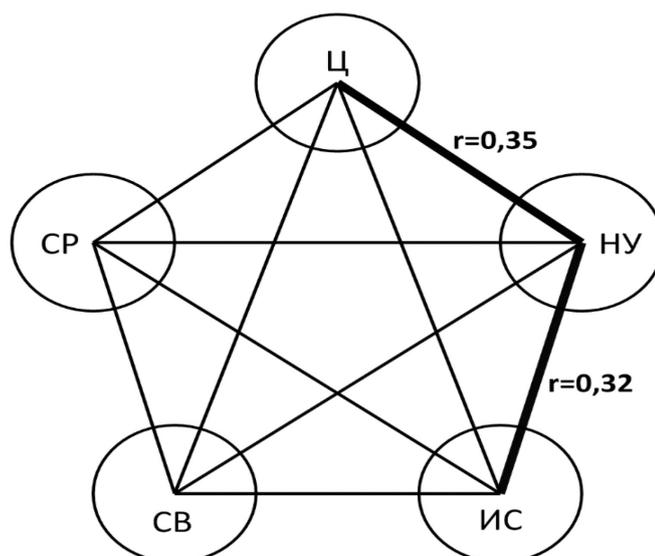


Рис. 45. Взаимосвязи между показателями выраженности волевых качеств у курсантов (женщины).

Таким образом, показатели волевых качеств, таких как целеустремленность и настойчивость-упорство, инициативность-самостоятельность и настойчивость-упорство по параметру выраженности взаимосвязаны между собой, и имеют прямую корреляционную зависимость средней силы. Выраженность таких волевых качеств, как смелость-решительность и самообладание-выдержка, целеустремленность и смелость-решительность не взаимосвязаны между собой, и имеют корреляционную зависимость слабой силы.

Имеется прямая корреляционная зависимость средней силы между показателями шкал настойчивость-упорство и инициативность-самостоятельность у сотрудников (женщины) ( $r=0,38$ ;  $p<0,01$ ). Чем выше настойчивость-упорство, тем выше инициативность-самостоятельность. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 46.

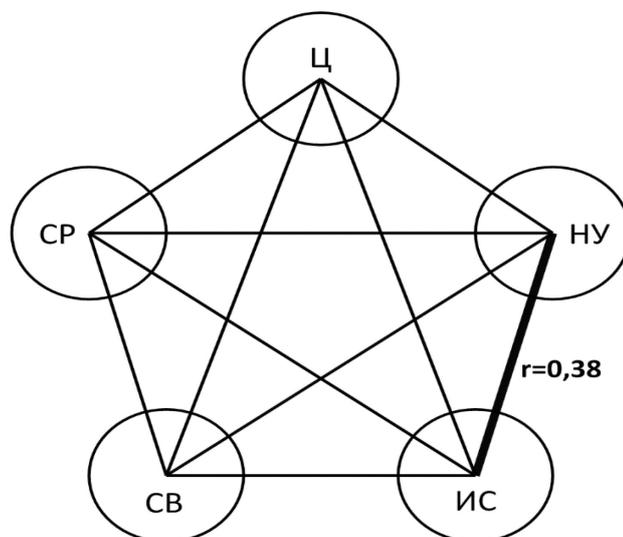


Рис. 46. Взаимосвязи между показателями выраженности волевых качеств у сотрудников (женщины).

Матрица интеркорреляций между показателями выраженности волевых качеств у сотрудников (женщины)

Волевые качества	Целеустремленность	Смелость и решительность	Настойчивость и упорство	Инициативность и самостоятельность	Самообладание и выдержка
Целеустремленность	1	-0,02	0,23	0,01	0,04
Смелость и решительность	-0,02	1	-0,03	0,09	-0,02
Настойчивость и упорство	0,23	-0,03	1	0,38	0,02
Инициативность и самостоятельность	0,01	0,09	0,38	1	-0,27
Самообладание и выдержка	0,04	-0,02	0,02	-0,27	1

Таким образом, показатели волевых качеств, таких как настойчивость-упорство и инициативность-самостоятельность по параметру выраженности взаимосвязаны между собой, и имеют прямую корреляционную зависимость средней силы. Выраженность таких волевых качеств как смелость-решительность и инициативность-самостоятельность, целеустремленность и смелость-решительность не взаимосвязаны между собой, и имеют корреляционную зависимость слабой силы.

**Вывод.** У мужчин сотрудников и женщин сотрудников наблюдается разная выраженность целеустремленности. По уровню выраженности целеустремленности формирование психофизической готовности мужчин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно, но у женщин курсантов и женщин сотрудников МВД России уровень выраженности целеустремленности имеют равный уровень.

Уровень выраженности смелости и решительности у мужчин и женщин сотрудников значительно ниже, чем у мужчин и женщин курсантов. То есть формирование психофизической готовности мужчин и женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и

методами физической подготовки по уровню выраженности смелости и решительности неэффективно.

Установлено, что по уровню выраженности настойчивости и упорства формирование психофизической готовности мужчин и женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки имеют равный уровень.

По уровню выраженности инициативности и самостоятельности различие между мужчинами курсантами и мужчинами сотрудниками является статистически недостоверным и имеют равный уровень. Однако по уровню выраженности инициативности и самостоятельности формирование психофизической готовности женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

По показателю уровня выраженности самообладания и выдержки формирование психофизической готовности мужчин и женщин сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки эффективно.

### **Глава 3. КОМПЛЕКС СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **3.1. Содержание программы физической подготовки в формировании психофизической готовности**

Первостепенная роль в целостной структуре психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности принадлежит их физической подготовленности, где ее прикладное значение детерминруется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, построенной на учете индивидуальных особенностей психофизической организации личности [5; 7].

Служебно-профессиональная деятельность сотрудников ОВД по причине особой опасности для жизни и здоровья несравнима с другими профессиями. Поэтому вопросам формирования знаний, умений и навыков, способствующих обеспечению их личной безопасности – сохранению здоровья и жизни сотрудников, в системе МВД России уделяется особое внимание. Одним из путей решения обозначенной проблемы является создание для сотрудников специальных программ физических упражнений, не требующих сложного проектирования тренировочного процесса и дополнительного спортивного оборудования, при этом комплексно воздействующих на функциональные, силовые и другие психофизические способности, применение которых на практике в рамках физической подготовки и, прежде всего, самостоятельных занятий позволяет добиться качественной и всесторонней психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности [11].

Нами разработан комплекс средств и методов силовых тренировок без отягощений в формировании психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.

Силовые тренировки без отягощений (СТБО) – это универсальный, высокоэффективный тренинг по увеличению силовых способностей, укреплению здоровья, развитию воли и умственной деятельности сотрудников. СТБО исключает вероятность получения травм и предусматривает быстрое восстановление формы, позволяет тренироваться практически везде, независимо от наличия спортивного оборудования, специализированного помещения, а также в условиях ограниченного пространства.

СТБО в основном проводятся с весом собственного тела и включают в себя многочисленные варианты отжиманий, приседаний, подтягиваний, прыжков, тяговых упражнений и обширный диапазон других специальных упражнений.

Вес тела человека по отношению к другим видам отягощений, вне всякого сомнения, представляется самым удобным. Для занятий в этом случае не требуется ничего, кроме собственного тела. Используя свое тело вместо штанги и гантелей, всегда и везде будет возможность провести полноценную тренировку. Тренировка с использованием веса своего тела в качестве отягощения может стать тренировочным центром с единственным спортивным снарядом – собственным телом [4; 11].

**Прогрессирование тренировочного процесса.** При всей своей простоте и полезности тренировки без отягощений в одном аспекте все же несколько сложнее, чем тренировки со свободными отягощениями. Этот аспект заключается в количественном измерении достигнутого прогресса. Работая с отягощениями, следить за прогрессом легко: чем больше поднимаемый вес, тем сильнее вы становитесь.

Идеальных тренировочных систем не существует, но есть способ, позволяющий преодолеть вышеназванный недостаток тренировок без отягощений – метод разумного прогрессирования. Для любого упражнения без отягощений есть десятки вариантов, позволяющих сделать его по ощущениям на 2-5 килограммов тяжелее или легче (по аналогии с упражнениями со штангой).

Изменение уровня сложности упражнения может быть достигнуто простым изменением положения тела или использованием таких повседневных бытовых предметов, как стул, скамья, ящик, подставка, полотенце, шест, веревка, стена и т.д.

Смысл в том, что вы можете сделать упражнение более трудным для выполнения за счет добавления механического сопротивления или вообще без использования какого-либо снаряжения. Число вариантов бесконечно, поэтому упражнения без отягощений и являются универсальными, пригодными для сотрудников с любым уровнем физической подготовленности. Рассмотрим используемые инструменты и методы для изменения уровня сложности любого упражнения [4].

**Рычаги** (или системы рычагов) широко используются в механике для получения преимущества в силе. В опорно-двигательном аппарате кости играют роль рычагов, суставы роль точек опоры, а мышцы роль прикладываемой к рычагам движущей силы. Чем меньше механическое преимущество рычага, тем больше мышечной силы нужно приложить для создания движения или для удержания неподвижной позы и тем быстрее вы станете сильными и мускулистыми. Таким образом, уменьшить механическое преимущество рычага (то есть затруднить движение) можно изменив положение тела или изменив длину мышц по сравнению с их длиной в состоянии покоя.

Рассмотрим **методы**, позволяющие изменить степень сложности упражнения (рис. 47). Заметим, что в некоторых случаях прогрессия может осуществляться сразу по нескольким направлениям. Например, переход от

приседания в разножке к выпаду вперед с технической точки зрения подразумевает прогрессию в части устойчивости, ритма и сложности [11].



Рис. 47. Способы изменения уровня сложности упражнения.

**1. Внешняя нагрузка.** Это базовая форма прогрессии: с увеличением нагрузки упражнение становится более трудным, а с уменьшением более легким. Увеличивать нагрузку можно за счет разного рода отягощений (гантелей, гирь, медицинболов, мешков с песком, эластичных лент или же попросту больших камней либо бревен). Упростить выполнение приседаний можно, если держаться руками за какую-то надежную опору. Облегченные варианты упражнений позволяют восстановиться после полученной травмы, быстрее набраться сил между тренировками.

**2. Относительная нагрузка.** Под относительной нагрузкой понимается использование принципа рычага для увеличения нагрузки на работающие мышцы и суставы в рамках данного упражнения. Это может быть достигнуто путем изменения угла наклона тела или сгиба сустава. Угол наклона тела – это угол между вашим телом и поверхностью пола.

Угол сгиба сустава определяет положение основных суставов в ходе упражнения. Выполнять упражнения с большим углом сгиба сустава значительно труднее, чем упражнения с согнутыми конечностями, поскольку один или более суставов выходят из «игры» и остаются фиксированными. Кроме того, главные работающие мышцы оказываются либо слишком растянутыми, либо слишком сокращенными по сравнению с их естественной длиной в состоянии покоя и в этом положении им труднее генерировать силу для выполнения движения.

**3. Устойчивость.** Под устойчивостью понимается постоянное взаимодействие между положением центра тяжести и положением опорной базы тела. Использование прогрессий, связанных с удержанием положения тела, вместо прогрессий, связанных с использованием отягощений, делает движения более функциональными и атлетическими, в большей мере действует мышечный корсет и обеспечивает лучшую стабилизацию суставов. Это действительно интеллектуальный метод совершенствования упражнений. Приводим весь спектр прогрессий, связанных с устойчивостью.

*А. Опорная база.* Чем шире опорная база, тем устойчивее положение и тем меньшее расстояние нужно преодолеть, чтобы выполнить движение. Чем уже опорная база, тем менее устойчиво положение тела и тем большее расстояние нужно преодолеть, чтобы выполнить движение.

*Б. Центр тяжести.* В целях облегчения или затруднения выполнения упражнений центр тяжести можно смещать по вертикали или по горизонтали. Например, если поднять руки над головой, вытягивая туловище вверх, присесть становится труднее.

*В. Точки соприкосновения.* Чем больше точек соприкосновения с опорной поверхностью, тем устойчивее положение и тем легче выполнять упражнение. Чем меньше точек соприкосновения, тем менее устойчиво положение и тем труднее выполнять упражнение. Например, отжимание на одной руке выполнить труднее, чем на двух.

*Г. Статичная или динамичная опорная база.* Наиболее устойчивым положение является тогда, когда точки соприкосновения с поверхностью остаются неизменными в ходе всего упражнения. Однако если точка соприкосновения в любой момент может исчезнуть и переместиться в другое место, то это увеличивает требования к устойчивости и усложняет упражнение.

*Д. Асимметричная нагрузка.* Асимметричная, или неравномерная, нагрузка возникает тогда, когда на одну сторону приходится больший вес, чем на другую. Такая нагрузка порождает крутящий момент, противодействие которому требует больших усилий по стабилизации туловища.

Е. *Неустойчивая поверхность*. Выполнять упражнение на устойчивой ровной поверхности пола или земли всегда легче, чем на неустойчивой и неровной, например, на подушке или на балансировочной доске. По этой же причине труднее бегать по песку, чем по асфальту. Когда приходится прикладывать дополнительные усилия к тому, чтобы сохранить устойчивость, выполнение любого упражнения становится более трудным.

**4. Ритм.** Усложнить упражнение можно за счет ускорения или замедления движений. Ритм упражнения состоит из четырех фаз.

*Эксцентрическая фаза (Э)* – негативная стадия, стадия опускания, когда мышцы растягиваются под нагрузкой. Эту фазу можно уподобить торможению движения. Мышцы проявляют свою максимальную силу.

*Эксцентрически-концентрическая переходная фаза (ЭК)* – переход от эксцентрической стадии к концентрической; средняя точка упражнения. Любая пауза на этой фазе подразумевает изометрическое сокращение мышц, когда мышцы сокращаются, но никакого движения в суставах не происходит.

*Концентрическая фаза (К)* – позитивная стадия упражнения, стадия подъема, когда мышцы сокращаются под нагрузкой. Эту фазу можно уподобить ускорению движения, когда вы жмете на педаль газа.

*Переходная фаза между повторениями (П)* – пауза между повторениями упражнения. Например, один из способов усложнить выполнение отжимания состоит в том, чтобы 3 секунды опускаться грудью к полу (Э), затем, достигнув нижней точки, но не касаясь пола, сделать паузу на 1 секунду (ЭК), взрывным движением вернуться в исходное положение (К) и после секундной паузы снова повторить весь цикл (П).

*Увеличение темпа ради наращивания мощности мышц и плотности тренировок.* Упражнения на развитие мощности мышц выполняются взрывными движениями, причем каждый подход длится не более 10 секунд (не более 5 повторений).

Упражнения на развитие выносливости выполняются взрывными движениями с общей продолжительностью одного подхода не менее 20 секунд (не менее 10 повторений). Упражнения на развитие мощности мышц называют *плиометрическими*. При их выполнении используется цикл растяжения-сокращения (или рефлекс растяжения), когда мышца быстро растягивается, а затем так же быстро сокращается.

Упражнения, выполняемые во взрывном темпе, особенно активно развивают быстрые мышечные волокна, которые являются ключом к улучшению спортивной формы и снижению риска получения травм, поскольку сокращают время реакции. Именно эти волокна страдают в первую очередь, когда после 30 лет начинается возрастная потеря мышечной массы, поэтому при разработке тренировочного режима именно они требуют особого внимания. Такой тренинг способствует укреплению соединительной ткани. Сначала необходимо научиться выполнять упражне-

ние в медленном темпе по всем правилам, прежде чем его увеличивать, иначе есть риск травмировать суставы.

*Понижение темпа ради повышения интенсивности мышечной работы и предупреждения травм суставов.* Мышцы и сухожилия подобны винтовой пружине. В эксцентрической фазе (фазе опускания) любого упражнения мышцы и сухожилия накапливают потенциальную энергию: «пружина» сжимается, что позволяет ей затем быстро развернуться, возвращаясь в исходное положение. Можно провести аналогию с резиновой лентой. Если вы быстро опускаетесь в глубокий присед, то мышцы нижней части спины ведут себя как резиновая лента, которая растягивается до предела, чтобы потом резко выстрелить, возвращаясь в исходное положение.

Чтобы мышцы работали интенсивнее, выстрела резиновой ленты необходимо избежать. Добиться этого можно, следя за временем. Для того чтобы преодолеть этот рефлекс растяжки и разрядить всю потенциальную энергию, накапливаемую мышцами и сухожилиями, нужно всего 4 секунды. Чем меньше энергии пружины в мышцах, тем тяжелее им работать и тем меньшая нагрузка приходится на суставы и соединительную ткань. В результате мышечные волокна задействуются в большей степени. По этой причине замедление движений является хорошим методом тренировок, если вы восстанавливаетесь после травм или стремитесь их избежать.

*Фиксирование положение тела в верхней и нижней точках.* Необходимо сосредоточиться на совершенствовании положения тела в ключевые моменты. Если полностью контролировать верхнюю и нижнюю точки движения, значит, контролировать и все то, что находится между ними. Данный принцип особенно полезен при выполнении упражнений повышенной сложности, поскольку мышцы сильнее в эксцентрической и изометрической фазах, нежели в концентрической.

**5. Амплитуда движений.** Полная амплитуда движения – это выполнение упражнения от абсолютной верхней точки до абсолютной нижней и обратно. Однако амплитуду можно менять с целью сделать упражнение более трудным или более легким.

*Увеличение амплитуды* движения делает упражнение более трудным и без отягощений.

*Ограничение амплитуды* – это сокращение общей длины траектории движения путем изменения исходного положения или конечной точки движения. Например, вы выполняете отжимания не из упора лежа, а из промежуточного положения, амплитуда ваших движений ограничивается этим промежуточным положением и нижней точкой. Такой вариант может быть более трудным, чем базовый, поскольку грудные мышцы постоянно находятся в напряжении, тогда как в базовом варианте они после каждого повторения на короткое мгновение расслабляются и отдыхают в верхней точке.

*Частичная амплитуда* – это уменьшение общей длины траектории движения с целью облегчения выполнения упражнения. Примером являет-

ся половинное подтягивание не до самой верхней точки, а лишь наполовину, после чего происходит опускание обратно. Это позволяет выполнить больше повторений и набраться уверенности в себе, прежде чем приступить к более трудным вариантам.

**Б. Сложность.** Увеличение сложности упражнения с помощью следующих приемов:

*А. Комбинирование нескольких суставов или мышц.* Когда двигается только один сустав (изолирующие, или односуставные упражнения) телу легче справиться с этим, чем когда приходится координировать движение нескольких суставов одновременно (многосуставные упражнения). Для выполнения упражнений второго типа потребуется больше опыта.

*Б. Комбинирование движений в нескольких плоскостях.* Движения тела осуществляются в трех основных плоскостях: сагиттальной (вперед и назад, вверх и вниз), фронтальной (из стороны в сторону) и поперечной (вращательные движения). Подавляющее большинство упражнений выполняется в сагиттальной плоскости, в том числе приседание, жим лежа и отжимание. Движения во фронтальной и поперечной плоскостях в значительной мере оказываются в тени, что вызывает тренировочный дисбаланс, способный стать источником травм. Хорошая тренировочная программа должна включать упражнения, которые выполняются во всех трех плоскостях.

Один из способов добиться этого взять упражнение, выполняемое в одной плоскости, и изменить его так, чтобы оно выполнялось сразу в нескольких плоскостях. Чем больше плоскостей будет использоваться, тем сложнее будет выполнять упражнение и тем больше мышц будет задействоваться. Эту мысль можно проиллюстрировать на примере выпада: выпад в сагиттальной плоскости – выпад вперед; выпад во фронтальной плоскости – выпад в сторону; выпад в поперечной плоскости – выпад с вращением. Из этих выпадов можно создать одно мультиплоскостное упражнение. Вот как это может выглядеть. Правой ногой сделать выпад вперед, затем вернуться в исходное положение. Сделать правой ногой выпад в сторону и вернуться обратно. Сделать выпад с вращением и вернуться в исходное положение. Упражнения в нескольких плоскостях требуют больших усилий со стороны мышц и большого расхода энергии, это представляет немалые трудности и для нервной системы.

*В. Комбинирование разных типов движений.* Такие комбинированные движения, как тройной выпад, о котором мы только что говорили, даются труднее, чем движения индивидуальные. Они требуют гораздо большего опыта и двигательного контроля. Например, берпи – комплекс упражнений без отягощений. Он сочетает в себе наклоны вперед, приседание, планку, отжимание и прыжки, причем все эти элементы плавно и естественно переходят друг в друга. Никакое другое упражнение не задействует столько мышц и не сжигает столько калорий за единицу времени.

Умение идеально выполнять это упражнение является признаком отличной спортивной формы и функциональной подготовки.

**7. Метаболические требования (или стресс).** В этой категории прогрессивнейшее выполнение упражнений затрудняется за счет увеличения метаболических требований к телу. Есть три способа добиться такого увеличения.

*А. Сокращение перерывов на отдых.* Телу нужно от 2 до 10 минут отдыха для полного восстановления сил между подходами упражнения. Если сократить время отдыха до 30-60 секунд, мышцы не успеют отдохнуть, что сделает упражнение гораздо более трудным. Любые подобного рода изменения параметров тренировки имеют свои достоинства и недостатки. К числу достоинств в данном случае относится то, что упражнение можно сделать более сложным для выполнения, при этом не нужно его никоим образом менять или добавлять внешние отягощения. К числу недостатков относится невозможность выполнения столько повторений, сколько можно сделать в обычных условиях. Иными словами, эта методика направлена в первую очередь на развитие выносливости.

*Б. Изменение порядка упражнений.* Увеличить метаболическую нагрузку можно изменив порядок упражнений так, чтобы чередовались подходы разных упражнений. Такое чередование может быть двух типов: конкурентное и неконкурентное.

При *конкурентном чередовании подходов* подряд ставятся упражнения, использующие схожие группы мышц и имеющие схожий характер. Целью является развитие локальной выносливости мышц и доведение их до полного «изнеможения». Например, если поставить рядом приседания и выпады, то когда время дойдет до выпадов, ноги уже устанут. Из-за того что к очередному этапу приходится подходить с уже уставшими мышцами, то выполнять упражнение становится намного труднее, чем после перерыва на отдых.

При *неконкурентном чередовании подходов* двух или более упражнений в каждом случае работают разные группы мышц, поэтому выполнение очередного упражнения не мешает отдыхать от упражнения предыдущего. Примером может служить чередование упражнений для верхней и нижней части тела, например, отжиманий и приседаний. Этот способ хорош для быстрого сброса лишнего веса, ускорения обмена веществ, повышения плотности тренировок. Такое группирование упражнений, при котором работают разные группы мышц, позволяет отдыхать от предыдущего упражнения, одновременно выполняя следующее упражнение, поэтому перерыв не нужен.

*В. Увеличение тренировочного объема.* Тренировочный объем это общее количество выполненных подходов и повторений. Он состоит из двух фундаментальных компонентов: *суточного* и *недельного* объема тренировок. Например, выполнение 3 подходов по 10 приседаний, то за одну тренировку выполняется 30 повторений. Или, в течение недели ежедневно

выполнять по 30 приседаний (то есть общее число повторений за неделю составило 210). В обоих случаях речь идет о суточном тренировочном объеме. Недельный тренировочный объем – это общее количество подходов и повторений, выполненных за неделю тренировок. Например, выполнение 3 подходов по 10 приседаний три раза в неделю, то недельный объем составит 90 приседаний. Но если вы выполните те же 30 приседаний ежедневно, то недельный объем составит уже 210 приседаний. Разумеется, второй вариант тяжелее.

Таким образом, увеличение тренировочного объема (для одного и того же упражнения) является превосходным способом сделать упражнение более трудным для его выполнения. Постепенно увеличивая суточный объем до 100 приседаний, можно улучшить спортивную форму. Однако такой подход не позволяет наращивать объем до бесконечности: мышцы «болят», и времени это требует много. Вместо дальнейшего наращивания тренировочного объема лучше использовать другие методы прогрессирования, описанные выше.

**Упражнения без отягощений.** Упражнения без отягощений являются фундаментом силовой тренировки [4].

**Четыре категории движений.** Одно дело сосредоточиться на овладении несколькими упражнениями, и совсем другое правильно их выбрать. В связи с этим думайте не о тех частях тела, над которыми вам хотелось бы работать, а о первичных, естественных, атлетических способах движения, которые задействуют сразу несколько мышечных групп. Это обеспечивает эффективность и функциональную силу движений для повседневного использования. Вы можете создать великолепную по своей эффективности тренировочную программу, используя всего четыре категории движений: две для нижней половины тела (с доминированием тазобедренных суставов и с доминированием коленных суставов) и две для верхней половины тела (подтягивание и отжимание). В каждой категории мы рассмотрим два упражнения, которые вы освоите и будете чередовать. Таким образом и возникла фундаментальная система из восьми упражнений. Вот эти категории и соответствующие им упражнения.

**Категории упражнений для нижней половины тела. Упражнения для тазобедренных суставов.** Эти упражнения связаны со сгибанием и разгибанием туловища в тазобедренных суставах с минимальным движением коленных суставов и поясничного отдела позвоночника. С формальной точки зрения это упражнения для нижней половины тела. Их целью является развитие мышц, расположенных на тыльной стороне нижней половины тела, ягодичных, задней группы мышц бедер и разгибателей позвоночника (то, что физиологи называют задней цепью). Эти мышцы необходимо качать не только с атлетической точки зрения, но и потому, что в метаболическом плане они являются наиболее активными мышцами тела. Иными словами, они сжигают наибольшее число калорий, причем не толь-

ко тогда, когда вовлечены в тренировочный процесс, но и после тренировки, в состоянии покоя. Двумя главными упражнениями, относящимися к этой категории, являются подъем бедер в положении лежа и наклон вперед в положении стоя.

Умение правильно выполнять наклоны корпуса вперед является необходимой предпосылкой правильного выполнения упражнений для коленных суставов. Ведь в большей мере используя тазобедренные суставы при выполнении приседаний и выпадов, вы не только становитесь сильнее, но и защищаете колени. Вот почему так важна эта категория упражнений, особенно для людей, перенесших травмы коленных суставов или заболевания нижней половины тела. Более того, многие специалисты рекомендуют выполнять по 2-3 подхода упражнений для тазобедренных суставов на каждый подход упражнений для коленных суставов. Позаботьтесь о паритете этих двух групп упражнений ради обеспечения структурного баланса и профилактики травм [7; 21].

*Упражнения для коленных суставов.* Эти упражнения предполагают сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, в то время как туловище сохраняет почти вертикальное положение. Технически это жимовые упражнения для нижней части тела. Основная нагрузка приходится на переднюю нижнюю часть тела (переднюю цепь), включая четырехглавые мышцы и мышцы-сгибатели бедер. Если вы выполняете эти упражнения правильно (то есть инициируете движения через тазобедренные, а не коленные суставы), то эффективно прорабатываются также ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Кроме того, если вы выполняете движения с полной амплитудой, в работу включаются также мышцы голени. В эту категорию входят два фундаментальных упражнения: глубокое приседание и приседание на одной ноге.

*Категории упражнений для верхней половины тела. Тяговые упражнения.* В ходе выполнения этих упражнений вы подтягиваете туловище к рукам. При этом работают преимущественно мышцы задней верхней части тела (задняя цепь), включая широчайшие мышцы спины, мышцы плечевого пояса, трапециевидные и ромбовидные мышцы. Нагружаются также бицепсы, мышцы предплечий и кистей. Рекомендуем выполнять 2-3 подхода тяговых упражнений для верхней половины тела на каждый подход жимовых упражнений для верхней половины тела. В любом случае позаботьтесь о паритете этих двух групп упражнений ради обеспечения структурного баланса и профилактики травм. К упражнениям этой категории относятся подтягивания (на высокой или на низкой перекладине).

*Жимовые упражнения.* В ходе выполнения этих упражнений работают преимущественно мышцы передней верхней части тела (передняя цепь), включая мышцы груди и плечевого пояса. Нагружаются также трицепсы. Кроме того, жимовые упражнения требуют мобилизации мышечно-го корсета, поэтому брюшной пресс находится в работе от начала до конца.

Двумя упражнениями, относящимися к этой категории, являются отжимание и отжимание в стойке на руках.

### 3.2. Программы тренировок с использованием веса тела

Предлагаемые тренировки являются трудными, но осуществимыми. Необходимо заранее определить свой уровень. Если он низкий, сосредоточьтесь пока на общем улучшении физической формы. Заниматься нужно усердно, но безопасно, четко следуя инструкциям и не забывая о технике. Чтобы снизить вероятность мышечных травм, перед началом занятий обязательно проводить разминку продолжительностью 5-10 минут. Это подготавливает мышцы к напряженной работе за счет повышения температуры тела и увеличения притока крови к мышечным тканям. После завершения каждой тренировки необходимо уделять растяжке мышц 5-10 минут, которым пришлось потрудиться. Лучше всего делать это сразу по окончании занятий, пока мышцы разогреты и более податливые [4; 11].

Тренируясь по предлагаемой здесь программе, очень важно давать время на отдых и восстановление. Один или два дня в неделю должны быть свободными от тренировок, и перерыв между ними должен составлять не менее 12-24 часов. Это позволит мышцам отдохнуть и восстановиться, что обеспечит максимальный рост мышечной ткани и силы мышц, а также снизит риск переутомления. Усталость и неправильная техника выполнения резко повышают травмоопасность тренировок. Поэтому, пользуясь этой программой, необходимо:

- ✓ определить свой уровень физической подготовки;
- ✓ всегда соблюдать технику выполнения упражнений;
- ✓ выявить пределы своих возможностей.

Чтобы выяснить свой нынешний уровень физической подготовленности, необходимо выполнить пятиминутный тест «УФП» (рис. 48):

1. «Медвежьей» походкой пройти вперед 10 метров.
2. Выполнить отжимания в упоре лежа (10 повторений).
3. Выполнить поочередное подтягивание колена вперед к рукам в упоре лежа (5 повторений на каждую ногу).

Выполнить упражнение на дистанции 10 метров. Каждые 10 метров считаются за одно повторение. Выполнить максимальное количество повторений за 5 минут, а затем по таблице определить свой уровень (табл. 32). Рекомендуем выполнять этот тест каждый месяц, чтобы следить за достигнутым прогрессом.

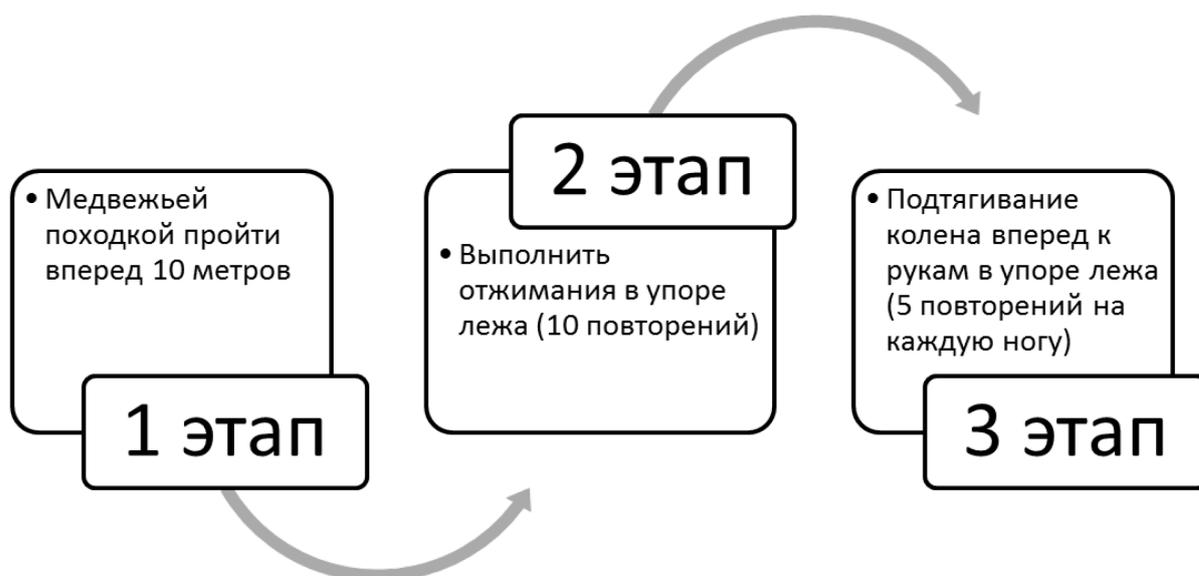


Рис. 48. Этапы выполнения теста УФП.

Таблица 32

## Уровень физической подготовки

Участники	Уровень		
	Начальный	Средний	Высокий
Женщины	6 или менее	7-9 повторений	10 или более
Мужчины	8 или менее	10-12 повторений	15 или более

Уровень физической подготовки определяет количество занятий в неделю. В таблице 33 представлен рекомендуемый порядок тренировок и выходных дней в зависимости от количества занятий в неделю. Выбрав тот или иной вариант, в дальнейшем просто следуйте ему.

Таблица 33

## Недельная программа тренировок

Количество тренировок в неделю	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3 раза	Все тело	Отдых	Кардио	Отдых	Все тело	Отдых	Отдых
4 раза	Все тело	Средняя часть тела	Отдых	Кардио	Отдых	Все тело	Отдых
5 раз	Все тело	Средняя часть тела	Нижняя часть тела	Отдых	Верхняя часть тела	Кардио	Отдых
6 раз	Все тело	Средняя часть тела	Кардио	Средняя часть тела	Все тело	Отдых	Кардио

Например, при тренировках четыре раза в неделю, по понедельникам и четвергам могут быть тренировки для всего тела, по вторникам и пятни-

цам – тренировки на скорость, а среда, суббота и воскресенье – выходные дни. В выходные дни отдых должен быть активным: прогулки, плавание, велосипед. Можно разработать свою собственную тренировочную программу, учитывающую уровень подготовки, собственные интересы и пожелания. При этом необходимо делать хотя бы один выходной день для восстановления. Тренировки делятся на категории: для всего тела, для верхней части тела, для нижней части тела, для брюшного пресса, кардиотренировки и скоростные тренировки. Во многих случаях предлагается три уровня тренировочного режима в зависимости от степени подготовки (рис. 49):

- ✓ уровень 1 – начальный,
- ✓ уровень 2 – средний,
- ✓ уровень 3 – высокий.

Уровень определяется согласно пятиминутному тесту «УФП», о котором уже шла речь выше.



Рис. 49. Уровни сложности выполнения упражнений.

Прежде чем приступать к тренировке, необходимо выполнить 3-5 разминочных упражнений. Всегда важно надлежащим образом разогреться, прежде чем приступать к высокоинтенсивным упражнениям. Хорошая разминка повышает температуру тела, что улучшает эластичность и кровоснабжение мышц, снижая вероятность получения травмы в ходе тренировки [10]. По завершении тренировки важно выполнить 5-6 упражнений на гибкость. Недостаток гибкости делает мышцы слишком короткими и закрепощенными, вследствие чего амплитуда их движений уменьшается. Растяжка, выполняемая сразу после тренировки, позволяет разогреть мышцы и сделать их более податливыми, чтобы их было легче растягивать. Чем больше амплитуда движений, тем подвижнее и тем ниже вероятность получить травму.

#### ПЯТЬ ОСТАНОВОК

Заранее определить местоположение пяти остановок, отделенных друг от друга расстоянием 10-20 метров. Например, для мужчин на первой

остановке выполнить 6 подходов по 20 отжиманий с ногами на подставке, быстро бежать ко второй остановке, где выполнить 6 подходов по 10 повторений (для каждой ноги) упражнения «Выпады вперед с чередованием ног», после чего бежать к третьей остановке и так далее (табл. 35).

Таблица 35

## Тренировочная программа «Пять остановок»

Остановка	Упражнение	Количество подходов / повторений
1	Отжимание с ногами на подставке	Мужчины: 6×20 повторений Женщины: 4×10 повторений
2	Выпады вперед с чередованием ног	Мужчины: 6×10 повторений Женщины: 4×10 повторений
3	Планка с подтягиванием колена к груди	Мужчины: 6×30 повторений Женщины: 4×20 повторений
4	Дровосек	Мужчины: 6×20 повторений Женщины: 4×10 повторений
5	Походка медведя	Мужчины: 6×20 шагов Женщины: 4×10 шагов

## ЧЕТЫРЕ УГЛА

Расстояния между «углами» 5-10 метров. Начинайте с угла 1, выполнив указанное упражнение, затем бежать в угол 2 и так далее. Например, мужчина выполняет 40 приседаний в углу 1, затем бежит в угол 2 и выполняет 40 прыжков на месте. Пройдя все четыре угла, он повторяет весь цикл еще три раза, чтобы общее число подходов составило 4.

Продолжительность первых двух раундов составляет для мужчин 6 минут, отдых 4 минуты, для женщин – 4 и 3 минуты соответственно. Продолжительность третьего раунда составляет для мужчин 8 минут, отдых 5 минут, для женщин – 6 и 5 минут соответственно. Продолжительность четвертого раунда составляет для мужчин 10 минут, отдых 6 минут, для женщин – 6 и 6 минут соответственно (табл. 36).

Таблица 36

## Тренировочная программа «Четыре угла»

Угол	Упражнение	Количество подходов / повторений
1	Приседание	Мужчины: 4х20 повторений Женщины: 3х10 повторений
2	Прыжки на месте с руками над головой	Мужчины: 4х40 повторений Женщины: 4х20 повторений
3	Скручивание туловища	Мужчины: 4х30 повторений Женщины: 4х20 повторений
4	Плиометрическое отжимание	Мужчины: 4х10 повторений Женщины: 4х6 повторений

## ВОСЬМЕРКА

Это тренировка для всего тела (табл. 37). Упражнения выполняются в указанном порядке. Выполнить все подходы и повторения одного упражнения, прежде чем переходить к следующему.

Таблица 37

Тренировочная программа «ВОСЬМЕРКА»

Упражнение	Количество подходов / повторений		
	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
Выпады вперед	3×10 повторений каждой ногой	4×10 повторений каждой ногой	5×10 повторений каждой ногой
Лыжник	4×15 повторений	4×20 повторений	5×20 повторений
Отжимания	4×10 повторений	4×15 повторений	5×20 повторений
Спринтер	4×10 повторений для каждой ноги	5×10 повторений для каждой ноги	5×15 повторений для каждой ноги
Горизонтальные подтягивания	4×10 повторений	4×15 повторений	4×20 повторений
Брейк	3×15 повторений для каждой ноги	4×15 повторений для каждой ноги	5×15 повторений для каждой ноги
Конькобежец	4×15 повторений для каждой ноги	5×15 повторений для каждой ноги	5×20 повторений для каждой ноги
Брык	4×10 повторений	4×15 повторений	4×20 повторений

## УДАРНИК

Это высокоинтенсивная тренировка для всего тела, состоящая из 3 раундов (табл. 38). Выбрать подходящий для себя уровень. Упражнения выполняются в указанном порядке. Выполнить все подходы и повторения одного упражнения, прежде чем переходить к следующему. Например, в первом раунде на уровне 3 выполнить 10 повторений упражнения «Отжимание», 10 повторений упражнения «Спринтер» и 10 повторений упражнения «Отжимание с перестановкой рук». Затем повторить цикл на протяжении всего раунда. По истечении 10 минут работы отдых – 3 минуты.

## МАКС

Это тренировка для всего тела (табл. 39). Выбрать подходящий для себя уровень. Упражнения выполняются в указанном порядке. Выполнить все подходы и повторения одного упражнения, прежде чем переходить к следующему.

## Тренировочная программа «УДАРНИК»

Упражнение	Количество повторений / длина дистанции	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
<b>Раунд 1</b>				
Отжимание	10 повторений	3 минуты	5 минут	8 минут
Спринтер	по 10 повторений на каждую ногу			
Отжимание с перестановкой рук	10 повторений			
Отдых		1 минута	2 минуты	3 минуты
<b>Раунд 2</b>				
Прыжок из приседа	10 повторений	3 минуты	5 минут	8 минут
Брейк с ударом ноги	10 повторений			
Льжник	10 повторений			
Отдых		1 минута	2 минуты	3 минуты
<b>Раунд 3</b>				
Походка медведя	10 метров	3 минуты	5 минут	8 минут
Походка с наклоном к ноге и ударом рукой	10 метров			
Походка краба с ударом ногой	10 метров			
Отдых		1 минута	2 минуты	3 минуты

## Тренировочная программа «МАКС»

Упражнение	Количество подходов / повторений / продолжительность		
	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
УФП	1×2 минуты	1×3 минуты	1×4 минуты
Альпинист	3×20 секунд	3×30 секунд	4×1 минуте
Наклоны вперед на одной ноге	3×10 повторений для каждой ноги	3×15 повторений для каждой ноги	4×20 повторений для каждой ноги
Вис на перекладине	4×20 секунд	4×40 секунд	4×1 минуте
Прыжок из приседа	3×10 повторений	3×15 повторений	4×20 повторений
Бой с тенью	1×2 минуты	1×5 минут	1×8 минут

**Метаболические тренировки.** Метаболический тренинг представляет собой слияние анаэробного силового тренинга и аэробных кардиоупражнений. Это лучший метод тренировок, позволяющий увеличить силу, выносливость, координацию, а также быстрее всего избавиться от излишков жира.

Цель такого рода тренировок – резко ускорить процессы обмена веществ и вызвать так называемое избыточное послетренировочное потребление кислорода, что находит отражение в ускорении обменных процессов в течение 48 часов после завершения тренировки. Таким образом, сжигается большое количество калорий как во время тренировки, так и долгое время после нее – уже в процессе восстановления сил. Важно отметить, что этот феномен «послесжигания» не наблюдается после обычных аэробных тренировок, таких, например, как долгая и медленная 45-минутная пробежка трусцой в парке. Чтобы этот феномен возымел действие, тренировка должна обладать такими качествами, как интенсивность (необходимо работать напряженно) и плотность (необходимо выполнять большой объем работы за отведенное время).

Есть два главных типа метаболического тренинга, активизирующих избыточное послетренировочное потребление кислорода, сопровождаемое сжиганием жировой ткани.

**1. Метаболические силовые тренировки:** интервальные тренировки силового типа. Необходимо выбрать несколько силовых упражнений, прорабатывающих разные мышцы тела, и выполнять их поочередно с очень небольшими перерывами на отдых. Как правило, рабочий интервал составляет от 30 до 60 секунд, а перерыв длится не более 30 секунд. Эти тренировки позволяют одновременно сжигать жир и качать мышцы.

**2. Интервальные кардиотренировки.** Их еще называют высокоинтенсивными интервальными тренировками. Пример такой тренировки: чередование 30 секунд спринтерского бега и 1 минуты активного отдыха в форме бега в умеренном темпе. Вместо бега и тренажеров можно использовать кардиоупражнения без отягощений. Один из вариантов – выбрать одно кардиоупражнение, нацеленное на все мышцы тела, и чередовать периоды интенсивной работы и отдыха. Можно также выбрать два или более не конкурирующих между собой кардиоупражнения, таких как «Прыжки с хлопками» и «Альпинист», и чередовать их между собой для обеспечения высокой интенсивности тренировки.

Сосредоточимся на кардиоупражнениях, которые можно выполнять без снаряжения. Их восемь, и мы разделим их на две категории: четыре преимущественно для верхней половины тела и четыре для нижней. Они сгруппированы так по ряду причин. Во-первых, это позволяет чередовать кардиоупражнения для верхней и нижней половин тела ради поддержания высокого уровня интенсивности тренировок, большего разнообразия и преодоления усталости. Во-вторых, если была травма в нижней половине

тела, то можно выполнять больше упражнений для верхней половины тела, и наоборот. В-третьих, большинство кардиоупражнений ориентировано на тренировку ног, а не рук. Это приводит к частым травмам от переутомления мышц в нижней половине тела и недостаточной выносливости мышц верхней половины тела [4; 10; 11].

*Четыре интенсивных кардиоупражнения для нижней половины тела:*

- ✓ Прыжки с хлопками
- ✓ Конькобежец
- ✓ Лыжник
- ✓ Спринтер

Возможно, использовать любые варианты приседаний, выпадов и подъемов на горизонтальную опору, которые можно выполнять достаточно быстро и которые попадают в категорию интенсивных кардиоупражнений для нижней половины тела.

*Четыре интенсивных кардиоупражнения для верхней половины тела:*

- ✓ Альпинист
- ✓ Брык
- ✓ Брейк
- ✓ Дровосек

Здесь тоже можно выбирать любые варианты жимовых и тяговых упражнений, которые допускают быстрое выполнение. Отжимания и подтягивания на низкой перекладине (или их плиометрические версии), как правило, подходят лучше всего. Большинство людей не обладают достаточной силой и мощностью, чтобы выполнять подтягивания либо отжимания в стойке на руках довольно быстро или долго. Если угодно, можно выполнять прыжковые подтягивания или приседания-подтягивания, поскольку помощь со стороны нижней половины тела облегчает выполнение этих упражнений.

**1. Прыжки с хлопками.** Это кардиоупражнение является чрезвычайно простым для выполнения, воздействует на все тело и относительно безопасно для суставов по сравнению с другими взрывными упражнениями.

Встать ровно, держа ноги вместе и руки по бокам. В прыжке одновременно развести ноги в стороны и поднять руки над головой (насколько можете в зависимости от подвижности плечевых суставов). Если сложно это выполнять, то выполнить прыжки с разведением прямых рук в стороны. Это даст возможность активно двигаться и при этом не подвергать чрезмерной нагрузке плечи (рис. 50). Надо сосредоточиться на скорости выполнения прыжков и махов руками, а не на высоте прыжков, и на протяжении всего упражнения продолжайте опираться на носки.



Рис. 50. Упражнение «прыжки с хлопками».

**2. Конькобежец.** Как и спринтерский бег, прыжки развивают мощность мышц. Прыжки из стороны в сторону активизируют быстрые мышечные волокна, сжигают калории, увеличивают частоту пульса и при этом оберегают колени. Нужно просто прыгать в стороны с одной ноги на другую. Начать с небольших прыжков (на 15 см) и постепенно нарастить их амплитуду до 60 см и более (рис. 51).



Рис. 51. Упражнение «конькобежец».

**3. Лыжник.** Данное упражнение приносит такую же пользу, как и махи гирей, но без необходимости размахивать «пушечным ядром» между ногами. Упражнение названо так потому, что в ходе его выполнения тело напоминает летящего с горы лыжника. Оно состоит из тех же элементов, что и прыжки на месте, если не считать того, что ноги не отрываются от пола, когда поднимаются руки над головой. Благодаря этой особенности упражнение оказывает относительно слабое воздействие на суставы и хорошо подходит для большого количества повторений (рис. 52).

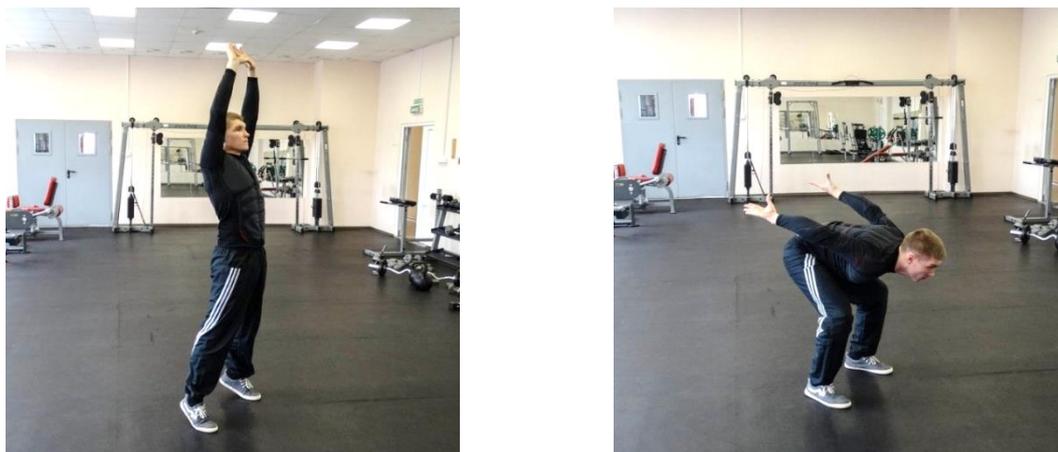


Рис. 52. Упражнение «лыжник».

Поворачивая руки внутрь, сделать ими мах назад за спину, чтобы в заднем положении они были обращены ладонями кверху и большими пальцами друг к другу. В этом случае плечевые суставы находятся в наиболее устойчивом положении. Движения выполняются в основном в тазобедренных суставах, хотя и в коленях ноги немного сгибаются. Только не округлять спину в нижнем положении и не прогибать поясницу в верхнем. Чтобы добиться желаемого эффекта в плане ускорения метаболизма и сжигания калорий, нужно выполнять махи лыжника с большей скоростью и целеустремленностью, компенсируя отсутствие отягощений. Скорость движения – главный компенсатор.

**4. Спринтер.** Из исходного положения сделать правой ногой шаг назад, отвести назад таз и опустить правую руку к внутренней стороне левой стопы. Спина при этом остается прямой. После короткой паузы сделать взрывной шаг вперед. Теперь, вместо того чтобы возвращаться в стойку, продолжить чередовать шаг назад и шаг вперед так, чтобы стопа левой ноги все время оставалась на месте. Прежде чем двигать ногой, на короткое мгновение фиксировать каждую позу. В этом упражнении имитируется старт спринтерского забега, доминируют ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Выполнить все повторения, а потом поменять ноги (рис. 53).



Рис. 53. Упражнение «спринтер».

**5. Альпинист** – отличное упражнение на стабилизацию мышечного корсета. Руки прямые и упираются в пол точно под плечами, все тело образует одну прямую линию от головы до пяток. Из этого исходного положения тянуть правое колено к груди и упереться носком правой ноги в пол. Затем выпрямить правую ногу, отводя ее назад, и одновременно подтянуть к груди левое колено. Продолжить чередовать ноги, как можно в более быстром темпе. При правильном выполнении движение имеет место только в тазобедренных суставах, но не в пояснице (рис. 54).

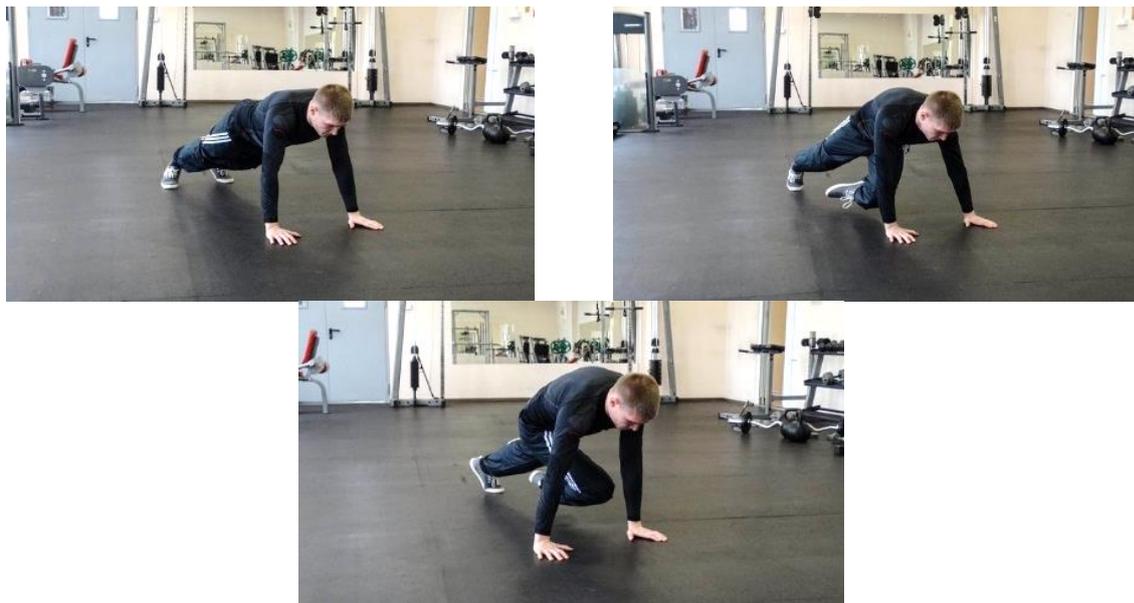


Рис. 54. Упражнение «альпинист».

**6. Брык.** Некоторые из наиболее эффективных упражнений без отягощений имеют естественное происхождение, являясь имитацией движений животных. Одним из упражнений такого рода является «Брык».

Упереться ладонями в пол. Разведя ноги на ширину бедер, согнуть их в коленях под прямым углом и приподняться на носках. Перенести как можно больший вес на руки. Затем взрывным движением оторвать ноги от пола и резко выпрямить их назад-вверх. Полностью выпрямив ноги в тазобедренных и коленных суставах, тут же быстро подтянуть их в исходное положение. После короткой паузы повторить упражнение (рис. 55).



Рис. 55. Упражнение «брык».

**7. Брейк.** В данном упражнении подвергаются испытанию сила мышц верхней половины тела и прочность мышечного корсета. В то же время упражнение позволяет двигаться на руках так же быстро и ловко, как и на ногах. Начать лучше всего с бокового удара ногой (рис. 56). Принять упор лежа. Повернуть корпус вправо, опираясь на левую руку, остающуюся на полу. Правая рука при этом отрывается от пола, а левая нога горизонтально вытягивается перед собой на весу. Опорная правая нога, повернувшись на носке, опирается на пол всей ступней.



Рис. 56. Упражнение «брейк».

Освоив это упражнение, можно перейти к более сложному варианту (рис. 57).

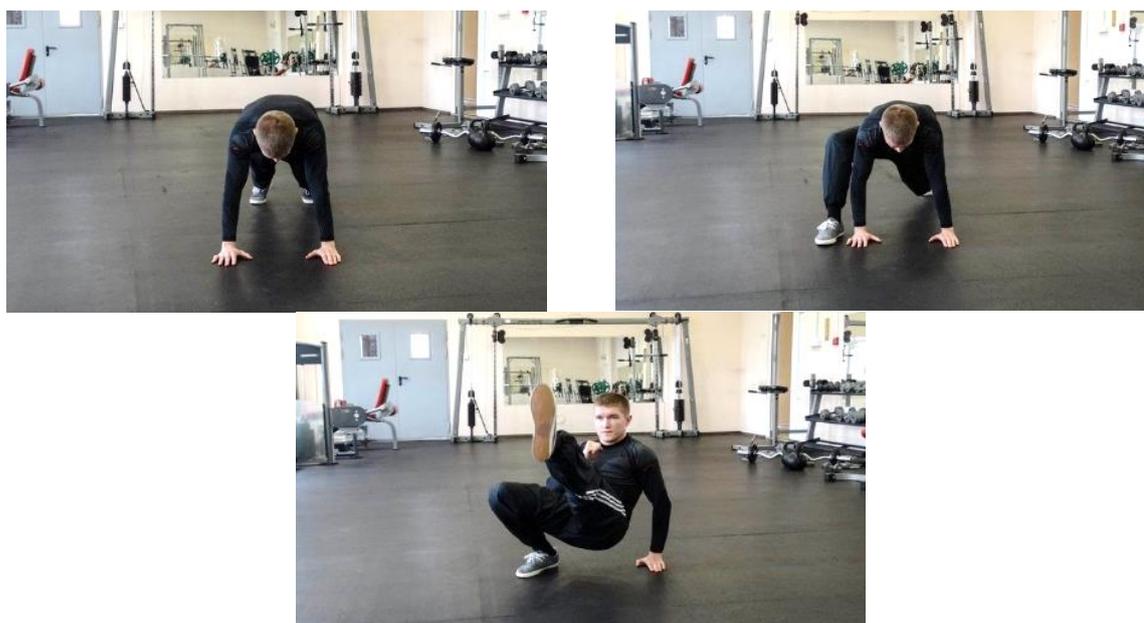


Рис. 57. Упражнение «брейк» (усложненный вариант).

**8. Дровосек.** Имитация ударов дровосека используется как упражнение, укрепляющее мышечный корсет и улучшающее физическую подготовленность. Упражнение выполняют, держа в руках набивной мяч, натягивая верхний трос на блочном тренажере или даже ударяя по покрышкам кувалдой. Отсутствие внешней нагрузки можно компенсировать увеличением скорости движений и снижением устойчивости положения тела, чтобы было труднее работать.

Сцепить пальцы и поднять руки над головой. Ноги разведены на ширину плеч. Напрячь мышечный корсет. Резко опуская руки, выполнить удар вниз, отвести таз назад (рис. 58).

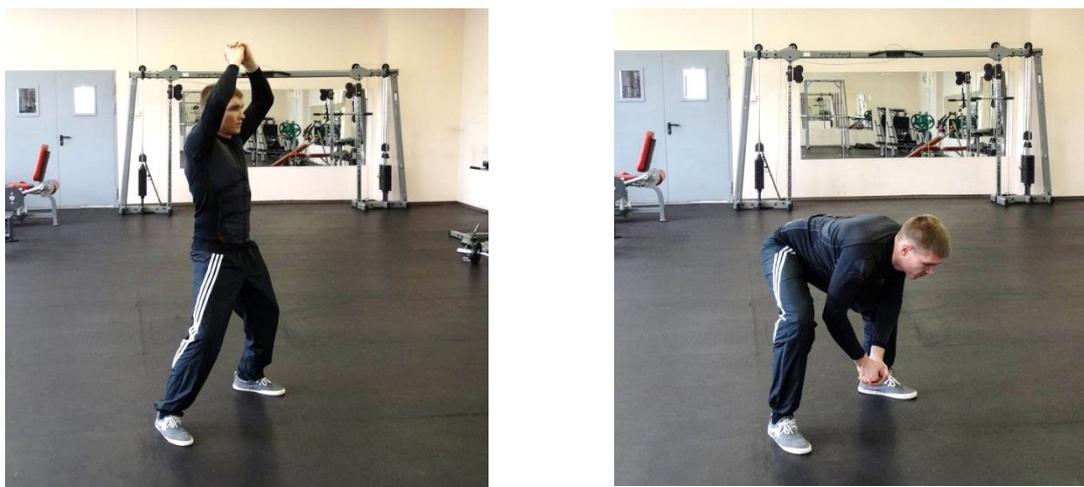


Рис. 58. Упражнение «дровосек».

Можно также приседать, нанося рубящие удары, увеличивая нагрузку на мышцы бедер. При выполнении всех односторонних упражнений обязательно выполнить равное количество повторений для обеих сторон.

**Функциональная кардиотренировка без отягощений.** Теоретическим обоснованием этого комплекса является сделанное исследователями открытие, что если чередовать максимальные усилия на протяжении 20 секунд с 10-секундными перерывами на отдых в течение 4 минут (восемь раундов), это приводит к большему эффекту в плане сжигания жира и улучшения физической формы, чем 60-минутные кардиотренировки низкой или средней интенсивности.

Особенностями разработанной нами кардиотренировки без отягощений являются:

- во-первых, вместо классических упражнений (бег, велосипед, плавание) используются функциональные кардиоупражнения без отягощений;
- во-вторых, вместо того чтобы на протяжении восьми раундов выполнять одно и то же упражнение, чередуются два не конкурирующих между собой упражнения, что позволяет поддерживать высокий уровень интенсивности и не сильно уставать;
- в-третьих, тренировка занимает 20 минут, что позволяет сжечь больше калорий.

Тренировка состоит из четырех этапов продолжительностью по 5 минут. На каждом этапе чередуются два кардиоупражнения без отягощений: одно – для нижней половины тела, другое – для верхней (рис. 59).



Рис. 59. Парные упражнения кардиотренировки без отягощений.

Выполнить первое упражнение в течение 20 секунд, затем 10 секунд отдых. Далее выполнить второе упражнение в течение 20 секунд, снова 10 секунд – отдых. Повторить цикл еще три раза и отдых целую минуту – в сумме получится 5 минут. Теперь перейти ко второму этапу тренировки. Можно объединить все восемь кардиоупражнений без отягощений в одну круговую тренировку, то есть после каждого подхода перейти к следующему упражнению. Отдых – 1 минута после восьмого упражнения и повторить весь цикл еще три раза. Это займет 20 минут. При выполнении всех односторонних упражнений поменять стороны через 10 секунд или чередовать стороны от подхода к подходу.

*Упрощенный вариант.* Изменить временные интервалы: 15 секунд – работа и 15 секунд – отдых или 10 секунд – работа и 20 секунд – отдых.

*Усложненный вариант.* Отказ от 10-секундных перерывов на отдых и через каждые 20 секунд мгновенный переход от одного упражнения к другому. Такое чередование двух упражнений на протяжении 4 минут. Затем отдых – 1 минута. Далее выбрать новую пару упражнений и еще три раза повторить цикл, чтобы общее время тренировки составило 20 минут.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы обеспечения безопасности объективно затрагивают все стороны нашей жизнедеятельности и имеют многоплановый характер. Национализм, религиозный экстремизм, террористические проявления, расовая нетерпимость, конфликты в быту, криминальные опасности, аддиктивное поведение, нездоровые условия жизни и т.д. препятствуют оптимальной жизнедеятельности человека в социуме.

Каждый сотрудник полиции, выполняя свои служебные обязанности по охране общественного порядка, по защите прав и свобод граждан зачастую сам оказывается под угрозой, в связи с чем особое внимание необходимо уделять вопросам личной безопасности сотрудника ОВД. Его личная безопасность заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, мобилизации внутренних сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач, будь то противодействие преступному нападению, сохранение здоровья, безопасное поведение в социуме, противодействие информационно-психологическому воздействию, преодоление психологического кризиса и многое другое.

Одной из основных составляющих успешного обеспечения личной безопасности сотрудников МВД России является высокий уровень их физической подготовленности. Данный факт обусловлен необходимостью нахождения сотрудников в состоянии постоянной готовности к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности, где сотрудники обязаны своевременно реагировать на различные ситуации, в том числе экстремальные, применяя не только современное вооружение, но и методы и средства специальной подготовки, которая, в какой-то части, может быть обеспечена физической подготовкой сотрудников.

Профессиональное обеспечение личной безопасности выступает одним из условий, позволяющих эффективно достигать поставленных целей в борьбе с преступностью и пресечении нарушений законности. Однако научные аспекты обучения курсантов образовательных организаций и сотрудников территориальных органов МВД России тактике и методам обеспечения личной безопасности еще не нашли своего достаточного изучения и нуждаются в дальнейшем научно-педагогическом анализе.

В ряде исследований установлено, что личная безопасность сотрудников реализуется через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность сотрудника к любой опасности.

Результаты проведенного нами исследования подтверждают эффективное влияние силовой тренировки без отягощений на психофизическую готовность сотрудников к обеспечению личной безопасности, способствуя:

- формированию морально-волевых качеств и эмоциональной устойчивости;
- развитию психических и психомоторных процессов;

- повышению умственной работоспособности на фоне утомления;
- формированию индивидуально-психологических способностей;
- снижению психического напряжения после нервно-эмоциональных и физических нагрузок.

Авторский коллектив, всесторонне исследовав процесс формирования готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки, представил структуру и модель формирования психофизической готовности к взаимодействию с агрессивной средой, на основе которой осуществил подбор комплекса средств, методов и форм физической подготовки для формирования психофизической готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности. Практически значимым результатом настоящего исследования выступает разработанный авторами метод силовых тренировок без отягощений, используемый в физической подготовке по формированию психофизической готовности к обеспечению личной безопасности, который в том числе можно успешно применять в рамках самостоятельных занятий курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников территориальных органов МВД России.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, А.Б. Основы обеспечения безопасности личности, общества и государства : учебно-методическое пособие / А.Б. Антонов, В.Г. Балашов. – Москва : Отечество, 1996. – 354 с. – Текст : непосредственный.
2. Горлов, В.В. Личная физическая безопасность сотрудников органов внутренних дел / В.В. Горлов, В.В. Кулемин. – Текст : непосредственный // Вестник Воронежского института МВД России. – 2009, № 3. – С. 65–73.
3. Жикривецкая, Ю.В. Психологический анализ личностных качеств сотрудников при стрессовых ситуациях / Ю.В. Жикривецкая. – Текст : непосредственный // Новый университет. – 2013, № 4 (25). – С. 29–30.
4. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Э. Кавадло ; пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 208 с. – Текст : непосредственный.
5. Караяни, А.Г. Психологическая подготовка боевых действий / А.Г. Караяни, П.А. Корчемный. – Москва : Военный университет, 2016. – 180 с. – Текст : непосредственный.
6. Караяни, А.Г. Противодействие информационно-психологическим акциям противника в современной войне / А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни, Ю.П. Зинченко. – Москва : Военный университет, 2016. – 228 с. – Текст : непосредственный.
7. Караяни, А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий (Психология боевого стресса и стресс-менеджмента) : учебное пособие / А.Г. Караяни. – Москва : Военный университет, 2018. – 152 с. – Текст : непосредственный.
8. Кубышко, В.Л. Совершенствование психологической работы в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава органов внутренних дел / В.Л. Кубышко. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2017, № 4 (28). – С. 95–103.
9. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / Н.И. Труфанов, Е.А. Тамбовцев, О.Л. Подлиняев. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. – 128 с. – Текст : непосредственный.
10. Махов, С.Ю. Формирование стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей неспециализированных вузов : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Махов Станислав Юрьевич. – Орел, 2009. – 24 с. – Текст : непосредственный.

11. Махов, С.Ю. Силовой психофизический тренинг : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – Текст : электронный.

12. Нелюбин, Р.В. Личная безопасность сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебных задач : учебно-практическое пособие / Р.В. Нелюбин, А.С. Журавлев. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2014. – 145 с. – Текст : непосредственный.

13. Николаев, В.В. Обеспечение личной безопасности сотрудников полиции в различных ситуациях служебной деятельности : учебное пособие / В.В. Николаев, В.В. Григорьев. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2012. – 70 с. – Текст : непосредственный.

14. Организация морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : методические рекомендации. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. – 5 с. Текст : непосредственный.

15. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / В.В. Овчинников, В.И. Косяченко. – Волгоград : ВА МВД России, 2012. – 116 с. – URL: <http://mvd.stavedu.ru>. – Текст : электронный.

16. Папкин, А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / А.И. Папкин. – Москва : Академия управления МВД России, 1996. – 109 с. – Текст : непосредственный.

17. Панасик, Н.В. Основы личной безопасности сотрудников МВД России : учебно-методическое пособие / Н.В. Панасик. – Москва : ЦОКР МВД России, 2010. – 96 с. – Текст : непосредственный.

18. Психология служебной деятельности : учебник / В.Л. Цветков, А.Г. Караяни, И.О. Котенев [и др.]. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2019. – 351 с. – Текст : непосредственный.

19. Психология в деятельности сотрудника полиции : учебник / И.А. Калининченко [и др.]. – Москва : МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. – 307 с. – Текст : непосредственный.

20. Преображенский, А.М. Специальная подготовка сотрудников внутренних дел : учебное пособие / А.М. Преображенский. – Москва : ЦОКР МВД России, 2006. – 232 с. – Текст : непосредственный.

21. Самороковский, А.Ф. Актуальные вопросы преподавания дисциплины «Основы личной безопасности сотрудников» в образовательных учреждениях МВД Российской Федерации / А.Ф. Самороковский. – Текст : непосредственный // Вестник Воронежского института МВД России. – 2009, № 4. – С. 102–107.

22. Федулов, Б.А. Факторы, определяющие чрезвычайные ситуации социального характера, и их влияние на деятельность ОВД / Б.А. Федулов, А.А. Левченко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы борь-

бы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2016, № 14. – Ч. 2. – С. 197–199.

23. Чернов, А.И. Организация личной безопасности сотрудников : учебное пособие / А.И. Чернов. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2001. – 132 с. – Текст : непосредственный.

## *Монография*

Авторский коллектив:

кандидат педагогических наук, доцент

**Махов** Станислав Юрьевич;

кандидат педагогических наук, доцент

**Герасимов** Игорь Викторович;

кандидат педагогических наук, доцент

**Баркалов** Сергей Николаевич

# **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

---

Свидетельство о государственной аккредитации

Рег. № 2660 от 02.08.2017.

Подписано в печать 12.07.2021. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. – 6,75. Тираж 22 экз. Заказ № 324.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.  
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.