

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ  
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

**А. В. Апальков, В. Л. Дементьев, А. А. Третьяков**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ  
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Монография**

Белгород  
Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина  
2023

УДК 378.6  
ББК 75  
А 76

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Бел ЮИ МВД России  
имени И.Д. Путилина

Авторы: **А.В. Апальков**, кандидат педагогических наук; **В.Л. Дементьев**, доктор педагогических наук, профессор; **А.А. Третьяков**, кандидат педагогических наук, доцент.

А 76 Апальков, А. В.  
Профессиональная адаптация курсантов образовательных организаций системы МВД России посредством физической подготовки : монография / А. В. Апальков, В. Л. Дементьев, А. А. Третьяков. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2023. – 101 с.  
ISBN 978-5-91776-470-2

Рецензенты:

**Тоноян Х.А.**, доктор педагогических наук, профессор (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

**Брагин В.В.**, кандидат педагогических наук, командир отряда специального назначения «Гром» УНК УМВД России по Белгородской области.

В монографии представлены обобщенные знания и опыт специалистов в области адаптации человека к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, раскрыты сущность, содержание и структура профессиональной адаптации курсантов с учетом этапа обучения в образовательной организации МВД России, приведена разработанная педагогическая технология профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки, определены и обоснованы критерии оценки профессиональной адаптированности курсантов.

Книга предназначена для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников территориальных органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 378.6  
ББК 75

ISBN 978-5-91776-470-2

© Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические аспекты профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России ..</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретические и эмпирические исследования проблемы адаптации человека .....	7
1.2. Сущность, содержание и структура адаптации курсантов образовательных организаций МВД России .....	11
1.3. Роль физической подготовки в процессе профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России .....	15
<b>Раздел 2. Технология профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки</b> .....	<b>22</b>
2.1. Предпосылки построения технологии профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки .....	22
2.2. Этапы профессиональной адаптации курсантов в процессе обучения в образовательной организации МВД России .....	29
2.3. Средства и методы физической подготовки в процессе профессиональной адаптации .....	35
2.4. Критерии оценки эффективности технологии профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки .....	48
<b>Раздел 3. Экспериментальное обоснование эффективности технологии профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки</b> .....	<b>54</b>
3.1. Исследование динамики психологических показателей и успеваемости в процессе образовательной деятельности .....	54
3.2. Исследование динамики уровня соматического здоровья и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов ..	67
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>76</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>81</b>
Приложение А .....	89
Приложение Б .....	91
Приложение В .....	93
Приложение Г .....	95

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в образовательных организациях системы МВД России ведется активный поиск средств и методов, способствующих совершенствованию профессиональной подготовки кадров для подразделений органов внутренних дел. Несмотря на то, что в педагогике, психологии, физиологии и других науках накоплен определенный опыт, позволяющий разрешить противоречия в практике подготовки к профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, проблеме профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях системы МВД России уделено недостаточно внимания.

Успешная профессиональная адаптация курсантов в образовательных организациях МВД России содействует:

- психической и физической готовности к профессиональной подготовке в системе МВД России и выполнению служебных обязанностей;
- воспитанию морально-волевых качеств личности, необходимых в служебной деятельности;
- сохранению должного уровня здоровья и формированию здорового образа жизни.

Многие ученые процесс адаптации, как и оптимизацию этого процесса, рассматривали с разных сторон, с применением различных программ, методик и технологий.

Социальную адаптацию анализировали Н.А. Свиридов, 1968; И.А. Милославова, 1973; В.Н. Шубкин, 1987; А.Г. Маклаков, 2016.

Проблемы социально-психологической и производственной адаптации рассматривались в работах В.И. Брудного, 1976; И.Н. Кряжевой, 1980; Н.В. Ядова, 1991; А.В. Андрианова, 2014.

Вопросы профессиональной адаптации освещались в работах Г.В. Безюлевой, 2006; А.В. Андрианова, 2014.

Отличительные особенности физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России получили отражение в работах Ю.Ф. Подлипняка, 1995; В.С. Кшевина, 2003; В.В. Мороза, 2003; В.А. Серебрянникова, 2003; В.О. Антониковского, 2005; В.Л. Дементьева, 2012.

Совершенствованию процесса адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посвящены исследования М.А. Шелеповой, 2004; Ю.В. Абаполова, 2012.

Необходимость сохранения здоровья курсантов и студентов посредством физической культуры подчеркивалась в работах Г.М. Соловьева, 2010; А.А. Горелова, 2013; О.Г. Румба, 2013; Р.М. Кадырова, 2014; Б.А. Клименко, 2015; В.Л. Дементьева, Д.А. Платонова, 2017.

Роль подвижных и спортивных игр как средства социализации студенческой молодежи рассматривали А.А. Горелов, В.А. Кондаков, О.Г. Румба, 2013.

Значение физических упражнений как средства снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе изучали А.А. Горелов, 2013; А.А. Третьяков, 2011.

В работах М.С. Воронова, 2003; Н.Б. Павлюк, 2006; А.Ю. Лахтина, 2011; Ю.В. Абаполова, 2012 отражены особенности начальной адаптации студентов гражданских вузов и курсантов военных образовательных организаций.

О наличии взаимосвязи физической и психической подготовленности в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел указывали В.М. Бычков, В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов, 2015.

Исследованию педагогических особенностей формирования профессионально-значимых качеств и оптимизации процесса профессионального обучения курсантов посвятили свои научные труды А.А. Реан, 1991; Ю.В. Сысоев, 2001; В.Ф. Родин, 2003; М.А. Ерофеева, 2006; Е.А. Никоноров, 2011; И.Л. Гросс, 2012; Д.А. Платонов, В.Л. Дементьев, 2020.

Анализ литературы по проблеме исследования указывает на то, что успешность адаптации обучающихся в образовательных организациях во многом зависит от состояния их соматического и психологического здоровья и благоприятных бытовых условий жизнедеятельности [14, 18, 19, 23, 102].

В исследовании О.А. Мезенцевой проводится взаимосвязь влияния ориентации на ценности саморазвития и успешности адаптации. Правильно выстроенные цели и ориентации на саморазвитие способствуют повышению уровня физического здоровья, психологической устойчивости, снижению уровня тревожности и напряженности [51].

Несмотря на множество научных работ, касающихся проблемы адаптации человека к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, вопросы профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки в прямой постановке не решались. В настоящее время нет четкого понимания сущности содержания и структуры профессиональной адаптации курсантов, нет разработанных педагогических технологий осуществления целенаправленной профессиональной адаптации курсантов с применением средств и методов физической подготовки.

Таким образом, актуальность представленной монографии обусловлена попыткой решения следующих существующих научно-практических противоречий в профессиональной подготовке курсантов в образовательных организациях МВД России:

– между высокими требованиями общества и государства, предъявляемыми к деятельности сотрудников органов внутренних дел, и отсутствием эффективных научно обоснованных педагогических технологий профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России как основы становления их профессионального мастерства;

– между практической потребностью комплектования территориальных органов внутренних дел психически и физически здоровыми сотрудниками и отсутствием необходимых для этого обоснованных и экспериментально проверенных форм, средств, методов физической подготовки курсантов в процессе их профессиональной адаптации в образовательных организациях МВД России.

При проведении научных исследований, т.е. при решении выделенных противоречий, мы предполагали, что разработка педагогической технологии на основе широкого применения средств и методов физической подготовки и последующее ее использование в образовательных организациях МВД России будет способствовать повышению эффективности адаптации курсантов к профессиональной деятельности. Требуется отметить, что в представленной работе «педагогическая технология служит конкретизацией методики. Это совокупность форм, методов, приемов и средств передачи социального и/или профессионального опыта в процессе обучения» [99, с. 142].

В целом в результате проведенных исследований, представленных в монографии, были изучены основные педагогические аспекты, содержание и структурные компоненты профессиональной адаптации курсантов, выявлена взаимосвязь физической подготовки и процесса профессиональной адаптации. Предложены эффективные формы, средства и методы физической подготовки, оказывающие влияние на процесс профессиональной адаптации. Определены критерии оценки профессиональной адаптированности курсантов в образовательных организациях системы МВД России.

# РАЗДЕЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

### 1.1. Теоретические и эмпирические исследования проблемы адаптации человека

В современном быстро изменяющемся мире процессы адаптации человека к новым условиям жизни и профессиональной деятельности активно и глубоко исследуются во многих областях социального и гуманитарного знания, представляя собой проблему для междисциплинарного исследования [69].

Проблемы адаптации человека и отдельные ее аспекты изучаются различными науками. Адаптация (от латинского *adapto* – приспособляю) исследуется на физиологическом, биологическом, педагогическом, социальном и психологическом уровнях.

Patricia Wallis отмечает, что адаптация отличается значительным вовлечением физиологических резервов организма, перестройкой функциональных систем человека [110].

Paul Вурне говорит о том, что физиологическая адаптация – это совокупность физиологических реакций, позволяющих организму приспособляться к изменениям внешней среды, обеспечивая сохранение относительного постоянства [107].

В физиологии проблемы адаптации рассматривались и анализировались такими учеными, как Ф.З. Меерсон [50], И.П. Павлов [63]. Для того чтобы охарактеризовать такое явление, как приспособление органов чувств (слуха, зрения), к воздействию раздражителей был введен термин «адаптация». Физиологами адаптация подразделяется на два вида:

- срочную (наследственно-обусловленную);
- долгосрочную (постепенное привыкание).

Если же обратиться к мышечной деятельности, то при ней формируется такой механизм, который связан с морфофункциональной перестройкой различных систем организма и совершенствованием его деятельности. Основой долгосрочной адаптации является синтез нуклеиновых кислот и белка, в результате чего растет клеточная масса, увеличивается мощность внутриклеточных систем транспорта кислорода, биологически активных веществ, формируются функциональные системы, обеспечивающие адаптацию организма к конкретной мышечной работе.

Кроме всего вышеперечисленного, физиологи используют термин «адаптация» и для обозначения процессов, не сопровождающихся адаптивными перестройками, а обеспечивающихся сформировавшимися в ходе эволюционного развития готовыми механизмами.

На биологическом уровне адаптация рассматривается как способность приспособления живого организма к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Биологическая адаптация состоит в минимизации физиологических и психических затрат и максимизации полезного, жизненно важного для организма результата.

Процесс адаптации – это процесс, позволяющий организму нормально существовать в новых для него условиях при сохранении основных функциональных возможностей жизнедеятельности и психологического благополучия, иначе говоря, при сохранении здоровья [14].

L. Rooijen, рассматривая адаптацию к образовательной среде, указывает на то, что быстрее и легче адаптируются студенты, которые в меньшей степени подвержены депрессивным настроениям, одиночеству и больше удовлетворены своей жизнью в целом, складывающимися межличностными отношениями [109].

В педагогике адаптация рассматривается как приспособление внутренней организации человека к существующим в обществе нормам, то есть к общепринятым правилам и образцам поведения. В свою очередь, отклонение индивида от усвоения данных норм представляет собой патологию.

Социальная адаптация человека к окружающей среде представляет собой многогранное явление. Потребность в социальной адаптации имеет место быть тогда, когда привычное, обычное поведение невозможно или малоэффективно и не дает ожидаемого результата. Это, как правило, сопровождается отказом от сложившихся ранее понятий и представлений, пересмотром взглядов, ломкой старых установок. Процесс социальной адаптации можно охарактеризовать специфическими особенностями, которые обусловлены диалектически противоречивым единством социальных и биологических факторов.

Социальная среда влияет на человека, как и он сам влияет на нее. Человек и окружающая среда находятся в постоянном взаимодействии и связи.

Исходя из этого, можно рассматривать и профессиональную адаптацию курсантов, которая главным образом выражается способом вхождения в профессиональную деятельность. Так, успешность процесса адаптации является необходимым условием качества учебной и служебной деятельности курсантов. При этом она выступает в роли активного процесса, который заключается в действенном приспособлении индивида к изменившейся среде с помощью различных социальных средств. Адаптация является элементом деятельности, главная функция которого состоит в освоении курсантами стабильных условий среды.

Особенности адаптации молодежи к обучению в образовательной среде отражены в работах таких исследователей, как А.В. Андрианов [11], Н.А. Кочурина [40], Н.А. Савотина [81], Н.Д. Тищенко [93], В.С. Олейников [61], А.Ю. Лахтин [44] и др.

Исследователи, которые рассматривали адаптацию социальную и психологическую, пришли к единому мнению, что показателями успешной адаптации является не только высокий статус индивида в коллективе, но и психологическая удовлетворенность самим коллективом в общем. При этом такие элементы, как удовлетворенность учебной деятельностью и ее условиями, содержание данной деятельности, организация, наиболее значимы для индивида [73, 77, 93, 101, 105].

Составляющие уровни психической адаптации представлены у Ф.Б. Березина [19], который указывает, что общая система психической адаптации включает в себя четыре основных уровня:

1. Психический уровень. Содержание данного уровня определяется поддержанием гомеостаза и сохранением психического здоровья, при этом объективным критерием выступает стабильность.

2. Психологический уровень, сущность которого заключается в изучении, анализе и коррекции психологического здоровья личности. Объективным показателем данного уровня выступает стабильность эмоционального фона личности.

3. Социально-психологический уровень. Основной задачей выступает организация оптимального микросоциального взаимодействия. Главным показателем этого уровня является активность личности в группе, коллективе.

4. Уровень личностного адаптационного потенциала представляет собой сложившуюся систему личностной регуляции (личностно-регулятивный компонент). Данная система предоставляет возможность не только управлять своим поведением в соответствии с нормативными требованиями общества, достигать необходимого уровня успешности в профессиональной деятельности, но и развиваться, совершенствоваться. В социальном плане это выражается в более активном участии личности в общественных процессах [19].

Г.Н. Александров, рассматривая процесс адаптации обучающихся, определяет его как процесс «такого вхождения в деятельность в условиях вуза, позволяющий достигать оптимальных результатов с позиции целей подготовки и возможностей личности при устойчивом и достаточно высоком уровне мотивации и саморегуляции» [7, с. 47].

Рассматривая адаптацию курсантов, можно выделить несколько ее составляющих:

– физиологическая составляющая адаптации – это привыкание организма человека к новым санитарно-гигиеническим условиям жизнедеятельности;

– психофизическая составляющая – это адаптация к психическим и физическим нагрузкам;

– социально-психологическая адаптация означает «включение» человека в организационную культуру коллектива, привыкание к психологическому климату в нем. Это одна из наиболее значимых составляющих процесса адаптации. У каждого коллектива свой уникальный, присущий только ему, внутренний климат, своя культура, что неизбежно оказывает влияние на поведение членов коллектива, их эмоции и настроения. Социально-психологическая адаптация направлена на то, чтобы человек не только осознавал идеалы организации и четко соблюдал правила и нормы поведения, но и внутренне принимал

корпоративные ценности, правила, нормы. То есть ощущал свою принадлежность к коллективу, в котором он находится (будь то рабочий коллектив, или же учебный взвод). В рамках социально-психологической адаптации необходимо проводить мероприятия по сплочению коллектива (например, совместные поездки и экскурсии на природу; участие в спортивных соревнованиях; физическая рекреация). Это позволит поближе познакомиться, узнать человека с другой стороны и может быть даже раскрыть его творческий потенциал в непринужденной обстановке;

– профессиональная составляющая адаптации – это освоение новых профессиональных обязанностей курсантом, приобретение теоретических и практических знаний, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности [67].

Как правило, удовлетворенность своей деятельностью наступает при достижении определенных результатов, а последние приходят по мере освоения сотрудником специфики работы в определенных условиях.

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод о том, что каждая из наук по-своему представляет сущность адаптации и особенности этого процесса, что, в свою очередь, не могло не сказаться на трактовке самого термина «адаптация»:

1. В физиологии адаптацию рассматривают как устойчивое функционирование организма в постоянно изменяющихся условиях существования. Причем в физиологии и в медицине данный термин также обозначает процесс привыкания.

2. В биологии адаптация определяется как совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни особей в определенных условиях внешней среды. При этом под адаптацией понимается сам процесс выработки приспособлений к конкретным условиям.

3. В психологии нашло широкое распространение понятие адаптация социальная, под которым понимается вид взаимодействия личности и социальной среды.

4. В педагогике адаптация находит свое проявление в сохранении и поддержании состояния внутреннего равновесия и успешной выживаемости человека в различных социально-психологических, экономических и материальных средах. Способность к адаптации характеризует пластичность и гибкость человеческой психики, ее психологическую, социальную и профессиональную мобильность. Нельзя не сказать и о том, что адаптация является одной из способностей человека, которая заключается в том, что человек под влиянием своих воздействий может изменять среду. Таким примером может послужить влияние человека на окружающих, умение побуждать к действиям, повести за собой [93].

Подводя итог, можно сказать, что изучение разнообразных подходов ученых к пониманию и исследованию проблемы профессиональной адаптации показало, что ее необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи различных наук. В результате проведенного теоретического анализа можно констатировать, что профессиональная адаптация курсантов в образовательных организациях

МВД России еще недостаточно изучена. Для понимания этого процесса важно выделить структурные компоненты, определить критерии оценки профессиональной адаптированности курсантов, выявить необходимые условия эффективной профессиональной адаптации посредством физической подготовки.

## **1.2. Сущность, содержание и структура адаптации курсантов образовательных организаций МВД России**

Одним из основных направлений развития и совершенствования системы МВД России является обучение и воспитание высококвалифицированных кадров, отвечающих высоким требованиям, предъявляемым к их профессиональной подготовленности по осуществлению правоохранительной деятельности. Причем высокий уровень профессиональной подготовленности важен не только для результативной правоохранительной деятельности, но и для сохранения жизни граждан и самих сотрудников органов внутренних дел [70].

Исходя из этого, «главная задача, стоящая перед образовательными организациями МВД России, заключается в подготовке профессионально грамотных сотрудников полиции, способных осуществлять квалифицированные виды профессиональной деятельности на базе использования научных знаний, обладающих необходимыми умениями и навыками, высоким уровнем физической подготовленности, сформированными специальными психическими способностями и профессионально значимыми качествами личности» [71, с. 237–238].

Требуется отметить, что в условиях образовательной организации содержательная основа учебного процесса со стороны научно-педагогического состава позволяет скорректировать представления курсантов о будущей профессиональной деятельности. Систематическое квалифицированное консультирование по вопросам самовоспитания, развития морально-психологических основ, воспитания нравственных качеств личности помогает сформировать специалиста-профессионала системы правоохранительных органов. Порой самостоятельно настроиться на восприятие потенциальных трудностей, которые будут встречаться в профессиональной деятельности в дальнейшем, бывает сложно. В этой связи консультирование курсанта является одним из способов профессиональной мотивации в образовательной организации [95, 96].

В нормативных актах регламентируются не только социально-правовые и медицинские аспекты профессионального отбора, но и психологические (наличие соответствующих личностных качеств) [1, 2].

Известно, что первый год обучения является самым сложным для курсантов. Это обусловлено рядом обстоятельств, среди которых новые условия деятельности, новый коллектив и др. Все это говорит о том, что обучающиеся первых курсов образовательных организаций МВД России испытывают дискомфорт в первые месяцы обучения, так как их жизнь кардинально меняется – появляются новые трудности, запреты и ограничения.

Новые условия связаны также и с тем, что курсант становится сотрудником органов внутренних дел. В период всего обучения курсанты обязаны соблюдать распорядок дня, дисциплину, а также иные нормы, регулирующие деятельность образовательных организаций системы МВД России и в целом деятельность органов внутренних дел: подъем, зарядка, занятия по строевой и физической подготовке, переход на уставную форму отношений, жесткий контроль за поведением [71].

Все вышеперечисленное, а также разлука с родителями; казарменные условия; другое питание; новые товарищи, с которыми нужно считаться, а порой просто их терпеть; напряженное обучение, связанное с изучением ранее неизвестных дисциплин; несение службы в суточных нарядах и т.д. оказывает сильное психологическое воздействие на первокурсников, заставляет их переживать и порой вызывает сомнения в правильности выбора жизненного пути. Сказанное подтверждается количеством отчисленных курсантов на первом году и в первом семестре второго года обучения. О трудностях в процессе адаптации можно судить и по причинам отчисления. Так, статистика показывает, что наибольший процент отчислений связан с такими причинами, как «по собственному желанию» и «по отрицательным мотивам», а не «за невыполнение учебного плана» [89].

На основании этих данных можно утверждать, что главная трудность в адаптации курсантов – не учеба, не интеллектуальный уровень развития, а именно неспособность приспособиться к новым условиям, порядку и дисциплине, установленным образовательной организацией. Важную роль при этом играют личностные качества: мотивация, ценностные ориентации, дисциплинированность, взаимоотношения в коллективе и т.п. В конечном итоге адаптация должна привести к оптимальному соотношению целей и ценностей личности, реализации внутреннего потенциала в конкретных условиях жизнедеятельности при благоприятном эмоциональном самочувствии.

Проблему адаптации личности в коллективе невозможно рассматривать без уяснения ее роли в повышении социальной активности. Когда говорят об активности личности, то имеют в виду меру ее участия в общественно-трудовой жизни [91].

Как известно, личность обладает относительной свободой выполнения социальных функций, осуществления той или иной деятельности [92]. Человек обладает определенной степенью свободы в выборе профессии, рода деятельности, а также форм поведения, в выборе своих друзей и товарищей, образцов и идеалов, моделей, по которым он формирует свою личность, адаптируясь к разнообразным условиям социальной среды. Наличие разных возможностей, определяющих необходимость адаптироваться, побуждает и направляет активность человека.

После поступления в образовательную организацию у курсантов происходит вхождение в новые социальные и бытовые условия жизнедеятельности. Новая для них среда затрудняет ориентацию курсанта в окружающих условиях. Их деятельность сначала носит ограниченный характер, так как личность только включается в многообразие проявлений жизнедеятельности коллектива [96]. В процессе адаптации повышается уровень социальной активности.

Обратной стороной адаптации выступает дезадаптация, которая у курсантов может проявляться не только в поведении, но и в нарушении ведущей деятельности – учебной и служебной.

В таком состоянии курсанты не способны к налаживанию нормальных коммуникативных связей, возникают частые конфликты в коллективах и учебных взводах. Ярко выражено преобладание негативных эмоций, способствующих проявлению агрессии [44].

«Под профессиональной адаптацией понимается вхождение человека в новые для него условия труда с овладением всего объема знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Профессиональная адаптация предполагает формирование значимых качеств личности, оптимальное сочетание психофизиологических функций человека и компетенций, необходимых в профессиональной деятельности» [56, с. 202]. Профессиональная адаптация представляет собой сложный процесс приобщения подрастающего поколения к труду, к особенностям избранной специальности или профессии [81].

«Профессиональная адаптация по своему содержанию является активным приобщением человека к профессиональным и социально-психологическим требованиям, традициям коллектива, в процессе которого осуществляется освоение профессиональных навыков и умений, развитие и укрепление его отношений в коллективе» [53, с. 48–49].

Исходя из анализа специальной литературы, можно сделать заключение, что профессиональная адаптация – сложный и длительный процесс, который начинается со времени вступления в трудовую деятельность и продолжается долгое время, которое во многом зависит от индивидуальных особенностей человека.

Однако в контексте представленной работы требуется подчеркнуть, что наибольшее внимание необходимо уделять процессу социальной и профессиональной адаптации курсантов первых курсов, поскольку эта возрастная категория проявляет повышенную требовательность к содержанию и условиям обучения и поэтому нуждается во внимательном и дифференцированном подходе при планировании труда и отдыха [81]. По мнению Б.Г. Ананьева, именно в этом возрасте происходит становление умственной, эмоционально-волевой, гражданской зрелости, намечаются не только постоянные структуры характера, но и собственной сферы развития [8].

Очень важно обратить внимание на отбор кандидатов при назначении на должность младших командиров. Такие качества командира, как агрессивность, пониженный самоконтроль, индивидуализм и корыстность, непомерное тщеславие и властолюбие, чрезмерно завышенный или заниженный уровень собственного достоинства, неуверенность в себе, моральная неустойчивость, завышенные притязания, необъективность или предвзятость в оценке подчиненных, равнодушие или безразличие к деятельности группы, грубость и занижение престижа подчиненных, нервозность, суетливость, нежелание считаться с другими мнениями, отрицательно сказываются на качестве руководства, деятельности коллектива и процессе профессиональной и социальной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России.

Одним из эффективных решений данной проблемы является психофизиологическое обследование кандидатов для изучения их индивидуальных психологических особенностей, предрасположенности к выполнению организаторских и руководящих функций, а также исследование с использованием полиграфа для выявления скрываемой негативной информации. Такого рода практика применяется в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина при назначении на должность младших командиров отделом морально-психологического обеспечения.

Возможность успешного протекания адаптации повышается, когда у курсантов предварительно сформирована готовность к решению сложных задач, возникающих у них в ходе учебной и служебной (профессиональной) деятельности в качестве сотрудника полиции. Важным фактором, способствующим повышению успешности адаптации, является участие курсантов в работе различных спортивных секций и кружков, что позволяет воспитывать в них умение организовывать свою учебную и служебную деятельность, постоянно совершенствоваться.

Согласно словарю С.И. Ожегова, в упрощенном понимании «адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям» [58, с. 28].

В отечественной психологии и педагогике существует множество различных точек зрения на проблему адаптации человека к новым условиям. С естественно-научных позиций процесс адаптации изучали К.М. Абульханова-Славская [5], Н.А. Агаджанян [6], Б.Г. Ананьев [8], А.В. Барабанщиков [17]. Процесс социальной адаптации анализировали И.А. Милославова [52], А.Г. Маклаков [48], Н.А. Свиридов [82], Н.В. Шубкин [102].

Наиболее полно проблематика в сфере социально-психологической и производственной адаптации раскрыта в работах И.К. Кряжевой [41], В.С. Олейникова [59], Н.В. Ядова [104]. Вопросы профессиональной адаптации рассмотрены в работах Г. В. Безюлевой [18], В.И. Брудного [21], В.М. Бызова [22], И.Н. Назимова [54].

Профессиональная адаптация – это динамичное, комплексное, системное явление. Она призвана обеспечить профессиональную и социально-психологическую надежность молодого специалиста и сотрудника органов внутренних дел.

Для успешной профессиональной адаптации курсантов необходимо сокращение длительности вхождения в профессиональную среду [12].

Исходя из этого, появляется необходимость разделить процесс адаптации на этапы и выделить структурные компоненты профессиональной адаптации курсантов образовательной организации.

Во-первых, они становятся сотрудниками полиции, а это – ответственность за свое поведение и поступки, ведь в обществе вследствие проступков отдельных сотрудников складывается негативное представление обо всей полиции в целом. Входя в новый социальный статус сотрудника полиции, курсантам необходимо научиться соблюдать нравственные и этические нормы при исполнении властных полномочий; быть честными и неподкупными в условиях роста должностных преступлений; вежливыми и выдержанными при проведе-

нии допросов, опросов с потерпевшими, свидетелями, подозреваемыми; уметь четко и правомерно воздействовать на правонарушителей. В компетенцию сотрудников полиции входит охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности. Курсанты, принимая Присягу сотрудника органов внутренних дел, возлагают на себя дополнительную социальную ответственность перед обществом [49].

Во-вторых, идет адаптация к условиям учебно-служебной деятельности.

В-третьих, происходит адаптация к новым формам взаимодействия (уставные взаимоотношения).

В-четвертых, идет адаптация к требованиям образовательной организации, уставам и приказам, дисциплинарным требованиям, ответственности, соблюдению режима дня, подчинению начальникам, соблюдению определенной формы одежды, несению службы по наряду, происходит адаптация к требованиям профессиональной деятельности в ее предметном и этическом содержании [108].

Исходя из выделенных структурных компонентов, для достижения положительных результатов в процессе профессиональной адаптации курсантов необходимо процесс обучения разделить на этапы, определить критерии оценки, средства и методы, которыми можно воздействовать на этот процесс.

### **1.3. Роль физической подготовки в процессе профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России**

Президент Российской Федерации В.В. Путин 13 марта 2014 года на встрече, посвященной развитию системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта, определил приоритетные направления для развития ценностей воспитания молодежи. Он отметил, что «физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступает место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему образу жизни» [111].

Кроме этого В.В. Путин указал, что «нужно возродить позитивный опыт прошлых десятилетий, когда в нашей стране действовал комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне». Его нормативы сдавали люди самых разных возрастов. Это был реальный, работающий механизм. Все эти шаги должны быть направлены на достижение главной цели – сохранение здоровья нации, гармоничное развитие человека. Дети должны стать сильными, должны быть здоровыми, любить спорт и иметь возможность им заниматься, уметь постоять за себя, за своих близких, за свою семью, в конечном итоге быть в состоянии постоять за Отечество. Наш долг – обеспечить для этого все необходимые условия» [111].

26 марта 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ о возрождении комплекса ГТО [1].

Возрождение комплекса ГТО более чем актуально и для обучающихся в образовательных организациях системы МВД России, так как для курсантов физическая подготовка имеет профессионально важное значение, о чем убедительно свидетельствуют работы таких специалистов, как В.А. Торопова [94], Д.А. Рукавишникова [78], В.А. Золотенко [34], В.А. Щеголева, В.П. Сущенко [103]. Не меньшее значение физическая подготовка имеет и в профессиональной адаптации будущих сотрудников органов внутренних дел. Их профессиональная деятельность связана с обеспечением безопасности личности, общественного порядка и общественной безопасности, профилактикой и пресечением противоправных действий, для чего необходима хорошая физическая и психологическая подготовка [1, 2, 3].

Физическая подготовка в части учебной и служебной деятельности способствует нейтрализации негативного влияния специфических факторов на курсанта, созданию устойчивого оптимального уровня умственной и физической работоспособности и психофизического состояния. Обладая корректирующей способностью, она способствует гуманизации труда, гармоничному развитию личности, что по своей сути имеет ощутимое экономическое значение [37].

Физическая подготовка представляет собой элемент полноценного развития человека, структурный компонент общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, неотделимую составляющую служебного и профессионального образовательного процесса, который направлен на достижение гармонии духовных и физических сил, формирование ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства [33, 34].

Высшее профессиональное образование невозможно без его неотъемлемой составляющей – физической подготовки, которая представляет собой качественную и результативную меру комплексного воздействия посредством разнообразных форм, средств и методов на личность обучающегося в ходе всего обучения [96].

Физическая подготовка – один из важнейших элементов образа жизни курсантов, который помогает удовлетворять их жизненно важные потребности. При этом занятия физической подготовкой способствуют осуществлению общей направленности всего процесса профессионального образования на гармоническое развитие личности обучающихся.

Многофункциональность физической культуры структурирует ее в область общественно-полезной деятельности курсанта, который проявляет социальную активность и творческую сторону своей личности. Причем, как указывают специалисты, навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные в ходе занятий физической подготовкой, успешно переносятся на другие виды деятельности [100].

Занятия физической подготовкой продуктивно влияют на социально-психологическую адаптацию курсантов к профессиональным нагрузкам, увеличивают производительность труда, а также способствуют развитию адаптационных способностей [35, 66, 67].

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» (2012) дает возможность осознать существующие ценности и широкие возможности физической культуры в процессе подготовки профессиональных кадров.

Подготовка высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, сочетающих в себе углубленные профессиональные знания с необходимыми профессионально-нравственными и моральными качествами; удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном и физическом развитии путем получения профессионального образования; сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей общества – все это является основными задачами, которые необходимо решать образовательным организациям МВД России [32, 74, 75, 79, 85]. Необходимость решения данных задач выражает объективные предпосылки к преодолению односторонности подготовки специалистов в образовательных организациях через создание условий для комплексного воздействия на личность курсанта.

Как известно, каждый сотрудник полиции должен обладать определенным набором качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. Как и любое качество человека, профессионализм необходимо развивать. Методы и средства при этом могут быть различными в зависимости от направления деятельности [1, 2, 3].

Поскольку деятельность сотрудника полиции связана с предупреждением и пресечением правонарушений, одним из критериев оценки профессионализма будет считаться высокий уровень физической и психологической готовности к выполнению служебных обязанностей. Кроме того, в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, физическая подготовка является важнейшим критерием оценки профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел. В связи с этим развитие профессионально важных качеств курсантов посредством физической подготовки является приоритетным направлением для образовательных организаций [3].

Так, еще на этапе вступительных испытаний кандидат на обучение в образовательную организацию МВД России должен показать необходимый уровень физической подготовленности. В последующем на занятиях по физической подготовке у курсантов воспитываются не только физические качества и формируются профессиональные компетенции по применению боевых приемов борьбы, но и с каждым годом обучения повышается и совершенствуется уровень психологической подготовки к выполнению служебных обязанностей.

Сотрудник полиции, у которого профессиональные качества развиты не на должном уровне и который недостаточно физически развит, в ситуациях, требующих применения физической силы, боевых приемов борьбы, не сможет эффективно выполнить поставленные перед ним задачи [84, 87, 97].

В целом же у специалистов не вызывает сомнения тот факт, что в процессе физической подготовки у курсантов необходимо воспитывать и совершенствовать не только совокупность физических качеств, определяющих их физическую

подготовленность, но и комплексную психофизическую подготовленность к профессиональной деятельности сотрудника полиции [32, 70, 75, 80, 86 и др.].

Для решения данной проблемы необходимо выработать определенную систему педагогических воздействий, которая должна включать в себя следующие основные этапы:

- 1) формирование профессиональных качеств;
- 2) целенаправленное развитие профессиональных качеств;
- 3) совершенствование профессиональных качеств, т.е. доведение уровня их развития до установленных нормативных показателей.

Каждому из перечисленных этапов присущи определенные методы, но абсолютно для всех из них характерна интегративная форма учебно-воспитательной и самостоятельной работы, направленная на эффективное формирование и развитие у курсантов профессионально важных качеств сотрудника полиции.

Этап формирования профессиональных качеств у курсантов начинается с первых занятий по физической подготовке. Особенностью этого этапа является то, что курсанты первых курсов не воспринимают в должной мере характер и форму занятий, поскольку занятия в образовательных организациях МВД России существенно отличаются от обычных учебных (школьных) занятий по физической культуре. В связи с этим нужно отметить, что пристальное внимание на данном этапе необходимо уделить педагогическому контролю [86, 89].

В целях успешного формирования и развития у курсантов профессиональных качеств практические занятия, как уже отмечалось, проводятся комплексно. Соотношение времени на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку необходимо варьировать в зависимости от подготовленности курсантов. Причем в рамках одного занятия можно решать несколько учебно-воспитательных задач, т.е. проводить комплексное развитие нескольких профессиональных качеств [83, 84].

Во время занятия общефизической подготовкой основная часть учебного времени уделяется целенаправленному развитию тех или иных физических качеств. Занятия специальной физической подготовкой формируют у курсантов и слушателей профессиональные компетенции (когнитивные, психические, двигательные), непосредственно связанные с профессиональной деятельностью сотрудников органов внутренних дел (например, необходимые для выполнения: наружного досмотра, защиты от вооруженного и невооруженного противника, задержания правонарушителя и его конвоирования с использованием и без использования специальных средств и т.д.) [1, 2, 3].

Рассмотрим некоторые из них.

Воспитание профессиональных качеств курсантов посредством физической подготовки предполагает непрерывную работу по совершенствованию знаний, умений и навыков в образовательной организации.

Наиболее приоритетными средствами выступают упражнения, направленные на повышение физической и морально-психологической подготовленности, а также стрессоустойчивости. Довольно часто проводятся занятия, связанные с моделированием профессиональных ситуаций, связанных с примене-

нием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Эффективным методом обучения во время таких занятий выступает практико-ориентированное обучение. Его применение позволяет максимально приблизить образовательный процесс к практической деятельности, осуществить взаимосвязь между приобретаемыми знаниями, умениями, навыками и требованиями, диктуемыми повседневной оперативно-служебной деятельностью к профессиональной подготовленности сотрудников полиции. Такой метод обучения формирует определенную систему профессиональных компетенций (знаний, умений и навыков), позволяющих эффективно выполнять профессиональные обязанности в соответствии с действующим законодательством как в типичных, так и в нестандартных ситуациях правоохранительной деятельности.

Как уже говорилось выше, процесс развития профессиональных качеств (на втором этапе) подразумевает интегративный подход обучения. Самостоятельная подготовка предусматривает выполнение тренировочных упражнений и занятия на тренажерах в часы самостоятельной подготовки и внеучебное время [30].

Во время самостоятельных тренировочных занятий курсанты в целях повышения профессионально-прикладной физической подготовленности могут осуществлять свои занятия как индивидуально, так и в парах.

Занимаясь индивидуально, курсанты могут совершенствоваться, например: различные передвижения в боевых стойках; технику выполнения ударов и их комбинаций, используя различные специальные средства (боксерские лапы, груши, мешки, настенные подушки); способы выполнения самоотраховки и отраховки; профессионально важные физические и психические качества и т.д.

Занимаясь в парах, курсанты могут отрабатывать освобождение от захватов и обхватов, технику применения боевых приемов борьбы, приемов самозащиты без оружия и обезоруживания ассистента и т.д.

Этап совершенствования профессиональных качеств имеет ряд следующих особенностей.

Во-первых, на этом этапе курсанты обладают полным набором профессиональных компетенций и умеют применять их на практике. Они также способны объяснить необходимость их применения.

Во-вторых, на данном этапе применяются методы, направленные на повышение уровня профессионализма (постановка более сложных задач, требующих принимать решения в возможно короткие сроки).

В-третьих, этап совершенствования, в отличие от этапа формирования, непрерывен, поскольку профессиональные качества находятся в динамике и зависят от ряда других качеств и факторов (физиологических, психологических, бытовых, социальных и др.) [62].

Таким образом, необходимо отметить, что процесс профессиональной адаптации у курсантов является длительным и непрерывным. В связи с этим для качественного развития как психофизических, так и профессиональных качеств, необходимых сотруднику полиции, следует выработать стратегию взаимодействия всех субъектов образовательного процесса, которая сможет наиболее эффективно влиять на процессы формирования и совершенствования вышеуказанных качеств.

В целях достижения более высокого уровня подготовленности курсантов, а также для решения в какой-то мере вопроса дефицита времени на занятия физической подготовкой мы предлагаем использовать не только метод повторного (однотипного) упражнения, но и метод вариативного выполнения упражнений. Это позволит вызвать интерес к освоению материала непосредственно на занятии и повысить мотивацию для совершенствования профессиональных компетенций в процессе самостоятельной подготовки.

В целях развития психофизической устойчивости и для формирования у курсантов готовности к силовому задержанию правонарушителя целесообразно использовать проблемно-ситуационный метод [31], который предполагает наличие у них права выбора по использованию (по своему усмотрению) тех или иных средств и методов для решения служебно-профессиональных задач (связанных с силовым задержанием), но с последующим разбором и оценкой их действий с точки зрения эффективности и правомерности. Применение данного метода позволяет нацелить курсантов не только на эффективное применение физической силы, но и на умение оценить ситуацию с правовой точки зрения в максимально короткое время.

Для развития профессионально значимых качеств необходимо участие всех субъектов образовательной деятельности: сотрудников кафедры физической подготовки; отдела морально-психологического обеспечения; воспитательного отдела; правового отдела; начальников и заместителей начальников курсов. При этом сотрудникам кафедры физической подготовки необходимо непосредственно применять вышеуказанные методы и разрабатывать по мере необходимости конкретные методические рекомендации. Крайне важно на постоянной основе организовывать и проводить индивидуальную воспитательную работу с курсантами по формированию культуры ведения здорового образа жизни, созданию благоприятного социально-психологического климата в учебных коллективах, повышению заинтересованности курсантов в добросовестном исполнении служебных обязанностей, а также способствовать поддержанию на высоком уровне морально-психологической готовности личного состава к оперативно-служебной деятельности в повседневных и экстремальных условиях. Преподавателям кафедры физической подготовки, начальникам курсов требуется акцентировать свою воспитательную работу на поддержании на высоком уровне сплоченности курсантов, их морально-психологической готовности к выполнению задач по обеспечению безопасности личности, общества и государства, защите прав и свобод человека и гражданина от преступных и иных противоправных посягательств, а также на формировании у курсантов стремления к овладению профессиональными компетенциями и совершенствованию профессионального мастерства. При этом необходимо регулярно проводить мероприятия, направленные на разъяснение курсантам алгоритма действий для точного и неукоснительного соблюдения и исполнения законодательства Российской Федерации при выполнении профессионально-служебных задач, связанных с непосредственным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Начальники курсов и их заместители должны осуществлять углубленную индивидуальную работу с курсантами посредством

проведения собраний, спортивных праздников, а также личным примером показывать значимость занятий физической подготовкой для сотрудников полиции.

Подводя итог, отметим, что роль физической подготовки в процессе профессионального становления курсантов в образовательных организациях МВД России очень велика. Физическая подготовка для курсантов имеет профессионально важное значение. Не меньшее значение она имеет и в процессе их профессиональной адаптации.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с обеспечением безопасности личности, общественного порядка и общественной безопасности, профилактикой и пресечением противоправных действий, для чего необходима хорошая физическая и психологическая подготовка. Физическая подготовка в части учебной и служебной деятельности способствует нейтрализации отрицательного негативного влияния специфических факторов на человека, созданию устойчивого и высокого уровня умственной и физической работоспособности, оптимального психофизического состояния. Обладая корректирующей способностью, она помогает гармоничному развитию человека и имеет ощутимое экономическое значение [1, 2, 81].

Физическая подготовка представляет собой элемент полноценного развития личности, структурный компонент общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, неотделимую составляющую профессионального образовательного процесса, который направлен на достижение гармонии духовных и физических сил, формирование ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства.

Занятия физической подготовкой представляют собой один из важнейших элементов образа жизни курсантов, который, по сути, направлен на определенное удовлетворение жизненно важных потребностей. Большое значение имеет и то, что эти занятия способствуют развитию гармоничной личности. Многофункциональность физической подготовки структурирует ее в область общественно-полезной деятельности, организующую и проявляющую социальную активность и творческую сторону личности курсанта.

Именно поэтому посредством физической подготовки в образовательных организациях МВД России наряду с подготовкой высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, сочетающих в себе разносторонние и углубленные профессиональные знания с необходимыми физическими и морально-психологическими качествами, должна осуществляться целенаправленная профессиональная адаптация курсантов к последующей успешной служебной деятельности.

В целом рассмотрев в данном разделе сущность, содержание и структуру процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России, необходимо отметить, что для успешности рассматриваемого процесса требуется всесторонняя активизация личности. Процесс профессиональной адаптации курсантов необходимо разделить на этапы и посредством физической подготовки воздействовать на этот процесс, а для управления данным процессом необходимо определить критерии оценки профессиональной адаптированности курсантов и своевременно вносить в него необходимые коррективы.

## **РАЗДЕЛ 2.**

# **ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Предпосылки построения технологии профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки**

Основная цель профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России – это достижение высокого уровня подготовленности курсантов к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в качестве сотрудников полиции. Для успешного решения данных задач необходима хорошая психофизическая подготовка и высокая работоспособность, сформированные профессиональные компетенции по применению физической силы (в том числе и боевых приемов борьбы), на что непосредственно и направлены занятия по физической подготовке, которые осуществляются на всем протяжении обучения курсантов в образовательных организациях МВД России.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить, что в процессе физической подготовки происходит становление личности курсанта, рост профессионализма, привыкание к дополнительным физическим и морально-психологическим нагрузкам, а также становление личности в коллективе и возникновение новых социальных связей внутри взвода (учебной группы) и образовательной организации в целом [9, 10, 43, 47, 59, 86 и др.]. В то же время традиционное проведение занятий по физической подготовке практически не затрагивает и не способствует решению проблемы профессиональной адаптации курсантов к последующей успешной служебной деятельности в качестве сотрудника полиции. Данное положение указывает на необходимость разработки и апробирования комплексной технологии профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации МВД России, в которой будут выделены соответствующие средства и методы физической подготовки, позволяющие решить эту проблему.

В целях определения физической и профессионально-психологической подготовленности курсантов образовательной организации системы МВД России в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина было проведено анкетирование курсантов с 1-го по 4-й курсы (приложение А). Курсантам была представлена анкета, состоящая из 10 вопросов следующего содержания:

1. Какие качества у курсантов, по Вашему мнению, развиваются средствами физической подготовки?
2. Достаточно ли Вам времени на занятии для приобретения навыков и умений, присущих сотруднику полиции?

3. Занимались ли Вы спортивным единоборством до института и продолжаете ли заниматься сейчас (бокс, каратэ, борьба и т.д.)?

4. Какие оценки Вы получаете за выполнение нормативов по физической подготовке?

5. Участвуете ли Вы в каких-либо соревновательных мероприятиях института? Если да, то в каких?

6. Смогли ли бы Вы в соответствии с Федеральным законом «О полиции» применить физическую силу для пресечения правонарушения?

7. Приходилось ли Вам вступать в открытое физическое противоборство с правонарушителем, будучи курсантом?

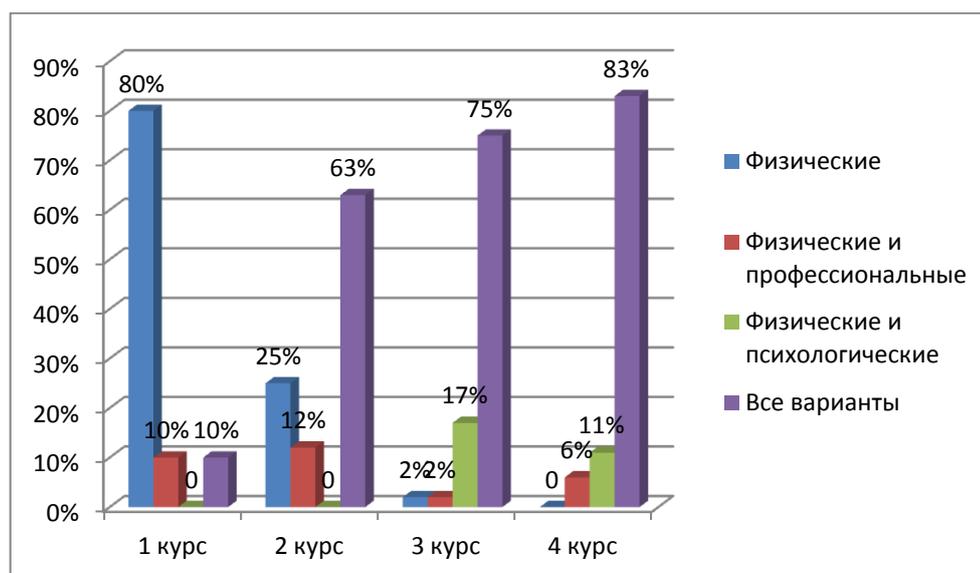
8. Приходилось ли Вам пресекать административные правонарушения (курение, распитие спиртных напитков, хулиганство и т.д.)?

9. Вы идете в гражданской форме одежды в темное время суток по улице, где двое мужчин избивают человека. Ваши действия?

10. Может ли курсант быть привлечен к ответственности за бездействие, если на его глазах совершили тяжкое преступление?

Результаты анкетирования, на наш взгляд, оказались вполне закономерными. Рассмотрим некоторые из них.

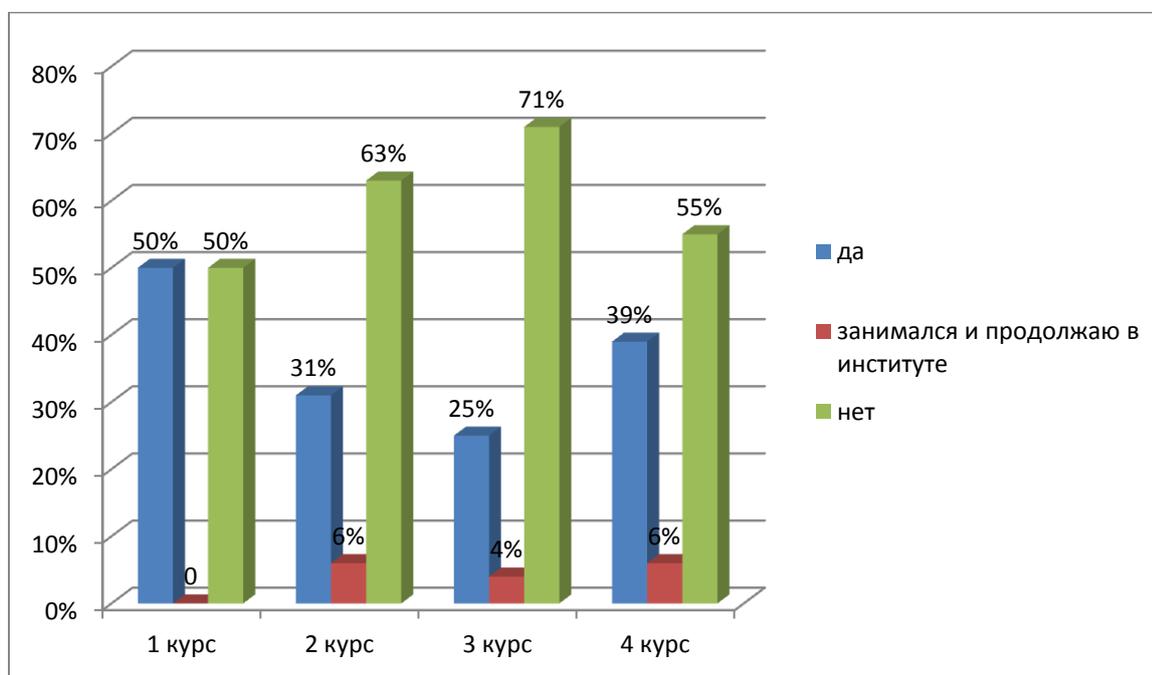
На вопрос: «Какие качества у курсантов, по Вашему мнению, развиваются средствами физической подготовки?» из предложенных вариантов – физические, профессиональные, психологические либо все вышеперечисленные – 83% курсантов 4-го курса ответили, что, несомненно, развиваются все вышеперечисленные качества. Аналогично на данный вопрос ответили 75% курсантов 3-го курса. При этом 17% курсантов 3-го курса убеждены, что физическая подготовка развивает только физические и психологические качества. 25% курсантов 2-го курса уверены, что развиваются только физические качества, так же считают 80% курсантов 1-го курса (см. рис. 1).



**Рисунок 1.** Качества, развивающиеся у курсантов посредством физической подготовки

На следующий вопрос анкеты: «Достаточно ли Вам времени на занятия для приобретения навыков и умений, присущих сотруднику полиции?» большинство курсантов ответили положительно. Однако среди курсантов 1–3 курсов выявились такие, которым недостаточно времени на практическом занятии по расписанию, и они приходят заниматься дополнительно (1-й курс – 10%, 2-й курс – 6%, 3-й курс – 17% курсантов).

На один из ключевых вопросов первой части анкетирования: «Занимались ли Вы спортивным единоборством до института и продолжаете ли заниматься сейчас (бокс, каратэ, борьба и т.д.)?» респонденты ответили следующим образом: занимались 50% курсантов 1-го курса; 31% 2-го курса – занимались до института; 25% 3-го курса занимались до института, но сейчас не занимаются; 39% респондентов 4-го курса занимаются и продолжают заниматься в институте. Однако большинство опрошенных курсантов ранее не занимались спортивными единоборствами вообще (см. рис. 2).



**Рисунок 2.** Количество курсантов, занимающихся спортивными единоборствами

В целях определения физической подготовленности курсантов им был предложен вопрос: «Какие оценки Вы получаете за выполнение нормативов по физической подготовке?» Результаты оказались следующими:

1) сдают нормативы на отлично 50% курсантов 1-го курса, 63% курсантов 2-го курса, 21% курсантов 3-го курса, 39% курсантов 4-го курса;

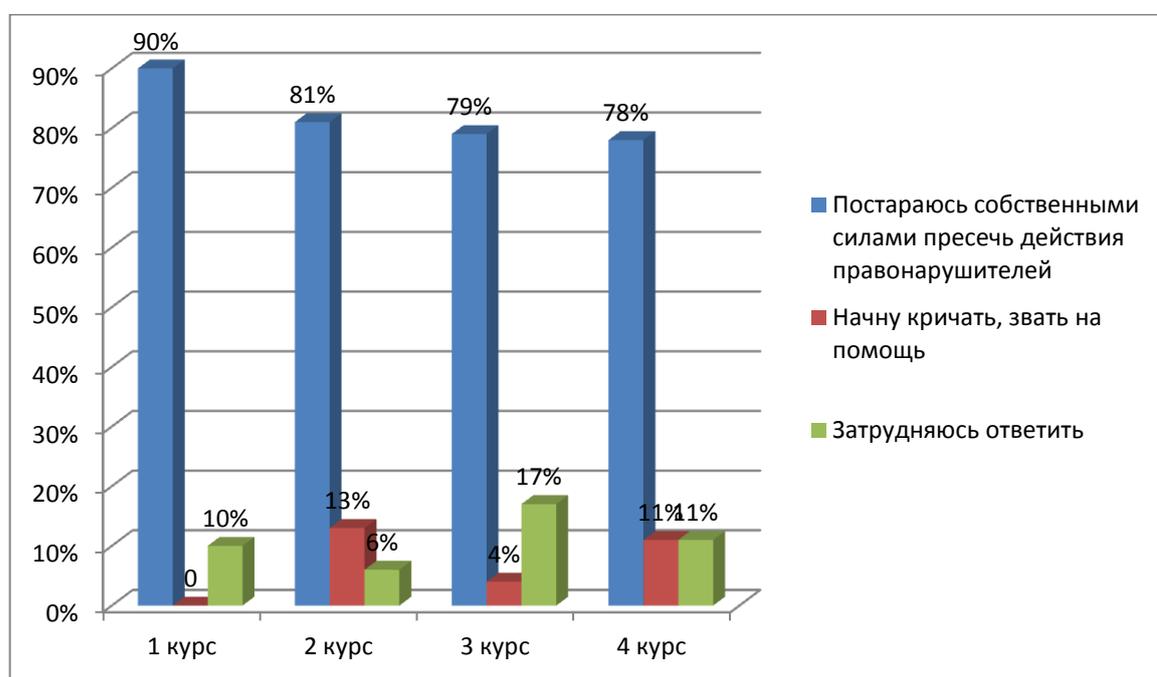
2) сдают нормативы на оценку хорошо и испытывают небольшие трудности 50% курсантов 1-го курса, 31% курсантов 2-го курса, 63% курсантов 3-го курса, 61% курсантов 4-го курса.

Причем среди курсантов 2–3-х курсов нашлись такие, которые с трудом сдают нормативы по физической подготовке.

Одним из вопросов анкеты был вопрос-задача: «Вы идете в гражданской форме одежды в темное время суток по улице, где двое мужчин избивают человека. Ваши действия?», по которому были предложены следующие варианты ответов:

- Постараюсь собственными силами пресечь действия правонарушителей.
- Начну кричать, звать на помощь.
- Постараюсь как можно быстрее уйти от данной ситуации.
- Затруднюсь ответить.

Курсанты ответили неоднозначно (см. рис. 3). Однако большинство курсантов 1–4-х курсов готовы самостоятельно пресечь действия правонарушителей. При этом 10% курсантов 1-го курса затрудняются ответить на поставленный вопрос. Аналогично ответили 6% курсантов 2-го курса, 17% курсантов 3-го курса, 11% курсантов 4-го курса.



**Рисунок 3.** Готовность курсантов к решению практической задачи

Результаты анкетирования курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина позволили выявить следующее: курсанты, которые занимались, а также продолжают заниматься спортивными единоборствами, без затруднений сдают нормативы по физической подготовке; им достаточно времени для приобретения необходимых умений и навыков на занятиях; они готовы к ситуациям, требующим применения полученных профессиональных компетенций и к самостоятельному их применению. Преимущественно это характерно для курсантов 3–4-х курсов, поскольку у курсантов 1–2-х курсов недостаточно сформировано представление о роли физической подготовки в развитии необходимых качеств, что понятно из их ответов на первый вопрос анкетирования.

До поступления в образовательную организацию МВД России у курсантов сформировался определенный уровень как мотивации к занятиям физической подготовкой, так и знаний в области физической подготовки, однако это далеко не всегда приводит к целенаправленной деятельности, а именно к сформированному мотиву к осуществлению самостоятельных занятий физической подготовкой.

Анализ анкетных данных показал, что всего 54% курсантов в начальный период обучения в образовательной организации считают занятия по физической подготовке неотъемлемой частью их профессионального становления; у 32% отсутствует уверенность в необходимости занятий физической подготовкой; 24% считают, что лично для них отсутствует необходимость в занятиях физическими упражнениями. Тот факт, что около 32% курсантов не считают занятия по физической подготовке необходимыми, позволяет делать вывод о том, что научно-педагогическому составу кафедры физической подготовки, начальникам курсов, воспитательному и морально-психологическому отделам образовательной организации необходимо уметь формировать у курсантов мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Необходимо объяснять курсантам, что средства и методы физической подготовки применяются как для укрепления здоровья и развития физических качеств, так и для повышения умственной и физической работоспособности и, как следствие, непосредственно влияют на их профессиональную адаптацию.

Требуется подчеркнуть, что важнейшими факторами успешной адаптации курсантов в образовательной организации МВД России являются состояние здоровья, уровни функциональной и физической подготовленности, рациональный режим труда и отдыха, а совокупность данных факторов формирует их адаптационный потенциал.

Функциональное состояние организма – обобщенная характеристика состояния человека, которая определяется степенью интеграции уровней активности различных физиологических систем организма в осуществлении его жизнедеятельности: чем надежнее интеграция, тем выше функциональные возможности организма [22].

Результаты анализа психолого-педагогической литературы и опроса курсантов свидетельствуют о том, что на процесс их адаптации во время обучения в образовательной организации МВД России сильное влияние оказывают социальные и психологические трудности, включающие в себя различные стороны общения: интеграцию личности с профессиональной средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения.

Необходимо отметить, что адаптация курсантов к обучению является процессом трудным и многогранным, содержание которого не ограничивается только усвоением социального опыта данной образовательной среды. Активная приспособленческая деятельность курсантов к условиям образовательной организации является творческой.

В исследованиях ряда специалистов [35, 46, 55] отмечается, что отсутствие навыков саморегулирования, преодоление различных трудностей объективного и субъективного характера приводит к снижению мотивации к занятиям по физической подготовке, а в итоге негативно сказывается на психическом и физическом состоянии курсантов.

При этом регулярные занятия физической подготовкой в такой ситуации являются наиболее эффективным способом снижения отрицательного воздействия негативных факторов на состояние обучающихся. Использование разнообразных средств и методов физической подготовки позволяет не только влиять на сферу воспитания, но и корректировать учебно-познавательную деятельность курсантов.

Разработанная технология профессиональной адаптации включает в себя этапы профессиональной адаптации, средства и методы физической подготовки, виды воспитания и критерии оценки профессиональной адаптированности курсантов и слушателей (далее по тексту всех называем курсантами или обучающимися).

Для более наглядного представления технологии профессиональной адаптации представим ее на рисунке 4 в виде схемы.



**Рисунок 4.** Технология профессиональной адаптации курсантов и слушателей

## **2.2. Этапы профессиональной адаптации курсантов в процессе обучения в образовательной организации МВД России**

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России обеспечивает высокий уровень физической и психической работоспособности у курсантов. С помощью применения средств и методов физической подготовки, как было сказано выше, можно формировать и воспитывать профессионально важные качества. Физическая подготовка является одним из основных критериев оценки пригодности сотрудника органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей [1, 2, 23, 86, 100].

Складывающаяся в последнее время криминогенная обстановка характеризуется высоким уровнем интеллекта преступников, напряженностью и скоротечностью проводимых сотрудниками операций, резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора. Поэтому сотруднику органов внутренних дел необходимо развивать не только высокие нравственные, волевые и физические качества, но и способность выдерживать огромные психические и физические нагрузки. Физическая подготовка заметно повышает уровень развития указанных качеств, способность курсантов к быстрой оценке обстановки и принятию наиболее адекватных решений.

Такие авторы, как Б.А. Павлюк [64], Р.С. Ахметов [15], М.С. Воронов [24], Н.И. Кашин [36], приходят к выводу, что здоровье курсантов за весь период обучения в образовательных организациях наиболее ухудшается в первый год их обучения. Исходя из этого, при разработке предлагаемой технологии профессиональной адаптации курсантов весь процесс обучения в образовательной организации был разделен на этапы. При этом важнейшую роль в перспективе становления и роста профессионализма играет именно успешная профессиональная адаптация, в том числе и на первоначальном этапе вхождения в профессию.

Одной из главных целей успешной профессиональной адаптации курсантов выступает здоровьесбережение, адаптация к изменяющимся условиям жизнедеятельности, поиски возможности уменьшения умственного, физического и психического переутомления.

Средства и методы физической подготовки должны быть направлены:

- на оздоровление и профилактику заболеваний;
- развитие личного адаптационного потенциала курсантов, коммуникативных качеств и нервно-психической устойчивости;
- соблюдение уставных требований поведения;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- поддержание и улучшение психофизического здоровья.

Для постепенного и комплексного воздействия на курсантов обучение в образовательной организации необходимо структурировать в зависимости от этапа профессионального становления.

**I этап, подготовительный,** включает в себя прохождение военно-врачебной комиссии, сдачу психологических тестов и контрольных нормативов по физической подготовке для определения необходимого начального уровня психофизического состояния кандидатов на поступление, а также вступительные испытания в образовательную организацию.

**II этап, начальный,** включает в себя вхождение в профессию, это первый курс обучения в образовательной организации МВД России. На данном этапе курсанты проходят курс молодого бойца на загородной учебной базе, этот период самый эмоционально насыщенный для курсантов. В предлагаемой технологии профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки учитываются особенности каждого этапа вхождения в профессию. В это время у курсантов происходит изменение социального статуса, появляется ответственность, связанная с принятием Присяги сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации. В этот период происходит процесс принятия себя в новой социальной роли сотрудника органов внутренних дел, подчинение нормативным документам образовательной организации и системы МВД России в целом. Идет адаптация к непривычным для вчерашних абитуриентов уставным отношениям, казарменному проживанию, подчинению непосредственным командирам, соблюдению субординации в отношениях.

**III этап, базовый,** на котором происходит осознанное подчинение требованиям командиров, формируется нормативной грамотности, умение формулировать и выполнять задачи, исполнительность, разумная инициативность. На этом этапе необходимо стимулировать курсантов на целенаправленное развитие у себя таких профессионально важных качеств, как решительность, дисциплинированность, целеустремленность на основе позитивного мышления и самоуважения.

**IV этап, профессиональный,** предусматривающий наличие профессионального риска и опасности. Деятельность сотрудников правоохранительных органов часто сопряжена с информационной неопределенностью, необходимостью быстрого выбора способа осуществления профессиональной деятельности в той или иной ситуации, невозможностью прогнозирования последствий данного выбора. В этот период акцентируется внимание на формировании умений принимать самостоятельные решения в разнообразных сложных ситуациях.

Для каждого из выделенных этапов были определены задачи и предложены средства и методы физической подготовки для оптимизации процесса профессиональной адаптации.

**Первый этап (подготовительный),** осуществляется профессиональный отбор. На данном этапе необходимы знания для выполнения общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений для самостоятельной подготовки к совершенствованию таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Тестирование физического качества – силы – для девушек заключается в сдаче контрольного норматива сгибание-разгибание рук и поднимание туловища из положения лежа на спине, руки вдоль туловища; для юношей – подтягивание на перекладине, руки на ширине плеч внизу полностью выпрямлены, при выполнении подтягивания подбородок пересекает перекладину. Еще

одно физическое качество, которое тестируется, – это быстрота. При тестировании данного качества (бег на 100 метров и 1000 метров) важно правильное выполнение низкого старта и максимальная скорость прохождения дистанции 100 метров, а также умение распределения сил на дистанции 1000 метров и развитие выносливости для преодоления данной дистанции.

Для удачной подготовки и сдачи абитуриентами вступительных нормативов издано учебно-методическое пособие «Совершенствование физических качеств кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России». В учебно-методическом пособии доступно и наглядно представлены правила и условия выполнения контрольных нормативов на вступительных испытаниях по физической подготовке, требования к кандидатам на поступление, критерии оценки выполнения контрольных нормативов, меры по предупреждению травматизма и программа подготовки к вступительным испытаниям, расписанная на три месяца. Эта программа подготовки рассчитана на развитие тех физических качеств, которые подвергаются проверке при поступлении в образовательную организацию МВД России. Одной из главных целей этой программы является развитие необходимых физических качеств и подготовка абитуриентов к сдаче вступительных испытаний. В учебно-методическом пособии также приводятся рекомендации по условиям выполнения упражнений, когда волнение и отсутствие информации о правильности осуществления контрольных упражнений помешает абитуриенту и он не сможет показать наилучший результат. В пособии содержатся рекомендации, связанные с правильностью выполнения всех контрольных упражнений и, как уже было сказано выше, предлагается программа, рассчитанная на три месяца, направленная на подготовку к сдаче контрольных упражнений на проверку таких физических качеств, как быстрота, сила и выносливость.

**Второй этап (начальный).** На данном этапе происходит вхождение в новые условия и среду социального и профессионального общения, которые характерны для образовательных организаций МВД России, изучение правовых и нравственных норм, положений профессиональной этики и т.п. В первый месяц обучения в образовательной организации, при прохождении курса молодого бойца, время на занятия физической подготовкой как учебной дисциплиной не предусмотрено рабочей учебной программой в большом объеме. Поэтому на этом этапе многое зависит от педагогической грамотности начальников и заместителей начальников курсов, от того, насколько как правильно они смогут распределить нагрузку, понять ситуацию вхождения в профессию и, в зависимости от индивидуальных особенностей курсантов, организовать досуг, учебную и служебную деятельность. Физическая подготовка при этом направлена на сохранение и поддержание психического и физического здоровья курсантов. Постоянный контроль за состоянием психического и физического здоровья проводится отделом морально-психологического обеспечения и воспитательным отделом.

Для снятия эмоционального напряжения в данный период необходимо проводить самые разнообразные соревнования (по волейболу, футболу, легкоатлетическому кроссу, настольному теннису и другие), так как спортивные со-

стызания (как и другие спортивные мероприятия) способствуют сплочению коллектива, отвлечению от первоначальных трудностей, сближению курсантов на основе психологической совместимости. В то же время должна проводиться и работа:

- формированию у курсантов мотивации к спортивно-массовой деятельности;
- проведению спортивных праздников;
- участием обучающихся в работе спортивных секций;
- объединению курсантов с учетом их спортивных и физкультурных предпочтений.

Основными средствами физической подготовки на данном этапе являются физические упражнения и оздоровительные программы, традиционно относящиеся к оздоровительным средствам физической подготовки.

На этом этапе делается акцент на процесс активного освоения курсантами новой социальной среды, который связан:

- усвоением знаний об окружающей их действительности;
- приобретением умений и навыков построения собственного образа жизнедеятельности;
- широким применением различных средств физической подготовки [86, 87].

Требуется подчеркнуть, что главной специфической особенностью физкультурно-спортивной деятельности является доступность, основанная на естественно-биологических предпосылках потребности личности в физических упражнениях и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности при подготовке к эффективному выполнению учебной и служебной деятельности [49]. Причем процесс физического воспитания, кроме непосредственной направленности, также положительно влияет на психологическое, правовое и трудовое воспитание.

Педагогическое руководство на этом этапе заключалось в психолого-педагогической подготовке курсантов к работе над собой; четком соблюдении режима дня; работе по индивидуальному графику; выполнении утренней физической зарядки, закаливающих и гигиенических процедур; составлении личных планов и программ физического самосовершенствования; использовании методов самоконтроля [30, 100].

**Третий этап (базовый).** На данном этапе решаются задачи по формированию у курсантов: осознанного подчинения требованиям командиров, нормативной грамотности и правосознания, исполнительности, разумной инициативности, умений формулировать и выполнять задачи, стремления к достижению наилучшего результата в учебной и служебной деятельности. При этом посредством физической подготовки у них формируются нормативные формы поведения в различных ситуациях. Например, построение перед началом занятия и соблюдение формы одежды на занятиях, соблюдение техники безопасности и правил соревнований приучает к дисциплине и строго регламентирует действия курсантов; применение преподавателями специальной терминологии, которую

необходимо знать и выполнять, формирует у курсантов исполнительность и профессиональную грамотность.

На этом этапе, как, впрочем, и на последующих, в качестве основных средств физической подготовки применяются физические упражнения, позволяющие осваивать необходимые технические действия от умения к навыку, а в качестве вспомогательных используются гигиенические (личная и общественная гигиена, режим, питание) и природные (солнце, воздух и вода). В качестве основных методов в процессе физической подготовки применяются методы строго регламентированного упражнения, также широко используются игровой и соревновательный методы.

Требуется отметить, что в процессе физической подготовки курсантов нельзя ограничиваться тем или иным узким набором средств и методов (даже теми, которые кажутся наилучшими), необходимо их широкое применение в зависимости от конкретных задач и распределения приоритетов, т.е. от направленности этапа обучения, что позволяет оптимизировать процесс профессиональной адаптации обучающихся.

**Четвертый этап (профессиональный).** Главной задачей этого этапа является завершение осознанного процесса вхождения курсантов в профессиональную среду действующих сотрудников органов внутренних дел, подготовка курсантов к профессиональному риску и опасности. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с высоким уровнем психофизических нагрузок. Особенности процесса физической подготовки сотрудников полиции определяются характерными чертами оперативно-служебной деятельности. Стоит отметить, что в реальных, усложненных условиях выполнение заученных стандартных приемов физического воздействия не всегда может дать ожидаемый результат [59]. Действия правонарушителя трудно предсказать, а это предъявляет к сотруднику правоохранительных структур требование к формированию у него определенного арсенала приемов и алгоритмов действий безопасного поведения в экстремальной ситуации: уход от поражающего воздействия противника, упреждение продолжения его агрессивных действий и его нейтрализация или задержание.

В связи с этим профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна быть неразрывно связана с психологической подготовкой [45], с воспитанием специализированных волевых качеств и, главное, с уверенностью в правильности и необходимости своей профессиональной деятельности [32, 70, 71]. Поэтому в процессе физической подготовки необходимо предусмотреть развитие не только физических качеств, но и психологических, функциональных, психомоторных, а также двигательнo-координационных способностей [79].

Деятельность сотрудников правоохранительных органов часто сопряжена с информационной неопределенностью, необходимостью быстрого выбора способа осуществления деятельности в той или иной профессиональной ситуации и невозможностью прогнозирования последствий данного выбора. На занятиях по физической подготовке для решения этой задачи можно использовать метод моделирования характерных профессиональных ситуаций, направленный на

формирование и совершенствование двигательных качеств и навыков, необходимых как в повседневной деятельности, так и в экстремальных ситуациях [31]. Необходимо формирование практических навыков основ личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям, моделирование силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями, с использованием специальных средств и табельного оружия [50]. Занятия по физической подготовке необходимо проводить комплексно, т.е. одновременно с освоением приемов применения физической силы развивать психофизические возможности курсантов. В данном контексте под физической силой понимается «применение сотрудником полиции двигательных действий для физического тактильного воздействия на правонарушителя в процессе осуществления правоохранительной деятельности без использования оружия, специальных средств и подручных предметов» [98, с. 67].

Еще одной задачей, решаемой на этом этапе, является формирование командного духа, умение работать в команде. Для решения данной задачи целесообразно использовать следующие средства: личностно-развивающие ситуации, выполнение заданий с предельным напряжением физических и психических сил, спортивные соревнования, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), выполнение коллективных заданий, в которых итоговый результат определяется совокупностью результатов всех участников команды (например, бег в составе подразделения, преодоление подразделением полосы препятствий, различные эстафеты и т.п.).

Содержание рабочей учебной программы по физической подготовке во всех образовательных организациях МВД России имеет первостепенное значение для полноценной реализации оздоровительных возможностей и целесообразного использования средств и методов физической подготовки с последовательным их включением в общий режим жизни курсантов в соответствии с особенностями этапов обучения в образовательной организации МВД России. В последнее время в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России все шире применяются оздоровительные средства и методы. Это система мероприятий, направленных на воспитание у курсантов и слушателей культуры здорового образа жизни, способствующих укреплению и сохранению психического и физического здоровья, формированию адаптационного потенциала курсантов [90]. Предлагаемая технология, сформированная с помощью правильно подобранного комплекса средств и методов физической подготовки в условиях образовательной организации, обеспечивает всестороннее развитие растущего организма, сопряженное с формированием профессионально важных физических качеств и специальных компетенций (знаний, умений и навыков) по применению физической силы.

## 2.3. Средства и методы физической подготовки в процессе профессиональной адаптации

К задачам физической подготовки сотрудников полиции относятся: развитие и поддержание профессионально значимых (важных) физических качеств на том уровне, который необходим для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также их непрерывное совершенствование [25, 86, 95 и др.].

Физические качества определяют прочность организма, его способность успешно переносить не только физические нагрузки, но также эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, сохранять профессиональное долголетие [86, 95].

В научной литературе выделяют два типа адаптационного процесса в вопросах рассмотрения профессиональной (социально-профессиональной, при этом подчеркивая роль социального взаимодействия) адаптации, которые характеризуются:

- 1) преобладанием пассивного, комфортного принятия ценностных ориентаций;
- 2) преобладанием активного воздействия человека на профессионально-социальную среду.

В параграфе 2.2 были выделены этапы профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации МВД России. Причем для каждого этапа необходимо определенное комплексное воздействие средствами и методами физической подготовки.

В процессе экспериментальных исследований предлагаемой технологии применяемые нами средства и методы использовались целенаправленно для физического, психического, духовно-нравственного и трудового воспитания, учитывая годы обучения в образовательной организации МВД России.

**Первый год обучения (начальный этап)** – психологическая и физическая подготовка курсантов к обучению в образовательной организации. Как было отмечено выше, первый год обучения является самым энергозатратным для курсантов. Данный факт обусловлен рядом обстоятельств, с которыми курсанты в образовательных организациях МВД России сталкиваются впервые в жизни. Новые, непривычные условия жизнедеятельности, такие как подъем, зарядка, занятия по строевой и физической подготовке, переход на уставную форму отношений, постоянный контроль за поведением, самостоятельность, проживание в казарме, питание в общественной столовой, новые товарищи, с мнением которых нужно считаться, а иногда просто их терпеть, напряженное обучение, которое связано с изучением новых дисциплин. Вся эта совокупность новых и непривычных условий оказывает сильное психическое воздействие на первокурсников, вызывает постоянные переживания и сомнения в правильности выбора жизненного пути.

Именно поэтому в данный период в экспериментальной группе применялись средства и методы физической подготовки, направленные на сохранение здоровья, формирование у курсантов готовности к обучению и выполнению служебных обязанностей. Занятия по физической подготовке и другие физкультурные мероприятия проводились как по учебному расписанию, так и факультативно в свободное от учебы и службы время в форме лекционных, семинарских, практических и консультационных занятий, секционных занятий по различным видам спорта, спортивных соревнований, дней здоровья.

Планирование учебных занятий для курсантов на данном этапе предусматривало овладение необходимым объемом общих и специальных подготовительных физических упражнений, изучение боевых приемов борьбы, совершенствование теоретических знаний, практических умений до уровня навыка.

На занятиях использовался широкий спектр физических упражнений. Контроль и дозировка нагрузок тщательно контролировались. Увеличение нагрузки было незначительное. При проведении занятий учитывались индивидуальная подготовленность, гендерные особенности, общее физическое и психическое состояние курсантов, а также объем и интенсивность выполняемых упражнений. Данные факторы определяли общий уровень моторной плотности занятий.

Учитывая особенности и трудности, с которыми сталкиваются курсанты, проводился индивидуальный контроль самочувствия, активности и настроения. Контроль самочувствия осуществлялся после каждого практического занятия. Показателем эффективности выполненной работы являлась приятная физическая усталость, свободное дыхание, незначительное потоотделение. Применялась методика экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения (САН), представленная в приложении В.

В свободное от учебы и службы время средства и методы физической подготовки использовались для восстановления работоспособности, укрепления здоровья и снятия эмоционального напряжения. С курсантами экспериментальной группы проводились туристические походы, экскурсии, связанные с двигательной активностью, спортивно-массовые мероприятия. Все эти мероприятия планировались заблаговременно и не противоречили методическим и гигиеническим требованиям. Целью этих мероприятий было снятие эмоционального напряжения, укрепление здоровья и как ожидаемый результат – успешная профессиональная адаптация курсантов.

В качестве основных на этом этапе можно выделить оздоровительные средства и методы, при этом также целесообразно применение информационных, игровых и спортивно-ориентированных.

**Второй год обучения (базовый этап)** направлен на формирование у курсантов личной организованности и ответственности. В этот период физическая подготовка используется не только для укрепления здоровья, но и для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, овладения специальными двигательными навыками, формирования надежности реализации полученных служебно-прикладных умений и навыков.

На данном этапе необходимо формирование осознанного отношения курсантов к уставным требованиям, соблюдению дисциплины и законности, воспитанию волевых качеств.

Задачами этого этапа являются формирование высокого уровня организованности и личной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Занятия по расписанию проводились не менее двух раз в неделю и самостоятельно два раза не более одного часа.

Требуется отметить, что при организации занятий физической подготовкой соблюдались основные методические принципы физического воспитания. При проведении экспериментальных исследований учитывалась важность непрерывной круглогодичной организации занятий (в период отпуска курсанты занимались самостоятельно).

Задания для самостоятельных занятий в экспериментальной группе производились с использованием информационных средств и методов. Курсанты экспериментальной группы присылали раз в неделю видеотчет о выполнении задания. Преподаватель в общей группе подводил итоги каждой недели и давал индивидуальные задания для последующего их выполнения.

Достижение высокого уровня дисциплины возможно при личной ответственности каждого курсанта за выполнение своих обязанностей и требований приказов и распоряжений. Поддержание уставного порядка – это высокая форма самоорганизации каждого курсанта и коллектива в целом. На первом году обучения эти отношения воспринимаются как новые формы общения и выполняются автоматически, неосознанно.

Личный вклад курсантов в соблюдение дисциплины при занятии физическими упражнениями – это прежде всего знание правил поведения и техники безопасности в спортивных залах и на специализированных площадках и их выполнение; понимание необходимости поддержания гигиенических требований, устойчивая привычка соблюдения режима дня.

В этот период занятия проводились с учетом соблюдения уставных требований – это обязательный доклад командира в начале и в конце занятия, дублирование команд преподавателя командиром или его замещающим курсантом. Каждый курсант самостоятельно готовится к практическому занятию, что заключается в соблюдении опрятности одежды и обуви, их соответствия теме занятия, месту проведения, погодным условиям.

На практических занятиях по физической подготовке совершенствовались приемы и технические действия, навыки рукопашного боя, бросковой и ударной техники. Подача команд производилась в повелительной форме, для того чтобы исключить неправильную трактовку и формальный подход к выполнению упражнений.

Во время проведения эксперимента особое внимание уделялось соблюдению требований строевого устава, применению общепринятой специальной терминологии. Причем каждому курсанту экспериментальной группы предоставлялась возможность проводить подготовительную часть занятия с последующим объяснением правильности подачи команд и очередности выполнения упражнений. При выполнении контрольных нормативов обязательным требо-

ванием был доклад курсантов перед началом выполнения норматива и после его окончания. Особое внимание уделялось технике безопасности во время проведения занятия.

С курсантами проводилась консультационная работа, задачей которой было объяснение методики организации самостоятельных занятий, правил проведения спортивных соревнований и организации спортивно-массовых мероприятий. Курсанты сдавали зачет по знанию техники безопасности. При подготовке к соревнованиям демонстрировалось видео с помощью мультимедийного оборудования. Были показаны ситуации, которые демонстрировали, к каким последствиям может привести применение запрещенных приемов и технических действий.

Курсанты экспериментальной группы были задействованы в организации и проведении спортивных соревнований по плану института. Они занимались подготовкой документации, доводили до участников правила соревнований, условия их проведения, осуществляли подготовку мест проведения спортивных соревнований, соблюдая все необходимые условия, а также помогали в организации судейства и жеребьевки участников соревнований.

При проведении и планировании соревнований курсанты чувствовали ответственность и важность своего командного взаимодействия. У курсантов экспериментальной группы вырабатывались организаторские способности и коммуникативные качества.

В экспериментальной группе курсанты вели дневник самоконтроля, делали хронометраж своего дня, где обязательными пунктами были: учет ежедневного времени на занятиях физической подготовкой; нахождение в социальных сетях; физическая рекреация (подвижные игры, прогулки, пробежки и т.д.); время, затраченное на учебу и подготовку к ней; сон; выполнение служебных обязанностей.

Анализ дневников курсантов экспериментальной группы позволял вносить коррективы, оказывая индивидуальную помощь в рациональном распределении времени труда и отдыха.

На этом этапе применялись информационные, оздоровительные, спортивно-ориентированные и игровые средства и методы физической подготовки для формирования личной организованности курсантов.

**Третий–пятый курс обучения (профессиональный этап)** направлен на повышение уровня профессионального становления, постоянное совершенствование навыков в области методической грамотности и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов к практической деятельности.

На данном этапе идет постоянное совершенствование изученных упражнений, приемов и технических действий, методических навыков и практических умений. Как уже отмечалось, в технологии профессиональной адаптации предусмотрен комплексный подход применения средств и методов физической подготовки с учетом этапа профессионального становления в образовательной организации системы МВД России.

Таким образом, организовывается поэтапное формирование необходимых качеств личности, ставится цель перехода от педагогического контроля до выработки оптимального и продуктивного стиля самостоятельной деятельности будущих руководителей и командиров.

Одним из показателей успешной адаптации курсантов в образовательной организации выступает самочувствие, активность, настроение курсантов и вытекающие из этих состояний качество учебной и служебной деятельности, психическое состояние.

С целью анализа данных показателей и их динамики применялась модифицированная методика САН (самочувствие, активность, настроение). С помощью анализа результатов этой методики вносились корректировки в образовательно-воспитательный процесс. В зависимости от результатов исследуемых показателей оказывалось определенное воздействие на основе применения средств и методов физической подготовки на курсантов экспериментальной группы.

В контрольной и экспериментальной группах проводились опросы об условиях жизнедеятельности курсантов. Анализируя результаты опроса, курсанты выделили благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на их физическое и психическое состояние.

К благоприятным факторам были отнесены: рациональный суточный режим дня; оптимальное сочетание учебной, служебной и физкультурной деятельности; соответствие окружающей среды гигиеническим требованиям; наличие гигиенических знаний и умений.

К неблагоприятным факторам были отнесены: перегруженность в учебной, служебной и физкультурной деятельности; нарушение режима дня и отдыха; негативное отношение к занятиям физической подготовкой; отсутствие условий для занятий физической подготовкой; наличие вредных привычек; плохой психологический климат в коллективе.

У специалистов существует мнение [37, 42, 72, 79], что, помимо учета важности регулярных занятий по физической подготовке, необходимо иметь в виду естественные колебания психофизиологического состояния организма и работоспособности, которые могут быть вызваны изменением соотношения учебной и служебной деятельности.

В проведенных экспериментальных исследованиях перегруженность учебной и служебной деятельностью сказывалась на функциональном состоянии курсантов. В такие периоды курсанты экспериментальной группы проводили самостоятельные занятия (до 30 минут), на которых применяли средства и методы физической подготовки, несущие в себе больший оздоровительный и рекреационный эффект.

На практических занятиях в экспериментальной группе применялся индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Учитывались все вышеперечисленные факторы, которые могут повлиять на их самочувствие. В начале каждого занятия делался на основе опроса анализ физического и психического состояния курсантов. По мере необходимости в отдельных случаях использовались группы средств и методов физической подготовки, способствующие оздоровлению и профилактике усталости у курсантов.

В то же время высокая работоспособность курсантов экспериментальной группы позволяла на занятиях увеличить нагрузку. Проводимые занятия характеризовались повышенной эмоциональной насыщенностью, их моторная плотность составляла около 74%, а частота сердечных сокращений 140–160 ударов в минуту.

В контрольной группе занятия проводились согласно методическим разработкам кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Их моторная плотность составляла в среднем 55% при частоте сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту.

При снижении работоспособности и самочувствия предлагались методы и средства оздоровительной направленности. Курсантам, приходившим на занятия после суточного наряда или имеющим общее недомогание, предлагалась оздоровительная ходьба и легкий бег, а также упражнения для развития гибкости в лесопарковой зоне. При снижении общей работоспособности в экспериментальной группе корректировалась нагрузка для всех занимающихся. Для этого в подготовительной части применялся оздоровительный бег, а основная часть занятия проходила в условиях снижения моторной плотности, делался акцент на правильность выполнения технических действий.

Требуется подчеркнуть, что функциональное состояние организма курсантов, а также их самочувствие, умственная деятельность, психофизическое состояние зависит от сочетания учебной, служебной и физкультурной деятельности и возможности восстанавливаться после нагрузок.

Основным способом повышения умственной работоспособности, развития адаптационных процессов и улучшения академической успеваемости в образовательной организации является применение средств и методов физической подготовки, которые обеспечивают стимулирование нервно-психических функций в момент ухудшения физического состояния и самочувствия.

Для снятия нервно-эмоционального напряжения после сдачи экзаменационных сессий с курсантами экспериментальной группы организовывались туристические походы по местам боевой славы Белгородской области и совместный активный отдых на природе. Возможности общения преподавателей с курсантами в такой обстановке способствуют налаживанию доброжелательных отношений, хорошего психологического климата в коллективе и патриотического воспитания курсантов. Курсанты при планировании похода распределяли обязанности, преподаватели, в свою очередь, отвечали за общее направление в их совместной деятельности. Маршрут и места остановок планировались и определялись коллегиально и заблаговременно.

В походных условиях обязательно организовывались те или иные (исходя из пожеланий большинства участвующих в походе) спортивные соревнования, игры, веселые эстафеты. Курсантами готовились доклады о местах боевой славы Белгородской области, и все с интересом слушали эти выступления. В процессе этих мероприятий осуществлялось развитие у курсантов креативной активности, трудовой, духовно-нравственной, физической и психологической культуры.

Воспитание трудом имеет прикладное значение для всех сторон деятельности курсантов, идет формирование и выработка привычек жизнедеятельности, соответствующих созидательной и творческой деятельности.

Для экспериментальной группы проводились мероприятия, направленные на воспитание трудом. Курсанты были активно задействованы в построении полосы препятствий. Ими совместно с преподавателем были распланированы и построены искусственные препятствия. Также своими силами они проводили ремонт спортивного инвентаря, выполняли различные обязанности по самообслуживанию и подготовке мест проведения практических, самостоятельных и факультативных занятий, уборке спортивного инвентаря после занятий в тренажерном зале, общей уборке мест проведения занятий.

Курсантам было интересно выполнять значимые и полезные для общественной деятельности работы, что в дальнейшем привело к бережному отношению к спортивному инвентарю и тренажерам.

Следует отметить, что на всех этапах профессиональной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России средства и методы физической подготовки имеют направленность и на их психологическую подготовку. Так, например, на этапе профессионального становления осуществляется целенаправленное формирование у курсантов умений принимать решения в экстремальных ситуациях. Именно поэтому в экспериментальной группе было акцентировано внимание на воспитании волевых качеств (решительности, смелости) у курсантов посредством организации и проведения спаррингов по боксу, учебно-тренировочных схваток по самбо, рукопашному бою. Причем на каждом занятии происходило увеличение нагрузки, поединки проводились на фоне усталости и в ситуациях, приближенных к реальным ситуациям служебной деятельности. Для этого учебно-тренировочные схватки проводились после бега по пересеченной местности, преодоления полосы препятствий, а также в помещениях ограниченного пространства (вагон поезда, тамбур, проход, купе).

Процесс профессиональной адаптации является многогранным и включает в себя знания, умения, навыки, которые будут соответствовать последующей успешной профессиональной деятельности. Залог успеха будущего специалиста кроется в его целеустремленности, работоспособности, что во многом зависит от психофизической подготовленности, умения организовать здоровый и продуктивный образ жизни.

С течением времени научно-техническая революция внедрилась во все сферы процесса обучения, в том числе и в процесс физического воспитания личности. Успешное выполнение программы по физической подготовке все чаще опирается на всестороннее применение современных информационных средств и методов. Информационные средства и методы повсеместно применяются для воспроизведения необходимых задач с помощью технических средств.

Применение информационных средств и методов может активно влиять на изменение и структурирование учебного процесса. Как отмечает О.М. Боброва [20], с помощью информационных технологий обучающийся может в совершенстве освоить самое сложное действие в результате его полно-

го осознания, что определенно ценно, учитывая постоянный дефицит свободного времени у курсантов. Возникает потребность в самосовершенствовании, понимании методики проведения занятий по физической подготовке, чтобы иметь возможность с наименьшими затратами временных ресурсов получать наибольший эффект от физической нагрузки и выполняемых упражнений.

На подготовительном этапе информация для кандидатов на поступление в образовательную организацию является основополагающим мотивом для подготовки к вступительным испытаниям.

Подготовленные методические рекомендации для кандидатов на поступление «Совершенствование физических качеств кандидатов на поступление в образовательную организацию МВД России» носят информационный и прикладной характер, т.е. информацию о правилах проведения вступительных испытаний, порядке и условиях выполнения контрольных нормативов кандидатами на поступление в образовательную организацию при сдаче контрольных испытаний по физической подготовке. Также в данных методических рекомендациях представлена программа подготовки к вступительным испытаниям, рассчитанная на три месяца. Наглядно представлены нормативы и условия выполнения этих нормативов, основные ошибки, которые допускают кандидаты на поступление при сдаче контрольных испытаний.

По статистике, более 50% кандидатов на поступление не проходят вступительные испытания по физической подготовке, основной причиной этого является отсутствие информации о способах подготовки к выполнению контрольных испытаний. Информация о правилах проведения и методах подготовке к вступительным испытаниям вооружает кандидатов на поступление знаниями, которые содействуют успешной подготовке к вступительным испытаниям в образовательную организацию МВД России.

Большое значение информационные средства и методы физической подготовки имеют для целенаправленного планирования самостоятельных занятий курсантов. Для составления эффективной программы самостоятельных занятий курсанту необходимо одновременно учитывать уровень своей подготовленности, индивидуальные особенности физического состояния и психологического настроя. Для этого курсант может самостоятельно использовать компьютерные программы, позволяющие гармонично сочетать упражнения и подбирать уровень нагрузки в соответствии с заявленными требованиями. Современные компьютерные программы включают в себя разделы сбалансированного питания и комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

Систематическое использование информационных средств и методов способствует:

- повышению уровня наглядности на занятии;
- повышению мотивации для занятий физической подготовкой;
- возможности курсантов самостоятельно формировать программы, комплексы упражнений, а также фиксировать результаты;
- увеличению знаний в области теории и методики физической культуры [57].

Для этого курсантам в часы самостоятельных занятий демонстрировались презентации по разным разделам и темам физической подготовки.

В качестве примеров применения информационных средств и методов в процессе проведения исследования с курсантами экспериментальной группы можно привести следующие:

– демонстрацию учебных фильмов по разным разделам и темам физической подготовки;

– внедрение в образовательный процесс видеозаписи практических занятий различной направленности.

Это позволило курсантам видеть и анализировать со стороны выполнение сложных боевых приемов борьбы и других специальных технических действий, наблюдать и выявлять ошибки как в собственных действиях, так и в действиях ассистента. Кроме этого, в социальных сетях была создана группа, где по окончании дня можно было в свободном доступе увидеть практическое занятие, понаблюдать за своими действиями, оценить происходящее, сделать выводы и задать вопросы преподавателю о причинах тех или иных ошибок. Данные нововведения в учебном процессе отразились как на качестве обучения, так и на качестве проведения занятий. Курсанты более ответственно готовились к занятиям, форма одежды имела опрятный вид, они старались выполнять задания добросовестно.

Применение информационных средств и методов в учебном процессе позволило наладить между преподавателем и курсантом более привычное для современной молодежи общение. В группе свободно обсуждались проблемные вопросы и планы возможного музыкального сопровождения практических занятий, виды и формы предстоящего самостоятельного занятия. Можно было заранее спланировать групповые занятия, спортивные и подвижные игры. Занятия проводились с учетом пожеланий курсантов, но отклонения от целей обучения не допускались. С помощью такой коммуникации были спланированы и проведены туристические походы, спортивные праздники и соревнования, выезды к местам боевой славы Белгородской области, посещение музеев и выставок. Многие проявляли интерес и инициативу в предложениях по проведению совместного культурного отдыха, туризма и физической рекреации. После посещения таких мероприятий многие курсанты старались сделать фотоотчет, что позитивно воспринималось всеми курсантами.

Доказано, что управление мышлением в спорте способствует ускорению темпов усвоения знаний и повышению эффективности процесса обучения, а также развитию творческой, самостоятельной активности у обучающихся. Применение информационных средств в обучении – разновидность процесса управления познавательной деятельностью [11]. Данный вид является более комфортным для современной молодежи и позволяет раскрыть творческие способности и интеллектуальный потенциал курсантов. Информационные средства и методы делают процесс обучения интересным, эффективным и более качественным, помогают повышать мотивацию курсантов к занятиям физической подготовкой и физической рекреацией.

Требуется отметить, что в процессе профессиональной адаптации курсантов используются различные средства и методы физической подготовки, основными из которых являются оздоровительные. Во время проведения экспе-

риментальных исследований оздоровительные средства и методы использовались на различных этапах освоения профессии для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психического состояния курсантов образовательных организаций МВД России.

В структуру оздоровительных средств и методов физической подготовки входят:

- оздоровительно-кондиционные (базовый вид физической подготовки);
- оздоровительно-реабилитационные (лечебная физическая культура и разновидности реабилитационной физической культуры, ориентированные на обеспечение возвращения к норме здоровья);
- оздоровительно-рекреативные;
- средства оперативной оптимизации текущей работоспособности в сочетании с формами активного отдыха и полезного развлечения.

Отметим, что оздоровительный эффект физической подготовки во многом зависит от повышения физической активности курсантов и слушателей. В результате недостатка физической нагрузки или применения негармонично составленной программы по физической подготовке у курсантов могут возникнуть проблемы в нервно-рефлекторных связях, что неизбежно приведет к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, развитию дегеративных заболеваний и нарушению обмена веществ.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что оздоровительные средства и методы представляют собой научно и методически обусловленную педагогическую систему оздоровительной направленности. Как было отмечено, эти средства и методы имеют оздоровительную направленность, которая предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психического состояния, для формирования адаптационного потенциала у обучающихся, а также направлены на приобретение курсантами образовательных организаций МВД России навыков здорового образа жизни.

Развитие личности курсанта происходит в различных видах деятельности, в том числе и в процессе физической подготовки. Для привлекательности и эмоциональности этого процесса можно использовать игровые средства и методы физического воспитания. В этой связи требуется подчеркнуть особую роль подвижных игр в формировании навыков пространственной ориентировки, приобретении свободы в движениях, развитии координации и быстроты, что имеет большое значение в физической подготовленности сотрудников полиции. В то же время «подвижные игры побуждают курсантов к активности при формировании необходимых профессиональных умений и навыков, совершенствовании физических кондиций, реализации стремления к соперничеству в силе, быстроте, ловкости, а также помогают преодолеть чувство неуверенности» [76, с. 5–6] и способствуют воспитанию у них волевых и коммуникативных качеств [42]. Проведение подвижных игр в процессе физической подготовки курсантов обуславливается необходимостью решения определенных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Подвижные и спортивные игры воздействуют на физическую и психическую сферу курсантов. Игровые ситуации предъявляют повышенные требования к подвижности нервных процессов, т.к. необходимо принимать решения в ограниченном лимите времени. В таких ситуациях курсантам приходится быстро реагировать на происходящие изменения в процессе игры, что способствует развитию внимания и памяти.

В работах специалистов показано значение подвижных и спортивных игр в процессе физического воспитания, при этом они отмечают высокую активность занимающихся и эмоциональную насыщенность занятий, на которых применяются данные игры [26, 28, 76 и др.].

Конечный результат от применения игровых средств и методов, как правило, проявляется в снятии нервно-эмоционального напряжения у курсантов, в развитии необходимых психофизических качеств, формировании умения действовать в команде, что способствует творческому развитию личности и воспитанию коммуникативных качеств у обучающихся.

Кроме того, применение игровых средств и методов создает благоприятные условия для приобщения курсантов к систематическим занятиям физической подготовкой, что является важнейшим условием повышения у них адаптационного потенциала.

Для создания положительных и эмоционально насыщенных отношений между курсантами экспериментальной группы на практических занятиях по физической подготовке применялся игровой метод обучения, широко использовались подвижные и спортивные игры, которые, в свою очередь, способствовали их общению, взаимовыручке и непосредственно создавали повышенный положительный эмоциональный фон занятия.

В физической подготовке курсантов в образовательных организациях МВД России игровой метод преимущественно используется для совершенствования двигательной деятельности в моделируемых в той или иной мере условиях профессиональной деятельности сотрудника полиции. Как известно, применение игрового метода обучения позволяет совершенствовать различные способности и физические качества человека. Методически грамотно организованное практическое занятие с применением игрового метода способствует решению воспитательных и образовательных задач; воспитанию коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности [76, 187].

В экспериментальной группе подвижные игры включались в подготовительную часть, а игровой метод использовался в основной части занятия. При этом курсанты проявляли большой интерес к данным занятиям, отмечали эмоциональный подъем и хорошее самочувствие по окончании занятий. Так, при проведении опроса курсантов было установлено, что курсанты экспериментальной группы относились к занятиям физической подготовкой более осознанно и не испытывали негативных эмоций перед предстоящими нагрузками. Статистические данные посещения занятий по физической подготовке показывают, что курсанты в экспериментальной группе на 20% меньше пропускали практические занятия, чем курсанты контрольной группы.

Например, футбол по упрощенным правилам вызывал большой интерес не только у курсантов мужского пола, но и женского. Волейбол на открытой площадке воспринимался как поощрение за хорошую работу на практических занятиях и мотивировал курсантов экспериментальной группы к качественному усвоению учебного материала. Данные мероприятия способствовали снятию нервно-эмоционального напряжения, возможности общения в неформальной обстановке, налаживанию дружеских отношений в коллективе.

Помимо игровых средств и методов, при организации занятий по физической подготовке использовались спортивно ориентированные средства и методы. Эти средства и методы направлены на формирование у курсанта социально-духовных ценностей, воспитание волевых качеств и совершенствование умения до уровня навыка.

Для выявления мотивации к занятиям физической подготовкой и определения уровня сформированности физических и психических качеств было проведено анкетирование выпускников образовательных организаций МВД России, по результатам которого было установлено, что занятия в территориальных органах МВД России по физической подготовке проводятся не систематически и респонденты зачастую самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

По личному мнению респондентов и полученным статистическим данным, уровень их подготовки не всегда соответствует ситуациям, связанным с применением физической силы и боевых приемов борьбы. Большинство сотрудников (более 70% опрошенных) высказывают мнение, что ситуациям с применением физической силы и боевых приемов борьбы необходимо уделить больше внимания при проведении практических занятий в образовательных организациях МВД России.

Профессиональная деятельность сотрудника полиции связана с риском, от уровня физической и психологической подготовки зависит жизнь и здоровье как самого сотрудника, так и гражданских лиц. Для практической профессиональной подготовки и успешной профессиональной адаптации необходимо усовершенствовать содержание занятий по физической подготовке, обратить внимание на темы и разделы, связанные с совершенствованием умений и навыков применения боевых приемов борьбы [16].

В настоящее время технико-тактическая подготовка курсантов при освоении боевых приемов борьбы, как правило, осуществляется в упрощенной форме, т.е. ассистент практически не сопротивляется, ведет себя пассивно и предсказуемо. При этом в реальной ситуации спрогнозировать действия правонарушителя может только технически и тактически хорошо подготовленный сотрудник полиции. В этой связи большое значение, как считает целый ряд специалистов, имеет тот факт, что применение боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в боевых ситуациях аналогично выполнению технико-тактических действий спортсменами-единоборцами высокой квалификации в соревновательных ситуациях [36, 46, 98 и др.]. Исходя из этого, в технологию профессиональной адаптации курсантов были включены спортивно-ориентированные средства и методы физической подготовки.

Занятия на профессиональном этапе проходили с учетом специфики подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев (например, в самбо, рукопашном бое, боксе), что нашло свою реализацию в следующем:

- курсанты экспериментальной группы приносили на практические занятия специальную экипировку: куртки самбо, защитные шлемы и перчатки для рукопашного боя. С ними проводился дополнительный инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных схваток и боев по правилам рукопашного боя и бокса;

- в подготовительной части занятия курсанты выполняли специальные подготовительные упражнения, позаимствованные из самбо, рукопашного боя, бокса и кикбоксинга;

- в основной части занятия осуществлялась технико-тактическая подготовка для ведения учебно-тренировочных и соревновательных поединков. Отрабатывались броски и удары, моделировались ситуации реального задержания сопротивляющегося правонарушителя. Проводились учебно-тренировочные схватки и бои с несколькими противниками. Наиболее подготовленные курсанты экспериментальной группы выполняли бои и учебно-тренировочные поединки на фоне общей усталости, после физических нагрузок, прохождения полосы препятствий. Моделировались ситуации противостояния с вооруженным (ножом, палкой, пистолетом) правонарушителем;

- проводились факультативные занятия с применением мультимедийного оборудования для разъяснения правил самбо, рукопашного боя, бокса и кикбоксинга. Демонстрировались видеофильмы о последствиях применения запрещенных приемов в целях минимизации травматизма на практических занятиях.

Такая организация и проведение занятий вызывали интерес и активность обучающихся даже при физической усталости, у них отмечался эмоциональный подъем по окончании занятий.

Таким образом, в результате использования спортивно-ориентированных средств и методов в образовательном процессе и, в частности, на занятиях по физической подготовке, осуществляется формирование у курсантов общекультурных, моральных ценностей: нравственных качеств, уважения к сопернику и преподавателю, честности, спортивной этики. Физическая подготовка с элементами технико-тактической подготовки спортсменов-единоборцев позволяет готовить курсантов к профессиональной деятельности в физическом и психологическом плане, они учатся реально оценивать свои силы и силы противника. В процессе таких занятий курсанты также учатся мыслить тактически, прогнозировать ситуации, у них вырабатывается свой алгоритм действий при противоборстве с правонарушителем.

Из вышесказанного следует, что оптимально подобранные средства и методы, дополняющие друг друга в экспериментальной технологии, способствуют улучшению физического и психического состояния курсанта. Применение различных средств и методов позволяет сохранить и повысить как физическую, так и умственную работоспособность, а также способствовать восстановлению организма курсанта после напряженной работы. Благодаря этому курсанты эффективнее используют имеющиеся у них физические возможности, развива-

ют способность к ориентации в меняющейся обстановке, быстрее и успешнее организуют интеллектуальную деятельность, способны к принятию самостоятельных решений в стрессовых ситуациях.

## **2.4. Критерии оценки эффективности технологии профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки**

Термин «критерий» (от греч. *kriterion* – средство для суждения) обозначает признак, на основании которого производится оценка, определение чего-либо; мерило оценки. Например, критерий эффективности характеризует уровень эффективности системы, а критерии оптимальности – насколько система близка к оптимальному состоянию [88].

В настоящее время готовность человека к профессиональной деятельности рассматривать на следующих уровнях:

- 1) личностном уровне, рассматривающем готовность как проявление личностных качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности [4];
- 2) функциональном уровне, представляющем ее как временную работоспособность, начальную активизацию психических функций, а также возможность мобилизовать необходимые ресурсы в целях реализации своей профессиональной деятельности [23];
- 3) личностно-деятельностном уровне, определяющем готовность как целостное проявление таких сторон личности, которые дают возможность эффективно осуществлять свои профессиональные функции.

Проводя параллели между профессиональной адаптацией и готовностью к профессиональной деятельности, нетрудно увидеть их тесную взаимосвязь в достижении целей.

Наиболее важной особенностью готовности к профессиональной деятельности считается ее интегративный характер, проявляющийся в упорядоченности внутренних элементов, согласованности основных компетенций личности профессионала, а также в устойчивости, стабильности и преемственности их функционирования, т.е. профессиональная готовность или профессиональная адаптация имеет признаки, свидетельствующие о психологическом единстве, а также целостности профессиональных качеств личности, которые способствуют продуктивности деятельности.

Образовательные организации МВД России осуществляют подготовку специалистов (сотрудников полиции) для различных территориальных органов внутренних дел. Успешность процесса интеграции личности в профессиональную среду следует рассматривать как профессиональную адаптацию. В представленной технологии оптимизируется и структурируется процесс профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки и предлагаются критерии оценки эффективности этого процесса.

Как было уже отмечено, понятие «профессиональная адаптация» принято связывать с наличием необходимых психофизических качеств: профессиональной работоспособностью; наличием потенциальных функциональных возможностей человека для своевременной и поэтапной адаптации к интенсивно меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему труда; способностью к абсолютному восстановлению за определенное количество времени и наличием мотивации к достижению цели, которая, в свою очередь, базируется на физическом и психическом здоровье человека.

Вышесказанное было учтено в проведенных исследованиях. При оценке эффективности предлагаемой технологии профессиональной адаптации посредством физической подготовки были выявлены критерии, которые объективно отражают успешность процесса адаптации.

Проведенный теоретический анализ процесса профессиональной адаптации позволил определить общие объективные и субъективные критерии оценки эффективности предлагаемой технологии в процессе обучения курсантов в образовательной организации МВД России:

- наличие необходимых знаний, умений и навыков;
- способность применения их в практической деятельности;
- умение успешно адаптироваться к новым условиям профессиональной деятельности;
- наличие резервных возможностей организма для выполнения служебных обязанностей, что напрямую зависит от психофизического здоровья курсантов.

В качестве объективных критериев профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки в исследовании были использованы характеристики учебно-профессиональной деятельности, а также субъективные свойства обучающихся. В качестве таких характеристик учебной и профессиональной деятельности выступали: качество сформированных знаний, умений, навыков; эффективность как отношение профессионально-психологических результатов к произведенным затратам.

К субъективным свойствам обучающихся относятся интенсивность, ответственность, произвольность, самостоятельность, инициативность, автономность и устойчивость в совокупности взглядов, ценностей, норм, способов деятельности и моделей поведения.

Наряду с этим стоит отметить, что на различных этапах профессионализации и адаптации личности все вышеуказанные общие критерии оценки уровня профессиональной адаптации наполняются своим определенным содержанием, а также осуществляют введение частных параметров и показателей.

На этапе профессионального обучения, когда физическая подготовка является не только отдельной дисциплиной, но и вспомогательным средством адаптации к профессиональной деятельности, изучение и оценку динамики объективных показателей и переменных профессиональной адаптации приходится производить не по характеристикам самой профессиональной деятельности, а по показателям учебной деятельности, и это считается оправданным, так как сама учебная деятельность наполнена профессиональным содержанием.

Ссылаясь на труды ученых, занимавшихся проблемой профессионального обучения и развития, можно констатировать, что вся деятельность курсантов в образовательных организациях МВД России наполнена профессиональным содержанием [55, 68, 72 и др.].

Объективными характеристиками учебной деятельности станут:

- академическая успеваемость, учебная активность, проявляемая как на всех видах занятий, так и во внеурочное время;
- индивидуальный стиль деятельности;
- креативность в решении учебных задач профессиональной направленности.

Данные характеристики должны также учитываться при оценке эффективности внедрения технологии профессиональной адаптации посредством физической подготовки.

Исходя из вышесказанного, необходимо выделить следующие критерии оценки уровня эффективности технологии профессиональной адаптации курсантов посредством физической подготовки:

- научно-теоретический;
- функциональный;
- практический;
- психологический.

Раскроем сущность и содержание выделенных нами критериев.

Научно-теоретический критерий в психолого-педагогической литературе рассматривается как основанный на принципах науки и проверенный общественно-исторической практикой [39, 69].

К содержанию данного критерия следует отнести систему знаний по основным разделам физической подготовки, которая реализуется в следующих видах деятельности:

- приеме информации (поиске, обнаружении, наблюдении, испытании);
- переработке информации (сравнении, построении прогнозов, классификации, оценке, обобщении);
- запоминании промежуточных целей;
- принятии решений (выборе предмета труда, средств, условий, способов действия).

В целях выявления отношения к средствам физической подготовки в процессе профессионального становления использовалась анкета, описание которой представлено в приложении А.

К показателям научно-теоретического критерия можно отнести теоретические знания об основах физической культуры и физической подготовки, особенностях профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Практический критерий характеризуется двигательной активностью обучающихся, которая направлена на формирование и развитие основных физических качеств, необходимых для осуществления будущей профессиональной деятельности.

К показателям, которые характеризуют данный критерий, следует отнести: целесообразность используемых действий и их адекватность текущему положению физической подготовленности; наличие возможности выполнения одного действия с помощью разных групп мышц; наличие ориентировочных, исполнительских, корректировочных и завершающих действий, связанных с проверкой качества; качество выполняемых движений (т.е. ловкость, меткость, точность, координированность отдельных действий); уровень выполнения действий; способ осуществления деятельности; уровень развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

Данный критерий профессиональной адаптации курсантов оценивался с помощью подготовленных билетов по боевым приемам борьбы и определения уровня развития (сформированности) основных физических качеств у курсантов контрольной и экспериментальной групп, участвующих в экспериментальных исследованиях.

В качестве показателей практической готовности выступают навыки выполнения боевых приемов борьбы в ситуациях, приближенных к реальным. Выполнение боевых приемов борьбы оценивалось по вопросам заранее подготовленных билетов. При выполнении технических действий курсант не знает, какое действие будет выполнять ассистент, и ему необходимо выполнить защиту за ограниченное лимитом время, соблюдая определенный алгоритм действий.

Оценка боевых приемов борьбы осуществляется по трем показателям:

- правильности (адекватности) выполнения защиты;
- нанесению расслабляющего удара;
- ограничению свободы передвижения ассистента за максимально короткое время.

Для оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности и сформированности основных физических качеств выполнялись промежуточные измерения (тестирование и контрольные упражнения), в качестве которых в процессе проведения эксперимента применялись следующие контрольные нормативы по физической подготовке:

- у мужчин – челночный бег 4x20 м, подтягивание на перекладине;
- у женщин – челночный бег 10x10 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки сцеплены за головой в течение одной минуты.

В целях получения более точной информации относительно показателей данного критерия (уровня профессионально-прикладной физической подготовленности) использовалась пятибалльная оценочная шкала. В зависимости от сочетания показателей были выделены три уровня физической подготовленности у курсантов:

- 1) высоким уровнем физической подготовленности обладают курсанты, которые набирают в среднем по всем показателям от 4,5 до 5,0 баллов;
- 2) средним – от 3,5 до 4,5 баллов;
- 3) низким – 0 до 3,5 баллов.

Уровень успеваемости по специальным дисциплинам проводился на протяжении всего эксперимента, статистическими данными послужили сводные ведомости учебного отдела о результатах сдачи экзаменов за период проведения

эксперимента. Анализ результатов учебной деятельности за каждый семестр в контрольной и экспериментальной группе мы приведем в дальнейшем в виде диаграмм.

Рассмотрим функциональный критерий оценки программы профессиональной адаптации посредством физической подготовки. Понятие функционального состояния используется в различных науках. Это объясняется тем, что успешность труда, эффективность обучения и творчества, психического и физического развития человека зависит от его функционального состояния. Функциональное состояние является непременной составляющей различной деятельности и поведения человека. В то же время состояние человека является результатом осуществления его деятельности, в рамках которой это состояние поэтапно формируется и эффективно преобразуется. Функциональное состояние – это целостная система различных характеристик, процессов, свойств и качеств, обуславливающих уровень активности систем, а также эффективность деятельности и поведения [65].

Функциональное состояние отражает процесс адаптации человека к осуществлению своей деятельности либо к окружающей обстановке. И хотя набор функциональных состояний у всех людей одинаков, существуют определенные существенные различия, которые выражаются в динамике одних и тех же состояний, а также в закономерностях их взаимных переходов. Такие различия обусловлены как психофизиологическими особенностями личности (свойствами нервной системы, эмоциональной направленностью, темпераментом), так и личностными особенностями (способностью к нейтрализации негативных эмоциональных следов, степенью становления и развития волевых качеств, а также интеллектуальными характеристиками личности).

У ученых и специалистов не вызывает сомнения тот факт, что большая часть из анализируемых характеристик поддается целенаправленному становлению и развитию, в частности в процессе физической подготовки.

Показателем уровня функционального состояния курсантов в процессе профессиональной адаптации следует считать наличие необходимых резервных физических и психических ресурсов организма. Для оценки данного состояния курсантов был выполнен анализ статистических данных об их заболеваемости и соответственно о пропусках учебных занятий по болезни, проведена экспресс-методика уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Для оценки таких личностных качеств, как личный адаптационный потенциал, коммуникативный потенциал, нервно-психическая устойчивость, законопослушность, агрессия, использовали методику МЛЮ «Адаптивность», разработанную А.Г. Маклаковым, С.В. Чермяниным [48]. Данная методика широко применяется в образовательных организациях МВД России с внесенными изменениями, которые учитывают специфику профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (приложение В).

Указанная методика была использована отделом морально-психологического обеспечения в целях выявления уровня сформированности перечисленных выше личностных качеств у курсантов.

Проводимая работа была направлена на изучение личности каждого обучающегося. Методика МЛЮ «Адаптивность-2» наглядно прослеживает сформированность личностных качеств, необходимых для осуществления профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Таким образом, подготовленность сотрудников органов внутренних дел к осуществлению своей профессиональной деятельности включает в себя научно-теоретическую, практическую, функциональную и психическую готовность.

Курсантам в образовательных организациях системы МВД России необходимо закладывать хорошую научно-теоретическую базу, которая включает в себя знания: основ теории и методики физического воспитания и ценностей всестороннего самосовершенствования по осуществлению личностного роста и укреплению своего здоровья.

Данная научно-теоретическая база должна быть основана на сформированной у курсантов мотивации как к регулярным, так и самостоятельным занятиям физической подготовкой.

Представленные выше критерии наглядно демонстрируют, что процесс профессиональной адаптации курсантов является многогранным и при оценке эффективности технологии необходимо учитывать особенности их профессиональной деятельности. Выделенные критерии отражают многие аспекты напряженной деятельности сотрудников органов внутренних дел и могут применяться для оптимизации процесса профессиональной адаптации курсантов.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что для полного и всестороннего развития курсантов, их успешной профессиональной адаптации важно поэтапно подходить к процессу их обучения и воспитания, учитывая при этом как физические, так и психологические аспекты подготовки в образовательных организациях МВД России.

Стоит отметить, что не менее важным для успешной подготовки курсантов является применение индивидуального подхода к каждому обучающемуся, который заключается в том, что зная его особенности, необходимо подобрать нужный подход, чтобы помочь ему в процессе профессиональной подготовки преодолевать как внутренние, так и внешние трудности и препятствия при достижении стоящих перед ним сложных задач и целей.

Это важно не только для эффективной индивидуальной подготовки обучающегося в образовательной организации МВД России, но и для того, чтобы создать взаимопонимание между курсантом и преподавателем в процессе профессионального становления сотрудника органов внутренних дел.

## **РАЗДЕЛ 3.**

# **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3.1. Исследование динамики психологических показателей и успеваемости в процессе образовательной деятельности**

Проведенный анализ специальной литературы по исследуемой проблеме позволил сделать вывод, что профессиональная адаптация курсантов начинается с момента их поступления в образовательную организацию и продолжается на протяжении всей учебно-трудовой деятельности.

На процесс профессиональной адаптации оказывает влияние совокупность различных факторов. От успешности данного процесса напрямую зависит качество овладения необходимыми профессиональными компетенциями (знаниями, умениями и навыками). Успешность процесса профессиональной адаптации курсантов можно определить по результатам их учебной и служебной деятельности.

Исследование процесса профессиональной адаптации курсантов проводилось в несколько этапов.

На предварительном этапе была проведена работа, направленная на изучение личности каждого курсанта, его интересов и достижений в спортивной, учебной, общественной и культурной деятельности. При этом также изучалось качество комплектования образовательной организации абитуриентами путем проведения тестирований в ходе профессионального отбора. На этом этапе выявлялись противоречия и факторы, влияющие на эффективность процесса адаптации, разрабатывалась и корректировалась технология, инструментарий исследования, определялись и уточнялись критерии оценки и показатели уровня профессиональной адаптированности курсантов.

На данном этапе изучались и обобщались мнения 365 курсантов, 30 офицеров факультетов подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности научно-педагогического состава Белгородского, Орловского, Воронежского юридических институтов МВД России, а также 40 выпускников Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, стаж службы которых составляет не более двух лет в различных подразделениях УМВД России города Белгорода.

В ходе подготовительного этапа осуществлялось формирование состава контрольной и экспериментальной групп. Отбор происходил методом выборки и основывался на взаимной связи характеристик и признаков, которые исследовались, а также на таком логическом приеме, как дедукция.

Определение количества курсантов в группы участников проводилось в соответствии с положением о том, что чем более статистически однородна генеральная совокупность, тем объем выборки может быть меньше. При этом учитывалось, что величина выборочной совокупности, с одной стороны, должна быть статистически значимой, т.е. достаточно большой, с другой – позволяющей оперативно обрабатывать полученную информацию, т.е. не очень громоздкой.

Учитывая требования к формированию выборки, ее объем, обеспечивающий репрезентативность данных, был определен в 99 человек: 49 курсантов в экспериментальной группе и 50 – в контрольной. После определения состава экспериментальной и контрольной групп при помощи методов наблюдения, беседы, опроса, изучения документов, обобщения независимых характеристик, анализа результатов деятельности осуществлялось изучение курсантов данных групп. Курсанты двух групп были одного возраста, поступали в образовательную организацию в одно и то же время, проходили обучение по одинаковым образовательным стандартам.

Изучение исследуемых показателей у курсантов экспериментальной и контрольной групп позволяет сделать вывод о том, что уровень профессионализма во многом зависит от уровня приобретенных специальных знаний, умений, навыков и профессионально важных качеств сотрудника органов внутренних дел, развития физических качеств, психического и соматического здоровья.

Работа с экспертами, необходимая для того чтобы определить уровни личного адаптационного потенциала курсантов по методике «МЛЮ Адаптивность-2» (приложение Г), требовала особого внимания.

Путем математической обработки тестов были определены уровни личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала и законопослушности курсантов контрольной и экспериментальной групп, также был сделан контрольный срез уровня сформированности физических качеств у каждого курсанта.

Для того чтобы определить исходный уровень профессиональной адаптированности курсантов, входивших в экспериментальную и контрольную группы, провели констатирующее экспериментальное исследование. Цель исследования заключалась в анализе результатов, полученных курсантами обеих групп. Благодаря этому был сделан вывод, что исходные показатели у курсантов находятся статистически достоверно на одинаковом уровне. Это позволило утверждать, что возможности исследуемых групп в начале формирующего эксперимента практически равны.

Полученные на предварительном этапе результаты исследования позволили внести уточнения в программу формирующего эксперимента, задачами которого являлись:

- уточнение содержания общего педагогического воздействия на курсантов экспериментальной группы в целях оптимизации процесса адаптации;
- определение методов и средств физической подготовки, которые могут изменить субъективное отношение курсантов к оптимизации процесса профессиональной адаптации;

– оказание помощи курсантам, входящим в экспериментальную группу, в преодолении трудностей в ходе профессиональной адаптации посредством физической подготовки.

Требуется отметить, что окончательный результат наших проведенных исследований был получен с помощью комплекса мероприятий, направленных на усовершенствование процесса профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации МВД России. Эффективность указанного комплекса мероприятий с применением средств и методов физической подготовки была определена как в ходе экспериментального исследования, так и по его окончании.

На этапе формирующего экспериментального исследования осуществлялся постоянный контроль, задачи которого состояли в своевременном оценивании текущего хода эксперимента и его результатов. При этом проводилась необходимая корректировка отдельных положений и внесение в них изменений. Текущий контроль заключался в определении уровня профессиональной адаптированности и эффективности применяемой технологии, ее воздействия на процесс адаптации курсантов.

На протяжении всего формирующего эксперимента использовались следующие ключевые методы: педагогическое наблюдение; опрос (собеседование); тестирование; анализ личных дел и документов, непосредственно отражающих качество обучения и выполнения служебных обязанностей курсантами; анкетирование. Данные методы были обусловлены объектом и предметом исследования, а также задачами, которые решались в представленной работе.

На заключительном этапе исследований были проведены следующие мероприятия: проверка результативности эксперимента, осуществленная посредством сравнения полученных данных перед его началом и в его конце, характеризующих процесс адаптации; проанализирована динамика данного процесса, позволившая выделить направления для того, чтобы в дальнейшем совершенствовать процесс профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации МВД России.

В целом требуется подчеркнуть, что процесс профессиональной адаптации имеет свою специфику и проблематику и для его изучения необходима полная, надежная и, по возможности, объективная информация. Поэтому нами был выбран комплекс методов, приемов и средств, необходимых на различных этапах исследования.

Так, для того чтобы исследовать личностные особенности, влияющие на динамичность процесса профессиональной адаптации курсантов, использовались:

– анкета, разработанная нами для определения мотивации применения средств физической подготовки в процессе обучения в образовательной организации (приложение Б);

– многоуровневый личностный опросник (МЛО «Адаптивность-2»), методика САН (приложение В).

С помощью многоуровневого опросника МЛО «Адаптивность-2», разработанного А.Г. Маклаковым, С.В. Чермяниным [48] (приложение Г) и скорректированного специально для образовательных организаций МВД России, оценивался уровень адаптационных возможностей личности, учитывая некоторые

психофизиологические характеристики, отражающие интегративные особенности нервно-психического и социального развития курсанта. Опросник включал в себя 165 вопросов и имел следующие шкалы: «личный адаптационный потенциал» (ЛАП), «нервно-психическая устойчивость» (НПУ), «коммуникативный потенциал» (КП), «законопослушность» (ЗП), «агрессия» (А).

Используемые в исследовании тесты отвечают основным психометрическим требованиям, научно обоснованны и объективны. Результаты тестирования в минимальной степени обусловлены приобретенными знаниями.

В ходе эксперимента возникали некоторые сложности, состоявшие в том, что участвовавшие в нем педагоги не могли оставаться равнодушными к участникам эксперимента, т.е. оказывали активную помощь в развитии личности испытуемых. Учитывая вышесказанное, необходимо отметить, что важная роль в программе отводилась не только процессу профессиональной адаптации, но и формированию и развитию у курсантов потребности в саморазвитии и устойчивой мотивации для самостоятельных занятий физической подготовкой по окончании эксперимента.

Профессиональная адаптация курсантов образовательных организаций МВД России включает в себя:

- степень удовлетворенности условиями и содержанием учебно-воспитательного процесса;
- характер взаимоотношений с курсантами своего учебного взвода, научно-педагогическим составом, начальниками курсов, заместителями командиров взводов;
- морально-психологический климат в коллективе;
- способность к освоению учебного материала, его анализу и интерпретации;
- переносимость предложенных физических и интеллектуальных нагрузок и т.д.

К критериям профессиональной адаптированности курсантов образовательных организаций МВД России необходимо относить:

- профессиональную подготовленность и психическую готовность к овладению профессией;
- степень сформированности у курсантов профессионально важных знаний, умений, навыков и личностных качеств;
- наличие четкого представления о содержании будущей профессиональной деятельности;
- уровень личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала и законопослушности;
- уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Исходя из выделенных критериев профессиональной адаптированности курсантов, можно провести анализ динамики показателей качества учебной деятельности; уровня личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала, законопослушности; наличия готовности к овладению профессией; уровня соматического и психического здоровья курсантов.

Для определения уровня адаптированности курсантов были использованы научно обоснованные критерии знаний, умений, навыков и профессиональных личностных качеств, разработанные А.В. Барабанщиковым [17].

Оценка знаний, умений и навыков осуществлялась по показателям успеваемости по специальным дисциплинам; профессионально-прикладной физической подготовке; способности действовать в нестандартных ситуациях; уверенности, самостоятельности и четкости действий.

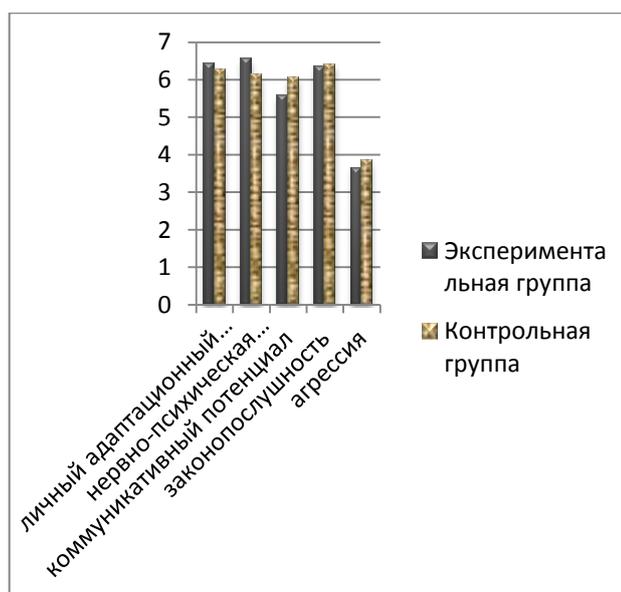
Изучение процесса профессиональной адаптации курсантов проводилось с активным использованием сложившейся в образовательных организациях системы обучения и воспитания. Мероприятия, проводимые с курсантами экспериментальной группы, являлись дополнительным фактором в рамках решаемой проблемы и осуществлялись в определенной последовательности без кардинального вмешательства в естественные условия.

С целью определения уровня профессиональной адаптированности и проверки равноценности экспериментальной и контрольной групп курсантов по исследуемым показателям до начала проведения эксперимента было проведено исследование по определению исходного (фактического) состояния выделенных критериев. Полученные данные позволили выявить, что исходные показатели уровней личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала, законопослушности в экспериментальной и контрольной группах не имели статистически значимых различий, т.е. сформированные группы оказались равноценны по исследуемым показателям (см. рис. 5).

Показатели личного адаптационного потенциала испытуемых в начале педагогического эксперимента составили: в экспериментальной группе 6,42 балла, в то время как в контрольной группе данный показатель составил 6,26 балла (полученная разница в показателях статистически недостоверна,  $p \geq 0,05$ ).

Показатели нервно-психической устойчивости составили: в экспериментальной группе – 6,56 балла, а в контрольной группе – 6,14 балла ( $p \geq 0,05$ ). Показатели коммуникативного потенциала составили: в экспериментальной группе – 5,58 балла, в то время как в контрольной группе – 6,06 балла ( $p \geq 0,05$ ).

Показатели законопослушности составили: в экспериментальной группе – 6,34 балла, а в контрольной группе данный показатель – 6,4 балла ( $p \geq 0,05$ ). Показатели агрессии составили: в экспериментальной группе – 3,66 балла, в то время как в контрольной группе данный – 3,8 балла ( $p \geq 0,05$ ).



**Рисунок 5.** Исходные показатели личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала, законопослушности испытуемых экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, результаты, полученные в начале педагогического эксперимента, показывают однородность групп испытуемых относительно исследуемых переменных, так как статистические различия по показателям не достоверны ( $p > 0,05$ ).

По окончании формирующего педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование курсантов экспериментальной и контрольных групп по методике МЛЮ «Адаптивность-2». Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

Результаты тестирования курсантов экспериментальной группы ( $n=49$ ) и контрольной группы ( $n=50$ ) по методике МЛЮ «Адаптивность-2» в период формирующего эксперимента

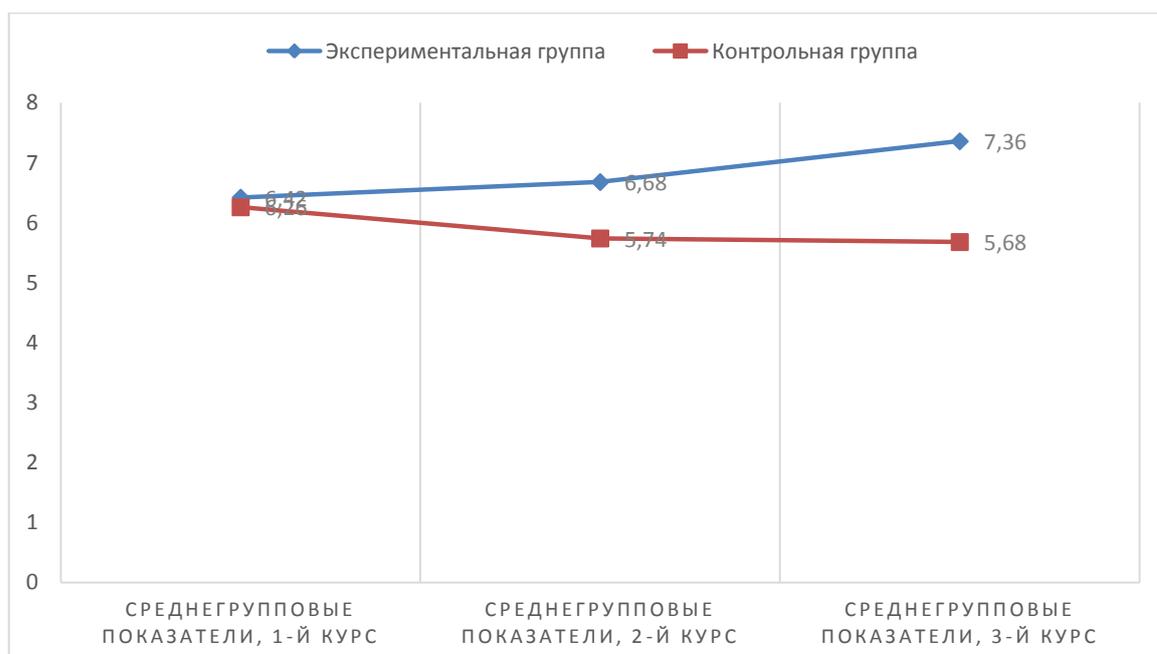
Шкала методики	Временной параметр измерения	Статистические показатели		
		$X \pm m$	Уровень достоверности по F-критерию Фишера	Уровень достоверности по t-критерию Стьюдента
<b>Экспериментальная группа</b>				
Личный адаптационный потенциал	до	$6,42 \pm 0,2$	$P \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
	после	$7,36 \pm 0,2$		
Нервно-психическая устойчивость	до	$6,56 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
	после	$7,14 \pm 0,2$		

Коммуникативный потенциал	до	5,58±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	после	7,34±0,2		
Законопослушность	до	6,34±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	после	7,76±0,2		
Агрессия	до	3,66±0,3	p>0,05	p>0,05
	после	3,68±0,3		
Контрольная группа				
Личный адаптационный потенциал	до	6,26±0,2	p≤0,05	p≥0,05
	после	6,68±0,2		
Нервно-психическая устойчивость	до	6,14±0,2	p≤0,05	p≥0,05
	после	5,62±0,3		
Коммуникативный потенциал	до	6,06±0,2	p≤0,05	p≥0,05
	после	5,58±0,2		
Законопослушность	до	6,4±0,2	p≥0,05	p≥0,05
	после	6,64±0,3		
Агрессия	до	3,8±0,2	p>0,05	p>0,05
	после	3,88±0,2		

Анализируя результаты тестирования курсантов экспериментальной и контрольной групп в начале и по окончании педагогического эксперимента, необходимо отметить, что показатели профессиональной адаптации у курсантов экспериментальной группы значительно увеличились по сравнению с показателями курсантов контрольной группы на статистически достоверном уровне ( $p \leq 0,05$ ). При этом только лишь показатель агрессии у испытуемых контрольной и экспериментальной групп изменился незначительно и не имел достоверности различий ( $p > 0,05$ ).

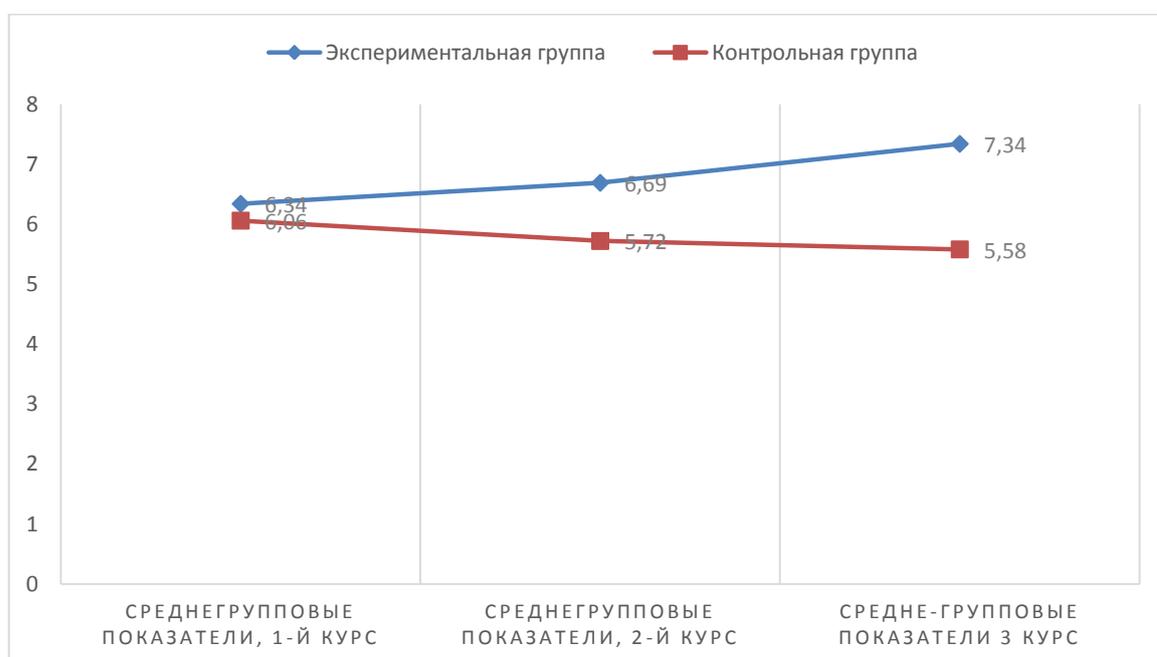
На рисунке 6 наглядно изображена динамика изменения показателей личностного адаптационного потенциала курсантов за период обучения с 1-й по 3-й курсы. Как видно из рисунка 6, на втором году обучения у курсантов экспериментальной группы показатель личного адаптационного потенциала (ЛАП) достиг 6,68 балла и увеличился на 3,97%, а в конце третьего курса обучения среднегрупповой показатель составил 7,36 балла (в процентном соотношении 13,64%). Между исходными и итоговыми данными эксперимента наблюдается статистическая достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ).

В то же время показатель личного адаптационного потенциала (ЛАП) у курсантов контрольной группы к концу второго года обучения увеличился незначительно и составил 6,34 балла, а в конце 3-го года обучения показатель составил 6,68 балла, при этом между исходными и итоговыми данными статистически достоверных различий не наблюдалось ( $p > 0,05$ ).



**Рисунок 6.** Показатели личного адаптационного потенциала (ЛАП) курсантов экспериментальной и контрольной групп по годам обучения по методике МЛЮ «Адаптивность-2»

На рисунке 7 отражена динамика показателей уровня коммуникативного потенциала курсантов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента.

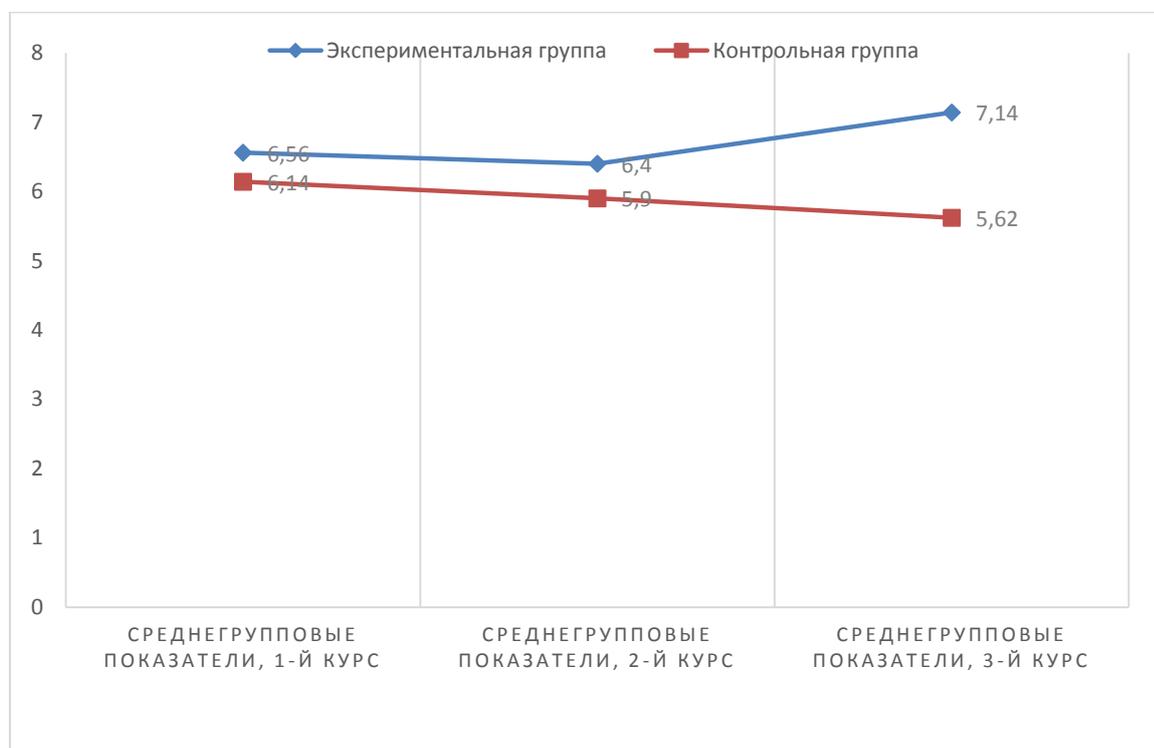


**Рисунок 7.** Показатели коммуникативного потенциала курсантов экспериментальной и контрольной групп по годам обучения по методике МЛЮ «Адаптивность-2»

Анализируя изменения показателей коммуникативного потенциала у курсантов экспериментальной группы, можно сказать, что имеется положительная динамика: так, показатель к третьему году обучения увеличился до 7,34 балла, достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе по данному критерию имеется незначительное снижение к третьему году обучения до 5,58 балла, при этом достоверность различий не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Анализ динамики показателей нервно-психической устойчивости курсантов контрольной и экспериментальной групп по методике МЛЮ «Адаптивность-2» показан на рисунке 8.

Динамика показателей нервно-психической устойчивости у курсантов экспериментальной группы за весь период обучения была неравномерна. К концу второго года обучения отмечена незначительная отрицательная динамика в данном показателе с 6,56 до 6,4 балла, при этом в конце педагогического эксперимента показатель нервно-психической устойчивости составил 7,14 балла при статистической достоверности различий ( $p \leq 0,05$ ).

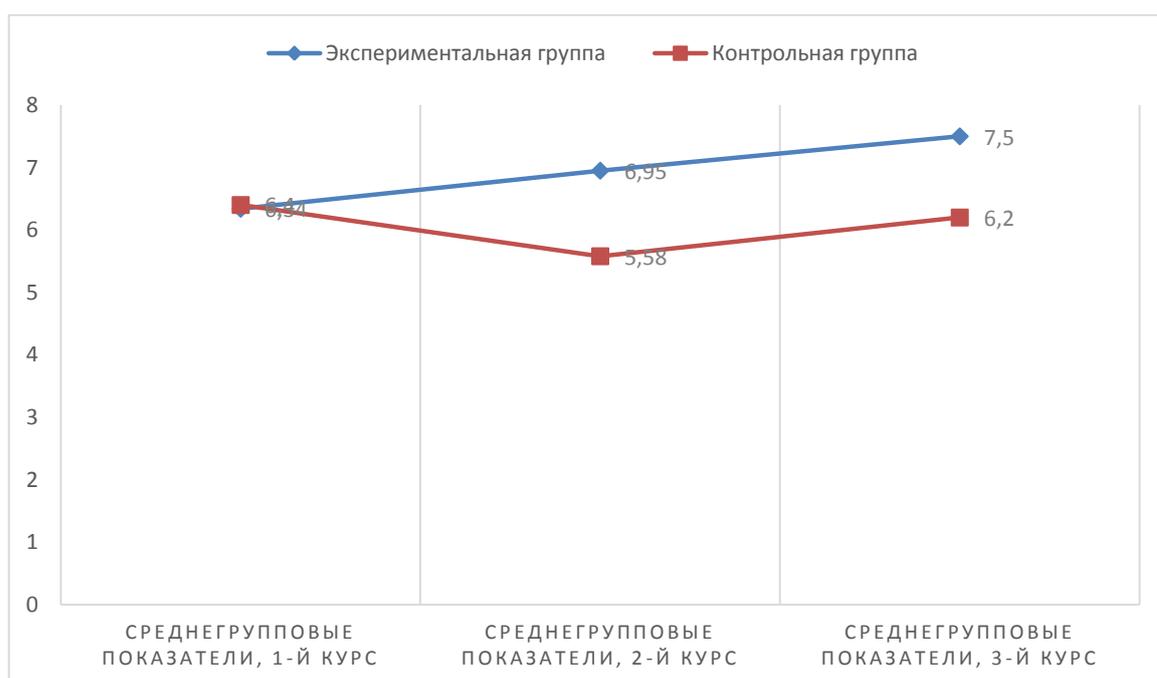


**Рисунок 8.** Показатели нервно-психической устойчивости курсантов экспериментальной и контрольной групп по годам обучения по методике МЛЮ «Адаптивность-2»

Необходимо отметить, что у курсантов контрольной группы в показателях нервно-психической устойчивости отмечена тенденция к равномерному снижению. Так, к концу второго года обучения была выявлена тенденция к снижению среднегрупповых показателей с 6,14 до 5,9 балла, а к концу третьего года обучения данный показатель уже составил 5,62 балла, при этом статистической достоверности различий между исходными и итоговыми данными не наблюдалось ( $p > 0,05$ ).

На рисунке 9 изображена динамика показателей законопослушности курсантов контрольной и экспериментальной групп по годам обучения, полученных с помощью методики МЛЮ «Адаптивность-2».

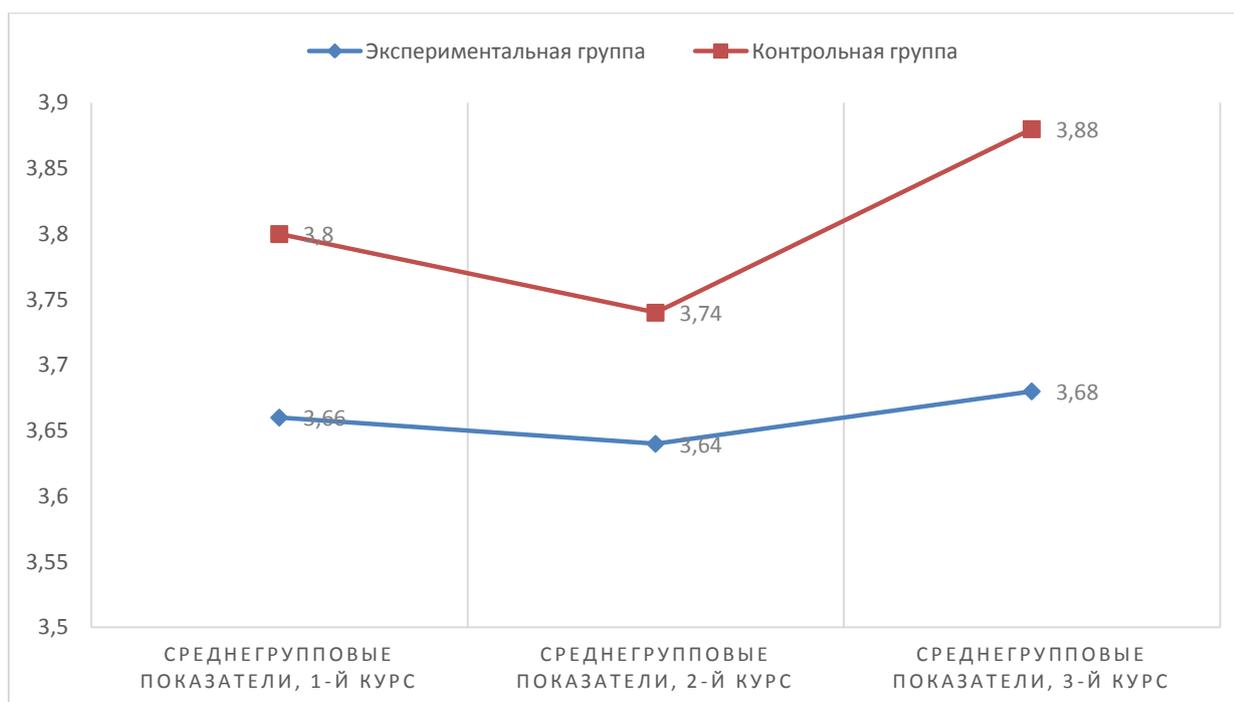
Анализ представленных показателей законопослушности курсантов экспериментальной группы говорит об их положительной динамике на протяжении всего эксперимента. Так, средний показатель в группе к концу третьего курса повысился с 6,34 до 7,5 балла, что представляет собой статистически достоверное различие ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе улучшение показателей не наблюдалось (с 6,4 до 6,2 балла). Изменения не были столь существенными и не имели достоверности различий ( $p > 0,05$ ).



**Рисунок 9.** Показатели законопослушности курсантов экспериментальной и контрольной групп по годам обучения по методике МЛЮ «Адаптивность-2»

На рисунке 10 отражена динамика показателей агрессии по методике МЛЮ «Адаптивность-2» у курсантов контрольной и экспериментальной групп в период проведения педагогического эксперимента.

Анализируя показатели агрессии, полученные в ходе тестирования, необходимо отметить общее снижение данных показателей к концу второго курса обучения как у экспериментальной группы, с 3,66 до 3,64 балла, так и в контрольной группе с 3,8 до 3,74 балла. Но общая динамика за период педагогического эксперимента отражает незначительное повышение данного показателя к концу третьего курса как в экспериментальной группе, до 3,68 балла, так и в контрольной группе до 3,88 балла. При этом между исходными и итоговыми данными контрольной и экспериментальной групп достоверности различий не наблюдалось ( $p \geq 0,05$ ).



**Рисунок 10.** Показатели агрессии курсантов экспериментальной и контрольной групп по годам обучения, полученные по методике МЛЮ Адаптивность-2

Необходимо отметить, что итоговые показатели уровней личного адаптационного потенциала, нервно-психической устойчивости, коммуникативного потенциала, законопослушности курсантов экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы также имеют достоверные различия. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты отражены в таблице 2.

Из представленных в таблице 2 данных видно, что итоговый показатель личного адаптационного потенциала у курсантов экспериментальной группы составляет 7,36 балла, тогда как в контрольной группе этот показатель равняется 6,68 балла, при этом наблюдается достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ). Показатель нервно-психической устойчивости у курсантов экспериментальной группы составляет 7,14 балла, а в контрольной группе итоговый показатель составляет 5,62 балла, где также наблюдается статистическая достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 2.**

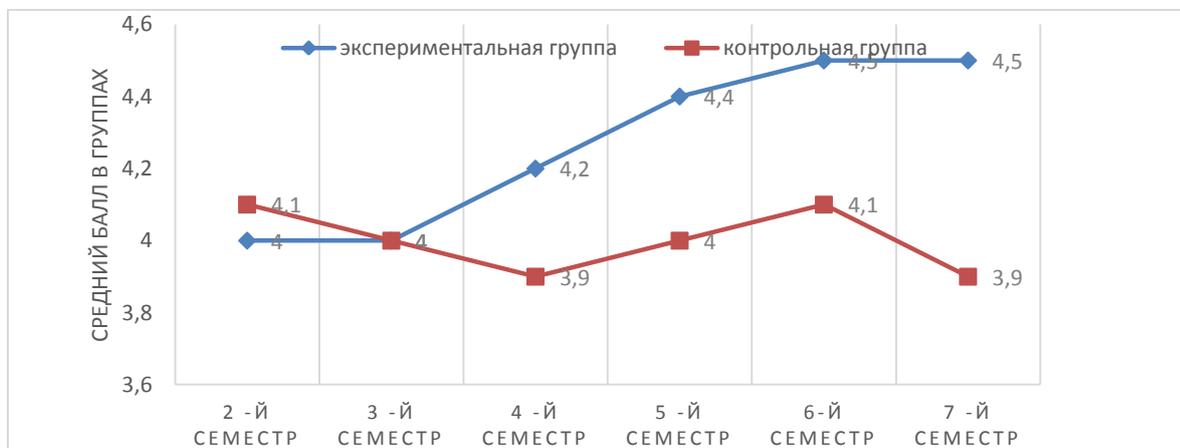
Итоговые результаты тестирования курсантов экспериментальной группы (n=49) и контрольной группы (n=50), полученные по методике МЛО «Адаптивность-2»

Шкала методики	Группа	Статистические показатели		
		X±m	Уровень достоверности по F-критерию Фишера	Уровень достоверности по t-критерию Стьюдента
Личный адаптационный потенциал	Экспериментальная группа	7,36±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	Контрольная группа	6,68±0,2		
Нервно-психическая устойчивость	Экспериментальная группа	7,14±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	Контрольная группа	5,62±0,3		
Коммуникативный потенциал	Экспериментальная группа	7,34±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	Контрольная группа	5,58±0,2		
Законопослушность	Экспериментальная группа	7,76±0,2	p≤0,05	p≤0,05
	Контрольная группа	6,64±0,3		
Агрессия	Экспериментальная группа	3,68±0,3	p≥0,05	p≥0,05
	Контрольная группа	3,88±0,2		

В итоговых показателях коммуникативного потенциала курсантов экспериментальной и контрольной групп также наблюдается статистическая достоверность различий (p≤0,05), при этом показатели равняются 7,34 и 5,58 балла соответственно. Показатель законопослушности в экспериментальной группе составляет 7,76 балла, а в контрольной группе 6,64 балла, где также наблюдается достоверность различий (p≤0,05). Необходимо отметить, что в показателе «агрессия» между итоговыми данными экспериментальной и контрольной групп достоверности различий не наблюдается (p≥0,05), а результат равняется 3,68 и 3,88 балла соответственно.

Учитывая то, что эффективность любой деятельности определяется в первую очередь конечным ее результатом, был проведен анализ успеваемости курсантов по специальным дисциплинам, т.е. анализ результатов сдачи экзаменационной сессии курсантами экспериментальной и контрольной групп.

При этом, как уже отмечали выше, эффективность освоения учебного материала является важным показателем адаптированности курсантов к профессиональной деятельности. Данные результатов сдачи экзаменационной сессии курсантами экспериментальной и контрольной групп в период проведения педагогического эксперимента представлены на рисунке 11.



**Рисунок 11.** Результаты сдачи экзаменационной сессии курсантами экспериментальной и контрольной групп в период проведения педагогического эксперимента

Учитывая стабильно повышающиеся показатели среднего балла курсантов экспериментальной группы по итогам сдачи экзаменационной сессии за период обучения (см. рис. 11), можно сказать о динамично прогрессирующем уровне адаптированности курсантов на протяжении всего периода обучения. В то же время у курсантов контрольной группы подобной стабильности не наблюдалось, так как на графике, отражающем динамику изменения успеваемости за период обучения, видно, что были как периоды, связанные с улучшением показателей успеваемости, так и периоды с их снижением (см. табл. 3).

**Таблица 3.**  
Динамика изменения оценок во 2-м и 7-м семестрах обучения

		1 мес.	2 мес.	3 мес.	4 мес.	5 мес.	X	m	$\sigma$	F-критерий Фишера	p	t-критерий Стьюдента	p
ЭГ	2-й сем.	3,9	4,1	4	4	4	4,00	0,03	0,005	0,03	-	-2,75	0,05
	7-й сем.	4	4,3	5	4,4	4,8	4,50	0,18	0,160				
КГ	2-й сем.	3,9	4,1	4,2	4,1	4,2	4,10	0,05	0,015	1,00	-	2,58	0,05
	7-й сем.	3,7	4	3,9	4	3,9	3,90	0,05	0,015				

Также из представленных на рисунке 11 данных видно, что курсанты экспериментальной группы качественнее осваивали учебный материал и были более подготовлены к сдаче зачетов и экзаменов, о чем свидетельствует достаточно высокий средний балл по итогам сессии в седьмом семестре, который равнялся 4,5 балла, тогда как в контрольной группе данный балл составил 3,9. Представленные изменения (см. табл. 4) носят статистически достоверный характер согласно F-критерию Фишера ( $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 4.**  
Динамика изменения среднего балла курсантов  
экспериментальной и контрольной групп по учебным дисциплинам  
за период проведения эксперимента

	2-й сем.	3-й сем.	4-й сем.	5-й сем.	6-й сем.	7-й сем.	X	m	$\sigma$	F-критерий Фишера	p	t-критерий Стьюдента	p
ЭГ	4	4	4,2	4,4	4,5	4,5	4,27	0,10	0,05	6,83	0,05	2,61	0,05
КГ	4,1	4	3,9	4	4,1	3,9	4,00	0,04	0,01				

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента позволяет сделать вывод об эффективности влияния экспериментальной (предлагаемой) технологии на исследуемые показатели: личный адаптационный потенциал, нервно-психическую устойчивость, коммуникативный потенциал, законопослушность у курсантов экспериментальной группы.

### **3.2. Исследование динамики уровня соматического здоровья и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов**

Одним из критериев оценки эффективности предлагаемой технологии является уровень соматического здоровья курсантов. Для выявления динамики показателей уровня соматического здоровья в процессе экспериментального исследования использовалась методика Г.Л. Апанасенко.

Используемая методика для экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988) позволяет объективно оценить уровень соматического (физического) здоровья, а также выявить слабое звено в организме курсантов. Методика основана на балльной оценке ряда морфофункциональных показателей.

Методика использовалась с целью определения уровня соматического здоровья в экспериментальной и контрольной группах в начале и по окончании эксперимента.

Индекс массы тела (Кетле) (усл. ед.). Позволяет оценить степень соответствия массы тела и роста человека.

Силовой индекс (усл. ед.). Представляет собой процентное соотношение мышечной силы кистей рук к массе тела.

Жизненный индекс (ЖИ) (усл. ед.). Это соотношение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) к общей массе тела. Характеризует функцию внешнего дыхания, удельную ЖЕЛ, аэробные возможности организма.

Индекс Робинсона (усл. ед.). Представляет собой соотношение частоты сердечных сокращений в покое и величины систолического артериального давления и используется для количественной оценки аэробных возможностей (энергопотенциала) организма человека. Известен еще как показатель резерва – «двойное произведение».

Оценка по данным показателям экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988) представлены в таблицах 5 и 6. Измерение в экспериментальной и контрольной группах проводилось до и после внедрения предлагаемой технологии профессиональной адаптации в образовательный процесс. В таблице 5 представлены данные измерений у юношей экспериментальной и контрольной групп.

**Таблица 5.**

Динамика изменения соматического здоровья у юношей

Юноши	Данные	Индекс Кетле, усл.ед.	Баллы	Силовой индекс, усл.ед.	Баллы	Жизненный ин- декс, усл.ед.	Баллы	Индекс Робинсо- на, усл.ед.	Баллы	Время вос-ния по- сле 20 прис-й	Баллы	Общий балл	УЗ Апанасенко
ЭГ до	Среднее	22,35	0,27	65,59	0,57	60,96	1,07	85,20	0,43	1,2	5,0	7,07	Средний
	Ошибка	1,65	0,39	7,02	1,22	11,99	1,49	2,62	1,09	0,09	0,46	2,40	
ЭГ после	Среднее	23,83	0,30	66,16	0,71	67,97	1,30	81,00	3,00	1,0	5,2	9,50	Средний
	Ошибка	2,08	0,48	6,72	1,15	6,87	1,14	0,00	0,56	0,11	0,41	2,27	
Достоверность		-	-	--	--	+	-	-	+	-	-	+	
КГ до	Среднее	21,32	-0,38	63,33	0,08	57,15	1,00	83,08	3,00	1,1	5,1	8,09	Средний
	Ошибка	1,83	0,65	8,08	1,32	8,15	1,29	3,33	0,41	0,2	0,52	2,02	
КГ после	Среднее	24,38	0,22	60,82	0,12	57,78	1,11	84,00	3,00	1,3	5,2	9,00	Средний
	Ошибка	2,18	0,67	11,42	1,58	11,01	1,54	0,00	0,23	0,24	0,64	2,2	
Достоверность		+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Из результатов, представленных в таблице 5, у юношей экспериментальной группы индекс массы тела (Кетле) изменился незначительно, статистически достоверных отличий не наблюдается. В контрольной группе достоверные отличия видны, в баллах достоверность прослеживается.

В силовом индексе в контрольной и экспериментальной группе достоверных отличий у юношей до и после окончания эксперимента не наблюдается.

Показатель жизненного индекса в контрольной группе увеличился и достоверность выявлена, в экспериментальной группе по этому показателю достоверности не прослеживается.

Индекс Робинсона, оценивающий энергопотенциал организма человека, у курсантов экспериментальной группы заметно увеличился за время эксперимента, эти данные имеют статистически достоверные отличия. В контрольной группе изменения по индексу Робинсона наблюдаются, но достоверных отличий в начале и по окончании эксперимента нет.

В показателе «время восстановления» после 20 приседаний у курсантов экспериментальной и контрольной групп статистически достоверных отличий до и после проведения эксперимента не наблюдается.

Общий балл по всем индексам у курсантов экспериментальной группы имеет статистически достоверные отличия. В контрольной группе изменения до и после окончания эксперимента наблюдаются, но статистической достоверности по всем индексам экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) нет (см. табл. 6).

В таблице 6 видно, что у девушек экспериментальной и контрольной групп индекс массы тела (Кетле) изменился незначительно, статистически достоверных отличий не наблюдается. В силовом индексе в экспериментальной и контрольной группах прослеживается достоверность изменений показателей у девушек до и после окончания эксперимента. Жизненный индекс в экспериментальной группе увеличился статистически достоверно, а в контрольной группе по этому показателю статистической достоверности нет.

**Таблица 6.**

Динамика изменения соматического здоровья у девушек

Девушки	Данные	Индекс Кетле, усл.ед.	Баллы	Силовой индекс, усл.ед.	Баллы	Жизненный индекс, усл.ед.	Баллы	Индекс Робинсона, усл.ед.	Баллы	Время восстановления после 20 приседаний	Баллы	Общий балл	УЗ Апанасенко
ЭГ до	Среднее	20,16	0,25	48,49	0,71	40,25	0,29	68,75	2,14	1,50	3,1	6,13	ниже среднего
	Ошибка	1,86	0,46	10,05	0,58	17,23	1,11	2,84	0,67	0,11	0,32	3,48	
ЭГ после	Среднее	20,95	0,14	53,92	1,25	45,62	0,43	76,21	3,33	1,30	3,15	7,29	средний

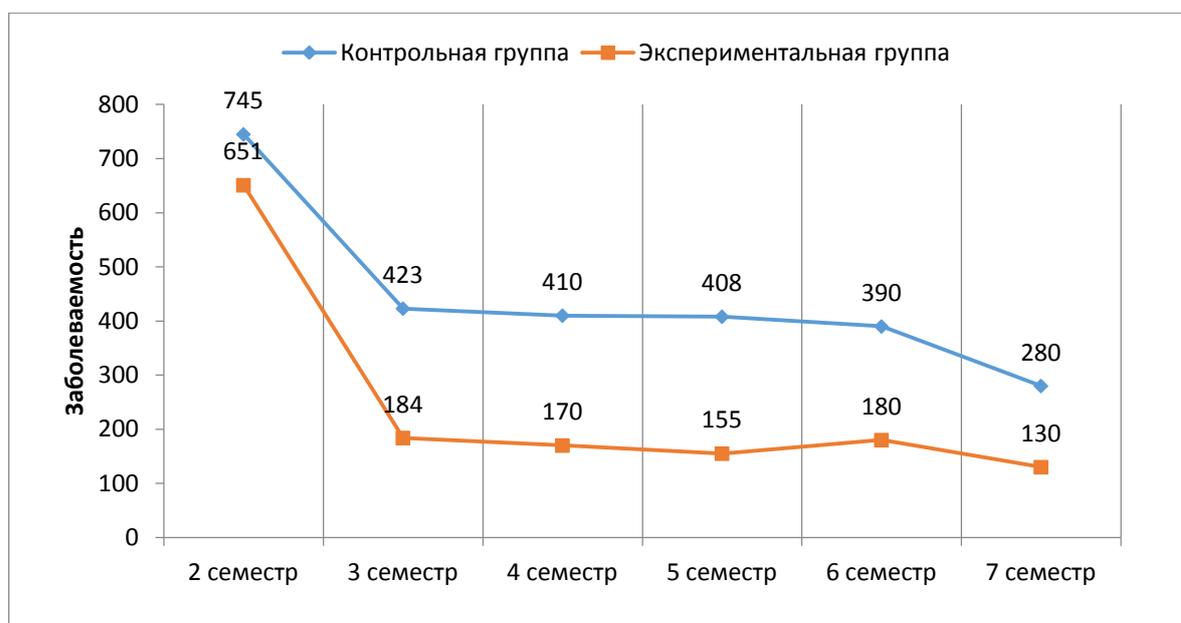
	Ошибка	2,17	0,38	9,77	1,38	8,42	1,40	2,08	0,62	0,31	0,56	1,80	
Достоверность		-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	
КГ до	Среднее	21,42	0,14	44,99	0,14	47,21	0,71	77,63	3,11	1,50	3,15	6,71	ниже среднего
	Ошибка	2,19	0,38	4,58	0,38	11,60	0,70	2,45	0,24	0,15	0,34	1,80	
КГ после	Среднее	20,39	0,24	49,94	0,43	46,05	0,71	79,20	3,23	1,50	3,2	7,00	средний
	Ошибка	2,19	0,69	11,14	0,62	4,19	0,95	0,00	0,41	0,24	0,45	1,63	
Достоверность		-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	

Индекс Робинсона: у курсантов-девушек экспериментальной группы заметное увеличение этого показателя до и после окончания эксперимента, эти данные имеют статистически достоверные отличия. В контрольной группе изменения по индексу Робинсона наблюдаются, но статистически достоверных отличий в начале и по окончании эксперимента нет.

В показателе «время восстановления» после 20 приседаний у курсантов-девушек контрольной и экспериментальной групп статистически достоверных отличий до и после проведения эксперимента не наблюдается.

Общий балл по всем индексам у курсантов-девушек экспериментальной группы имеет статистически достоверные отличия. В контрольной группе изменения до и после окончания эксперимента прослеживаются, но статистической достоверности по всем индексам экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) не наблюдается.

Как было отмечено выше, одним из анализируемых показателей профессиональной адаптации курсантов является уровень здоровья. Несмотря на то, что здоровье – это достаточно многогранный и сложный для оценки компонент, одним из объективных его показателей является уровень заболеваемости курсантов в течение периода обучения, а именно пропуски учебных занятий по болезни (см. рис. 12).



**Рисунок 12.** Количество пропусков учебных занятий курсантами экспериментальной и контрольной групп по болезни в период проведения педагогического эксперимента

В ходе аналитического исследования полученных данных можно сделать вывод, что уровень заболеваемости на начальном этапе обучения высокий как в контрольной, так и в экспериментальной группах (см. табл. 7). В начале эксперимента количество пропусков учебных занятий курсантами экспериментальной группы составило 651, а в контрольной группе – 745. Это говорит о том, что начальный этап обучения является одним из сложных во всех аспектах развития личности сотрудника органа внутренних дел, включая физический и психологический аспекты.

**Таблица 7.**

Динамика пропусков учебных занятий испытуемыми курсантами за период проведения эксперимента (со 2-й по 7-й семестры)

	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	X	m	$\sigma$	F-критерий Фишера	p	t-критерий Стьюдента	p
КГ	745	423	410	408	390	280	476	96,19	55512,40	1,39	-	4,54	0,05
ЭГ	651	184	170	155	180	130	245	81,59	39946,40				

Необходимо отметить, что при разработке предлагаемой технологии учитывался данный фактор, поэтому одной из важных задач первоначального этапа было сохранение физического и психического здоровья курсантов.

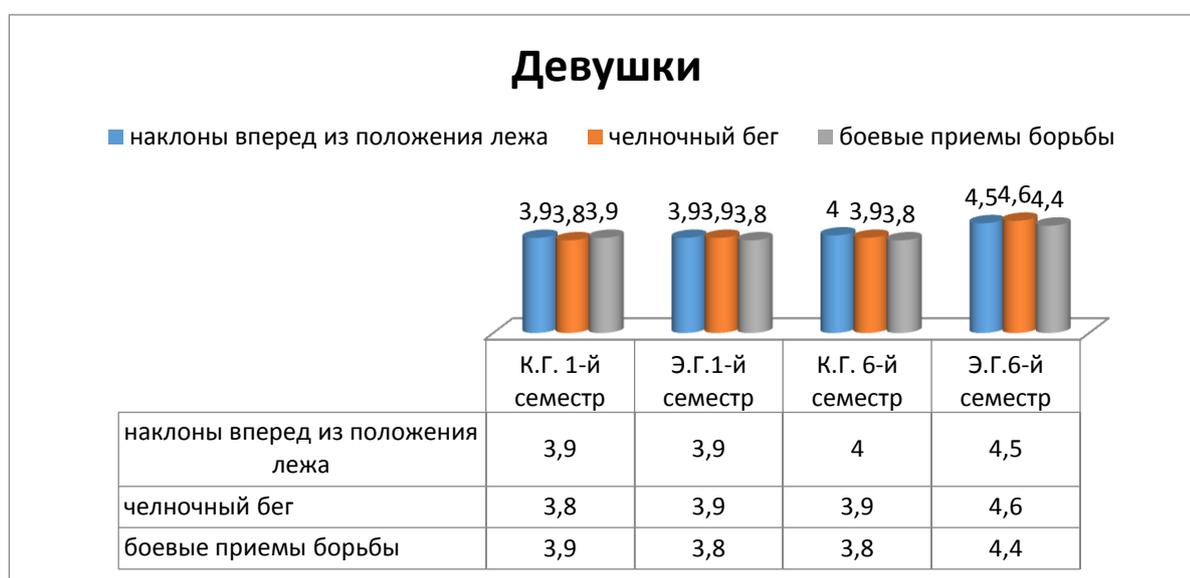
Таким образом, экспериментальная программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций системы МВД России посредством физической подготовки была направлена на адаптацию курсантов к изме-

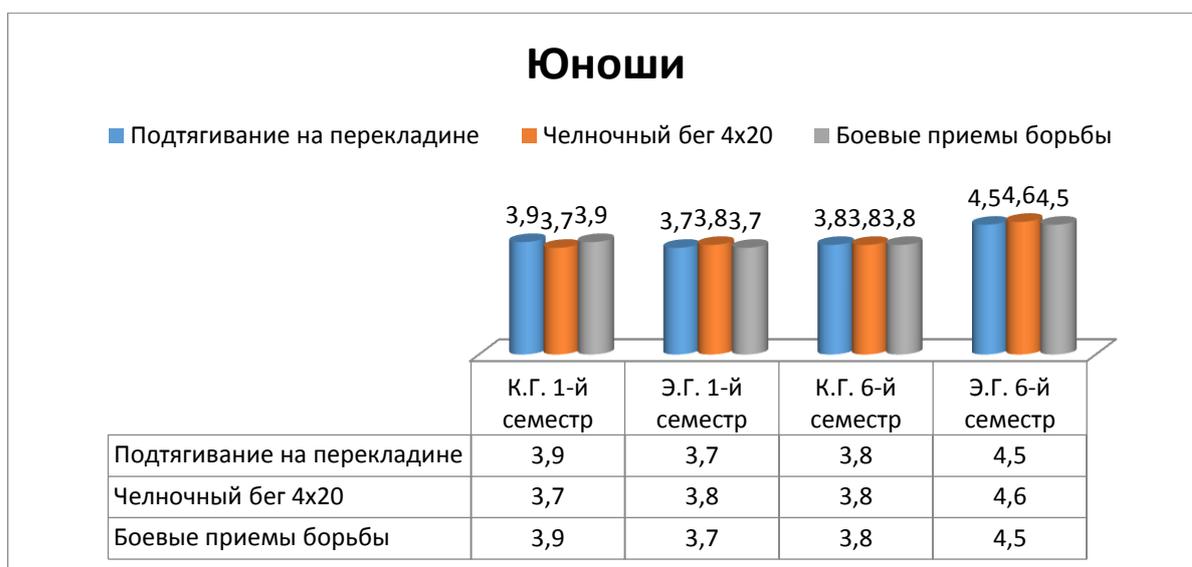
няющимся условиям учебно-трудовой деятельности, минимизацию умственного, физического и психического переутомления, умение быстро восстанавливать силы посредством применения физической подготовки.

Данные, представленные на рисунке 12, наглядно демонстрируют положительную динамику в экспериментальной группе на протяжении 7 семестров обучения. Так, в третьем семестре курсанты экспериментальной группы пропустили 184 учебные пары, в четвертом – 170 учебных пар, в пятом – 155 учебных пар, в шестом – 180 учебных пар, 130 учебных пар было пропущено испытуемыми в седьмом учебном семестре. В контрольной группе также наблюдается положительная динамика, однако она не столь существенна, как у курсантов экспериментальной группы, на протяжении всего эксперимента. Данные изменения носят статистически достоверный характер согласно F-критерию Фишера.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что предлагаемая технология профессиональной адаптации в целом оказала положительное влияние на курсантов экспериментальной группы. Они меньше пропускали учебные занятия по причине болезни.

Еще одним из выделенных критериев оценки успешной профессиональной адаптации курсантов является успеваемость по дисциплине «Физическая подготовка», показывающая уровень их общей и специальной подготовленности. Данные результаты успеваемости курсантов экспериментальной и контрольной групп по дисциплине «Физическая подготовка» представлены на рисунке 13.





**Рисунок 13.** Результаты успеваемости курсантов экспериментальной и контрольной групп по дисциплине «Физическая подготовка»

Согласно рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» были определены нормативы для проверки уровня развития физических качеств и уровня владения курсантами боевыми приемами борьбы. Для девушек это поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 10x10 метров и демонстрация боевых приемов борьбы, а для юношей – подтягивание на перекладине, челночный бег 4x20 метров и выполнение боевых приемов борьбы (см. табл. 8, 9).

**Таблица 8.**  
Внутригрупповое сравнение результатов физической подготовленности курсантов (девушек) в начале и по окончании эксперимента

Девушки		1-й семестр			6-й семестр			F-критерий Фишера	p	t-критерий Стьюдента	p
		X	m	$\sigma$	X	m	$\sigma$				
КГ	наклоны	3,9	0,4	0,3	4	0,2	0,4	1,33	-	-0,22	-
	10x10	3,8	0,3	0,4	3,9	0,5	0,5	1,25	-	-0,17	-
	приемы	3,9	0,5	0,3	3,8	0,3	0,4	1,33	-	0,17	-
ЭГ	наклоны	3,9	0,4	0,4	4,5	0,1	0,6	1,50	0,05	-1,46	0,05
	10x10	3,9	0,5	0,5	4,6	0,2	0,7	1,40	0,05	-1,30	0,05
	приемы	3,8	0,4	0,3	4,4	0,3	0,5	1,67	0,05	-1,20	0,05

**Таблица 9.**

Внутригрупповое сравнение результатов физической подготовленности курсантов (юношей) в начале и по окончании эксперимента

Юноши		1-й семестр			6-й семестр			F-критерий Фишера	p	t-критерий Стьюдента	p
		X	m	σ	X	m	σ				
КГ	подтягив.	3,9	0,2	0,2	3,8	0,3	0,3	1,50	-	0,28	-
	4x20	3,7	0,1	0,3	3,8	0,3	0,2	0,67	-	-0,32	-
	приемы	3,9	0,4	0,2	3,8	0,2	0,3	1,50	-	0,22	-
ЭГ	подтягив.	3,7	0,3	0,1	4,5	0,1	0,6	6,00	0,05	-2,53	0,05
	4x20	3,8	0,2	0,3	4,6	0,2	0,7	2,33	0,05	-2,83	0,05
	приемы	3,7	0,3	0,2	4,5	0,3	0,5	2,50	0,05	-1,89	0,05

Анализ результатов тестирования показал, что предлагаемая экспериментальная технология оказала положительное воздействие на рост показателей общей и специальной физической подготовленности курсантов экспериментальной группы, так как между исходными и итоговыми их результатами наблюдается статистическая достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ), что отлично от результатов, продемонстрированных курсантами контрольной группы, у которых нет статистически достоверных отличий (см. таблицы 8, 9). Межгрупповое сравнение результатов физической подготовленности также показало статистически достоверное преимущество курсантов экспериментальной группы перед курсантами контрольной группы (см. таблицы 10, 11).

В целом можно сказать, что результаты исследования позволяют убедительно говорить о положительном влиянии технологии на развитие физических качеств и на эффективность овладения боевыми приемами борьбы.

**Таблица 10.**

Межгрупповое сравнение результатов физической подготовленности КГ и ЭГ курсантов (девушек) в начале и по окончании эксперимента

Девушки		1-й семестр			F-кр. Фишера	p	t-кр. Стьюдента	p	6-й семестр			F-кр. Фишера	p	t-кр. Стьюдента	p
		X	m	σ					X	m	σ				
наклоны	кГ	3,9	0,4	0,3	1,33	-	0,00	-	4	0,2	0,4	1,50	0,05	-2,24	0,05
	ЭГ	3,9	0,4	0,4					4,5	0,1	0,6				
10x10	кГ	3,8	0,3	0,4	1,25	-	-0,17	-	3,9	0,5	0,5	1,40	0,05	-1,30	0,05
	ЭГ	3,9	0,5	0,5					4,6	0,2	0,7				
приемы	кГ	3,9	0,5	0,3	1,00	-	0,16	-	3,8	0,3	0,4	1,25	-	-1,41	0,05
	ЭГ	3,8	0,4	0,3					4,4	0,3	0,5				

Требуется подчеркнуть, что, кроме вышеприведенного, отмечается положительная динамика в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в критериях адаптивности к профессиональной деятельности по уровню соматического здоровья, заболеваемости, успеваемости по дисциплине «Физическая подготовка» и по другим специальным дисциплинам, о чем свидетельствуют результаты сдачи экзаменационной сессии.

**Таблица 11.**

Межгрупповое сравнение результатов физической подготовленности КГ и ЭГ курсантов (юношей) в начале и по окончании эксперимента

Юноши		1-й семестр			F-кр. Фишера	p	t-кр. Стьюдента	p	6-й семестр			F-кр. Фишера	p	t-кр. Стьюдента	p
		X	m	σ					X	m	σ				
подтягив.	кГ	3,9	0,2	0,2	0,50	-	0,55	-	3,8	0,3	0,3	2,00	0,05	-2,21	0,05
	ЭГ	3,7	0,3	0,1					4,5	0,1	0,6				
4x20	кГ	3,7	0,1	0,3	1,00	-	-0,45	-	3,8	0,3	0,2	3,50	0,05	-2,22	0,05
	ЭГ	3,8	0,2	0,3					4,6	0,2	0,7				
приемы	кГ	3,9	0,4	0,2	1,00	-	0,40	-	3,8	0,2	0,3	1,67	0,05	-1,94	0,05
	ЭГ	3,7	0,3	0,2					4,5	0,3	0,5				

Таким образом, целенаправленное применение физической подготовки согласно предлагаемой технологии и выделенные критерии оценки адаптированности обучающихся способствуют успешной адаптации курсантов к последующей профессиональной служебной деятельности в качестве сотрудников полиции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В период глобальных потрясений, связанных с переделом сфер влияния рядом ведущих стран мира, изменениями государственных территорий, продолжающейся уже не первый год пандемией, усилением миграционных процессов как в нашей стране, так и в мире в целом, резко возрастает социально-общественная значимость эффективной и успешной работы системы правоохранительных органов.

Для осуществления эффективной и успешной профессиональной деятельности сотрудников полиции требуется постоянный и систематический поиск новых резервов, позволяющих совершенствовать не столько отдельные стороны их подготовленности, сколько всю систему подготовки сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях МВД России. Модернизация системы подготовки в образовательных организациях должна основываться на скорейшем реагировании на современные запросы практики правоохранительной деятельности посредством разработки и внедрения новых знаний и технологий в учебно-воспитательный процесс подготовки курсантов.

Именно поэтому в представленной монографии приведена разработанная и экспериментально апробированная технология профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях системы МВД России, применение которой позволяет обеспечивать достижения более высокого уровня профессиональной подготовки сотрудников полиции.

Внимание ученых и специалистов к проблеме адаптации человека к труду и профессиональной деятельности неуклонно растет. В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения не только важность и значимость осуществления целенаправленной адаптации человека к последующей профессиональной деятельности, но и существующая необходимость ее значительного улучшения за счет применения новых и еще более эффективных средств и методов.

Проведенное теоретико-методологическое исследование на основе изучения специальной литературы, которое заключалось в систематизации и уточнении накопленных знаний о сущности, содержании и структуре профессиональной адаптации курсантов, позволило расширить существующие теоретические концепции подготовки кадров в образовательных организациях МВД России. Из полученных в ходе исследования данных можно констатировать, следующее:

- профессиональная адаптация курсантов еще недостаточно изучена, отсутствуют педагогические технологии, способствующие эффективной адаптации обучающихся в образовательных организациях МВД России;
- при изучении проблемы профессиональной адаптации необходимо рассматривать и учитывать особенности этого процесса в тесной взаимосвязи различных наук, в первую очередь – психологии и педагогики;
- для построения эффективного процесса адаптации важно выделить не только сущность, содержание и его структурные компоненты, но и определить критерии оценки профессиональной адаптированности обучающихся, а главное

– выявить наиболее целесообразные средства и методы физической подготовки для эффективной профессиональной адаптации на различных этапах обучения курсантов в образовательных организациях МВД России.

Рассмотрев сущность, содержание и структуру процесса профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России, требуется отметить, что успешность данного процесса в первую очередь заключается во всесторонней активизации личности. Процесс профессиональной адаптации курсантов необходимо разделить на этапы и посредством физической подготовки на каждом этапе воздействовать на этот процесс, а для успешного управления данным процессом необходимо выделить критерии его оценки (через определение уровня адаптированности курсантов) и своевременно при необходимости вносить в него коррективы.

При разработке предлагаемой технологии мы опирались на два базовых положения, к которым пришли в результате проведения предварительного теоретико-методологического исследования.

Первое положение заключается в том, что каждый курсант имеет большой потенциал посредством физической подготовки к укреплению и поддержанию своего физического и психического здоровья, сохранению трудоспособности, физической активности, что непосредственно отражается на его адаптационных возможностях.

Второе положение заключается в том, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России имеет для курсантов профессионально важное значение. Не меньшее значение физическая подготовка имеет и в их последующей профессиональной деятельности в качестве сотрудников органов внутренних дел. Это обусловлено тем, что данная профессиональная деятельность связана с обеспечением безопасности личности, общественного порядка и общественной безопасности, профилактикой и пресечением противоправных действий, для чего необходима хорошая физическая подготовка, стабильно высокое функциональное состояние и психическая устойчивость.

Физическая подготовка в части учебной и профессиональной деятельности способствует нейтрализации отрицательного негативного влияния специфических факторов на человека, помогает созданию устойчивого высокого уровня умственной и физической работоспособности, оптимального психофизического состояния. Обладая корректирующей способностью, она направлена на гуманизацию труда, гармоничное развитие человека, что, по своей сути, имеет ощутимое экономическое значение.

Физическая подготовка представляет собой элемент полноценного развития личности, структурный компонент общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, неотделимую составляющую образовательного процесса, направленного на гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Выделенные в ходе проведенных исследований структурные компоненты профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях системы МВД России способствовали более ясному представлению и пониманию

этого процесса. Профессиональная адаптация курсантов проявляется в формировании у них адаптационного потенциала и модели поведения, с помощью которых они могут соответствовать новым для них как условиям окружающей среды в образовательной организации, так и условиям профессиональной деятельности в качестве сотрудников полиции. Основной целью курсантов при обучении в образовательной организации является овладение профессиональными компетенциями и приобретение профессионально важных качеств личности сотрудника полиции, что является необходимым условием для их успешной профессиональной адаптации и последующей эффективной служебной деятельности. Исходя из этого, мы разделили процесс профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации на этапы, в соответствии с направленностью которых применяются те или иные средства и методы физической подготовки для сокращения длительности вхождения личности в профессиональную среду.

Предлагаемая технология представляет собой определенную совокупность средств и методов физической подготовки, применяемых с целью оптимизации процесса профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России и улучшения их психического и физического состояния последовательно на следующих этапах:

- подготовительном (этапе подготовки и поступления в образовательную организацию);
- начальном (первый год обучения);
- базовом (второй год обучения);
- профессиональном (3–5 год обучения).

В процессе разработки предлагаемой технологии были выделены критерии оценки адаптированности курсантов, предоставляющие возможность сравнивать уровень (степень) их подготовленности с необходимой (требуемой) к последующей профессиональной деятельности в качестве сотрудников полиции. Данные критерии могут быть использованы для педагогического прогноза и научного обоснования системы оценок успешности профессиональной адаптации курсантов в образовательных организациях МВД России.

Экспериментальные исследования динамики процесса профессиональной адаптации курсантов в образовательной организации посредством формирующего педагогического эксперимента на сравнение убедительно доказали большую эффективность разработанной технологии относительно традиционной (действующей). Данное положение было доказано на основе сравнения результатов целого ряда исследуемых переменных, полученных в ходе педагогического эксперимента курсантами (испытуемыми) экспериментальной и контрольной групп. В качестве исследуемых переменных у испытуемых изучались следующие показатели: личный адаптационный потенциал, нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, показатели законопослушности, уровень соматического здоровья, а также данные по заболеваемости, качеству учебы (успеваемости) и сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.

Таким образом, можно утверждать, что предлагаемая научно обоснованная педагогическая технология позволяет осуществлять эффективную адаптацию курсантов в образовательных организациях МВД России к последующей профессиональной деятельности, а выделенные критерии способствуют управлению и корректировке процесса профессиональной адаптации обучающихся.

Требуется подчеркнуть, что профессиональная адаптация курсантов в образовательных организациях МВД России представляет собой процесс, в котором должны участвовать научно-педагогический состав, начальники и заместители начальников курсов, кураторы учебных взводов, а также кандидаты на поступление в образовательные организации МВД России и курсанты, в них обучающиеся. Комплексный подход к процессу профессиональной адаптации с участием всех выше перечисленных субъектов образовательной деятельности позволил определить возможности каждого из этих субъектов и сформулировать для них следующие **практические рекомендации** (для решения общей задачи – успешной профессиональной адаптации курсантов).

#### **Научно-педагогическому составу:**

- осуществлять раннюю профессиональную ориентацию кандидатов на поступление в образовательные организации МВД России, в том числе среди спортсменов, занимающихся служебно-прикладными видами спорта;
- разрабатывать и издавать учебно-методические пособия и методические рекомендации для подготовки абитуриентов к поступлению в образовательные организации системы МВД России;
- проводить патриотическое воспитание школьников посредством занятий физической подготовкой и спортом, готовить к сдаче норм ГТО;
- рассматривать формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической подготовкой как важную задачу профессионального обучения в образовательной организации МВД России и учитывать в процессе занятий физической подготовкой индивидуальные особенности курсантов;
- планировать процесс освоения курсантами учебной дисциплины «Физическая подготовка», исходя из этапов адаптации в образовательной организации системы МВД России;
- использовать различные средства и методы физической подготовки при проведении комплексных занятий на междисциплинарной основе с моделированием типовых ситуаций служебной деятельности.

#### **Начальникам и заместителям начальников курсов:**

- совместно с преподавателями кафедры физической подготовки проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники) и мотивировать курсантов к широкому использованию различных средств физической культуры в рамках самостоятельной подготовки;
- поощрять и стимулировать здоровьесориентированную деятельность курсантов;
- принимать активное участие в занятиях по физической подготовке, тем самым служить примером для курсантов.

**Кандидатам на поступление в образовательные организации системы МВД России:**

– ознакомиться не менее чем за 6 месяцев до сдачи дополнительных вступительных испытаний с условиями и порядком выполнения контрольных упражнений (100 метров, 1000 метров, силовое комплексное упражнение для девушек, подтягивание на перекладине для юношей) по физической подготовке;

– использовать учебно-методическую литературу, разработанную научно-педагогическим составом образовательной организации МВД России, при подготовке к вступительным испытаниям;

– знать критерии оценки и уметь объективно определять уровень своей физической подготовленности.

**Курсантам образовательных организаций МВД России:**

– использовать средства и методы физической подготовки, влияющие на успешность профессиональной адаптации;

– уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей, используя учебно-методическую литературу, подготовленную научно-педагогическим составом образовательной организации системы МВД России;

– заниматься самостоятельно физическими упражнениями не менее 4 часов в неделю для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (ред. от 26.12.2017 № 79) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2017. № 5.
3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
4. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
5. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – Москва: Наука, 1980. – 336 с.
6. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
7. Александров Г.Н. Проблемы дидактической адаптации студентов / Проблемы адаптации студентов. – Вильнюс, 1978. С. 47–57.
8. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова; сост. В.П. Лисенкова. – Москва: Педагогика, 1980. Т. 1. – 229 с.
9. Андреева Е.Л. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. – Ленинград, 1973. – 145 с.
10. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
11. Андрианов А. В. Социальная адаптация и профессиональная идентификация преподавателей физической культуры: автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Белгород, 2014. – 19 с.
12. Апальков А.В. Педагогические условия успешной профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2 (43). С. 308–310.
13. Апальков А.В., Горбатенко А.В. Профессиональная и социальная адаптация курсантов в процессе обучения в образовательной организации МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2015. № 2 (66). С. 194–197.
14. Асеев В.Г. Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск: ИГПИ, 1986. – 122 с.
15. Ахметов Р.С. Формирование профессионально-прикладной физической культуры будущих сотрудников специальных подразделений на базовом

этапе обучения в вузах МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2013. – 24 с.

16. Баишев И.И. Педагогическое сопровождение формирования профессионально-личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях физической подготовкой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Якутск, 2009. – 16 с.

17. Барабанщиков А.В. Психология и педагогика высшей военной школы: учебное пособие. – Москва: Воениздат, 1989. – 365 с.

18. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся в системе профессионального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2006. – 23 с.

19. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Москва, 2006. – 357 с.

20. Боброва О.М. Роль компьютерных технологий в образовательном процессе по физической культуре // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 4–3. С. 24–27.

21. Брудный В.И. Профессиональная и социально-психологическая адаптация студентов и молодых специалистов. – Москва: Педагогика, 1976. – 136 с.

22. Бызов В.М. Психолого-педагогические условия социально-профессиональной адаптации учащихся в школе-лицее: дис. ... канд. пед. наук. – Брянск, 1993. – 207 с.

23. Бычков В.М., Дементьев В.Л., Платонов Д.А. Взаимосвязь физической и психической подготовленности в профессиональной деятельности сотрудника полиции / Совершенствование тактической подготовки в единоборствах: сб. ст. / под общ. ред. проф. Ю.Б. Калашникова. – Москва: Физическая культура, 2015. С. 36–39.

24. Воронов М.С. Психолого-педагогические условия адаптации курсантов первого курса к учебной деятельности в военном вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2003. – 22 с.

25. Воротник А.Н., Дементьев В.Л. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России: монография. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. – 171 с.

26. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке курсантов. – Минск: Высшая школа, 1977. – 175 с.

27. Горелов А.А., Третьяков А.А. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. 2011. № 4. С. 6–9.

28. Григорьев С.В. Самовыражение и развитие личности в игре (на материале традиционных народных игр): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 1991. – 21 с.

29. Дементьев В.Л. Методология научных исследований по совершенствованию высшего профессионального образования курсантов и слушателей вузов МВД России / Организационно-методические особенности совершенство-

вания физической подготовки в Московском университете МВД России в связи с переходом на образовательный стандарт третьего поколения: матер. научно-прак. семинара. – Москва: МосУ МВД России, 2012. С. 18–22.

30. Дементьев В.Л. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: лекция / Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России: курс лекций. – Москва: МосУ МВД России им. В.Я. Кикотя, 2017. С. 112–132.

31. Дементьев В.Л., Пужаев В.В., Калашников К.П. Проблемно-ситуационный метод в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 328–332.

32. Дементьев В.Л., Платонов Д.А., Славко А.Л. Уверенность – системообразующее специализированное волевое качество сотрудника полиции // Вестник экономической безопасности. 2021. № 1. С. 308–313.

33. Дементьев В.Л., Платонов Д.А., Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная деятельность человека. 2017. № 1 (42). С. 58–61.

34. Золотенко В.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.

35. Иваницкий А.Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России: дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 247 с.

36. Кашин Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения: на примере вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2005. – 24 с.

37. Клименко Б.А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 24 с.

38. Климов Е.А. Введение в психологию труда. – Москва: Московский университет, 1988. – 199 с.

39. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. – Москва: Академия, 2001. – 175 с.

40. Кочурина Н.А. Психофизиологическая и функциональная адаптация студентов при использовании электронных средств обучения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Томск, 2007. – 23 с.

41. Кряжева И.К. Социально-психологические факторы адаптированности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 1980. – 24 с.

42. Купавцев Т.С. Педагогическое обеспечение самостоятельной работы курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2004. – 23 с.

43. Курьянович Е.Н., Марцинкевич Е.Д., Аржаков В.В. Влияние различной направленности тренировочного процесса на развитие физических качеств у курсантов военного института физической культуры / Актуальные проблемы

физической и специальной подготовки силовых структур. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации, 2016. С. 116–122.

44. Лахтин А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, 2011. – 265 с.

45. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: на примере сотрудников МВД России: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Санкт-Петербург, 2002. – 42 с.

46. Любаков А.А. Формирование физической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к службе в подразделениях специального назначения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 22 с.

47. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности. – Москва: Просвещение, 1972. – 334 с.

48. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 583 с.

49. Махмудова Ф.А., Алипханова Ф.Н., Духовно-нравственные особенности личности молодого педагога в процессе профессиональной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3 (40). С. 48–50.

50. Меерсон Ф.Э. Адаптация, стресс и профилактика. – Москва: Наука, 1981. – 271 с.

51. Мезенцева О.А. Психофизиологическая адаптация студентов-бакалавров младших и старших курсов с учетом их ценностных ориентаций: дис. ... канд. биол. наук. – Москва, 2015. – 166 с.

52. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление / Социальная психология и философия: сб. науч. тр. Вып. 2 / под ред. Б.Д. Парыгина. – Ленинград, 1973. С. 111–120.

53. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома: Костромской гос. университет имени Н.А. Некрасова, 2014. – 165 с.

54. Назимов И.Н. Профессиональная ориентация в системе непрерывного образования. – Москва, 1990. – 224 с.

55. Напалков Ю.А. Формирование готовности к боевой деятельности у курсантов вузов внутренних войск МВД России с использованием комплексных занятий по физической и огневой подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 25 с.

56. Николаев А.Н. Психическая адаптация человека к усложненным условиям деятельности (на примере адаптации спортсменов к условиям соревнований): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ленинград, 1984. – 258 с.

57. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 2–9.

58. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. – Москва: Советская энциклопедия, 1964. – 944 с.

59. Олейников В.С. Методологический анализ социально-психологической адаптации личности: дис. ... канд. филос. наук. – Ленинград, 1977. – 156 с.
60. Олейников В.С., Апальков А.В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62). С. 201–204.
61. Олейников В.С. Теоретические основы нравственно-правового воспитания сотрудника органов внутренних дел России: дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 1993. – 299 с.
62. Орлов А.И. Физическая подготовка курсантов образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к действиям в условиях горной местности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 22 с.
63. Павлов И.П. Полное собрание сочинений / под ред. Э.Ш. Айрапетянц. – Москва: АН СССР, 1951. – 439 с.
64. Павлюк Н.Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2006. – 143 с.
65. Парин В.В., Баевский Р.М. Введение в медицинскую кибернетику. – Москва: Медицина, 1966. – 220 с.
66. Пашута В.Л. Использование дистанционных образовательных технологий в российском высшем образовании // Мир образования – образование в мире. 2014. № 1 (53). С. 82–87.
67. Пашута В.Л., Курьянович Е.Н. Факторы определяющие необходимость психолого-педагогического сопровождения учебного процесса в военно-физкультурном вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 159–163.
68. Петрова А.С. Профессиональная адаптация молодых специалистов ОВД: понятие и пути совершенствования // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 3 (46). С. 5–8.
69. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. – Москва: Просвещение, 1969. – 659 с.
70. Платонов Д.А., Дементьев В.Л. Развитие волевых качеств в учебно-воспитательном процессе подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2016. № 4. С. 330–332.
71. Платонов Д.А., Дементьев В.Л. Специализированные волевые качества сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2020. № 8. С. 237–242.
72. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России / Ученые, научные школы и идеи: юбилейный сб. науч. тр. – Москва: МЮИ МВД России, 1995. С. 188–191.
73. Политов А.В. Разработка балльной системы оценки физической подготовленности военнослужащих: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 23 с.

74. Профессиональная ориентация учащихся / под ред. А.Д. Сазонова. – Москва: Просвещение, 1988. – 365 с.
75. Психология: учебник для студ. высш. учеб. завед. / под ред. В.М. Дружинина. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 2001. – 534 с.
76. Пужаев В.В., Сысоев А.А., Дементьев В.Л. Подвижные игры в физической подготовке сотрудников полиции: учебное пособие. – Москва: Знание-М, 2021. – 44 с.
77. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва: Педагогика, 1989. Т. 2. – 328 с.
78. Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2006. – 193 с.
79. Румба О.Г., Копейкина Е.Н., Горелов А.А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010. – 132 с.
80. Румба О.Г., Копейкина Е.Н., Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций. – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.
81. Савотина Н.А. Социальная адаптация личности в условиях студенческой среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1997. – 21 с.
82. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в коллективе. – Ленинград, 1968. – 418 с.
83. Сенокосов Ж.Г. Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 1989. – 22 с.
84. Синяев Е.Е. Инновационные пути развития физической работоспособности курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2012. – 24 с.
85. Славко А.Л., Платонов Д.А., Дементьев В.Л. К проблеме нравственного и физического воспитания в системе подготовки сотрудника правопорядка // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 335–338.
86. Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: дис. ... д-ра пед. наук. – Ставрополь, 1999. – 388 с.
87. Соловьев Г.М., Тарасенко И.Р. Формирование социально-духовных ценностей здоровьесберегающей жизнедеятельности студенческой молодежи средствами физической культуры. – Москва: ИЛЕКСА, 2010. – 193 с.
88. Солсо Р., Джонсон Х., Бил К. Экспериментальная психология: практический курс. – Санкт-Петербург, 2001. – 522 с.
89. Сысоев Ю.В. Теоретические и методические основы формирования и сплочения коллектива в процессе спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 2001. – 36 с.
90. Таймазов В.А., Степанов В.С., Давиденко Д.Н. [и др.] Общее физкультурное образование и культура здоровья студентов высших учебных заведений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 11. С. 93–96.

91. Текучесть кадров в органах внутренних дел: аналитический обзор. – Москва: ЦИ и НМОКП МВД России, 1999. – 40 с.
92. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учебное пособие. – Москва, 2013. – 400 с.
93. Тищенко Н.Д. Естественная и социальная адаптация человека (социально-философский анализ): автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Чита, 2012. – 24 с.
94. Торопов В.А., Симоненко А.В. Социально-правовые основы развития прикладных видов спорта в правоохранительных структурах // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2007. № 4. С. 179–183.
95. Фадеев А.В. Формирование социально-профессиональной компетентности будущих специалистов правоохранительных органов посредством физической культуры в вузе: дис. ... канд. пед. наук. – Калининград, 2012. – 194 с.
96. Феденко Н.Ф. Индивидуальная работа с подчиненными / Педагогические проблемы воспитания советских воинов: сб. науч. тр. – Москва, 1974. С. 45–52.
97. Федотов С.Н. Психологические основы формирования профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел: дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2001. – 366 с.
98. Чехранов Ю.В., Дементьев В.Л. Структуризация видов силового воздействия сотрудников полиции на правонарушителей // Экстремальная деятельность человека. 2019. № 1 (51). С. 65–68.
99. Ширшов Е.В. Информационно-педагогические технологии: ключевые понятия: словарь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 256 с.
100. Шленков А.В., Зайкин Р.Г. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности кадрового состава // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2015. № 1 (26). С. 18–23.
101. Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, принципы, технологии: дис. ... д-ра психол. наук. – Санкт-Петербург, 2010. – 345 с.
102. Шубкин Н.В. Современная молодежь и НТР: проблемы адаптации к труду. – Москва, 1987. – 443 с.
103. Щеголев В.А., Сущенко В.П. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие. – Санкт-Петербург: Политехнический университет, 2017. – 172 с.
104. Ядов Н.В. Динамика диспозиций личности в процессе производственной адаптации: дис. ... канд. психол. наук. – Ленинград, 1989. – 175 с.
105. Яницкий М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. – Кемерово, 1995. – 147 с.
106. Bandura A. (Eds.) Social learning theory of identificatory process // Handbook of Socialisation. – N.Y., 2000. – 90 p.

107. Byrne P. (Eds.) Restrictive Lifestyle Adaptation. – W., 2013. – 67 p.
108. Hendry Leo B. (Eds.) How students adapt to life at university // The British Psychological Society. – London, 2013. – 67 p.
109. Rooijen L. Advanced students' adaptation to college // Higher Education. – London, 2012. – P. 34.
110. Wallis P. Influence of Beliefs and Motivation on Social-psychological Adaptation among University Students. Procedia – Social and Behavioral Sciences. – L.A., 2014. – 323 p.
111. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/53070> (дата обращения: 16.07.2016).

Здравствуйте!

Для нашей научной работы мы хотели бы провести опрос об отношении к физической подготовке и уровне Вашей профессионально-психологической подготовленности. Индивидуальные ответы не будут анализированы отдельно. Будут использованы только результаты по каждому вопросу и процентное соотношение ответов.

ФИО \_\_\_\_\_  
Пол: \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Курс обучения \_\_\_\_\_

1. Какие качества у курсантов, по Вашему мнению, развиваются средствами физической подготовки?

- Физические.
- Профессиональные.
- Психологические.
- Все варианты.
- Ни один из вариантов.

2. Достаточно ли Вам времени на занятия для приобретения навыков и умений, присущих сотруднику полиции?

- Да.
- Нет.
- Нет, я прихожу заниматься в часы самостоятельной подготовки.

3. Занимались ли Вы спортивными единоборствами до института (бокс, дзюдо, самбо и т.д.)?

- Да, занимался.
- Да, занимался, а также продолжаю заниматься в институте.
- Нет.

4. Сложно ли Вам выполнять нормативы по физической подготовке, предусмотренные рабочей программой?

- Спокойно сдаю все нормативы.
- Сдаю нормативы, но испытываю небольшие трудности.
- С трудом сдаю нормативы.

5. Участвуете ли Вы в каких-либо спортивных мероприятиях института? Если да, то в каких?

- Да, участвую (вид?).
- Не участвую.

6. Смогли ли бы Вы в соответствии с ФЗ «О полиции» применить физическую силу для пресечения правонарушения?

- Да.
- Нет.
- Затруднюсь ответить.

7. Приходилось ли Вам вступать в открытое физическое противостояние с правонарушителем, будучи курсантом?

- Да.
- Нет.

8. Приходилось ли Вам пресекать административные правонарушения (курение, распитие спиртных напитков, хулиганство и т.д.)?

- Да.
- Нет.

9. Вы идете в гражданской форме одежды, в темное время суток по улице двое мужчин избивают человека. Ваши действия:

- Постараюсь собственными силами пресечь действия правонарушителей.
- Начну кричать, звать на помощь.
- Постараюсь как можно быстрее уйти от данной ситуации.
- Затруднюсь ответить.

10. Может ли курсант быть привлечен к ответственности за бездействие, если на его глазах совершили тяжкое преступление?

- Да.
- Нет.

Спасибо за Ваши ответы!

АНКЕТА

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической подготовкой и спортом. Нам важно знать Ваше мнение, чтобы улучшить профессиональное обучение в образовательных организациях МВД России, на что надо обратить особое внимание и какие инновации надо внести в процесс физической подготовки курсантов, чтобы сделать эти занятия доступными, интересными и полезными.

Оцените в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений: 1 – не согласен совсем. 5 – согласен полностью.

Выберите вариант оценки и отметьте его крестиком или обведите кружком.

ФИО \_\_\_\_\_  
 Пол: \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Курс обучения \_\_\_\_\_

№	Утверждения	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1.	Я всегда с нетерпением жду занятий по физической подготовке, потому что они помогают укреплять мое здоровье.	1	2	3	4	5
2.	Занятия физической подготовкой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность.	1	2	3	4	5
3.	Я всегда нахожу возможность заниматься физической подготовкой, потому что движения доставляют мне радость.	1	2	3	4	5
4.	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической подготовкой.	1	2	3	4	5
5.	Мне приходится ходить на занятия по физической подготовке, чтобы получить зачет.	1	2	3	4	5
6.	Занятия физической подготовкой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в работе и жизни.	1	2	3	4	5
7.	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.	1	2	3	4	5
8.	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.	1	2	3	4	5
9.	Интерес к физической подготовке у меня не пропадает и во время отпуска.	1	2	3	4	5
10.	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.	1.	2	3	4	5
11.	Я получаю удовольствие от занятий физической подготовкой и спортом.	1	2	3	4	5
12.	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия — различные игры и развлечения, очень необходимы для снятия напряжения и усталости.	1	2	3	4	5
13.	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.	1	2	3	4	5

14.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.	1	2	3	4	5
15.	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие.	1	2	3	4	5
16.	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что занятий по расписанию недостаточно.	1	2	3	4	5
17.	При занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.	1	2	3	4	5
18.	Во время отпуска мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.	1	2	3	4	5
19.	Я стараюсь проводить свой досуг с пользой, уделяя внимание занятиям физическими упражнениями.	1	2	3	4	5
20.	Чтобы занятия по физической подготовке во время отпуска не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать.	1	2	3	4	5
21.	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.	1	2	3	4	5
22.	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.	1	2	3	4	5
23.	На соревнованиях мне нужна только победа.	1	2	3	4	5
24.	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.	1	2	3	4	5
25.	Мне нравится, что в спортивных соревнованиях есть соперничество, это придает дополнительный стимул.	1	2	3	4	5
26.	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.	1	2	3	4	5
27.	По моему мнению занятия по физической подготовке должны содержать больше игр и развлечений.	1	2	3	4	5
28.	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.	1	2	3	4	5
29.	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.	1	2	3	4	5
30.	Занятия физической подготовкой, спортом, подвижными играми помогают мне преодолевать трудности учебной и служебной деятельности.	1	2	3	4	5

Благодарим Вас за участие!

**Методика экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения**

**Цель методики САН:** Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция методики САН.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных методики САН.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* – сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Взвод \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1.	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3.	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4.	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5.	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6.	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение

7.	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8.	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9.	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10.	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11.	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12.	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13.	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14.	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15.	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16.	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17.	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18.	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19.	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20.	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21.	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22.	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23.	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24.	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25.	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26.	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27.	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28.	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29.	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30.	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

### Инструкция

«Сейчас Вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте открытыми, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете на вопрос «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у Вас возникнут вопросы – поднимите руку».

*Если Вы хорошо поняли инструкцию, приступайте к заполнению бланка.*

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь – стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности)
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять – самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечеринках и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

*Апальков Александр Владимирович,*  
кандидат педагогических наук;  
*Дементьев Владимир Львович,*  
доктор педагогических наук, профессор;  
*Третьяков Андрей Анатольевич,*  
кандидат педагогических наук, доцент

**Профессиональная адаптация курсантов образовательных организаций  
системы МВД России посредством физической подготовки**

Монография

Редактор  
Комп. верстка

*О.Н. Пендюрина*  
*И.Ю. Чернышева, Н.В. Булгакова*

---

Подписано в печать 2023. Формат 60x90/16  
Усл. печ. л. 8. Тираж 29 экз. Заказ 5

---

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати  
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина  
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-470-2

