

Особенности физической подготовки курсантов высших образовательных учреждений ФСИН России в процессе занятий физической культурой с использованием психофизических практик

Г.Н. САУНИНА – преподаватель кафедры физической культуры ВИПЭ ФСИН России

Статья посвящена вопросам использования психофизических практик в рамках занятий физической культурой с курсантами вузов ФСИН России. Рассмотрены цели и содержание психофизических практик, анализируются результаты эксперимента, проведенного на базе ВИПЭ ФСИН России, и делается вывод о том, что занятия по физической подготовке с включением психофизических практик более эффективны, чем занятия по классической рабочей программе, что применяемые оздоровительные системы открывают новые возможности, позволяющие на стабильно высоком уровне поддерживать физические характеристики и улучшать показатели эмоционально-волевой регуляции.

Ключевые слова: физическая подготовка; профессиональная деятельность; средства физической культуры; психофизические практики.

Peculiarities of physical training of students of higher educational institutions of the Russian Federal Penal Service in the physical culture with the application of psychophysical methods

G.N. SAUNINA – Lecturer of the Chair for Physical Culture of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia

The article is dedicated to the questions of using psychophysical methods in the physical culture learning process by the students of higher educational institutions of the Russian Federal Penal Service. The author reveals the purpose and the content of psychophysical methods, as well as analyses the results obtained in the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia. The main conclusion, drawn by the author on the results of the experiment, is that the physical training process, including psychophysical methods, is more effective compared to the classic curriculum. Health-improving systems used give new opportunities which enable to support physical characteristics at a high level and improve the performance of emotional and volitional control.

Key words: physical training; professional activity; the means of physical culture; psychophysical methods.

В образовательных учреждениях ФСИН России важное место занимает физическая подготовка курсантов. Она является составной частью системы обучения и воспитания, важным средством повышения качества профессиональной подготовки сотрудников к практической деятельности¹. И от того, как подготовлен курсант физически и психически, зависит то, как сложится его профессиональная деятельность.

Курсант – это сотрудник уголовно-исполнительной системы, и к нему предъявляются следующие требования: разви-

тый интеллект, способствующий решению сложных практических проблем; понимание необходимости своей деятельности и сформированность мотивов достижения профессиональных целей; уверенность в себе в сочетании с самокритичностью, адекватная самооценка; психологический такт, наличие чувства меры во взаимоотношениях; работоспособность и энергичность; требовательность к себе и умение добиваться цели; самоорганизация и самоконтроль; мотивация к постоянному саморазвитию, любознательность, обеспечивающие адап-

тацию к изменяющейся среде деятельности; решительность, благодаря которой сотрудник способен принимать своевременные, обоснованные и твердые решения; последовательность, целеустремленность; ответственность – осознание возможности неблагоприятного изменения ситуации, способность признать свои ошибки; общительность и коммуникативная компетентность; стрессоустойчивость – сохранение оптимального психоэмоционального состояния при возникновении неблагоприятных ситуаций. Требования к сотрудникам могут отличаться в зависимости от конкретных видов деятельности².

Деятельность сотрудника уголовно-исполнительной системы сопряжена с крайними формами правового конфликта и опасными для жизни условиями, необходимостью оперативно выполнять служебно-боевые задачи в обстановке нервно-психического эмоционального напряжения и стресса в непосредственной близости и контакте с преступниками. Все это требует от сотрудника чрезвычайной мобилизации физических и психофизиологических резервов организма³.

Основной целью физической подготовки курсантов является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно решать служебные задачи⁴.

Основным документом, регламентирующим организацию учебного процесса по физической подготовке курсантов, является Наставление по физической подготовке (НФП-2001)⁵. Важным моментом при организации учебного процесса является рациональное чередование умственных и физических нагрузок, что позволяет избежать отрицательных последствий таких нагрузок на организм курсантов. Важную роль в снятии психологического напряжения, укреплении психологического здоровья играет использование в учебном процессе психофизических практик⁶.

Психофизические практики – это оздоровительные системы, направленные на укрепление физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного здоровья⁷.

Рассмотрим некоторые из них.

При физической подготовке курсантов могут использоваться элементы йоги (системы саморегуляции и самосовершенствования личности), аэробики, особенно аэробики тай-бо, имеющей военную, муж-

скую направленность (в опытно-экспериментальной работе задействовано 77–78% юношей).

Тай-бо – это комплекс упражнений для физического развития, использующий приемы различных видов единоборств (бокса, каратэ, кикбоксинга, рукопашного боя) и древних учений о самообороне, развивающих быстроту, скорость реакции, собранность, упорство в достижении цели, умение сконцентрироваться.

Использование аэробики с элементами восточных единоборств активизирует сердечно-сосудистую и иммунную системы, укрепляет мышцы.

В системе ФСИН России указанный вид аэробики официально не используется, поэтому в рамках эксперимента ее элементы были включены в занятия по физической культуре с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Наряду с йогой и аэробикой для повышения адаптации каждого курсанта к условиям учебы и службы в ведомственном вузе можно использовать массаж А.А. Уманской, который является самодостаточной и высокоэффективной системой положительного воздействия на психическое состояние обучающихся, с его помощью можно снять усталость, улучшить состояние организма в целом, уменьшить боль, привести в порядок эмоции; технику четырехтактного дыхания (древнее учение йогов о пранаяме) и суставную гимнастику (хатха-йога, ушу).

Также используется стретчинг – упражнения на гибкость, выполняемые в определенной последовательности, предназначенные как для увеличения подвижности в суставах, так и для разогрева мышц. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ⁸.

На базе ВИПЭ ФСИН России была проведена опытно-экспериментальная работа с использованием психофизических практик в рамках занятий по физической культуре, среди которых применялись аэробика тай-бо, йога, суставная гимнастика, стретчинг, четырехтактное дыхание, массаж по А.А. Уманской. В эксперименте участвовали курсанты 1 и 2 курсов юридического факультета (96 чел.), были сформированы однородные по составу группы. Эксперимент проводился с сентября 2010 г. по июнь 2011 г.

Опытно-экспериментальная работа была построена на том, что в подготовительной части занятия (разминке) проводилась сустав-

ная гимнастика – 5 мин., массаж по А.А. Уманской – 5 мин., комплекс аэробики – 5 мин., а в заключительной – стрейчинг и йога – по 5 мин., четырехтактное дыхание – 5 мин. Так,

36% времени от общего занятия использовалось для психофизических практик. В таблицах отражено распределение средств эксперимента в структуре учебного процесса.

Таблица 1

Распределение средств эксперимента в структуре учебного процесса

Кол-во занятий	Экспериментальная группа (102 уч. гр.)	Время (мин.)	%	Контрольная группа (101 уч. гр.)	Время (мин.)	%
1 семестр 2010/2011 уч. год, 1 курс						
7	Легкая атлетика	350	21	Легкая атлетика	560	33
3	Комплексные занятия	150	9	Комплексные занятия	240	14
4	Прикладная гимнастика	200	12	Прикладная гимнастика	320	19
7	Боевой раздел самбо	350	22	Боевой раздел самбо	560	34
	Суставная гимнастика	105	6			
	Комплекс аэробики	105	6			
	Йога	105	6			
	Стретчинг	105	6			
	Четырехтактное дыхание	105	6			
	Массаж по А. Уманской	105	6			
Итого: 21		1680	100		1680	100
2 семестр 2010/2011 уч. г., 1 курс						
4	Лыжи	200	6	Лыжи	320	10
19	Боевой раздел самбо	950	30	Боевой раздел самбо	1520	46
6	Комплексные занятия	300	9	Комплексные занятия	480	15
5	Прикладная гимнастика	250	8	Прикладная гимнастика	400	12
6	Легкая атлетика	300	9	Легкая атлетика	480	15
1	Спортивные игры	50	2	Спортивные игры	80	2
	Суставная гимнастика	205	6			
	Комплекс аэробики	205	6			
	Йога	205	6			
	Стретчинг	205	6			
	Четырехтактное дыхание	205	6			
	Массаж по А. Уманской	205	6			
Итого: 41		3280	100		3280	100

Таблица 2

Распределение средств эксперимента в структуре учебного процесса

Кол-во занятий	Экспериментальная группа (192 уч. гр.)	Время (мин.)	%	Контрольная группа (191 уч. гр.)	Время (мин.)	%
1 семестр 2010/2011 уч. г., 2 курс						
3	Легкая атлетика	150	12	Легкая атлетика	240	19
3	Комплексные занятия	150	12	Комплексные занятия	240	19
2	Прикладная гимнастика	100	8	Прикладная гимнастика	160	12
1	Спортивные игры	50	4	Спортивные игры	80	6
7	Боевой раздел самбо	350	28	Боевой раздел самбо	560	44
	Суставная гимнастика	80	6			
	Комплекс аэробики	80	6			
	Йога	80	6			
	Стретчинг	80	6			
	Четырехтактное дыхание	80	6			
	Массаж по А. Уманской	80	6			
Итого: 16		1280	100		1280	100
2 семестр 2010/2011 уч. г., 2 курс						
2	Лыжи	100	4	Лыжи	160	6
19	Боевой раздел самбо	950	34	Боевой раздел самбо	1520	55

4	Комплексные занятия	200	7	Комплексные занятия	320	11
4	Прикладная гимнастика	200	7	Прикладная гимнастика	320	11
4	Легкая атлетика	200	8	Легкая атлетика	320	11
2	Спортивные игры	100	4	Спортивные игры	160	6
	Суставная гимнастика	175	6			
	Комплекс аэробики	175	6			
	Йога	175	6			
	Стретчинг	175	6			
	Четырехтактное дыхание	175	6			
	Массаж по А. Уманской	175	6			
Итого: 35		2800	100		2800	100

Анализ результатов тестирования физических, физиологических показателей показал статистически достоверные по критерию t-Стьюдента ($t > 2,01$, $p < 0,05$ и $t > 2,02$, $p < 0,05$) улучшения по отдельным физическим, физиологическим показателям в экспериментальной группе юношей и в контрольной (табл. 3, 4, 5, 6). Это говорит о том, что в контрольных группах, занимающихся по

классической рабочей программе, и в экспериментальных группах, в которых использовались психофизические практики, показатели не падают, находятся на одном уровне, а в некоторых случаях наблюдается даже рост (табл. 4, 5, 6). В то же время показатели эмоционально-волевой регуляции улучшились в экспериментальной группе по критериям «память на образы» и «оперативная память».

Таблица 3

Динамика показателей физического развития и подготовленности юношей в процессе педагогического эксперимента сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г. (п 1=25, п 2=25)

№ п/п	Показатели 1 курса	Экспериментальная 102 уч. гр.		%	t	p	Контрольная 101 уч. гр.		%	t	p
		до	после				до	после			
1	Рост, м	1,77±0,01	1,78±0,01	1	1,02	>0,05	1,78±0,01	1,79±0,01	1	0,17	>0,05
2	Вес, кг	70,72±1,72	70,72±1,08	0	0	>0,05	69,60±1,20	71,08±1,05	16	0,92	>0,05
3	Бег на 100 м, сек.	13,29±0,08	13,14±0,09	1	1,18	>0,05	13,76±0,11	13,19±0,13	4	3,33	<0,05
4	Бег на 1000 м, мин.	3,28±0,02	3,29±0,04	1	0,15	>0,05	3,41±0,06	3,30±0,02	3	1,88	>0,05
5	Прыжок в длину, м	2,21±0,03	2,31±0,03	5	2,09	<0,05	2,08±0,04	2,19±0,04	5	2,10	<0,05
6	Проба Ромберга, сек.	0,76±0,11	0,09±0,02	88	5,6	<0,05	0,23±0,05	0,06±0,01	73	3,35	<0,05
7	Проба на гибкость, см	7,76±1,77	10,28±1,41	32	1,19	>0,05	8,36±1,47	10,52±1,07	26	1,18	>0,05
8	Сила кисти правой	55,82±2,14	53,86±1,54	4	0,75	>0,05	53,94±1,30	53,58±1,42	7	0,18	>0,05
9	Сила кисти левой	56,08±1,73	52,36±1,34	7	1,69	>0,05	51,02±1,44	51,00±1,35	1	0,01	>0,05

Таблица 4

Динамика показателей физиологических функций организма юношей в процессе педагогического эксперимента сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г. (п 1=25, п 2=25)

№ п/п	Показатели 1 курса	Экспериментальная 102 уч. гр.		%	t	p	Контрольная 101 уч. гр.		%	t	p
		до	после				до	после			
1	ЧСС в покое	71,50±4,92	75,12±3,47	5	0,60	>0,05	74,25±2,97	74,75±3,30	1	0,11	>0,05
2	Ортостатическая проба лежа (уд./мин.), стоя (уд./мин.)	74,40±2,04	67,00±2,32	10	2,38	<0,05	71,48±1,86	68,04±2,34	5	1,15	>0,05
		86,88±2,13	78,96±2,18	9,1	2,59	<0,05	81,72±2,26	80,48±2,44	1,5	0,37	>0,05

3	Проба Штанге (мин.)	1,01+0,10	0,98+0,06	3	0,21	>0,05	1,10+0,10	1,05+0,07	5	0,46	>0,05
4	Проба Генче (мин.)	0,37+0,06	0,29+0,02	22	1,36	>0,05	0,40+0,04	0,30+0,01	25	2,01	>0,05
5	ЖЕЛ, л	3,53+0,18	3,48+0,12	1	0,24	>0,05	3,67+0,07	3,56+0,09	3	0,95	>0,05
6	Проба с приседаниями до (уд./мин.), после 20 (уд./мин.)	85,44+2,53 119,04+3,06	78,48+2,05 114,00+3,49	8 4,2	2,13 1,08	<0,05 >0,05	76,24+2,06 117,92+3,57	78,00+2,16 114,72+3,52	2 2,7	0,59 0,64	>0,05 >0,05

Таблица 5

Динамика показателей физического развития и подготовленности юношей в процессе педагогического эксперимента сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г. (п 1=23, п 2=23)

№ п/п	Показатели юношей 2 курса	Экспериментальная 192 уч. гр.		%	t	p	Контрольная 191 уч. гр.		%	t	p
		до	после				до	после			
1	Рост, м	1,78+0,02	1,79+0,02	1	0,42	>0,05	1,78+0,01	1,78+0,01	0	0,10	>0,05
2	Вес, кг	70,91+1,67	71,14+1,61	1	0,099	>0,05	72,00+1,33	72,84+1,33	1	0,45	>0,05
3	Бег на 100 м, сек.	13,68+0,16	13,92+0,16	2	1,04	>0,05	13,64+0,19	13,31+0,18	2	1,24	>0,05
4	Бег на 1000 м, мин.	3,32+0,02	3,24+0,02	2	2,89	<0,05	3,30+0,036	3,33+0,04	1	0,46	>0,05
5	Прыжок в длину, м	2,28+0,04	2,23+0,02	2	1,13	>0,05	2,19+0,04	2,25+0,04	8	1,88	>0,05
6	Проба Ромберга, сек.	0,25+0,05	0,35+0,07	40	1,15	<0,05	0,94+0,10	0,27+0,07	71	5,72	<0,05
7	Проба на гибкость, см	7,26+2,55	8,43+1,59	16	0,39	>0,05	9,55+1,68	11,58+2,21	26	0,73	>0,05
8	Сила кисти правой	55,85+1,45	54,57+1,52	2,2	0,60	>0,05	53,52+2,10	53,07+1,83	1	0,16	>0,05
9	Сила кисти левой	51,39+1,69	49,82+1,54	3	0,69	>0,05	51,95+1,71	52,05+1,55	1	0,04	>0,05

Таблица 6

Динамика показателей физиологических функций организма юношей в процессе педагогического эксперимента сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г. (п 1=23, п 2=23)

№ п/п	Показатели юношей 2 курса	Экспериментальная, 192 уч. гр.		%	t	p	Контрольная, 191 уч. гр.		%	t	p
		до	после				до	после			
1	ЧСС в покое	68,35+0,41	74,61+1,55	9	2,91	<0,05	78,81+2,53	71,49+2,44	8,9	2,08	<0,05
2	Ортостатическая проба лежа, уд./мин., стоя, уд./мин.	61,82+1,53	72,17+2,32	16	1,89	>0,05	75,73+1,65	71,09+1,86	5	1,86	>0,05
		67,04±2,88	75,13±2,64	12	0,84	>0,05	88,09±2,07	78,36±2,25	11	3,18	<0,05
3	Проба Штанге, мин.	0,92+0,08	0,52+0,06	43	3,93	<0,05	0,96+0,21	0,92+0,09	4	0,20	>0,05
4	Проба Генче, мин.	0,43+0,05	0,30+0,02	30	2,30	<0,05	0,26+0,02	0,26+0,01	0	0,31	>0,05
5	ЖЕЛ, л	4,02+0,15	4,0+0,15	0,4	0,08	>0,05	3,47+0,15	3,50+0,15	0,8	0,15	>0,05
6	Проба с приседаниями до, уд./мин. после, уд./мин.	72+2,29	78,39+2,34	8	1,95	>0,05	85,77+2,27	81,95+3,18	3,5	0,98	>0,05
		101,22±1,70	102±3,53	0,4	0,27	>0,05	118,82±2,87	117,64±4,0	0,9	0,24	>0,05

Результаты тестирования памяти на образы показывают, что отмечаются статистически достоверные по критерию t-Стьюдента

($t > 2,01$, $p < 0,05$) улучшения памяти на образы в экспериментальной группе юношей (см. табл. 7).

Таблица 7

Динамика показателей эмоционально-волевой регуляции юноши, сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г.

Тесты 2 курса	Экспериментальная 192 уч. гр. (n-23)		t	p	Контрольная 191 уч. гр. (n-23)		t	p
	до	после			до	после		
Память на образы	10,04±1,01	13,65±0,78	2,83	<0,05	9,57±0,91	10,62±0,81	0,86	>0,05
Теплинг-тест	66,83±3,55	70,39±2,92	0,78	>0,05	64,10±4,45	70,90±4,26	1,11	>0,05
Оперативная память	37,22±0,88	38,57±0,58	1,28	>0,05	32,33±2,16	33,57±2,18	0,40	>0,05

Анализ результатов тестирования емкости оперативной памяти показывает, что данный показатель в экспериментальной

группе юношей улучшился статистически достоверно по критерию t-Стьюдента ($t > 2,00$, $p < 0,05$) (см. табл. 8).

Таблица 8

Динамика показателей эмоционально-волевой регуляции мужчины, сентябрь–октябрь 2010 г. – май 2011 г.

Тесты 1 курса	Экспериментальная 102 уч. гр. (n-25)		t	p	Контрольная 101 уч. гр. (n-25)		t	p
	до	после			до	после		
Память на образы	12,18±0,72	13,45±0,61	1,35	>0,05	11,19±0,61	12,05±0,66	0,95	>0,05
Теплинг-тест	50,86±2,56	54,18±2,14	1,00	>0,05	49,43±1,65	51,52±1,47	0,95	>0,05
Оперативная память	35,09±0,88	37,59±0,70	2,23	<0,05	35,52±1,21	37,17±0,87	1,08	>0,05

Таким образом, результаты проведенной опытно-экспериментальной работы показывают, что занятия по физической подготовке у курсантов вузов ФСИН России с включением психофизических практик оказались более эффективными, чем занятия по клас-

сической рабочей программе. Применяемые оздоровительные системы открывают новые возможности, позволяющие на стабильно высоком уровне поддерживать физические характеристики и улучшать показатели эмоционально-волевой регуляции.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ См.: Батулин А.Е., Коваленко В.Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Вестник уголовно-исполнительной системы. 2010. № 8. С. 30.

² См.: Горностаев С., Лафуткин А. Профессионально важные качества сотрудника // Преступление и наказание. 2012. № 11. С. 29.

³ См.: Киселев А.М. Подготовка сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях. Рязань, 2005. С. 13–16; Он же. Профессиональная подготовка курсантов вузов ФСИН России и пути ее совершенствования при изучении специальной тактики. М., 2006. С. 43–45.

⁴ См.: Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: Моногр. Владимир, 2006. С. 75.

⁵ См.: Приложение к Приказу Минюста России от 12.11.2001 г. № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» (опубликовано не было).

⁶ См.: Родионов А.В., Романов В.А., Юшков О.П. Роль оздоровительных практик в снятии психологического напряжения // «Новые подходы к психорегуляции в спорте»: Сб. ст. международной конф. М., 2010. С. 68.

⁷ См.: Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. С. 31.

⁸ См.: Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Т. Стретчинг – подвижность, гибкость, элегантность. М., 2009. С. 37.

¹ См.: Батулин А.Е., Коваленко В.Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Вестник уголовно-исполнительной системы. 2010. № 8. С. 30.

² См.: Горностаев С., Лафуткин А. Профессионально важные качества сотрудника // Преступление и наказание. 2012. № 11. С. 29.

³ См.: Киселев А.М. Подготовка сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях. Рязань, 2005. С. 13–16; Он же. Профессиональная подготовка курсантов вузов ФСИН России и пути ее совершенствования при изучении специальной тактики. М., 2006. С. 43–45.

⁴ См.: Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: Моногр. Владимир, 2006. С. 75.

⁵ См.: Приложение к Приказу Минюста России от 12.11.2001 г. № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» (опубликовано не было).

⁶ См.: Родионов А.В., Романов В.А., Юшков О.П. Роль оздоровительных практик в снятии психологического напряжения // «Новые подходы к психорегуляции в спорте»: Сб. ст. международной конф. М., 2010. С. 68.

⁷ См.: Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. С. 31.

⁸ См.: Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Т. Стретчинг – подвижность, гибкость, элегантность. М., 2009. С. 37.