

УДК 37.04

Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств

Макеева Вера Степановна

Доктор педагогических наук, профессор кафедры физической подготовки и спорта, Орловский юридический институт МВД Российской Федерации им. В.В. Лукьянова, 302027, Российская Федерация, Орел, ул. Игнатова, 2; e-mail: vera_191@mail.ru

Баркалов Сергей Николаевич

Кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта, Орловский юридический институт МВД Российской Федерации им. В.В. Лукьянова, 302027, Российская Федерация, Орел, ул. Игнатова, 2; e-mail: barkalov2009@mail.ru

Алдошин Андрей Витальевич

Кандидат педагогических наук, Орловский юридический институт МВД Российской Федерации им. В.В. Лукьянова, 302027, Российская Федерация, Орел, ул. Игнатова, 2; e-mail: FPiS-orurinst@yandex.ru

Аннотация

В исследовании дается анализ роли женщин в работе органов внутренних дел Российской Федерации. Выявлено, что психологические, физиологические и личностные особенности накладывают отпечаток на служебную деятельность и требуют соответствующего подхода на этапе профессиональной подготовки в условиях юридического вуза. Для развития профессионально-важных качеств авторы разработали программу подготовки на основе последовательного включения средств скоростно-силовой, силовой направленности и развития гибкости в игровой и соревновательной форме. Основные задачи учебно-тренировочного процесса решались в рамках обучения технике сложнокоординационных двигательных действий из раздела единоборств. Основная цель – формирование у курсанток женского пола умений, необходимых для управления

своими психофизическими и эмоциональными состояниями на фоне выполнения физических упражнений высокой интенсивности. Было установлено, что освоение двигательных действий осуществлялось с достаточными трудностями. Наибольшие трудности курсантки испытывали при выполнении заданий под эмоциональным воздействием. Установлено, что на исходном этапе низкий уровень результатов оценки аттенционных и мнемических качеств свидетельствует о недостаточной стрессоустойчивости и степени проявления волевых усилий. Преобладающими в процессе выполнения заданий явились эмоции самосохранения. Выявлено, что целенаправленная психофизиологическая и волевая подготовка содействует более эффективной положительной динамике показателей кратковременной памяти в экспериментальной группе на слова и, особенно, на числа. Таким образом, тренировка внимания и памяти средствами физической подготовки способствовали повышению работоспособности и понижению инертности нервных процессов, повышали подвижность и стимулировали сенсомоторные реакции у испытуемых экспериментальной группы.

Для цитирования в научных исследованиях:

Макеева В.С. Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 2А. С. 26-35.

Ключевые слова

Курсанты-женщины, физическая подготовка, упражнения, сила. Координация, память, внимание.

Введение

Особенности физического и психофизиологического характера ограничивают использование женщин-сотрудников органов внутренних дел в ситуациях служебно-боевого, оперативно-розыскного характера и иных экстремальных обстоятельствах, в большинстве случаев связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [Ушаков, 2000; Епихин, 2004]. Однако наблюдается устойчивая тенденция постоянного увеличения доли женщин среди личного состава органов внутренних дел Российской Федерации. При этом, как отмечает В.В. Романова, «реализуемые ими трудовые (или служебные) правоотношения предполагают не обладание определенными природными качествами, а выполнение той или иной роли» [Романова, 2007, 14]. И поэтому теперь трудно представить эффективную работу органов внутренних дел без участия женщин. Это приводит к необходимости пересмотра некоторых принципов организации и использования средств и методов физической подготовки в соответствии с психологическими, физиологическими

ческими особенностями, накладывающими отпечаток на их служебную деятельность [Бородин, 2008; Макеева, 2013; Моськин, 2014].

Сам характер динамики служебной деятельности в органах МВД обуславливает возрастание числа женщин-сотрудников в кадровом корпусе системы МВД России. Несмотря на то, что в ГИБДД наблюдается наименьшее количество женщин-сотрудников (около 9,5%), общая тенденция их увеличения в данной структуре становится все более выраженной [Кузнецова, 2016]. Доля курсантов женского пола в настоящий момент достигает 30 и более процентов, что, несомненно, накладывает особую ответственность преподавательского корпуса за их подготовку, особенно это касается вопросов физической подготовки [Макеева, 2013; Смирнов, 2004].

В ряде исследований установлено, что независимо от эффективности служебной деятельности для женщин-сотрудников характерны стенический тип реагирования и преобладание возбудимых черт. Такому типу личности присущи оптимистичность, высокая мотивация достижений, высокая потребность в самореализации, уверенность и быстрота в принятии решений [Кузнецова, 2016]. При этом умение управлять своими внутренними переживаниями, умение сдерживать сильные эмоции в значительной степени определяют эффективность их служебной деятельности [там же]. Обучение будущих сотрудников ОВД, в первую очередь женщин, умениям регулировать свои эмоциональные переживания наряду с общими требованиями физической подготовки с целью повышения эффективности профессиональной деятельности становится одной из актуальных задач, требующих своего разрешения [Герасимов, 2016; Корнилова, 1997; Полянский, 2008].

Задачи исследования

В настоящем исследовании проведена оценка влияния физической подготовки, направленная на формирование профессионально-важных качеств у курсанток женского пола, с включением упражнений на формирование умений управлять своими психофизическими и эмоциональными состояниями.

Методика исследования

В первом полугодии учебно-тренировочный процесс по интенсивности нагрузки был преимущественно направлен на скоростно-силовую работу, во втором – на силовую и гибкость. Причем подача упражнений данной направленности осуществлялась в игровой и соревновательной форме. По характеру обучения учебно-тренировочный процесс был направлен на обучение технике сложнокоординационных двигательных действий из раздела единоборств.

Для определения динамики показателей, отражающих психическую сферу профессиональной деятельности курсанток, в рамках рубежного контроля экспериментальная (n = 14 чел.) и контрольная (n = 14 чел.) группа были протестированы в сентябре, декабре,

феврале и мае. Оценка кратковременной и оперативной памяти на слова, цифры, заключающаяся в удерживании на короткий срок показаний, данных на мониторе, с последующим воспроизведением их на бумаге, осуществлялась в обычных условиях тестирования (1 серия) и под эмоциональным воздействием (2 серия). Объем и концентрация внимания оценивались с помощью методики «корректирующей пробы».

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные результаты представлены в таблице 1. Сравнительный анализ исходных результатов тестирования в экспериментальной и контрольной группах не выявил каких-либо существенных и достоверных различий между ними.

Таблица 1. Динамика профессионально-важных качеств курсанток в процессе физической подготовки ($X \pm \sigma$)

Группы	Этапы исследования	Показатели (количество)					
		Слова	Слова + эмоции	Числа	Числа + эмоции	Объем внимания	Концентрация внимания
Э	1	6.9±0.5	5.7±0.8	4.3±1.4	3.8±1.8	1592±24.0	2.0±1.7
	2	7.3±1.2	6.3±0.7	5.6±1.5	4.5±1.9	1330±229.4	1.2±1.5
	3	7.3±1.6	6.6±0.9	5.2±1.3	5.0±2.1	1600	0.6±1.0
	4	8.6±0.9	7.6±0.7	5.8±0.8	6.1±2.8	1583±33.6	0.4±0.7
К	1	6.8±1.0	5.3±1.5	4.2±1.3	3.9±1.4	1528±98.6	3.0±2.5
	2	7.1±0.8	5.7±1.0	4.8±1.2	4.3±1.3	1530±76.2	2.8±1.8
	3	6.6±1.3	5.6±1.4	4.6±1.7	4.2±1.6	1496±108.3	1.6±1.5
	4	6.8±0.8	5.7±1.2	4.5±1.2	4.5±0.8	1525±95.2	1.7±1.0

Примечание: Э – экспериментальная группа; К – контрольная группа

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в исследуемых группах на начальном этапе обследования показатели кратковременной памяти на слова находятся в пределах средних и выше средних значений. Память на цифры – ниже средних значений.

Кратковременная память выполняет важную функцию отбора, обработки, сохранения существенной информации в текущий момент времени. Многократные повторения приводили к улучшению техники исполнения, избавляли движения от всевозможных отклонений от заданного направления, вырабатывали точную форму движения. Чем меньше становилось число «избыточных степеней свободы», тем легче осуществлялось управление движением, тем согласованней была работа мышления и физического действия. Это отчетливо наблюдалось каждый раз при встрече с новой двигательной задачей.

В начальный период освоения нового движения наблюдались большие трудности в осмыслении и овладении рациональным способом действия, а также инстинктивное стремление организма сократить излишние степени свободы. Это приводило к жесткой фиксации суставов работающего органа. По мере освоения рисунка и структуры новой координации, освобождались одна за другой закрепленные до этого степени свободы. Движения становились свободными, экономичными со значительно меньшей затратой мускульной энергии.

Во второй серии обследования, когда осуществляется эмоциональное воздействие на процесс запоминания со стороны экспериментатора и подчеркивается существенность конкретной информации: «если у вас достаточно воли, эмоциональной устойчивости, то вы сумеете мобилизоваться», испытуемые по-разному реагируют на данный раздражитель. В целом, происходит снижение результативности показателей запоминания слов и цифр в обеих группах. Это связано с тем, что когнитивные и эмоциональные процессы связаны между собой не только напрямую, но и в обратной связи, а эмоции оказывают регулируемую роль в выборе сенсорных сигналов, и в совокупности влияют на эффективность и стратегию исполнительской деятельности [Макеева, Баркалов, Герасимов, 2016; Оплетин, 2014].

Эмоциональная регуляция невозможна без наличия определенных волевых качеств, способности к преодолению различных внутренних и внешних затруднений, возникающих в профессиональной деятельности. Снижение результатов свидетельствует о низкой стрессоустойчивости и степени проявления волевых усилий у курсанток исследуемых групп. Преобладающими в процессе выполнения заданий явились эмоции самосохранения (отрицательные эмоции). Впоследствии улучшение результатов заданий привело к преобладанию положительных эмоций (эмоции саморазвития) [Оплетин, 2010; Усков, 2016].

Заключение

Сравнительный анализ исследуемых групп показывает, что целенаправленная психофизиологическая, в том числе и волевая подготовка содействуют более эффективной положительной динамике показателей кратковременной памяти на слова и, особенно, на числа. Выявлена положительная динамика исследуемых показателей в обеих наблюдаемых группах. Однако включение упражнений с акцентом на внимание, усложненные тренировкой переключаемости, способствовали повышению работоспособности и понижению инертности нервных процессов; повышали подвижность и стимулировали сенсомоторные реакции у испытуемых экспериментальной группы.

Особенность построения процесса физической подготовки в экспериментальной группе привели к плавному повышению запоминания слов и чисел, как в первой серии, так и под эмоциональным воздействием.

Таким образом, сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп показывает, что целенаправленная психофизическая подготовка в экспериментальной группе содействует более эффективной положительной динамике показателей всех видов памяти, которые в профессиональной деятельности раскрывают способность быстро повышать активность, энергичность, сохраняя необходимый режим организации психических функций при возникновении непредвиденных ситуаций, нарастающем утомлении.

Библиография

1. Бородин Ю.А. Тенденции изменения требований профессиональной деятельности и организации системы физической подготовки курсантов и слушателей вузов инженерно-технического профиля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 3. С. 15-29.
2. Герасимов И.В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 36-40.
3. Епихин А.Ю. Концепция обеспечения безопасности в сфере уголовного судопроизводства: автореф. дисс. ... д-ра юр. наук. Нижний Новгород, 2004. 48 с.
4. Корнилова Т.В. Диагностика мотивации и готовности к риску. М.: Академия, 1997. 260 с.
5. Кузнецова О.В. Личностные детерминанты эффективности служебной деятельности женщин-сотрудников органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2(65). С. 37-40.
6. .Макеева В.С. Учет психофизиологических показателей служебной деятельности в физической подготовке сотрудников ГИБДД. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2013. 132 с.
7. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.
8. Моськин С.А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177-180.
9. Оплетин А.А. Система саморазвития личности средствами физической культуры на основе концепции осознаваемого и неосознаваемого // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. 2014. № 5. С.67-72.
10. Оплетин А.А. Спортивно ориентированный подход в процессе саморазвития личности студентов средствами Российской отечественной системы самообороны // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. 2010. № 3. С. 50-55.
11. Полянский В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 12-17.
12. Романова В.В. Служба женщин в органах внутренних дел (правовые и организационные аспекты): автореф. дисс. канд. юр. наук. М., 2007. 24 с.
13. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел в экстремальных условиях: автореф. дисс. д-ра психолог. наук. М., 2004. 48 с.

14. Усков С.В., Балынец О.В. Инновационные подходы к совершенствованию специальной координационной подготовки курсантов вузов МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2016. С. 196-199.
15. Ушаков И.Б. Экология человека опасных профессий. Воронеж: Воронежский государственный университет, 2000. 128 с.

**Physical training of female cadets
studying at the universities of the Ministry
of Internal Affairs of Russia, aimed at developing
professionally important qualities**

Vera S. Makeeva

Doctor of Pedagogy,
Professor at the Department of physical training and sports,
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation
named after V.V. Lukyanov,
302027, 2 Ignatova st., Orel, Russian Federation;
e-mail: vera_191@mail.ru

Sergei N. Barkalov

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
head of the Department of physical training and sports,
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation
named after V.V. Lukyanov,
302027, 2 Ignatova st., Orel, Russian Federation;
e-mail: barkalov2009@mail.ru

Andrei V. Aldoshin

PhD in Pedagogy,
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation
named after V.V. Lukyanov,
302027, 2 Ignatova st., Orel, Russian Federation;
e-mail: FPiS-orurinst@yandex.ru

Abstract

The article analyzes the role of women in the work of the internal affairs bodies of the Russian Federation. The study reveals that psychological, physiological and personal characteristics impose an imprint on official activity and require an appropriate approach at the stage of vocational training in the conditions of a law school. To develop professionally important qualities, the authors have developed a training program based on the sequential inclusion of speed-strength, power-directional means and the development of flexibility in game and competitive form. The main tasks of the training process were solved within the framework of teaching the technique of complex coordination movements from the combat arts. The main goal is the formation of the female cadet skills necessary to manage their psycho-physical and emotional states against the background of high-intensity physical exercises. The students experienced the greatest difficulties when performing tasks under emotional influence. It is established that at the initial stage the low level of the results of assessing attenuation and mnemonic qualities indicates insufficient resistance to stress and the degree of manifestation of volitional efforts. It is revealed that purposeful psychophysiological and volitional training contributes to a more effective positive dynamics of indicators of short-term memory in the experimental group on words and, especially, on numbers. Thus, the training of attention and memory by means of physical training contributed to an increase in efficiency and a decrease in the inertness of the nervous processes, increased mobility, and stimulated sensory-motor reactions among the subjects of the experimental group.

For citation

Makeeva V.S., Barkalov S.N., Aldoshin A.V. (2017) Fizicheskaya podgotovka kursantov zhenskogo pola, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii, napravlennaya na razvitie professional'no vazhnykh kachestv [Physical training of female cadets studying at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, aimed at developing professionally important qualities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (2A), pp. 26-35.

Keywords

Women cadets, physical training, exercises, strength, coordination, memory, attention.

References

1. Borodin Yu.A. (2007) Tendentsii izmeneniya trebovaniy professional'noi deyatel'nosti i organizatsii sistemy fizicheskoi podgotovki kursantov i slushatelei vuzov inzhenerno-tekhnicheskogo profilya [Tendencies of changes in the requirements of professional activity and organization of the physical training system for cadets and students of technical and engineering universi-

- ties]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostei* [Physical education of the students of creative specialties], 3, pp. 15-29.
2. Epikhin A.Yu. (2004) *Kontsepsiya obespecheniya bezopasnosti v sfere ugolovnogo sudoproizvodstva: avtoref. diss. ... d-ra yur. nauk* [The concept of ensuring security in criminal justice. Doct. Diss.]. Nizhniy Novgorod.
 3. Gerasimov I.V. (2016) *Psikhofizicheskaya trenirovka, napravlennaya na formirovanie professional'nykh i lichnostnykh kachestv sotrudnikov GIBDD* [Psychophysical training aimed at the formation of professional and personal qualities of employees of traffic police]. *Nauka i praktika* [Science and practice], 1 (66), pp. 36-40.
 4. Kornilova T.V. (1997) *Diagnostika motivatsii i gotovnosti k risku* [Diagnostics of motivation and risk readiness]. Moscow: Akademiya Publ.
 5. Kuznetsova O.V. (2016) *Lichnostnye determinanty effektivnosti sluzhebnoi deyatel'nosti zhenshin-sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Personal determinants of service efficiency of policewomen]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psycho-pedagogics in law enforcement agencies], 2 (65), pp. 37-40.
 6. Makeeva V.S. (2013) *Uchet psikhofiziologicheskikh pokazatelei sluzhebnoi deyatel'nosti v fizicheskoi podgotovke sotrudnikov GIBDD* [Accounting for psychophysiological indicators of service activity in the physical training of traffic police officers]. Orel: Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia.
 7. Makeeva V.S., Barkalov S.N., Gerasimov I.V. (2016) *Koordinatsionnye uprazhneniya povyshennoi slozhnosti v fizicheskoi podgotovke kursantok yuridicheskogo vuza* [Coordination activities of increased complexity in the physical preparation of cadets of Law College]. *Gumanitarnye i sotsial'nye nauki* [The Humanities and social sciences], 3, pp. 152-158.
 8. Mos'kin S.A. (2014) *Nekotorye aspekty vospitaniya sily na zanyatiyakh po fizicheskoi podgotovke zhenshin sotrudnikov OVD* [Some aspects of parenting force at the lessons of physical training of women police officers]. *Nauka i praktika* [Science and practice], 2 (59), pp. 177-180.
 9. Opletin A.A. (2010) *Sportivno orientirovannyi podkhod v protsesse samorazvitiya lichnosti studentov sredstvami Rossiiskoi otechestvennoi sistemy samooborony* [A sport oriented approach in the process of self-development of the students' personality through the means of the Russian national self-defense system]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovki* [Physical education: education, training], 3, pp. 50-55.
 10. Opletin A.A. (2014) *Sistema samorazvitiya lichnosti sredstvami fizicheskoi kul'tury na osnove kontseptsii osoznavaemogo i neosznavaemogo* [The system of self-development of the person by means of physical culture on the basis of the concept of the conscious and unconscious]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovki* [Physical education: education, training], 5, pp. 67-72.
 11. Polyanskii V.P. (2008) *Formirovanie teorii i sovershenstvovanie praktiki professional'no-prikladnoi fizicheskoi kul'tury kak osobogo sotsiokul'turnogo obrazovaniya* [Formation of the

- theory and improvement of the practice of professionally applied physical culture as a special socio-cultural entity]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of Physical Culture], 5, pp. 12-17.
12. Romanova V.V. (2007) *Sluzhba zhenshchin v organakh vnutrennikh del (pravovye i organizatsionnye aspekty): avtoref. diss.... kand. yur. nauk* [Women's service in the internal affairs agencies (legal and organizational aspects). Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
 13. Smirnov V.N. (2004) *Professional'no-psikhologicheskaya podgotovka sotrudnikov spetsial'nykh podrazdelenii organov vnutrennikh del v ekstremal'nykh usloviyakh: avtoref. diss.... d-ra psikholog. nauk* [Professional-psychological training of employees of special divisions of law-enforcement bodies in extreme conditions. Doct. Diss.]. Moscow.
 14. Ushakov I.B. (2000) *Ekologiya cheloveka opasnykh professii* [Human ecology of dangerous occupations]. Voronezh: Voronezh State University.
 15. Uskov S.V., Balynets O.V. (2016) *Innovatsionnye podkhody k sovershenstvovaniyu spetsial'noi koordinatsionnoi podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii* [Innovative approaches to improving the special coordination training of cadets at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoi podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov* [Improvement of physical training of law enforcement officers], pp. 196-199.