

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Н. Волков, С. В. Кузнецов

*Нижегородская академия МВД России,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация ,
e-mail: wolkow.70@mail.ru, wolf09111965@rambler.ru*

В статье рассматриваются теоретические и методические основы формирования психофизической готовности курсантов образовательных организаций силовых структур к профессиональной деятельности с использованием средств физической культуры и спорта. Освещаются физические, психические и морально-волевые компоненты готовности, а также методики их развития, включая силовые упражнения, аэробные нагрузки, специальные упражнения и спортивные игры. Предлагаются практические рекомендации для оптимизации процесса формирования психофизической готовности, включая индивидуальный подход, планирование тренировок и использование инновационных методик. В статье также рассматривается опыт применения интерактивных и инновационных методик для развития готовности к действиям в экстремальных условиях.

The article discusses the theoretical and methodological foundations of the formation of the psychophysical readiness of cadets of educational organizations of law enforcement agencies for professional activity using physical culture and sports. The physical, mental and moral-volitional components of readiness are highlighted, as well as methods of their development, including strength exercises, aerobic exercise, special exercises and sports games. Practical recommendations are offered to optimize the process of forming psychophysical readiness, including an individual approach, training planning and the use of innovative techniques. The article also examines the experience of using interactive and innovative techniques to develop readiness for action in extreme conditions.

Ключевые слова: образовательные организации; силовые структуры; курсанты; психофизическая готовность; экстремальные условия; физическая культура и спорт.

Keywords: educational organizations; law enforcement agencies; cadets; psychophysical readiness; extreme conditions; physical culture and sports.

В современных условиях, когда требования к профессиональной деятельности силовых структур постоянно возрастают, особое значение приобретает формирование у курсантов, проходящих обучение в высших образовательных организациях различных силовых структур (далее – курсанты), высокой психофизической готовности. Это комплексный процесс, включающий в себя развитие физических качеств, психологической устойчивости, координации движений и других важных компонентов, необходимых для успешного выполнения

служебных обязанностей. Силловые структуры выполняют важные функции по обеспечению безопасности общества, защите интересов государства и граждан. В связи с этим требования к профессиональной подготовке курсантов, как будущих сотрудников, постоянно растут, и они должны быть способны выполнять сложные задачи в условиях повышенного стресса и опасности. Психофизическая готовность является основой для успешной профессиональной деятельности и обеспечивает их способность эффективно выполнять свои обязанности [1, 2].

Актуальность проблемы формирования психофизической готовности курсантов обусловлена необходимостью достижения в период обучения в стенах вуза высокого уровня профессиональной готовности к эффективному выполнению задач в условиях повышенного стресса и опасности. Это требует системного подхода к процессу формирования у курсантов не только физических качеств, но и психологической устойчивости, морально-волевых качеств.

Психофизическую готовность к профессиональной деятельности можно определить как совокупность физических, психических и функциональных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение профессиональных задач. Она формируется, в том числе, и средствами физической культуры (подготовки) и спорта.

Внутреннее содержание психофизической готовности можно раскрыть через определение компонентов, из которых она состоит.

Первые из них – это физические компоненты. Они определяют способность выполнять физические нагрузки, преодолевать препятствия и эффективно действовать в условиях повышенной ответственности и стресса, в экстремальных условиях несения службы. К ним относят проявление таких физических качеств как силы, выносливости, быстроты и ловкости, гибкости, а также координации движений. Именно они становятся своего рода базой для успешного формирования психофизической готовности.

Следующими выступают психические компоненты. Они определяют способность работать в условиях повышенного стресса и опасности, принимать правильные решения в критических ситуациях, работать в команде. Это такие качества как самообладание, стрессоустойчивость, концентрация внимания, а также коммуникативные навыки.

Теперь рассмотрим морально-волевые компоненты психофизической готовности. Они определяют способность к самостоятельным действиям, к достижению поставленных целей, к преодолению трудных ситуаций и к соблюдению при этом моральных принципов. Это такие качества как воля, ответственность, самодисциплина, целеустремленность, устойчивость к стрессам и верность принципам.

Следует отметить, что все эти компоненты – физические, психические и морально-волевые – тесно взаимосвязаны между собой. Например, высокая физическая подготовленность может повышать и психологическую устойчивость, а развитая воля может повышать эффективность физических действий.

Несомненно, формирование психофизической готовности курсантов в период их обучения в вузе должно быть целенаправленным и системным процессом.

Для этого в процессе физического воспитания (на учебных и внеучебных занятиях) необходимо использовать разнообразные средства физической культуры и спорта. К ним можно отнести различные силовые и аэробные упражнения, спортивные игры, а также специальные упражнения по подготовке к выполнению профессиональных задач в экстремальных условиях (к примеру, преодоление полос препятствий с элементами рукопашного боя). Кроме того, в процесс обучения необходимо внедрять различные психологические тренинги. Это и тренинги на самообладание, и на стрессоустойчивость, и на концентрацию внимания, а также на командное взаимодействие.

Эффективность применяемых при этом средств физической культуры и спорта напрямую зависит от оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Она предполагает:

1. Оптимальное планирование и организацию учебно-воспитательного процесса.

2. Индивидуализацию обучения: при определении учебных задач и степени нагрузки необходимо учитывать физические возможности и психологические особенности каждого курсанта.

3. Вариативность обучения: использование разнообразных средств физической культуры и спорта обеспечивает комплексное развитие физических, психических и морально-волевых качеств курсанта.

5. Оптимизацию системы контроля и оценки результатов обучения, в первую очередь для определения эффективности применяемых средств и методов, а также своевременной корректировки учебного процесса [1].

Более подробно необходимо, по нашему мнению, рассмотреть вопросы внедрения в учебно-воспитательный процесс современных технологий. Сфера их использования простирается от использования индивидуальных фитнес-браслетов до применения современных интерактивных тренажеров.

В образовательных организациях в последнее время для формирования психофизической готовности курсантов силовых структур к предстоящей деятельности в экстремальных условиях все большее внимание уделяется использованию интерактивных устройств. Например, использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) для создания симуляций экстремальных ситуаций позволяет обучать сотрудников силовых структур реагировать на кризисные ситуации без риска для их жизни. Эти устройства позволяют создать реалистичные ситуации, тренировать реакцию и координацию движений, развивать психологическую устойчивость и слаженность действий.

Тренировки с их использованием могут включать сценарии применения огнестрельного оружия и специальных средств, спасения, оказания первой помощи и других действий в условиях стресса. Так VR-симуляторы позволяют курсантам окунуться в реалистичные ситуации служебной деятельности, например, тренировать действия с оружием и его правомерное применение. AR-симуляторы комбинируют виртуальные элементы с реальной средой, позволяя курсантам формировать профессиональные навыки в реальном времени. Кроме того, интерактивные технологии сейчас применяются и в тренингах на психологическую устойчивость.

Это – игровые платформы, виртуальные симуляторы стресса, виртуальные платформы для командной работы и т. п.

К преимуществам использования таких технологий можно отнести то, что интерактивные устройства позволяют создавать реалистичные ситуации, повышать эффективность занятий, учитывать индивидуальные особенности курсантов и снижать риски получить травму при выполнении опасных упражнений.

В тоже время существует ряд недостатков, выявленных при их применении. Во-первых, большинство многофункциональных интерактивных устройств достаточно дорогостоящие, во-вторых, их эксплуатация требует специальной подготовки педагогического состава, и, в-третьих, они никогда не смогут в полной мере заменить реальные тренировки.

Для того чтобы добиться максимального эффекта от применения интерактивных средств обучения, на наш взгляд, можно использовать следующие основные рекомендации:

1. При организации учебного процесса комбинировать методики применения интерактивных устройств и традиционные методы физической культуры и спорта.

2. Выбор интерактивных устройств должен осуществляться с учетом целей обучения и индивидуальных особенностей обучаемых.

3. Необходимо следить за развитием технологий и регулярно обновлять имеющиеся программы и устройства.

В завершении необходимо отметить, что формирование психофизической готовности курсантов образовательных организаций силовых структур является основополагающим фактором для успешности их предстоящей профессиональной деятельности по обеспечению безопасности нашего общества. Процесс психофизической подготовки не только позволяет развить профессионализм, но и способствует развитию личности курсантов, повышению их самооценки и уверенности в себе [1].

Важно помнить, что процесс формирования психофизической готовности не является статичным состоянием, а процессом постоянного развития и педагогического поиска.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кулиничев, А. Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении / А. Н. Кулиничев, А. Н. Кандабар // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы XVII Междунар. научно-практ. конф., посвящ. 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – Белгород, 2015. – С. 106–109.

2. Самойлюк, Р. Н. Государственное принуждение как средство обеспечения общественного порядка в правовом государстве / Р. Н. Самойлюк, А. А. Количенко // Наука. Мысль. – 2015. – № 3. – С. 64–69.

УДК 796.011.1+796.015.132