

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Обучение в вузах силовых ведомств имеет свою специфику, что объясняется необходимостью подготовки специалистов, профессиональная компетентность которых непосредственно обуславливается качеством их физической подготовленности и психической устойчивости. Для их успешной профессиональной деятельности также необходим оптимальный уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, координации и быстроты действий, особенно в экстремальной ситуации. Работнику системы исполнения наказаний нужно, на наш взгляд, преимущественное развитие ловкости, быстроты, силы, силовой выносливости, формирование готовности к рукопашной схватке с заключёнными, развитие и совершенствование стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности при выполнении служебных обязанностей, а также воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок.

Ключевые слова: силовые ведомства; подготовка кадров; физическое воспитание.

Профессиональная деятельность сотрудников системы исполнения наказаний связана с их длительным нахождением в местах, где отбывают наказание в виде лишения свободы. В их обязанности входит проведение воспитательной работы с заключёнными, осуществление контроля во время и после трудового дня, выявление нарушителей внутреннего распорядка. Стрессовые ситуации, зачастую возникающие в местах лишения свободы, требуют от сотрудников способности управлять своими чувствами, а также выдержки и самообладания. Специалист должен обладать оперативным мышлением, уметь быстро анализировать поступающую информацию, выбирать правильное решение и также быстро его реализовать [1].

Кроме того, деятельность работников уголовно-исполнительной системы (УИС) связана с осуществлением в любых погодных-климатических условиях охраны заключенных, обеспечения безопасности, принятия мер конвоирования, а в необходимых случаях – задержания и преследования правонарушителей и преступников. В связи с этим одним из основных требований, предъявляемым к сотрудникам уголовно-исполнительной системы, является их способность постоянного максимального проявления своей *физической подготовленности* и *психической устойчивости*.

Для работы многих сотрудников правоохранительных органов характерно чередование периодов деятельности с незначительной физической нагрузкой и периодов достаточно высокой двигательной активности. Большой объём разнообразных действий, включающих в работу более 2/3 мышечных групп, имеет место в экстремальных ситуациях при задержании преступников, обороне при внезапном нападении заключенного и т.п. Это требует от сотрудников хорошей силовой подготовленности и в то же время умения быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой (сенсомоторной координации, способности быстро овладевать навыками движения).

В содержание профессиональной деятельности сотрудников часто включаются действия с применением табельного оружия и спецсредств. Это требует от сотрудника способности выполнять быстро точные и экономичные движения, ловкости и координации рук и пальцев, а также точности поражения цели. При возникновении опасных и экстремальных ситуаций, когда сотрудник должен совершать двигательные действия в

минимальный отрезок времени, от него требуется в считанные доли секунды включить энергосистему, дать ей «сигнал тревоги».

Деятельность в экстремальной обстановке требует от сотрудника высокого уровня развития различных видов двигательной реакции. Важную роль при этом играют следующие *виды реакций*: простая двигательная реакция – быстрый ответ заранее известным движением на сигнал; реакция различения – быстрый выбор нужного двигательного ответа на ряд возможных сигналов; реакция переключения – способность быстро и точно переключаться с одного двигательного ответа на другой. Хорошая реакция, особенно при выполнении боевых задач, является одним из показателей высокой квалификации сотрудника УИС [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное развить физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие формированию готовности специалиста к успешной профессиональной деятельности. Профессионально важные физические качества целенаправленно формируются в рамках занятий физической культурой в высшем учебном заведении, а также в процессе тренировок при посещении спортивных секций.

Впервые подобные проблемы стали подниматься в 30-е гг. XX в. в учебных программах по физической культуре для вузов, поскольку помимо оздоровительных целей физкультура должна была реализовывать и цели военной и трудовой подготовки студентов. После введения в 1932 г. комплекса ГТО – «Готов к труду и обороне» – была поставлена задача: физическая культура в вузе должна содействовать подготовке в первую очередь всесторонне развитых и физически работоспособных кадров, полноценно готовых к трудовой деятельности и обороне СССР [2].

Рассмотрим подробнее понятие «прикладная физическая подготовка». Как отмечают Л.П. Матвеев и С.А. Полянский, «понятие прикладность обрело в сфере физической культуры неоднозначный смысл – и широкий и узкий» [3. С. 42]. В широком смысле под «прикладностью» физической культуры подразумевается факт ее пригодности и полезности в деле подготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В отечественной системе физического воспитания такая «прикладность» была выражена связью физкуль-

турного движения с трудовой и оборонной практикой и получила развернутое программно-нормативное воплощение в комплексе ГТО, который просуществовал с 1932 по 1992 г.

Узкое понимание «прикладности» физической культуры возникло как отражение практики избирательного использования ее определенных факторов, пригодных в процессе специальной подготовки к избранной профессиональной деятельности (что именуется профессионально-прикладной физической подготовкой), а также непосредственно в сфере производства для оптимизации работоспособности (что было названо производственной физической культурой, или производственной гимнастикой).

Многие специалисты не ограничивают ППФП достижением лишь непосредственного прикладного эффекта и предполагают в ее рамках решение задач более широкого спектра. Так, Б.И. Загорский на первый план выдвигает «воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств; повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий труда» [4. С. 16]. Р.Т. Раевский основной задачей ППФП считает «формирование профессионально важных свойств и качеств личности» [5. С. 35]. В.И. Ильинич отмечает в качестве важной функции ускорение профессионального обучения, а также «выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе» [6. С. 110]. Исследователи В.А. Кабачков и С.А. Полиевский важное место отводят такой задаче, как «сообщение учащимся знаний, необходимых для успешного применения приобретаемых умений, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности» [7. С. 9].

Таким образом, целью ППФП является психофизическая готовность к успешной, в том числе и безопасной профессиональной деятельности.

Исследователи обобщенно формулируют основные задачи ППФП следующим образом:

«...направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;

– воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);

– формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);

– повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

– сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности» [8. С. 306].

Названные задачи конкретизируются в соответствии с будущей профессией обучаемых, соответственно, оптимальное содержание прикладной физической подготовки может быть определено, если известны объективные требования профессии к будущему специалисту. В связи со сказанным научному обоснованию ППФП должно предшествовать исследование факторов и условий профессиональной деятельности.

К подобным факторам Б.И. Загорский [9] относит:

– особенности информационного обеспечения деятельности;

– характер основных рабочих движений;

– особые внешние условия деятельности.

Кратко охарактеризуем вышеназванные факторы.

Профессиональная деятельность всегда сопряжена с получением информации и ее аналитической обработкой, особую роль в этом процессе играют память, внимание, мышление и т.п. При этом важны объем поступающей информации, скорость ее восприятия, наличие помех и другие факторы. Изучение данных признаков будет способствовать уточнению конкретных требований к психическим и двигательным качествам специалиста.

Следующий фактор, определяющий ППФП, – характер рабочих движений. Его можно выявить посредством анализа двигательной деятельности в процессе труда, поскольку практически для каждой профессии характерен набор повторяющихся действий, составляющих ее содержание.

Третьим фактором являются особые внешние условия, сопровождающие профессиональную деятельность, к примеру, неудобная поза, гипокинезия, неблагоприятный микроклимат в помещении и др. Отрицательно воздействующие условия дополнительно влияют на характер рабочих движений, а в ряде случаев имеют и экстремальный характер, вызывают стрессы, требуют мобилизации всех функций организма.

Основными средствами ППФП считаются физические упражнения, соответствующие специфике той или иной профессиональной деятельности. Данные средства распределяются по группам в зависимости от их направленности:

– способствующие развитию профессионально важных физических качеств;

– содействующие воспитанию волевых и других психических качеств;

– обеспечивающие формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

– формирующие устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

В зависимости от того, каким образом определена специальная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов (курсантов) любого вуза, как построен процесс ее реализации, таковой и будет *физическая готовность* выпускников различных факультетов к их будущей профессиональной деятельности.

Охарактеризуем в общем специфику ППФП в вузе, готовящем будущих специалистов УИС (на примере Кузбасского института ФСИН России).

Общеизвестно, что повседневная профессиональная деятельность работников УИС связана с осуществле-

нием в любых погодно-климатических условиях охраны заключенных, обеспечения безопасности, принятия мер конвоирования, а в необходимых случаях – задержания и преследования правонарушителей и преступников. В связи с этим одним из основных требований, предъявляемым к сотрудникам уголовно-исправительной системы, является их способность постоянного максимального проявления своей *физической подготовленности и психической устойчивости*. Таким образом, специфика будущей профессии курсантов, обучающихся в Кузбасском институте ФСИН России, связана с необходимостью постоянно совершенствовать свою физическую подготовленность.

Однако, как свидетельствуют результаты исследований, «только каждый пятый принимаемый на службу сотрудник <...> полностью соответствует существующим нормативным требованиям» [10. С. 24–27]. Становится ясным, что назрела необходимость обсуждения существующих проблем, причем еще в системе вузовской подготовки будущих сотрудников.

Процесс физического воспитания курсантов вуза данного профиля предполагает, во-первых, воспитание *физических качеств*, в целом положительно влияющих на формирование компетентности будущих сотрудников УИС, эффективность их профессиональной деятельности. Во-вторых, важную роль играет овладение *специализированными* сложными двигательными навыками (к примеру, отработка приемов борьбы, задержания и пр.). Состав средств ППФП во втором случае, разумеется, наиболее специфичен.

Следует отметить, что занятия физической подготовкой – это составная часть профессиональной подготовленности работников УИС. На занятиях предусмотрена отработка «упражнений, направленных не только на совершенствование основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость и др.), но и на выполнение профессиональных двигательных действий работников органов уголовно-исполнительной системы (боевые приемы борьбы, преследование, спасение утопающего на воде и т.д.). Этими упражнениями воспитываются также профессионально важные психические качества (настойчивость, инициативность, коммуникабельность и проч.)» [11. С. 37–41].

Так, к примеру, в целях воспитания двигательных координационных способностей, необходимых в разных видах профессиональной деятельности будущих сотрудников УИС, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости – аэробный бег, лыжную подготовку, преодоление полосы препятствий и другие упражнения циклического характера. ППФП в таких случаях практически «сливается» с общей физической подготовкой, специализированной в какой-то мере в профессиональном аспекте.

Таким образом, профессиональному становлению специалиста с высшим образованием во многом способствует ППФП, обеспечивая условия для формирования специфических двигательных умений и навыков, необходимых представителю той или иной профессии. Однако разработке комплекса физических упражнений, имеющих прикладной характер, должен предшествовать тщательный предварительный анализ объектив-

ных требований профессии к будущему специалисту. То есть научному обоснованию ППФП должно предшествовать исследование факторов и условий профессиональной деятельности.

Проанализировав в целом специфику организации обучения (и физической подготовки в том числе) в вузах силовых ведомств, мы пришли к выводу, что подготовка будущих сотрудников в данных учебных заведениях имеет достаточно много схожих особенностей. Кратко остановимся на них.

Во многих силовых вузах обучаемые находятся на казарменном положении (исключение в некоторых учебных заведениях составляют девушки-курсанты либо все обучающиеся старших курсов), что включает в себя проживание в общежитии, а также соблюдение четкого распорядка дня.

Кроме того, в подобных вузах значительный объем занимает общеобязательная служебная деятельность – хозяйственные работы, внутренние наряды, много времени уделяется строевой подготовке курсантов. Обязательное время, помимо собственно учебных занятий, отводится на самоподготовку к обучению, в том числе и самостоятельные занятия физической культурой. К примеру, вуз МВД – специфическое учебное заведение, ориентированное не только на собственно освоение профессии, например юриста, но и на получение специальной подготовки, необходимой для сотрудника органов внутренних дел, поэтому курсанты должны овладеть основами ППФП, в том числе и в ходе самостоятельных тренировок.

Основной целью *физической подготовки* в вузах подобного профиля является обеспечение необходимого уровня развития физических и психических качеств обучаемых (включая специальные умения и навыки, обусловленные спецификой будущей профессии), укрепление соматического здоровья, повышение сопротивляемости негативным факторам в ходе выполнения служебных обязанностей.

Так, для будущих сотрудников УИС Ф.М. Зезулин в качестве главных *задач физической подготовки* называет следующие:

1. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.).
2. Совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе после значительных физических нагрузок и психического напряжения.
3. Воспитание уверенности в себе, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов в ходе служебно-боевой деятельности.
4. Вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической подготовкой, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта.
5. Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями [1. С. 64].

Основные формы занятий по физической подготовке – групповые и индивидуальные практические занятия под руководством преподавателя, массовые спортивные и оздоровительные мероприятия, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультурные паузы.

В целях совершенствования общей физической подготовленности используются:

- силовые виды спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, подтягивания на перекладине и т.д. для развития силы;

- бег на средние и длинные дистанции, лыжная подготовка, марш-броски и др. с целью развития выносливости;

- бег на короткие дистанции, прыжки на одной и двух ногах для развития быстроты;

- игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), гимнастические упражнения с целью развития ловкости и координации движений.

Для развития специальной физической подготовленности используются:

- преодоление полосы препятствий различными способами;

- занятия различными видами спорта (спортивные единоборства, регби).

Для совершенствования специальных умений и навыков применяются:

- практические занятия по отработке специальных приемов защиты и нападения в различных ситуациях (один против одного, двух нападающих, действия на ограниченной площади, приемы использования оружия и спецсредств, применение приемов в различной форме одежды и разных погодных условиях, отработка приемов взаимопомощи);

- занятия по контактным видам спорта: самбо, дзюдо, рукопашный бой, бокс и др.;

- групповые упражнения по силовому пресечению противоправных действий с использованием спецсредств (щита, резиновой палки, наручников), отработка защиты от ударов блоками, уходами, ответными ударами и бросками, по задержанию правонарушителя;

- ситуации, требующие напряжения воли – повторное преодоление препятствий, увеличение продолжительности физических нагрузок, использование помех (шум, топанье, звуки стрельбы), неожиданность «нападения» «правонарушителя», увеличение количества нападающих и пр.;

- усложнение условий выполнения известных упражнений, связанные с ситуациями риска (повышение высоты снарядов, необходимость прыжков с большой высоты, подъемов по пожарной лестнице, кувьрки, сальто), занятия в различных незнакомых местах (подъезд, квартира, подвал), выполнение упражнений в обстановке состязания.

Столь многоплановая и интенсивная физическая подготовка объясняется необходимостью решить ряд назревших проблем, которые отмечаются в некоторых научных источниках.

Основными недостатками сложившейся системы работы, по мнению А.В. Алдошина [12], являются:

- несоответствие применяемых средств и методов физической тренировки задачам служебно-боевой деятельности выпускников в условиях локальных конфликтов;

- отсутствие научно обоснованных методик, направленных на обеспечение физической и психологической готовности выпускников вузов МВД к эффективным действиям в экстремальных условиях;

- недостаточно эффективное использование всех форм физической подготовки в интересах повышения профессиональной подготовленности;

- отсутствие объективных критериев и тестов, определяющих степень физической и психологической готовности выпускников к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов.

Ю.А. Червяков в этой связи подчеркивает, что «падает уровень профессиональной подготовки офицеров. Значительная часть выпускников вузов связи испытывает серьезные затруднения в освоении своих служебных обязанностей, не удовлетворена службой в ВС РФ и готова уволиться при первой возможности. Происходит снижение уровня развития профессионально важных качеств курсантов, что сказывается на их отношении к служебным обязанностям. Снижение уровня развития профессионально важных качеств курсантов связано с изменениями в развитии их профессиональной “Я-концепции”, падением престижа военной профессии и, в частности, специальности военного связиста» [13. С. 40].

Таким образом, обучение в вузах силовых ведомств имеет свою специфику, в отличие от вузов гражданских, что объясняется необходимостью подготовки специалистов, профессиональная компетентность которых непосредственно обуславливается качеством их физической подготовленности и психической устойчивости. Для их успешной профессиональной деятельности также необходим оптимальный уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, координации и быстроты действий, особенно в экстремальной ситуации. Поскольку наиболее частотными профессиональными заболеваниями сотрудников системы исполнения наказания являются травмы различных частей тела, болезни дыхательной и сердечно-сосудистой системы, подготовленность этих систем и качеств организма определяется в основном уровнем их психофизического состояния и оказывает значительное влияние на эффективность их профессиональной деятельности [14].

В связи с этим работнику системы исполнения наказаний нужно, на наш взгляд, преимущественное развитие ловкости, быстроты, силы, силовой выносливости, формирование готовности к рукопашной схватке с заключенными, развитие и совершенствование стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности при выполнении служебных обязанностей, а также воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок.

В настоящее время идет формирование системы подготовки специалистов для УИС, однако критерии компетентности сотрудника в области физического воспитания как неотъемлемая часть системы подготовки сотрудников УИС детально не разработаны.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зезюлин Ф.М.* Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы. Владимир, 2006.
2. *Шувалов Ф.П.* Методика физического воспитания в средней и высшей школе. М., 1938. Ч. 2. С. 160–168.
3. *Матвеев Л.П., Полянский В.П.* Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7.
4. *Загорский Б.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. М., 1981.
5. *Раевский Р.Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., 1985.
6. *Ильинич В.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., 1978.
7. *Кабачков В.А., Полевский С.А.* Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. М., 1991.
8. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000.
9. *Загорский Б.И.* О содержании основных понятий, теории и методики ППФП // Теория и практика физической культуры. 1984. № 9. С. 44–46.
10. *Желтов Р.* Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебной деятельности // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2008 № 8.
11. *Ранцев Г.* Требования к физической подготовленности сотрудников УИС // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2008. № 12.
12. *Алдошин А.В.* Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки. 2008. № 9 (43). С. 29–33.
13. *Червяков Ю.А.* Оптимизация профессиональной подготовки курсантов высших военно-учебных заведений связи: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 208 с.
14. *Сурков Д.А., Капилевич Л.В.* Формирование профессионально значимых физических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 27–30.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 28 февраля 2011 г.