

УДК 796.012.2

**Медников Андрей Борисович**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания  
Краснодарского университета МВД России  
тел.: (961) 593-29-38

**Mednikov Andrey Borisovich**

Candidate of Pedagogic, associate professor of  
the chair of physical education,  
Krasnodar University of Russian Ministry of  
Internal Affairs  
tel.: (961) 593-29-38

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ  
СПОСОБНОСТИ И ВОЛЕВАЯ  
ПОДГОТОВКА  
КУРСАНТОВ-ЮРИСТОВ**

**SPECIAL  
PSYCHOPHYSICAL  
ABILITIES AND VOLITIONAL  
TRAINING OF  
CADETS LAWYERS**

**Аннотация:**

*В работе исследовано соотношение успешности защитных действий от вооруженного преступника в связи с показателями физической, психологической подготовленности и психической надежности курсантов-юристов. Экспериментально обоснована возможность использования комплекса упражнений по развитию волевых качеств с целью повышения эффективности защитных действий.*

**Ключевые слова:**

*способности, подготовленность, защитные действия, волевые качества.*

**The summary:**

*In the work there is investigated the relationship successful defensive actions against an armed criminal in connection with the performance of physical, psychological fitness and mental safety of students, lawyers. It is experimentally proved the possibility of an exercise program for the development of volitional qualities to enhance the effectiveness of protective actions.*

**Keywords:**

*ability, preparedness, protective actions, volitional qualities.*

По данным В.Н. Смирнова [1], в своей профессиональной подготовленности к деятельности в экстремальных условиях уверены 72 % сотрудников ОМОНа и 71 % – СОБРа (из которых только треть личного состава задействована в операциях, связанных с реальной угрозой для жизни и здоровья). Объективным подтверждением неспособности части сотрудников справиться с психотравмирующими событиями явились массовые увольнения из тех спецподразделений, которые потерпели неудачу в боевых действиях или понесли значительные потери личного состава.

В образовательных учреждениях МВД России единоборства и стрельбы относятся к видам специальной подготовки курсантов, которая обеспечивает развитие специальных физических и психических качеств. Основное направление специальной подготовки – защитные действия от вооруженного преступника. Поскольку в этой ситуации возникает много неожиданных препятствий, то развитие навыков их преодоления формирует волевые качества личности.

В прикладной подготовке основное внимание сосредоточено на создании предпосылок надежности действий курсанта в возможных экстремальных условиях деятельности. В ряду таких предпосылок – волевые качества и эмоциональная устойчивость. Известно, что волевая активность направлена на преодоление препятствий. Воля адекватна энергетическому компоненту психической деятельности человека, поэтому волевое качество может проявляться как процесс (собственно волевой акт), как состояние и как свойство личности.

Волевые качества наиболее ярко проявляются при максимальных физических усилиях и психомоторных напряжениях. Поэтому именно учет физических качеств является методологической базой при классификации адекватных им волевых качеств [2].

В частности, максимальное проявление выносливости предполагает длительную мышечную деятельность на пределе функциональных возможностей. Это сопряжено с утомлением. Для того чтобы преодолеть эти трудности, необходимы настойчивость и упорство.

Выдержка – это способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. В этом термине заключен смысл саморегуляции состояния человека. Поэтому волевые качества – выдержку и самообладание – объединяют в одно волевое свойство.

Физическое качество – гибкость рассматривается как расслабление мышц в процессе двигательных действий. Оптимальное расслабление возможно при условии контроля за своими действиями, напряжением отдельных мышечных групп и за эмоциональным состоянием. Эта функция принадлежит одному волевому свойству, образуящегося из тех же волевых качеств – самообладания и выдержки.

Задачами исследования явилось, во-первых, изучение успешности защитных действий от вооруженного преступника в связи с показателями физической, психологической подготовленности и психической надежности. Во-вторых, изучение возможности использования комплекса упражнений по развитию волевых качеств с целью повышения эффективности защитных действий.

В исследовании приняли участие 77 курсантов-юристов. Фиксировались показатели психической надежности по анкете В.Э. Мильмана [3] и психологической подготовленности по опроснику Гордона-Ямпольского [4].

Уровень физической подготовленности определялся стандартными тестами на силовую выносливость – подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях; на общую выносливость – бег 1000 метров и 3000 метров; на координационные способности – челночный бег 10 x 10 метров и на скоростно-силовые качества – бег 100 метров. Фиксировались результаты скоростной стрельбы из табельного пистолета.

Показатели способности к антиципации и личный опыт антиципации, свойства темперамента измерялись по опросникам Айзенка; общая интеллектуальная способность – по краткому отборочному тесту (КОТ).

В тесте закрытого типа показатель способности к защитным действиям оценивался на основе избирательности и переключаемости внимания. Дополнительно выявлялась координационная способность кистей рук. Специальная подготовленность по тактике защитных действий от вооруженного преступника выявлялась также по 5-балльной шкале трижды: в начале эксперимента, в конце и отсроченно в усложненных условиях.

**Результаты** статистического анализа выявили, что успешность защитных действий достоверно положительно взаимосвязана с координацией кистей рук ( $r = 0,262$ ), силовой выносливостью при отжимании ( $r = 0,339$ ) и общей координацией при выполнении челночного бега ( $r = 0,240$ ).

Что касается аэробной выносливости, то здесь связь оказалась неоднозначной: если с быстротой бега на 1000 метров успешность защитных действий коррелирует положительно ( $r = 0,234$ ), то с быстротой бега на 3000 метров – отрицательно ( $r = -0,364$ ). Во всех случаях  $p < 0,05$ .

Успешность стрельбы из табельного пистолета взаимосвязана с быстротой челночного бега ( $r = 0,293$ ), подтягиваниями ( $r = 0,240$ ), быстротой бега на 100 метров ( $r = 0,265$ ) и 1000 метров ( $r = 0,235$ ), а также с координацией кистей рук ( $r = 0,252$ ).

С общей интеллектуальной способностью коррелируют показатели координации кистей рук ( $r = 0,364$ ) и силовая выносливость при отжиманиях ( $r = 0,266$ ).

Способность к антиципации и личный опыт антиципации взаимосвязаны между собой, с экстраверсией и далее все три показателя – с общей координационной способностью при челночном беге ( $p < 0,05$ ).

Успешность защитных действий от удара ножом и угрозы пистолетом взаимосвязана из семи показателей только с двумя: эмоциональной устойчивостью и волевой активностью (соответственно  $r = 0,390$  и  $r = 0,244$ ,  $p < 0,05$ ). Это подтвердилось и методом сигмальных отклонений. Статистически более успешные в защитных действиях курсанты (14 человек) отличались от менее успешных (23 человека) существенно лучшими показателями волевой активности ( $t = 2,05$ ,  $p < 0,05$ ) и эмоциональной устойчивости ( $t = 3,61$ ,  $p < 0,01$ ). Кроме того, оказалось, что у курсантов с высокой волевой активностью достоверно выше и интегральная психическая надежность ( $t = 3,26$ ,  $p < 0,05$ ).

Таким образом, при целенаправленном развитии волевых качеств возможно по механизму обратной корреляции улучшение успешности защитных действий. Для решения этой задачи был разработан комплекс упражнений по развитию волевых качеств для двух компонентов воли: *эмоционального* – настойчивость и упорство и *операционного* – выдержка и самообладание – и апробирован на группе курсантов из 24 человек. За основу была взята методология Е.П. Щербакова [5].

Динамика показателей специальной подготовленности по 5-балльной шкале следующая ( $M \pm m$ ). Применение приемов против преступника, вооруженного ножом и пистолетом, в начале эксперимента –  $3,39 \pm 0,13$ , в конце эксперимента –  $4,08 \pm 0,16$ . Отсроченный контроль в усложненных условиях –  $4,09 \pm 0,014$ .

Уровень специальной физической подготовленности курсантов в конце эксперимента и позже в усложненных условиях достоверно улучшился в среднем на 20 % (соответственно  $t = 3,32$  и  $t = 3,66$ ,  $p < 0,05$ ).

Итак, предпосылками специальной подготовленности курсантов-юристов являются такие общие способности, как координационные (челночный бег и координация кистей рук), силовая выносливость и аэробная выносливость при беге на 1000 метров. Следовательно, включение в разминку на занятиях по специальной подготовке упражнений прежде всего на развитие координации и силовой выносливости позволит улучшить не только специальную подготовленность курсантов-юристов, но и их профессионально важное качество – способность к антиципации.

Введение в общую подготовку дополнительного комплекса упражнений по развитию волевых качеств приводит к сопряженному улучшению таких показателей специальной подготовленности, как защитные действия от угрозы применения оружия на близком расстоянии и упреждающие действия при попытке достать его.

#### Ссылки:

1. Смирнов В.Н. Эмпирическое исследование результатов профессиональной психологической подготовки сотрудников специальных подразделений // Актуальные вопросы совершенствования психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел : материалы выступлений участников региональных семинаров-совещаний руководителей кадровых, воспитательных аппаратов и подразделений психологического обеспечения МВД-ГУВД-УВД субъектов РФ, УВДТ, образовательных учреждений МВД России. М., 2003. С. 181–184.

#### References (transliterated):

1. Smirnov V.N. Empiricheskoe issledovanie rezul'tatov professional'noy psikhologicheskoy podgotovki sotrudnikov spetsial'nykh podrazdeleniy // Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya psikhologicheskogo obespecheniya deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del : materialy vystupleniy uchastnikov regional'nykh seminarov-soveshchaniy rukovoditeley kadrovyykh, vospitatel'nykh apparatov i podrazdeleniy psikhologicheskogo obespecheniya MVD-GUVD-UVD sub"ektov RF, UVDT, obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii. M., 2003. P. 181–184.

2. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Л., 1979. 51 с.
  3. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С. 24–46.
  4. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена : метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров и факультета усовершенствования. М., 1981. 22 с.
  5. Щербakov Е.П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. Омск, 1986. 88 с.
2. Puni A.TS. Protsess i sistema zven'ev psikhologicheskoy podgotovki k sorevnovaniyam v sporte. L., 1979. 51 p.
  3. Mil'man V.E. Stress i lichnostnye faktory regulyatsii deyatel'nosti // Stress i trevoga v sporte. M., 1983. P. 24–46.
  4. Gordon S.M., Yampol'skiy L.T. Otsenka psikhologicheskoy podgotovlennosti sport-smena : metod. razrabotka dlya slushateley Vysshey shkoly trenerov i fakul'teta usovershenstvovaniya. M., 1981. 22 p.
  5. Shcherbakov E.P. Teoriya voli i operativnaya otsenka volevykh kachestv sport-smena. Omsk, 1986. 88 p.