

Богатырев Р.В.¹, Борисов А.В.¹, Янченков Ю.А.², Карапетьян Р.К.³

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ФСИН ПОСЛЕ ДЕЖУРСТВА

¹ Ярославское высшее военное училище ПВО, г. Ярославль

² Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников ФСИН России, СПб

³ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства.

В качестве основных факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства, респонденты отметили наличие военно-профессиональной нагрузки, связанной с риском для жизни, а также необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров ФСИН после дежурства. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как значительное расхождение функциональных резервов организма во время дежурства, а также на необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса. Важными факторами являются заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров ФСИН после дежурства, а также разная степень восприятия офицерами особенностей деятельности во время дежурства.

Ключевые слова: факторы; офицеры ФСИН; восстановительная направленность занятий по физической подготовке.

Bogatyrev R.V.¹, Borisov A.V.¹, Yanchenkov Yu.A.², Karapetyan R.K.³

STRUCTURE OF FACTORS DETERMINING THE RESTORATION DIRECTION OF PHYSICAL PREPARATION OF OFFICERS OF FSIN AFTER STAFF

¹ Yaroslavl Higher Military School of Air Defense, Yaroslavl

² St. Petersburg Institute for Advanced Studies of Workers of the Federal Penitentiary Service of Russia, St. Petersburg

³ S.M. Kirov Military Medical Academy Ministry of Defense, St. Petersburg, Ak. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The article presents the results of the authors' studies to identify factors that determine the restorative orientation of physical training of FSIN officers after duty.

As the main factors determining the restorative orientation of the physical training of FSIN officers after duty, respondents noted the presence of a military professional load associated with a risk to life, as well as the need to remove a high level of anxiety and nervous tension in FSIN officers after duty. Respondents also drew attention to such factors as the significant expenditure of the functional reserves of the body during duty, as well as the need for rehabilitation after stress. Important factors are a noticeable decrease in the level of physical and mental performance of officers of the FSIN after duty, as well as a different degree of perception by officers of the peculiarities of activity during duty.

Keywords: factors; FSIN officers; restorative orientation of physical education classes.

Возникновение новых террористических угроз безопасности России требуют пристального внимания к организации физической подготовки офицеров ФСИН. В современных условиях на офицеров ФСИН возлагается большая ответственность. В связи с этим с особой остротой ставится вопрос о необходимости совершенствования профессиональной и физической подготовки офицерских кадров. Одной из приоритетных задач физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства является быстрое восстановление сил и работоспособности. В соответствии с этим особое внимание должно уделяться качественному подбору средств восстановительной тренировки. Одним из важнейших вопросов теории и организации физической подготовки офицеров ФСИН является проблема выявления факторов, определяющих восстановительную направленность их тренировки после дежурства. Для этого проводился опрос специалистов по физической подготовке и офицеров ФСИН (таблица 1). В качестве основных факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства, респонденты отметили наличие профессиональной нагрузки, связанной с риском для жизни, а также необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров после дежурства. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как значительное расхождение функциональных резервов организма во время дежурства, а также на необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса, полученного во время дежурства. Важными факторами являются заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров, а также разная степень восприятия офицерами особенностей деятельности

во время дежурства. Анализ действий во время дежурства позволяет сделать вывод, что офицеры ФСИН испытывают значительные профессиональные нагрузки, связанные с риском для жизни. Это негативно сказывается на их физическом, психическом и эмоциональном состоянии. Все это приводит к переутомлению и снижению работоспособности. Данный фактор, по мнению респондентов, является наиболее значимым в определении восстановительной направленности физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства. Исследования показали, что работоспособность офицеров определяется адаптационными резервами их организма. Работоспособность является показателем дееспособности организма офицеров. В этой связи для эффективной деятельности во время дежурства требуется высокий уровень работоспособности. Необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров ФСИН после дежурства является вторым по значимости фактором, определяющим восстановительную направленность их физической подготовки. При этом было установлено, что параметры умственной и физической работоспособности офицеров прямо зависят от уровня их тревожности и нервного напряжения. Умственная и физическая работоспособность представляют собой обратное отражение состоянию утомления. Было установлено, что состояние утомления быстрее наступало у офицеров, имеющих более высокий уровень тревожности и нервного напряжения.

Исследования показали, что значительное расхождение функциональных резервов организма во время дежурства также является одним из важнейших факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства.

Ранговая структура факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства (n = 71)

| Ранговое место (значимость) | Факторы | Ранговый показатель, % |
|-----------------------------|--|------------------------|
| 1 | Наличие профессиональной нагрузки, связанной с риском для жизни | 28,7 |
| 2 | Необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров ФСИН после дежурства | 21,3 |
| 3 | Значительное расходование функциональных резервов организма во время дежурства | 15,5 |
| 4 | Необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса, полученного во время дежурства | 14,5 |
| 5 | Заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров | 10,9 |
| 6 | Разная степень восприятия офицерами особенностей деятельности во время дежурства | 9,1 |

Применительно к боевой деятельности, значительное расходование функциональных резервов организма во время дежурства является главной причиной снижения работоспособности офицеров.

При этом следует отметить, что выносливость отражает важнейшую сторону работоспособности в противовес утомлению. Нормально протекающий процесс утомления предполагает снижение функциональных возможностей организма офицеров.

Это может быть вызвано изменениями функциональной активности нервных центров, а также истощением функциональных резервов в мышцах офицеров ФСИН после дежурства.

Характеризуя деятельность офицеров ФСИН во время дежурства, можно отметить, что их действия переполнены значительными психическими и эмоциональными нагрузками. Кроме этого, у офицеров во время дежурства выявлялись частые нарушения режима деятельности и отдыха, что приводило к накоплению утомления. Важно при этом отметить, что после интенсивной деятельности процесс восстановления растягивался на 8-10 дней, а иногда и месяца не хватало для полноценного восстановления офицеров.

Следует отметить, что восстановительная направленность физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства была вызвана и другими факторами. В частности, респонденты отметили необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса, полученного во время дежурства.

Этот фактор тесно связан с состоянием центральной нервной системы офицеров. Во время дежурства центральная нервная система офицеров совершает продолжительную и напряженную работу, приводящую к стрессу.

Данное состояние характеризуется снижением активности функциональных систем организма офицеров. В ходе исследования были выделены четыре группы офицеров, реагирующие на стресс. Первая группа – офицеры, у которых психические, эмоциональные и функциональные нарушения проявлялись только в период адаптации к деятельности во время дежурства.

Вторая группа – офицеры, у которых выявлялись предвестники заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы.

Третья группа – офицеры, у которых проявлялись функциональные нарушения.

Четвертая группа – офицеры, имеющие стабильные патологические симптомы, характеризующие те или иные заболевания.

Данное обстоятельство требовало использования восстановительной направленности физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства. Кроме того, заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров требовало использования восстановительной направленности физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства.

Исследованиями была выявлена выраженная тенденция снижения уровня работоспособности у офицеров после трех месяцев пребывания на дежурстве. Очевидно, это было связано с интенсификацией деятельности во время дежурства, увеличением эмоциональных нагрузок – все это предвлекало повышенные требования к оптимизации режима деятельности и отдыха офицеров.

Это требовало также выявления факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние их здоровья. Было установлено, что нагрузка, которую испытывали офицеры ФСИН во время дежурства, независимо от возраста, однозначно приводила к снижению показателей их работоспособности. Значительное место в использовании восстановительной направленности физической подготовки офицеров ФСИН после дежурства занимает фактор, определяющий разную степень восприятия офицерами особенностей деятельности во время дежурства.

Заключение

Расширенный двигательный режим является качественной характеристикой активизации адаптационных процессов и возможностей организма офицеров ФСИН в ходе восстановительной тренировки. Это происходило за счет расширения их функциональных резервов систем организма. Подбор содержания занятий физическими упражнениями должен осуществляться с учетом восстановительной направленности тренировки.

Список источников

1. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2 – С.40-41.
2. Болотин, А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 5 (99). – С. 16-21.
3. Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих. Вестн. Рос. воен.-мед. акад. – 2015. – № 2 (50). – С. 154-156.
4. Ящук, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток. «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. - № 1. – С.30-36.
5. Bakayev V.V., Bolotin A.E. and You C. (2018), "Reaction of vegetative nervous system to loads in female long - distance runners with different fitness level", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 245-252.
6. Bolotin A.E. (2015), "Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 15(3), pp.417-425.
7. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Structure of the parameters that define the preparedness of archers for competitive struggle", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17(3), Art. 181, pp.1177-1179.
8. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Response of the respiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17(5), Art. 231, pp.2214-2217.
9. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 12(2), pp. 405-413.
10. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V. and Kozulka A.N. (2017), "Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw", 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp.137-141.
11. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.
12. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
13. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(1), pp. 72-88.
14. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
15. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V., & Bobrishev, A. (2019), "Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types", Journal of Human Sport and Exercise, 14(4proc), pp. 698-705.
16. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
17. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
18. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
19. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
20. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
21. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
22. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
23. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
24. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
25. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
26. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
27. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
28. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
29. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
30. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
31. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
32. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
33. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2011. (3-е издание, дополненное). 318 с.
34. Куралшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
35. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
36. Дмитриев Г.Г. и др. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №11 (45). С.25-28.
37. Дмитриев Г.Г. и др. Конкретизация направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих воздушно-воздушных сил // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 40-45.
38. Дмитриев Г.Г. и др. Структура подготовки спортивного резерва в Великобритании. В сборнике. СПб., 2018. - С. 328-330.
39. Дмитриев Г.Г. и др. К вопросу исследования профессиональной деятельности военнослужащих-женщин в войсках связи // Культура физическая и здоровье. 2012. №1(37). С.44-50.
40. Дмитриев Г.Г. и др. Современные тенденции в профессиональной и физической подготовке военнослужащих вооружённых сил Норвегии // В сборнике. СПб., 2018. - С. 331-335.
41. Дмитриев, Г.Г. и др. Состояние физической подготовленности лиц, призываемых на военную службу // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. СПб., 2011. №2. С.81.
42. Дмитриев Г.Г. и др. Исторический анализ системы боевой и физической подготовки женщин-военнослужащих армии обороны Израиля // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. - № 4. - С. 77-82.
43. Дмитриев Г.Г. и др. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // В сборнике. 2004. - С. 89-92.
44. Дмитриев Г.Г. и др. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // В сборнике: Материалы итоговой научной конференции института за 2003 год. 2004. С.196-198.
45. Дмитриев Г.Г. и др. Физические упражнения как средство психофизиологической реабилитации после пребывания в условиях радиационной среды // В сборнике. 2016. С.550-551.
46. Дмитриев Г.Г. и др. Формирование военно-прикладных навыков на занятиях физической культурой у студентов военных отделений технических вузов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 1. С. 81-85.