

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ
СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РОСГВАРДИИ
В ПЕРИОДЫ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ващук Светланы Александровны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что в структуре служебно-профессиональных задач, которые выполняют различные подразделения Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации особая роль принадлежит специальным подразделениям. Профессиональная деятельность личного состава этих подразделений характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных психотравмирующих факторов и зачастую протекает в экстремальных условиях. Это определяет высокие требования к психической сфере личности сотрудников, их стрессоустойчивости и психологической готовности к профессиональной деятельности.

Согласно нормативному правовому обеспечению, сотрудники спецподразделений проходят периодическую аттестацию, а также проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, спецсредств, вооружения, военной и специальной техники. Требования к организации физической подготовки сотрудников спецподразделений предусматривают формирование навыков выполнения определенного перечня упражнений в соответствии с оценочными показателями.

Одним из оснований аттестации на профессиональную пригодность может быть ситуация, когда сотрудник не проходит проверку на профессиональную пригодность, что отражается на их психоэмоциональном состоянии, приводит к профессиональному выгоранию и снижению эффективности службы. Поэтому изучение психологических факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное состояние сотрудников спецподразделений в рамках сдачи нормативов по профессиональной подготовке, является актуальным и перспективным.

Объект исследования – процесс психологической подготовки сотрудников спецподразделений Росгвардии к сдаче нормативов физической подготовки на профессиональную пригодность.

Предмет исследования – показатели стрессоустойчивости, предстартовых психических состояний и физической подготовленности сотрудников спецподразделений Росгвардии.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение особенностей динамики предстартовых эмоциональных состояний сотрудников спецподразделений Росгвардии в различные периоды сдачи нормативов физической подготовки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что успешное выполнение нормативов физической подготовки сотрудников спецподразделений определяется высоким уровнем стрессоустойчивости, а также оптимальным предстартовым эмоциональным состоянием.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки сотрудников спецподразделений Росгвардии к профессиональной деятельности.
2. Провести комплексную диагностику уровня стрессоустойчивости сотрудников спецподразделений Росгвардии.
3. Оценить состояние предстартовой психологической готовности у сотрудников спецподразделений Росгвардии к сдаче нормативов физической подготовки с учетом уровня стрессоустойчивости в подготовительный период.
4. Исследовать показатели предстартовых эмоциональных состояний сотрудников спецподразделений Росгвардии в период сдачи нормативов физической подготовки и в переходный период.
5. Определить показатели физической подготовленности сотрудников спецподразделений Росгвардии с учетом уровня стрессоустойчивости и сопоставить их с нормативами физической подготовки.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: метод теоретического анализа и обобщения

литературных данных, организация экспериментальной работы, наблюдение, психодиагностические тесты, методы математической статистики.

У всех обследуемых проводилась оценка стрессоустойчивости по результатам тестовых методик «Прогноз» и М. Люцера с последующим распределением на группы. Для более полной характеристики стрессоустойчивости осуществлялась диагностика уровня тревожности по методике Дж. Тейлора, а также способности нервной системы к длительному сохранению работоспособности по психомоторным показателям теппинг-теста Е.П. Ильина. Для диагностики предстартовых психических состояний обследуемых использовали методику А.Н. Николаева, позволяющую оценить самочувствие, активность, настроение, напряжение, тревожность, уверенность в себе и эмоциональное возбуждение.

Оценка уровня общей физической подготовленности сотрудников спецподразделений проводилась в соответствии с нормативами по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации на основе 4 упражнений «Бег 1 км», «Подтягивание на перекладине», «Комплексное силовое упражнение» для оценки силовой подготовленности и «Челночный бег 10х10 м».

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики с помощью критерия Стьюдента с расчетом среднего арифметического результата (M) по каждому показателю, ошибки средней (m) и показателя существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по специальной таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Исследования проводились с января 2024 по октябрь 2024 года на базе СОБР «Волкодав» Управления Росгвардии по Саратовской области, в котором приняли участие 40 сотрудников спецподразделений мужского пола в возрасте 30-35 лет.

Исследования проводили в 5 этапов: в январе, мае, июле, сентябре и октябре.

На 1 этапе (январь 2024 года, подготовительный период) проводилась оценка стрессоустойчивости сотрудников на основании вышеперечисленных тестовых методик с последующим распределением на группы, а также фоновых показателей предстартовых психических состояний сотрудников спецподразделений.

На 2, 3 и 4 этапах (май, июль, сентябрь 2024 года, периоды сдачи нормативов по физической подготовке на профпригодность) осуществлялось исследование предстартовых психических состояний и их динамика в процессе сдачи нормативов по физической подготовке, а также исследование уровня физической подготовленности сотрудников спецподразделений.

На 5 этапе (октябрь 2024 года, переходный период) проводилась оценка показателей предстартовых психических состояний сотрудников спецподразделений после сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Полученные в работе данные были проанализированы, а результаты исследований были обработаны методом математической статистики с помощью критерия Стьюдента с расчетом среднего арифметического результата (M) по каждому показателю, ошибки средней (m) и показателя существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по специальной таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Стрессоустойчивость сотрудников спецподразделений – интегральная характеристика их личностного адаптационного потенциала, выражающаяся в поддержании высокого уровня психологической готовности к выполнению задач профессиональной деятельности.

2. Оптимальный уровень предстартового эмоционального состояния сотрудников спецподразделений способствует успешному прохождению аттестации на профессиональную пригодность на основе приобретенных теоретических знаний и практических навыков.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты исследования расширяют представления о состоянии психологической готовности сотрудников спецподразделений Росгвардии к профессиональной деятельности.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты способствуют повышению эффективности процесса оценки, прогнозирования и коррекции психологической готовности сотрудников спецподразделений к сдаче нормативов физической подготовки.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы состояния психологической готовности сотрудников спецподразделений Росгвардии к профессиональной деятельности» и «Исследование особенностей предстартовых эмоциональных состояний сотрудников спецподразделений Росгвардии в периоды сдачи нормативов физической подготовки», заключения и списка литературы, включающего 58 источников. Текст магистерской работы изложен на 87 страницах, содержит 15 таблиц и 14 рисунков.

Теоретический анализ проблемы состояния психологической готовности сотрудников спецподразделений Росгвардии к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников спецподразделений Росгвардии является неотъемлемой частью целостной системы подготовки кадров. Только физически и психологически здоровый, обладающий достаточным уровнем профессиональной компетентности сотрудник, способен справляться со служебной деятельностью.

Целью физической подготовки сотрудников Росгвардии, согласно данному наставлению, является формирование физической и психологической устойчивости к выполнению служебных и служебно-боевых задач в соответствии с профессиональными требованиями, к успешному и

умелому применению как физической силы, так и приёмы борьбы систем самбо и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений, а также обеспечения высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Специфической особенностью физической подготовки в формировании личности сотрудника является: прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках; «перенос тренированности», формирование потребностей и способностей, освоение общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности; подготовка к эффективному профессиональному труду и формирование здорового образа жизни.

Физическая подготовка сотрудников Росгвардии должна быть направлена на формирование физически и нравственно здоровых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, тактико-технических умений и навыков по силовому задержанию и огневому поражению противника, физических и психических качеств, позволяющих успешно выполнять профессиональные задачи, а также способности противостоять влиянию факторов профессиональной деформации и поддержание здорового образа жизни.

В рамках осуществления профессиональной деятельности сотрудник постоянно находится в состоянии стресса. Перечень стрессоров весьма разнообразен: от простых физико-химических стимулов (температура, шум, газовый состав атмосферы) до сложных психологических и социально-психологических факторов (риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности). Экстремальные же условия профессиональной деятельности требуют от работающего максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящего за пределы физиологической нормы.

Кроме того, согласно нормативному правовому обеспечению, сотрудники Росгвардии проходят периодическую аттестацию, а также

проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, спецсредств, вооружения, военной и специальной техники. Аттестация сотрудника Росгвардии проводится в целях определения его соответствия замещаемой должности. Для сдачи нормативов в специальном отряде быстрого реагирования (СОБР), необходимо пройти ряд испытаний. Для успешной сдачи нормативов требуется строгое соблюдение временных и количественных показателей каждого упражнения. Сдать нормативы в СОБР – значит продемонстрировать высокий физический уровень подготовки, силу и выносливость. От исполнения каждого упражнения зависит успешное прохождение испытаний, что является одним из ключевых элементов работы в специальном отделении.

Одним из оснований аттестации может быть ситуация, когда сотрудник не проходит «проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, спецсредств, вооружения, военной и специальной техники». В качестве санкций предусматривался широкий спектр правового воздействия на сотрудников, которые не прошли проверку на такую пригодность. Это меры аттестационного характера; снижение квалификационного звания; депремирование и даже увольнение. Что также может являться причиной развития стресса.

Посредством физической подготовки успешно решается задача повышения психологической готовности сотрудников к действиям в опасных условиях их повседневной деятельности. Поэтому основной направленностью психологической подготовки выступают обеспечение психологической готовности.

Исследование особенностей предстартовых эмоциональных состояний сотрудников спецподразделений Росгвардии в периоды сдачи нормативов физической подготовки.

Одним из важнейших качеств профессионально-прикладной подготовленности сотрудников спецподразделений Росгвардии является

стрессоустойчивость. Она рассматривается как способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, позволяющее нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих.

Проведена комплексная диагностика уровня стрессоустойчивости сотрудников спецподразделений Росгвардии:

- на основании результатов методик «Прогноз» и М. Люшера сформировано 2 группы сотрудников спецподразделений с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости с доминированием высоких значений;
- у сотрудников спецподразделений с высокой стрессоустойчивостью выявлены низкие и средние показатели тревоги с тенденцией к низкому; в группе со средней стрессоустойчивостью выявлены средние значения тревоги с тенденцией к развитию низкого и высокого уровня;
- по данным теппинг-теста у сотрудников обеих групп выявлены восходящий тип работоспособности и сильный тип нервной системы, а также ровный тип работоспособности с нервными процессами средней силы;
- у сотрудников спецподразделений независимо от уровня стрессоустойчивости доминирующим был восходящий тип работоспособности и сильный тип нервной системы;

Проведенная оценка фоновых показателей состояние предстартовой психологической готовности сотрудников спецподразделений к сдаче нормативов физической подготовки в подготовительный период позволила установить, что:

- показатели самочувствия, активности, настроения, уверенности в себе у сотрудников с высокой стрессоустойчивостью были выше по сравнению с сотрудниками с ее средним уровнем; при этом в 1 группе показатели по указанным категориям соответствовали критерию «выше среднего уровня», а во 2 группе – «среднему уровню»;

- показатели напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения, напротив, были выше у сотрудников со средней стрессоустойчивостью по сравнению с сотрудниками с ее высоким уровнем; при этом в 1 группе показатели по указанным категориям соответствовали критерию «ниже среднего уровня», а во 2 группе – «среднему уровню».

Исследованы показатели предстартовых эмоциональных состояний сотрудников спецподразделений Росгвардии в период сдачи нормативов физической подготовки и в переходный период:

- у сотрудников обеих групп самочувствие снижается в первый и второй период сдачи нормативов относительно подготовительного периода, особенно у лиц 2 группы; на заключительном этапе тестирования самочувствие постепенно улучшается у всех сотрудников независимо от уровня их стрессоустойчивости до наиболее высоких значений по сравнению со всеми остальными периодами исследования;

- у сотрудников обеих групп наименьшая активность отмечается в первый и второй периоды сдачи нормативов относительно подготовительного периода, а на заключительном этапе тестирования регистрируются самые высокие показатели активности относительно всех остальных этапов;

- настроение у сотрудников 1 группы было более высоким и стабильным с менее выраженной динамикой по сравнению с лицами 2 группы; во время 1 этапа тестирования показатели настроения снижались

- уровень напряжения у большинства сотрудников 1 группы был ниже среднего и средним, во 2 группе – средним;

- тревожность в группе с высокой стрессоустойчивостью была ниже среднего уровня с подъемом во время 1 и 2 тестирования до средних значений, а во 2 группе наблюдался преимущественно средний уровень тревожности;

- сотрудники 1 группы на всех этапах демонстрируют выше среднего показатели уверенности в себе, а сотрудники 2 группы – средние;

- у сотрудников обеих групп эмоциональное возбуждение во все периоды было оптимальным с нарастанием в периоды сдачи контрольных нормативов с более выраженной динамикой во 2 группе.

Определены показатели физической подготовленности сотрудников спецподразделений Росгвардии с учетом уровня стрессоустойчивости в сопоставлении их с нормативами физической подготовки:

- установлено некоторое преимущество в показателях выносливости, силовой подготовленности и координационных способностей у сотрудников с высокой стрессоустойчивостью по сравнению с сотрудниками со средним ее уровнем;

- большинство сотрудников с высокой стрессоустойчивостью на каждом из трех этапов тестирования продемонстрировали отличные результаты физической подготовленности в обязательном упражнении «Бег 1 км»; в группе со средней стрессоустойчивостью у большинства лиц доминировали хорошие показатели;

- показатели силовой подготовленности в подтягиваниях на перекладине соответствовали отличному результату на каждом из трех этапов у большинства сотрудников 1 группы; были удовлетворительными на всех этапах у сотрудников 2 группы;

- показатели силовой подготовленности в комплексном силовом упражнении не имели принципиальной разницы и соответствовали хорошему уровню у сотрудников обеих групп; на 3 этапе тестирования сотрудники 1 группы смогли улучшить показатели до высокого уровня; во второй группе показатели остались прежними;

- показатели координационных способностей в челночном беге «10x10 м» у сотрудников 1 группы соответствовали хорошему уровню на 1 этапе и отличному – на 2 и 3 этапах; во 2 группе на всех этапах сотрудники продемонстрировали удовлетворительный уровень.

Заключение. Проблема оценки и прогнозирования профессиональной пригодности личного состава с учетом деятельности в экстремальных

ситуациях является профессионально значимой для Росгвардии, так как от нее зависит эффективность служебно-боевой деятельности сотрудников. Оценка и формирование профессиональной пригодности и психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профотбора, служебно-профессиональной и оперативной подготовки сотрудников Росгвардии.

Проведенные исследования позволили установить у сотрудников с высокой стрессоустойчивостью некоторое преимущество в показателях физической подготовленности по параметрам выносливости, силовых качеств и координационных способностей по сравнению с сотрудниками со средним уровнем стрессоустойчивости.

Сотрудники спецподразделений, обладая высоким уровнем стрессоустойчивости, способны сохранять выдержку и самообладание, демонстрируют более стабильные результаты на всех этапах тестирования с тенденцией к их улучшению от этапа к этапу.

У сотрудников со средним уровнем стрессоустойчивости выявлен волнообразный характер в демонстрации результатов физической подготовленности. Наиболее значимые пробелы физической подготовленности выявлены в показателях силы в подниманиях туловища и координационных способностей в челночном беге «10х10 м». Тем не менее, у сотрудников со средним уровнем стрессоустойчивости наряду с удовлетворительными результатами установлены хорошие и отличные показатели.