

Краснодарский университет МВД России

**Р. Р. Галстян
А. В. Бакай**

**ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2021

УДК 796.8
ББК 75.1.1
Г150

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

О. С. Панова, кандидат педагогических наук (Волгоградская академия МВД России);

Ю. А. Иващенко, кандидат юридических наук (Управление МВД России по г. Краснодару).

Галстян Р. Р.

Г150 Влияние психических свойств личности на развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России и их значение для совершенствования физической подготовки / Р. Р. Галстян, А. В. Бакай. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 44 с.

ISBN 978-5-9266-1770-9

В учебно-методическом пособии рассмотрены основные направления психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, педагогические условия развития устойчивой спортивной мотивации. Проанализированы факторы, влияющие на спортивную деятельность и ее результаты, даны рекомендации по стимулированию качественного выполнения тренировочных заданий.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.8
ББК 75.1.1

ISBN 978-5-9266-1770-9

© Краснодарский университет
МВД России, 2021
© Галстян Р. Р., Бакай А. В., 2021

Предисловие

Развитие системы профессиональной подготовки является одним из основных направлений обеспечения государственной и общественной безопасности. В этом смысле профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна рассматриваться как приоритетное направление. От уровня профессиональной подготовленности личного состава зависит не только обеспечение государственной и общественной безопасности, но и личная безопасность сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач с учетом специфики деятельности.

В настоящее время очевидна необходимость обоснования новых практико-ориентированных подходов к педагогическому процессу физической подготовки с целью изучения влияния психических свойств личности на развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России и определения их значения для совершенствования физической подготовки.

В учебно-методическом пособии рассмотрены проблемы поиска психолого-педагогических технологий повышения у курсантов активности психических процессов, развития необходимых свойств внимания, таких как интенсивность, устойчивость и др., а также способности стимулировать волевые усилия. Повышению мотивации достижения целей физической подготовки способствует формирование глубокого интереса к спорту, воспитание высоких моральных, интеллектуальных и эстетических чувств, разработка индивидуального стиля спортивной деятельности, который соответствует физическим и психическим особенностям курсанта образовательной организации МВД России.

Даны рекомендации по стимулированию качественного выполнения тренировочных заданий, обучению самостоятельной организации психической готовности к выполнению физических упражнений, развитию самоконтроля, содействию в становлении представлений обучаемых о признаках оптимального боевого состояния, обеспечению готовности обучающихся использовать полученные психологические знания во время физической подготовки, мотивации целевой аудитории к анализу своих результатов, обучению методам восстановления работоспособности в процессе тренировок.

Модернизация образовательной системы МВД России связана со стандартизацией профессиональной и образовательной деятельности, целью которой является повышение качества профессиональной подготовки и приведение образовательных процессов и процедур в соответствие с требованиями Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Материалы учебно-методического пособия направлены на методическое обеспечение профессиональных дисциплин в соответствии с требованиями, предъявляемыми федеральными законами в области образования и в сфере внутренних дел, а также ведомственными приказами, регулирующими кадровое обеспечение органов внутренних дел, и могут использоваться при проведении практических занятий по дисциплинам «Физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», а также занятий по профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников различных подразделений МВД России.

Глава 1. Теоретический анализ основных направлений психологической подготовки курсантов и слушателей: обучение постановке целей и определению средств их достижения

Психологическая подготовка представляет собой сложный процесс, в котором единство эмоционального, целерационального, волевого и когнитивного начала дают общий результат. В образовательных организациях МВД России физическая подготовка курсантов и слушателей невозможна без грамотной разработки комплекса психологического обеспечения проведения занятий. Курсанты образовательных организаций – это, как правило, вчерашние школьники, им предстоит пройти сложный путь, окрепнуть морально и физически, быть готовыми к преодолению тягот службы. Этим обусловлен особый подход, включающий:

- поддержание и сохранение крепкого здоровья;
- укрепление волевых качеств;
- превращение внешней мотивации к занятиям физической культурой в личную (рис. 1).

Служба сотрудников органов внутренних дел очень сложна и требует больших эмоциональных затрат, в связи с этим им необходима дополнительная психологическая поддержка.

Штатные психологи образовательных организаций МВД России осуществляют сопровождение личного состава, наблюдение за психоэмоциональным здоровьем сотрудников, консультирование по различным вопросам (направления: психодиагностика, консультации, социально-психологические исследования). Однако есть некоторые особенности, обусловленные спецификой службы в силовых структурах и требованиями к полицейским.

Для психолога сотрудники органов внутренних дел – это обычные люди со своими переживаниями, личными или семейными



Рис. 1. Три важных компонента психологии физического воспитания

проблемами. Большинство сотрудников – это мужчины, для которых характерно осторожное отношение к психологам, однако с каждым годом уровень доверия возрастает. Кандидаты на должности сотрудников органов внутренних дел проходят проверку на психологическую выносливость и стрессоустойчивость. В случае если сотрудник пережил экстремальную ситуацию (например, применение огнестрельного оружия), проводятся различные тренинги на восстановление эмоционального состояния.

Государственная служба имеет свою специфику: сотрудник органов внутренних дел обязан соответствовать определенным стандартам, установленным на законодательном уровне. Подбором сотрудников занимается центр психодиагностики (ЦПД). Задавая вопросы в процессе профессионального отбора, эксперт определяет общую профпригодность и особенности личности кандидата.

Диагностика делится на следующие этапы:

1. Анализ на полиграфе.
2. Определение умственных способностей с помощью теста КОТ.
3. Определение психологических особенностей тестом СМИЛ.

Также эксперты проводят личные интервью с каждым соискателем. На основании полученных результатов выявляются кандидаты, способные служить в полиции.

Прохождение психодиагностики в МВД России – это всегда целый комплекс разносторонних анализов личности испытуемого. Существуют тесты, которые необходимо пройти за строго отведенное время, но есть и методы, когда временной интервал не ограничен.

Именно поэтому организация всего образовательного процесса должна отвечать на запросы практики, а запросы эти заключаются в наличии успешно сформированных в ходе образовательной деятельности психологических компетенций. Данная тенденция затрагивает все детерминанты профессиональной подготовки, потому что и в интеллектуальной, и в исследовательской, и в творческой деятельности главное место занимает личностный компонент. Именно психологическая составляющая является связующим звеном в процессе получения знаний. Сама педагогическая система должна обеспечить оптимизацию этой интеграции и постоянно доказывать ее эффективность.

В процессе психологической подготовки курсантов и слушателей приоритетными должны стать цели профессионального образования сотрудников органов внутренних дел, всегда наполненные личностной составляющей (рис. 2, 3).

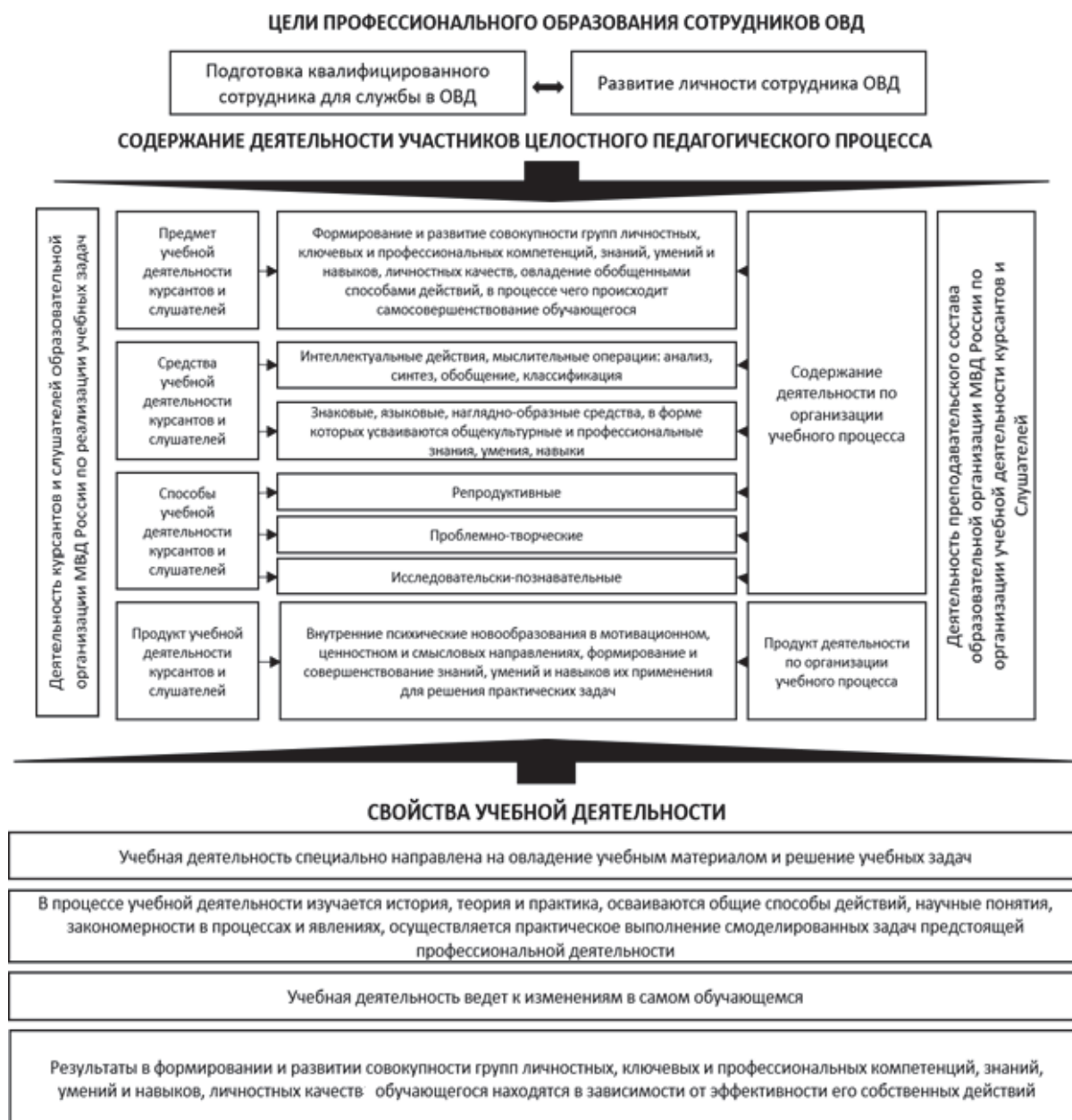


Рис. 2. Цели профессионального образования сотрудников ОВД

Существует четкая взаимосвязь между психической и физической детерминантой. Чаще всего с психологическими сложностями сталкиваются первокурсники, т. к. новая среда (интенсивная физическая подготовка, общежитие, режим дня) резко контрастирует с их прежней домашней и школьной жизнью.

Одновременное погружение в образовательную среду и реальность со строгим распорядком дня является стрессом, который может привести к развитию неблагоприятных психологических последствий для здоровья. Несмотря на предварительное медицинское обследо-

ние, проблемы, связанные с психическим здоровьем, часто возникают в период адаптации к ритму обучения.

Следует отметить необходимость изучения факторов, влияющих на повышение устойчивости курсантов начальных курсов при сдаче нормативов. Потенциальным способом исследования является связь между физической подготовкой и психологическим здоровьем. Данные большого количества исследований среди гражданского населения показывают, что физическая подготовка может играть защитную роль в снижении негативных психологических последствий стресса. Например, результаты недавнего перекрестного исследования показали, что люди с высоким уровнем стресса и умеренной или высокой физической подготовкой сообщают о более низких уровнях депрессивных симптомов, чем люди с высокой нагрузкой и низким уровнем



Рис. 3. Система личностных компетенций сотрудника МВД России

физической подготовленности. Кроме того, согласно результатам перекрестного исследования среди гражданского населения, у людей с высоким уровнем физической активности или физической подготовки менее вероятно проявление депрессивных симптомов, а в перспективных исследованиях было показано, что более физически активные люди имеют меньший риск развития депрессивных симптомов по сравнению с лицами, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Более того, исследования показывают, что люди, поступающие в образовательные организации МВД России с низким уровнем физической подготовленности, более подвержены физическим травмам, болезням и раннему истощению. Важно отметить, что физическая подготовленность до службы потенциально защищает от развития психических заболеваний в процессе осуществления служебной деятельности. Эти данные подтверждают важную роль физической подготовленности как потенциального буфера против развития неблагоприятных последствий для психического здоровья в стрессовых условиях, а также защитное воздействие физической подготовленности еще в курсантской среде (рис. 4).

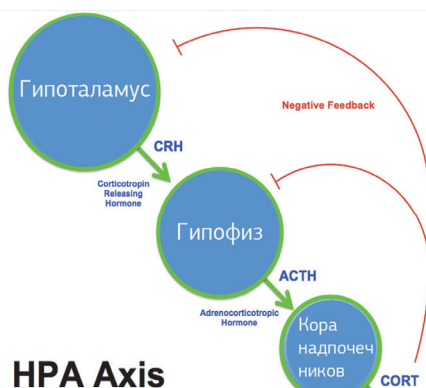
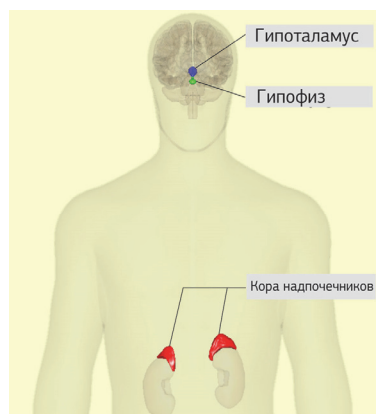


Рис. 4. Сдача вступительного экзамена по физической подготовке

Физическая подготовка признается в системе МВД России в качестве одного из ключевых компонентов повышения устойчивости сотрудников на протяжении всей их карьеры. Раннее выявление и вмешательство могут потенциально уменьшить связанное с психическим здоровьем истощение курсантов и слушателей.

Результаты исследований, в которых участвовали и люди, и животные, позволяют предположить, что регулярные физические упражнения могут приводить к адаптации по оси гипоталамуса надпочечников (НРА) и симпатической нервной системы (SNS) в ответ на физические и психологические стрессоры. Согласно имеющимся данным, антидепрессивные эффекты регулярных тренировок могут быть опосредованы нейробиологической адаптацией (например, повышенная доступность нейротрансмиттеров, в том числе серотонина и дофамина, ослабленная реактивность оси НРА к стрессорам),

которые могут защищать от вредных психологических эффектов стресса (рис. 5, 6). Кроме того, исследования показали положительную адаптацию сердечно-сосудистой стрессовой реакции, включая более быстрое восстановление после воздействия психосоциального стрессора, у лиц в хорошей физической форме по сравнению с людьми,



ми, которые ведут сидячий образ жизни. Следовательно, адаптация, возникающая в результате регулярных физических упражнений, может положительно влиять на физиологическую адаптацию к психологическим стрессорам.

Рис. 5. Гуморальная регуляция нейрофизиологической системы

Сниженная физиологическая чувствительность к стрессорам может быть одним из механизмов, с помощью которых физическая подготовка предотвращает вредные последствия стресса адаптационного периода у курсантов, поступающих в образовательные организации МВД России с более высоким уровнем физической подготовленности.

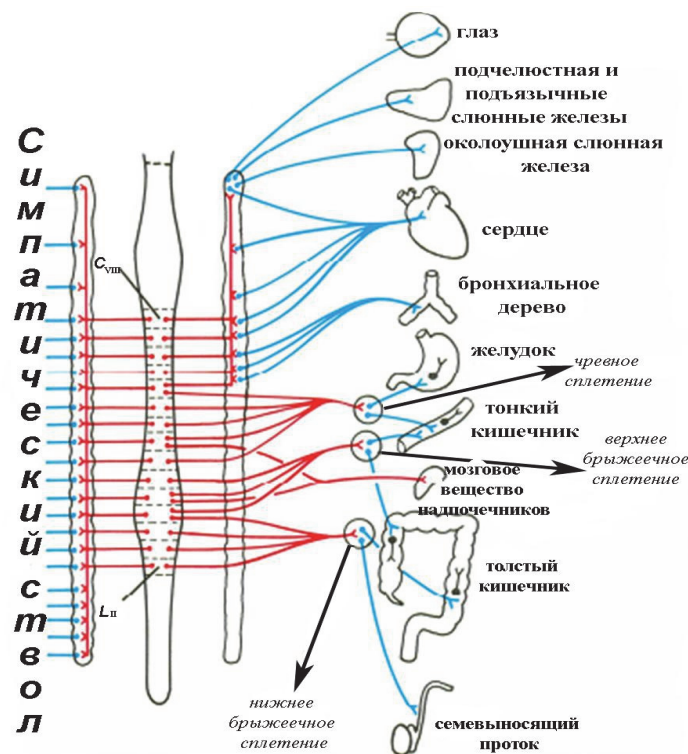


Рис. 6. Нейрофизиологические связи

Психологические механизмы, предположительно лежащие в основе преимуществ физического воспитания гражданского населения, включают повышение самооффективности, самооценки и умственной работоспособности.

Морально-психологическая устойчивость личного состава к влиянию психотравмирующих факторов и деструктивного информационно-психологического воздействия – система личностных качеств (знаний, умений, навыков, взглядов, убеждений, мотивов, установок, черт характера), определяющая способность сотрудников сохранять высокую функциональную активность и успешно выполнять поставленные задачи в любых условиях.

Психологическая устойчивость, которая характеризуется способностью успешно справляться со стрессом и беспокойством в сложных ситуациях, может быть еще одним ключевым компонентом устойчивости во время несения службы (рис. 7). Молодые люди, поступающие на службу с высоким уровнем физической подготовленности, также лучше справляются с физическими и умственными стрессами службы и приспосабливаются к ним. Действительно, исследования показали, что более высокая самооффективность во время несения службы может быть связана со снижением уровня воспринимаемого стресса и снижением враждебности и депрессии в процессе обучения. Исследования среди гражданского населения также показали положительную связь между регулярной физической активностью средней и высокой интенсивности (MVPA) и повышенной психической стойкостью у молодых людей.



Рис. 7. Психологическая устойчивость

Таким образом, на основании теоретического анализа результатов разнообразных международных и отечественных научных исследований можно сделать вывод о существовании прямой связи между психической и физической детерминантами формирования личностных компетенций профессионального обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, т. к. профессиональный спектр задач диктует необходимость развития в личности и психических, и физических качеств.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Расскажите о взаимосвязи психического и физического здоровья.
2. Как происходит укрепление волевых качеств личности?
3. Курсантам какого курса сложнее всего адаптироваться к физическим нагрузкам?
4. Какие существуют способы повышения личной заинтересованности курсантов и слушателей в достижении высоких показателей в спортивных дисциплинах?
5. Почему в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание укреплению физических показателей курсантов и слушателей?

Глава 2. Педагогические условия развития устойчивой спортивной мотивации

Мотивация к занятиям спортом является особо актуальной в контексте преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Рассмотрим структурные компоненты и сущностную характеристику понятия «мотивация обучения» (рис. 8).



Рис. 8. Система личных компетенций сотрудника МВД России

Если говорить о педагогических условиях, которые могли бы обеспечить устойчивость мотивации к занятиям спортом, то, безусловно, особый упор должен быть сделан именно на внутренней мотивации через систему поощрений таких личностных конструктов, как самооценка, самоодобрение, самоанализ, самоубеждение. Ключевое значение здесь могут приобретать также волевая регуляция поведения, деятельности, саморегуляция, локус контроля. Мотивация к занятиям спортом развивается поэтапно (рис. 9).



Рис. 9. Особенности развития мотивации к занятиям спортом

При анализе педагогических условий развития устойчивой спортивной мотивации выясняется, что предоставление мотивирующего поддерживающего опыта в области физического воспитания для учащихся имеет решающее значение, поскольку эмпирические данные исследований в области спорта и физического воспитания связывают внутреннюю мотивацию с положительными результатами обучения.

Теория самоопределения обеспечивает ценную основу для изучения мотивационно-поддерживающего опыта физического воспитания посредством удовлетворения трех основных психологических потребностей: автономия, компетентность и родство. Ключевые педагогические принципы нелинейной педагогики позволяют удовлетворить основные психологические потребности учащихся, что приведет к более высоким уровням внутренней мотивации.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивы спортивной деятельности можно классифицировать по различным критериям (рис. 10, 11).

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие – я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха
Результативные мотивы (ожидание, награды, победы)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (например, материальные стимулы)	Групповые	Мотивация избегания неудач

Рис. 10. Классификация мотивов спортивной деятельности



Рис. 11. Классификация способов повышения мотивации к спортивной деятельности

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Чем педагогические условия повышения мотивации отличаются от ситуационных?
2. Как происходит повышение мотивации к занятиям физической культурой по принципу личного примера?
3. С какими педагогическими сложностями сталкивается преподаватель при проведении групповых занятий по физической культуре?
4. Какие существуют способы улучшения результативности личных показателей курсантов при проведении контрольных занятий по физической культуре?
5. Насколько текущие оценки курсантов и слушателей влияют на их результативность при прохождении контрольных испытаний?

Глава 3. Анализ значимых условий, влияющих на спортивную деятельность и ее результаты

В настоящее время в качестве одной из прогрессивных технологий используется коучинг нелинейной педагогики. Повышение уровня внутренней мотивации к занятиям спортом обусловлено ресурсами педагогической среды. Внутренняя мотивация может быть определена как особого рода деятельность, ориентированная на личность спортсмена.

Способность преподавателя мотивировать курсантов имеет решающее значение для долгосрочного развития курсантов в плане повышения производительности, получения положительного опыта и пропаганды здорового образа жизни. Педагогическая среда, созданная преподавателем, и стиль коучинга важны для развития обучаемого и построения платформы внутренней мотивации.

Наиболее распространенным педагогическим подходом является линейный коучинг. Однако он вызывает серьезные мотивационные проблемы не только у обучаемых, но и у преподавателей физической культуры из-за большого количества повторений, которое вызывает скуку. Такой подход способствует внешней мотивации у исполнителей, которые имеют низкий уровень вовлеченности, поскольку они, как правило, занимаются только благодаря присутствию преподавателя физической культуры, а не для личного удовлетворения.

Теория когнитивной оценки предполагает, что оптимальная внутренняя мотивация основывается на самостоятельности и автономности. Это происходит на практике в игровых ситуациях, когда учащиеся ставят собственные значимые цели и используют предыдущие успехи и полученные знания для их достижения. На примере баскетбола преподаватель физической культуры на тренировке может работать над защитой зоны, чтобы атаковать корзину. Цель игроков состоит в том, чтобы забивать, и игроки делают это, используя знания из предыдущего опыта, чтобы выяснить, как достичь этой цели. Это показывает важность педагогической среды, которая бросает вызов и создает направление и цели для обучаемых.

Преподаватель физической культуры может способствовать развитию внутренней мотивации посредством нелинейного коучинга. Философия нелинейной педагогики основана на понятиях экологической психологии и динамических систем. Предполагается,

что преподаватель физической культуры ограничивает окружающую среду, позволяя обучаемым облегчать и создавать смысл своих собственных действий. Этот подход коучинга ориентирован на обучаемых, т. к. они находят свои решения проблем, возникающих в играх. На восприятие курсантами своей компетентности не влияет преподаватель физической культуры, который говорит, что они не правы. Нет неправильных ответов, поскольку каждый курсант создает знания для конкретного сценария, который затем может быть применен в будущих игровых ситуациях. Таким образом, растет восприятие своей компетентности в работе, а достижения повышают внутреннюю мотивацию и самооффективность.

Придерживающийся линейного подхода преподаватель физической культуры, создающий строгую педагогическую среду, может снизить самооффективность и внутреннюю мотивацию обучаемых. Кроме того, курсантам труднее получать знания, поскольку их основное внимание направлено на выполнение того, что им велел преподаватель.

Таким образом, хаос и разнообразие нелинейной педагогики могут быть мотивирующими для обучаемых. Академическая теория предполагает, что обучаемые становятся внутренне мотивированными во время нелинейных занятий благодаря позитивному восприятию их компетентности и способностей при самостоятельном принятии решений, влияющих на игру.

Анализ значимых условий, влияющих на спортивную деятельность и ее результаты, позволяет сделать вывод о необходимости повышения комплексного уровня физической культуры личности (рис. 12), т. к. именно системный взгляд на данный феномен позволяет выработать стратегию использования педагогических технологий и создания оптимальных условий для формирования спортивной мотивации. В целом в рамках физической подготовки в образовательных организациях МВД России раскрываются именно такие возможности, которые формируют профессиональное поле спортивной среды.

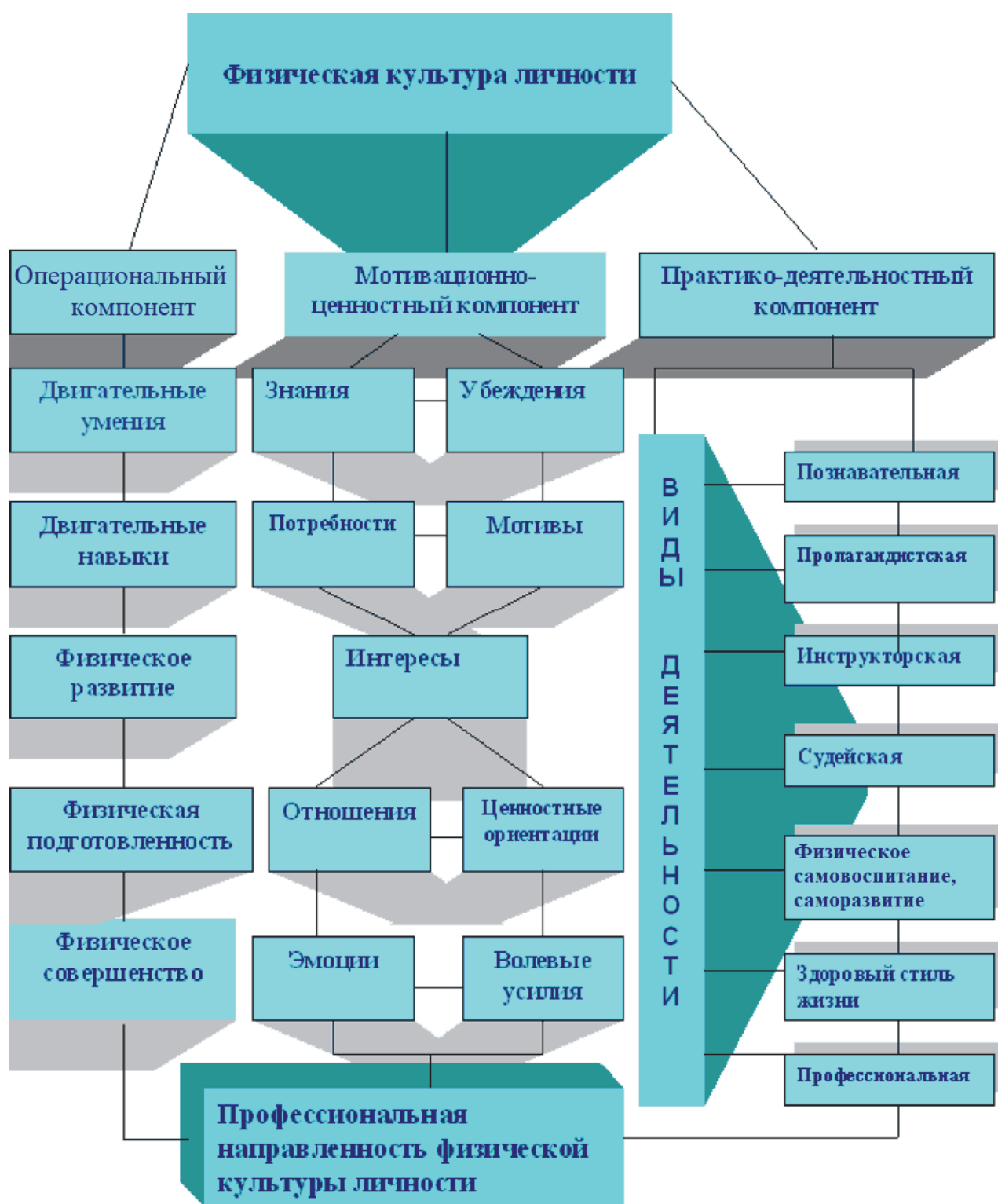


Рис. 12. Детерминанты физической культуры личности

Преподаватель физической культуры, применяющий линейный подход, может обнаружить, что, несмотря на быстрый прогресс обучаемых, их мотивация снижается, поскольку является внешней.

Следовательно, для того, чтобы курсанты занимались и увлекались спортом, необходимы нелинейные тренировки.

Другой важный фактор – время. Существует кратковременная и долговременная мотивация. Кратковременная направлена на решение конкретной задачи здесь и сейчас. Долговременная мотивация – это сфера стратегического планирования. Самая длительная мотивационная линия образует совокупность жизненных планов.

Формирование жизненных планов молодых людей – весьма актуальная и сложная проблема уже в силу того, что опыт еще минимален, однако реализуется установка на самостоятельность. Именно по этой причине многие действуют методом проб и ошибок, зачастую полагаясь в выборе направления развития на случайность. И если в ряде сфер социальной жизни проще наверстать упущенные возможности, то в спорте необходимо активное включение в процесс профессионального развития с юных лет. В связи с этим так важен момент осознания молодыми людьми стремления к развитию в спортивной сфере при условии, если они имеют перспективы в каком-либо виде спорта.

При этом стоит заметить, что занятия спортом на высоком уровне означают выработку серьезного набора личностных качеств, определяющих способ поведения молодого человека, его отношение к социальной действительности, преобладающие методы (и направления) постановки и решения задач. Систематическое участие в спортивных мероприятиях является серьезным фактором изменения стиля мышления, что сказывается на будущем молодых людей даже в том случае, если они в конечном итоге не сделали выбор в пользу профессиональной деятельности.

Отметим результаты теоретического анализа специфики мировоззренческих установок курсантов и слушателей. Необходимо сделать акцент на ряде аспектов, среди которых:

- влияние ожиданий, возлагаемых на курсанта его ближайшим окружением, на характер развития в рамках учебного заведения;
- трансформация представлений о спорте в процессе обучения на занятиях по физической культуре;
- изменение самоидентификации в процессе освоения спортивных дисциплин;
- трансформация целевых установок как результат определения личных возможностей в спорте.

Что касается первого аспекта, для учащихся образовательных организаций МВД России одобрение, гордость со стороны членов

семьи и ближайших знакомых имеет очень большое значение. Это является мощным стимулом активного развития. Вместе с тем излишнее давление со стороны ближайшего окружения может стать тем фактором, который определит утрату уверенности в себе и падение мотивации.

Спорт представляет собой не только деятельность, но и общественный институт, в рамках которого формируются специфические коммуникативные связи. Кроме того спорт выполняет функцию социального лифта. Все это определяет позитивный сценарий развития, воспринимаемый молодыми людьми, а также высокую их мотивированность на развитие в спортивной сфере. Вместе с тем занятия физкультурой представляют собой сферу деятельности, одним из основных принципов которой является конкурентная борьба. Помимо влияния на развитие ряда значимых личностных качеств, это означает также статистическую проблематичность достижения успеха в спортивной сфере для большей части курсантов. По этой причине опыт соревновательной деятельности далеко не всегда является позитивным, что предполагает момент переосмысления желаний и планов, связанных со спортивной сферой. Причем возможны следующие пути развития:

осознание и подтверждение на практике собственных возможностей (если речь идет о выдающемся учащемся) и формирование мотивации к дальнейшему развитию;

- осознание своей неконкурентоспособности и, как следствие, стремление к преодолению ситуации (что проявляется в колоссальной трудовой мотивации учащегося);

- осознание своего «потолка возможностей» и, как следствие, отказ от идеи построения спортивной карьеры (рис. 13).

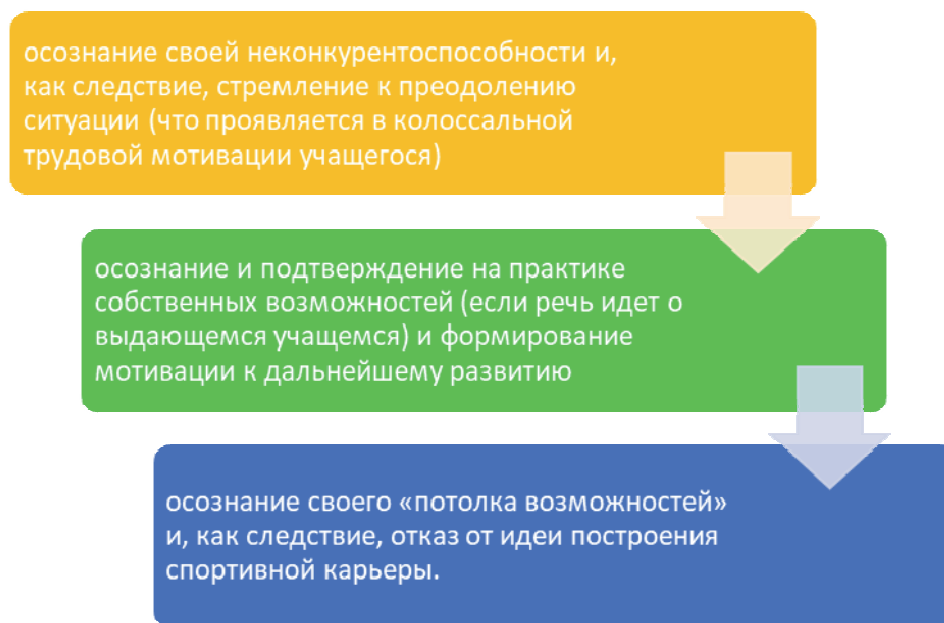


Рис. 13. Опыт соревновательной деятельности и дальнейшие пути развития

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать вывод о том, что в процессе физических испытаний в значительной мере меняется качество личности, что связано с опытом спортивной деятельности. Причем изменения происходят сразу на нескольких уровнях.

Во-первых, происходит формирование и развитие целого ряда важных личностных качеств, среди которых:

- дисциплина;
- трудолюбие;
- воля;
- стрессоустойчивость;
- целеустремленность;
- стремление к лидерству и т. д.

Все эти качества молодые люди воспринимают как залог спортивного успеха и целенаправленно воспитывают в себе (рис. 14).



Рис. 14. Личностные качества

Во-вторых, меняются приоритеты личности. Развитие становится одним из основных приоритетов, у большинства молодых людей формируется понимание самостоятельной ценности спорта как сферы деятельности. При этом в процессе обучения с опытным преподавателем происходит постепенная трансформация представлений о спорте и своем месте в нем. Если на ранних стадиях молодые люди рассматривают себя в качестве будущих «звезд» спорта в системе МВД России, то в дальнейшем подобного рода установку сохраняет малый процент учащихся.

Интересны мотивы, определяющие выбор спорта в качестве преобладающей сферы деятельности. Как показали результаты опроса, для молодых людей ключевое значение имеют аспекты спорта, связанные с ярким образом жизни (путешествия, материальный достаток), а также возможность роста социального статуса в процессе развития в спортивной сфере. При этом отмечается значимость спорта как деятельности и как среды коммуникации.

В целом жизненные стратегии многих молодых людей, изучающих спорт в системе МВД, носят неопределенный, противоречивый характер. В ходе анализа материалов проведенного опроса было выделено три основных группы молодых людей по критерию озвучиваемой ими социальной позиции.

Первые рассматривают позитивно свои перспективы развития в спорте и связывают свой жизненный путь со спортивной карьерой.

Вторые находятся в состоянии неопределенности: на фоне желания заниматься профессиональным спортом они отмечают низкую вероятность построения спортивной карьеры, что отражает специфический характер их спортивной самоидентификации.

Наконец, третья группа включает в себя молодых людей, не склонных связывать свое будущее со спортивной деятельностью.

При этом представители всех трех групп отмечают серьезную роль спорта в их жизни, и многие из тех, кто не готов выстраивать спортивную карьеру, намерены поддерживать активность в спортивной среде на любительском уровне.

Подводя итог, отметим, что спортивные занятия в образовательных организациях МВД России оказываются мощным толчком для развития молодых людей в спортивной сфере, причем это дает позитивные результаты как в спортивной сфере, так и в ряде других областей общественной жизни, в которых востребованы личностные качества, активно развиваемые курсантами. Большинство учащихся стремятся к успехам в спорте, однако их конечные жизненные планы зависят от характера социальной самоидентификации, спортивных успехов и влияния ближайшего окружения. Также серьезное значение имеет стимулирование мотивации молодых людей через реализацию тех целевых установок, которые статистически часто определяют выбор в пользу спортивной деятельности.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем отличие линейной педагогики от нелинейной?
2. Насколько наличие секционных занятий по различным видам спорта влияет на уровень ОФП основного массива обучаемых?
3. Какие существуют принципы дифференциации уровня вовлеченности курсантов и слушателей в образовательный процесс?
4. Какие существуют методики вовлечения в спортивную деятельность отстающих курсантов?
5. Расскажите о педагогическом потенциале занятий, построенных по принципу соревнования.

Глава 4. Методы и приемы подготовки курсантов к использованию идеомоторной тренировки на практике

Идеомоторный и аутогенный методы основаны на принципах психической (психологической) саморегуляции.

Идеомоторная тренировка состоит из конкретной двигательной задачи на определенную группу мышц. Аутогенный метод тренировки включает успокоительные техники: упражнения на дыхание, концентрацию внимания и расслабление мышц.

Методы спортивной тренировки весьма разнообразны (рис. 15, 16). И в этом многообразии можно выделять в зависимости от цели релевантные педагогическому запросу методы, среди которых особое место занимает идеомоторный метод. Он является инновационным, до конца не изучены его потенциальные характеристики в плане применения в процессе физической подготовки курсантов.



Рис. 15. Классификация методов спортивной тренировки

Мозг – действительно мощное оружие как в спортивной, так и в обычной жизни. Методы мысленных образов и визуализации исследованы и документированы, было доказано, что они являются ценным активом. Ученые пришли к выводу, что мозг очень хорошо реагирует на сценарии, включающие умственную визуализацию на нескольких уровнях. Психоневромышечная теория объясняет, как образы усиливают нервные пути для определенных движений. Когда обучаемый представляет выполнение определенного спортивного навыка, его мышцы начинают работать в той же последовательности, что и при выполнении этого навыка.



Рис. 16. Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании

Использование изображений также может функционировать в качестве системы кодирования в мозге, помогая облегчить разработку плана, или «умственного плана». Теория символического обучения углубляется в то, как образы усиливают этот ментальный план, позволяя действиям (движениям) стать более знакомыми или потенциально автоматическими.

Биоинформационная теория объясняет, как образы включают в себя активацию сети закодированных стимулов и ответных предложений, которые сохраняются в долговременной памяти (примером этого является текстура и ощущение баскетбольного мяча в руке в сочетании с плавным движением, связанным со штрафным броском).

Недавние исследования были сфокусированы на эффективности изображений как важного навыка саморегуляции, ключом к которому служит программирование ума, мышц и эмоций для достижения успеха, а также создание как можно более ярких, реалистичных и детализированных образов. Когда обучаемый может ясно представить, что он готовится к соревнованиям, центральная нервная система становится запрограммированной на успех, как будто визуализируемая деятельность уже произошла («генеральная репетиция» для оптимальной работы).

В прикладной физиологии обсуждается выявление шести уникальных ответов вегетативной нервной системы, которые коррелируют с умственной репетицией: потенциал кожи и ее сопротивление, температура и клиренс кожи, мгновенный пульс и частота дыхания (рис. 17). В эксперименте, изложенном в журнале, спортивная задача состояла в том, чтобы передать подачу соперника партнеру по игре в волейбол. Результаты показали сильную корреляцию между ответами вегетативной нервной системы при выполнении реальной физической задачи, а также во время предыдущих сеансов визуализации. Ученые считают, что данный эксперимент свидетельствует о том, что металлические изображения могут помочь в построении схемы, которая может быть автоматически воспроизведена в реальной практике.



Рис. 17. Вегетативная нервная система

В качестве еще одного доказательства необыкновенной мощи человеческого мозга ученые обнаружили, что мозг не может определить разницу между воображаемым и физическим действием (рис. 18). Так, посредством повторяющихся ярких умственных образов мы можем использовать способность создавать новые нервные пути в мозге. Существует мнение, что практика совершенствует, однако если быть более точными, практика делает постоянным; повторение является ключом к созданию успешных изменений в жизни и спортивной деятельности. Повторение и новая нейронная проводка позволяют этим изменениям стать автоматическими. Мы можем думать об этом как о программировании нашего подсознания.



Рис. 18. Иллюстрация когнитивных способностей

В то время как визуализация успеха важна, его сила может быть увеличена при сосредоточении на чувстве. Чувства питают эмоции, а эмоции стимулируют спортивные результаты. Чем ярче можно визуализировать, чем образы более красочные и детализированные, тем выше будет интенсивность эмоций. Поскольку такой опыт может повысить осознанность и уверенность в своих способностях, успешные сеансы визуализации позволяют атлету проникнуть в его воображение, увидеть каждую деталь и почувствовать, каково это – выполнять упражнение желаемым образом. Такие повторяющиеся образы могут укрепить уверенность курсантов в своих способностях в различных ситуациях.

Наиболее эффективные методы визуализации – это те, которые приводят к яркому спортивному опыту, когда курсант полностью контролирует успешное выступление. Чтобы достичь этого состояния, многие курсанты, профессионально занимающиеся спортом, используют больше, чем просто визуальный смысл. Слуховая, обонятельная и кинестетическая осведомленность – все это может быть задействовано во время упражнений на ментальный образ. Мы все знакомы с динамикой определенных ароматов и запахов, вызывающих положительные эмоции (например, аромат выпечки может вернуть нас в счастливые детские дни, проведенные у бабушки). Точно так же и для курсанта: во время соревнований шум ликующей толпы может вселить уверенность, необходимую для победы.

Доктор Дэвид Юкельсон из Университета штата Пенсильвания изучил ментальные образы и составил список ключевых аспектов, которые следует учитывать при разработке протокола визуализации. Спортсменам рекомендованы следующие действия.

Каждый день посвящать 10–15 мин. в день тренировке образов. Начать лучше с навыков, которыми уже хорошо владеете, постепенно увеличивая яркость и сложность изображения (игровые ситуации и стратегия), стремиться представить положительные результаты.

Общее расслабление и медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание должны предшествовать образной практике.

Мастерская репетиция: сосредоточьтесь на времени, когда упражнение было выполнено оптимально; воссоздайте это чувство как можно ярче (обстановка, атмосфера, достопримечательности, звуки); почувствуйте энергию, адреналин, интенсивность и положительные эмоции, проходящие через разум и тело.

Визуализация перед игровыми соревнованиями: подумайте о мышлении, которое хотите привнести в соревнование (уверенное, сосредоточенное, уравновешенное, агрессивное); поставьте цель для каждого соревнования, представьте, что выполняете миссию, используйте заряд энергии, чтобы получить адреналин и эмоции, думайте, как чемпион (ничто не остановит меня сегодня); видьте (чувствуйте) себя выступающим с уверенностью.

Репетиция совладания: выявляйте ситуации, вызывающие проблемы, заранее визуализируйте соответствующие реакции совладания, когда вы контролируете ситуацию (например, контролируете эмоции, преодолеваете ошибки и т. д.).

Интеграция визуализации в практику (изучение новых навыков, совершенствование имеющихся, исправление ошибок и т. д.)

Разрешение каждому чувству играть свою роль в технике визуализации может иметь огромные преимущества для обучаемых всех уровней способностей. Иногда желать цели просто недостаточно. После тяжелой физической подготовки, принесенных жертв и потраченных на достижение цели часов этот последний шаг может оказаться самым важным для победы: если вы можете видеть это и верить в это, вы можете достичь этого (рис. 19)!



Рис. 19. Схема построения идеомоторного метода

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Расскажите об основных принципах идеомоторики.
2. Какая существует взаимосвязь между дыхательными практиками и устойчивостью к физическим нагрузкам?
3. Какие существуют принципы визуализации успеха при повышении физической результативности?
4. Как работает принцип аутогенности при проведении индивидуальных тренировок?
5. Расскажите о педагогическом потенциале занятий медитацией и дыхательными практиками при проведении занятий по изучению боевых видов спорта.

Глава 5. Методические рекомендации по стимулированию качественного выполнения тренировочных заданий

По мнению современных исследователей, таких как С.В. Усков, А.Н. Бокий, С.И. Петренко, «потребность в спортивных и физкультурных занятиях – основная мотивационная составляющая, ведущая и контролирующая концепция поведения личности человека. Она определяется большим диапазоном: в двигательных действиях и функциональных нагрузках; в потребности человека, как социального субъекта, в коллективе; в рекреации, играх, развлечениях, психологической разрядке; в личностно-ориентированном утверждении; в интеллектуальном совершенстве; в акмеологическом удовольствии и пр.»¹. Все это говорит о наличии четкой взаимосвязи между физическим и духовным совершенствованием личности курсанта во время систематического выполнения спортивных упражнений. Вместе с тем для педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях МВД России существует научная основа, складывающаяся в течение долгих лет исследований, апробаций и педагогических экспериментов. В результате были выявлены ключевые блоки упражнений, влияющих на развитие волевых, социально-психологических и непосредственно физических показателей курсантов и слушателей.

Экспериментальная педагогика в сфере физической культуры и спорта за долгое время своего развития обзавелась базой, состоящей из статистических данных и результатов частных исследований. Так, например, исследовательской группой МАИ в 2018 г. была исследована корреляция между проведением кардиотренировок и эффективностью пулевой стрельбы. Эксперимент проводился с участием контрольной и обычной группы. Перед началом эксперимента было проведено тестирование: стрелкам давалось 15 мин. на подготовку, затем 15 мин. на пробные выстрелы. После 5-минутного отдыха производились контрольные выстрелы для замеров параметров. Количество выстрелов – 5. Для восстановления организма между выстрелами стрелкам давался отдых по 3 мин. После проведения тестирования все результаты фиксировались, а испытуемые были разделены на 2 группы по 10 человек. Контрольная группа в течение двух месяцев занима-

¹ Усков С.В., Бокий А.Н., Петренко С.И. Проблематика формирования мотивации на занятиях физическим воспитанием в современной системе образования Российской Федерации // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 387–390.

лась по стандартной программе, а экспериментальная группа в течение этих же двух месяцев включила в программу тренировок кардионагрузки. В качестве кардионагрузок был выбран бег как наиболее простой и доступный способ повышения общей выносливости. В первый месяц спортсмены бегали на пульсе до 130 уд/мин. Во второй месяц – на пульсе от 130 до 150 уд/мин. Кардиотренировки проводились три раза в неделю по 30–60 мин. После завершения эксперимента контрольное тестирование было повторено на всех спортсменах обеих групп. Тестирование до и после эксперимента проводилось в одинаковых условиях в одинаковое время¹. Для ведомственной педагогики подобные эксперименты важны накоплением эмпирического материала, опираясь на который, педагоги-практики способны выстраивать качественные занятия по физической подготовке курсантов и слушателей.

По мнению ряда исследователей, кроссфит является одним из лучших кардиотренировочных комплексов. Его эффективность в повышении качества физического развития доказана экспериментально. В 2015–2017 гг. российскими учеными проводилось лонгитюдное исследование, в рамках которого на уровне вполне измеряемых статистических данных удалось выявить эффективность кроссфита. «Так, в экспериментальной группе проведены двухразовые урочные занятия по 90 мин. на основе кроссфита для юношей и девушек и дополнительное факультативное занятие 1 раз в неделю (60 мин.). Объем кроссфита на учебных занятиях составил 50% от общего объема часов, в оставшиеся 50% включены традиционные виды спорта, базовые основы атлетической гимнастики, общая физическая подготовка, элементы функционального тренинга, разновидности бега»².

Исследование проводилось в учебных группах с учетом половозрастных и индивидуальных усредненных характеристик. «В экспериментальной группе адаптирована структура и содержание процесса физической подготовки на основе кроссфита к условиям физического воспитания студентов; разработан механизм начального обучения функциональному многоборью; создана специальная физическая подготовка на занятиях по кроссфиту, позволяющая выполнять на высоком уровне нормы ГТО. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли

¹ См.: Воробьева С.М. Влияние кардиотренировок на повышение уровня специальной выносливости в пулевой стрельбе у стрелков-винтовочников уровней I и II рядов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 1(155). С. 57–60.

² Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Бодров И.М., Буров А.Г. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 81–88.

70 юношей и 140 девушек. В контрольной группе (КГ) студенты занимались по традиционной программе физического воспитания, с применением средств общей физической подготовки, плавания, атлетической гимнастики, единоборств, аэробики, легкой атлетики, спортивных игр, в объеме два раза в неделю по 90 мин. В КГ вошли 70 юношей и 130 девушек»¹.

Проведенное исследование показывает, насколько эффективным является кроссфит как метод повышения физических показателей учащихся. Несмотря на то, что указанное исследование проводилось на базе гражданского вуза, для ведомственной педагогики оно послужило серьезным подспорьем. В некотором смысле преимущество статистики открытых педагогических экспериментов – их универсальность. В результате педагогического эксперимента были получены следующие данные. «Сравнительный анализ уровня и динамики показателей физической подготовленности, функционального состояния, реакции сердечной мышцы на физическую нагрузку, качества выполнения норм ГТО, техники выполнения базовых упражнений фитнеса для коррекции телосложения, наблюдаемых в педагогическом эксперименте, выявил, что юноши и девушки экспериментальной группы имели после его завершения существенное преимущество перед представителями КГ в показателях:

- реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (Руфье). Так, выявлены достоверные межгрупповые различия результатов ЭГ над КГ в конце исследования, при этом в экспериментальной группе «отличный» уровень составил 12,8%, «средний» (хорошо) – 42,1%, «удовлетворительный» – 28% и «низкий» – только 17,1%; в КГ «высокий» уровень составил 8,3%, «хороший» – 27,2%, «удовлетворительный» – 43,5%, «низкий» (плохо) – 24%; индекс Руфье у девушек КГ составил 12,4 усл. ед., в ЭГ – 8,9 усл. ед. ($P < 0,05$);

- ЧСС в покое у девушек. В завершении эксперимента представительницы экспериментальной группы имеют достоверные различия в ЧСС. В ЭГ наблюдалось снижение данного показателя с 90,5 до 79,6 уд/мин ($P < 0,05$), в КГ – с 90,2 до 84,0 уд/мин;

- жизненной емкости легких (ЖЕЛ). В группе девушек выявлены достоверные межгрупповые различия результатов ЭГ – 2 865 мл против 2 560 мл в КГ ($P < 0,05$); в группе юношей ЭГ – 4 000 мл против 3 840 мл ($P > 0,05$);

¹ Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Бодров И.М., Буров А.Г. Указ. соч.

– жизненного индекса (ЖИ, норма 53–61 мл/кг). В группе девушек КГ – 49,3 мл/кг против 61,7 мл/кг в ЭГ ($P<0,05$); в группе юношей КГ – 54,7 мл/кг против 61,1 мл/кг ($P>0,05$);

– контрольного упражнения «выпрыгивания из положения присед». Выявлены достоверные межгрупповые различия результатов у юношей КГ – 46,5 раз против 60,9 раз в ЭГ; у девушек наблюдается положительная динамика, при этом результаты в ЭГ выше, по сравнению с КГ ($P>0,05$);

– контрольного упражнения «вис на перекладине на прямых руках». В завершении эксперимента девушки КГ показали результат 32,6 с. против 48,1 с. в ЭГ, при этом определены достоверные межгрупповые различия данных;

– контрольного упражнения «прыжки со скакалкой». Как юноши, так и девушки ЭГ достоверно превосходят студентов КГ ($P<0,05$). Так, в КГ итоговые значения – 123,0–128,4 раз, в ЭГ – 140,2–142,6 раз;

– статического упражнения «планка». У юношей КГ – 100,7 с. в ЭГ – 115,3 с. ($P>0,05$), у девушек КГ – 78,2 с., в ЭГ – 86,7 с. ($P>0,05$);

– контрольного упражнения «берпи». Юноши ЭГ показали результат 25,4 раз против юношей КГ – 18,1 раз ($P<0,05$), девушки ЭГ показали результат 15,1 раз против девушек КГ – 12,4 раза ($P>0,05$);

– подъема грифа/бодибара (15 кг – юноши, девушки – бодибар 7 кг) над головой за 1 мин. В конце исследования данный показатель составил у юношей КГ 33,1 раз против 46,0 раз у юношей ЭГ, межгрупповые различия достоверны; в группе девушек получен высокий эффект только в ЭГ ($P<0,05$);

– упражнения «статическая сила ног». Выявлены достоверные межгрупповые различия результатов как у юношей, так и у девушек. Юноши КГ показали результат 180,7 с. против юношей ЭГ – 220 с.; девушки КГ – 120,5 с. против девушек ЭГ – 156,1 с.;

– контрольного упражнения «подъем туловища лежа на спине». Юноши КГ показали результат 51,0 раз, против юношей ЭГ – 59,2 раза ($P<0,05$); девушки ЭГ, в рамках программы ГТО, выполнили 56,5 раз против девушек КГ – 49,4 раз ($P<0,05$);

– бега на 3 км (ГТО). Юноши КГ показали результат 12 мин. 47 с., а юноши ЭГ – 12 мин. 20 с., при этом выявлены достоверные межгрупповые различия результатов;

– качества выполнения норм ГТО. Так, у юношей ЭГ динамика «золотого знака» в беге на 3 км увеличилась с 20 до 62,4 %, в КГ – с 17 до 32,5 %. По сравнению с девушками опытных групп показатели

юношей выше. В 2015 г. в КГ выполнили нормы на «серебряный знак» 55% студентов, в ЭГ – 80%»¹.

Как видно из приведенной статистики, кроссфит является важным и высокоэффективным упражнением, которое по праву вошло в арсенал педагогических методов повышения физических качеств учащихся как ведомственных, так и гражданских вузов. Дополнять кроссфит следует традиционными круговыми тренировками. Так, в частности, проводя исследование методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России, авторитетный представитель ведомственной педагогики рекомендует следующий алгоритм проведения круговой тренировки:

«1. Непрерывно-поточный – сущность которого заключается в постоянном выполнении упражнения (мощность выполнения работы – до 60%) с короткими промежутками отдыха. Посредством данного метода повышаются общие двигательные качества.

2. Поточно-интервальный – метод основан на достаточно коротком промежутке нагрузки (25–45 с.) с минимальным или отсутствующим отдыхом. Из-за отсутствия должного восстановительного периода мощность работы не должна превышать 50%, а количество кругов – не более 3 (в некоторых случаях 2). Такой способ нагрузки благоприятно сказывается на общей и специальной выносливости, оказывает положительное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

3. Интенсивно-интервальный – заключается в выполнении упражнения на пределе возможностей (до 75% мощности) в течение 10–15 с. со значительными промежутками отдыха (до 2 мин.)»². Безусловно, чередование кроссфита и круговых тренировок усиливает за счет разнообразия нагрузки эффект кардиоподготовки курсантов и слушателей в процессе занятий ОФП.

Подводя итог, стоит отметить, что в арсенале ведомственной педагогики в области физической подготовки курсантов и слушателей существует серьезная эмпирическая база, которая является результатом многих исследований как в гражданской, так и в ведомственной педагогике. Доказана взаимосвязь между развитием психологических и физических качеств учащихся. В целом комплексы упражнений

¹ Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Бодров И.М., Буров А.Г. Указ. соч.

² Губанов Э.В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. 19–20 апреля 2019 г., г. Орел. URL: [http://www.nauka-2000.ru/MKN_3\(28\)2019.pdf](http://www.nauka-2000.ru/MKN_3(28)2019.pdf)

могут быть разделены с точки зрения их функционала и влияния на личность обучаемого на четыре принципиальные группы:

1. Кардиотренировки. Усиливают общую физическую подготовку, повышают выносливость, сокращают утомляемость в процессе учебы и несения службы. На психоэмоциональном уровне повышают способность достигать цели и одновременно в силу специфики физиологии – получать ощущение позитива, радости жизни, уверенности в себе.

2. Силовые тренировки. Также усиливают ОФП, способствуют выполнению специальных боевых задач, улучшают комплексную готовность к принятию существенных физических нагрузок. На психоэмоциональном уровне повышают уверенность в физических возможностях.

3. Групповые спортивные тренировки. В процессе игры усиливают общую физическую подготовку и закрепляют потенциал, накопленный в процессе силовых и кардиотренировок. Повышают координацию движений. На психоэмоциональном уровне повышают способность работать в команде, выявляют лидерские и конформистские качества, повышают адаптационные возможности личности и нацеленность на результат.

4. Специальные секционные занятия по отдельным боевым видам спорта и гимнастике. Повышают боевые качества курсантов и слушателей, их уровень профессионального соответствия. На психоэмоциональном уровне воспитывают волю, нацеленность на победу и личный результат.

Сколько бы ни поднимался вопрос о стимулировании качественного выполнения тренировочных заданий, мы всегда приходим к необходимости глубокого изучения тех личностных детерминант, которые влияют на данный процесс. Для этого необходимо разобраться с сущностной характеристикой психологической структуры личности.

При этом также важно, чтобы занятия физической подготовкой, в частности тренировочный процесс, строились на основополагающих методологических принципах (рис. 20).

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Построение спортивной тренировки с использованием действенных средств и методов, направленных на предельно возможную степень достижений
Обеспечение максимально возможной углубленной степени совершенствования

Единство общей и специальной подготовки

Необходимость данного принципа объясняется на биологическом уровне (единство организма – взаимосвязь органов, систем и функций) и психофизиологическом уровне (взаимодействием различных двигательных навыков и умений)

Непрерывность тренировочного процесса

Обеспечение преемственности положительного эффекта тренировочных занятий, исключение неоправданных перерывов между ними, сведение к минимуму регресса тренированности

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Способствует более эффективному повышению тренированности и, как следствие, прогрессу спортивных достижений при условии соответствия объема и интенсивности нагрузок функциональным возможностям организма

Рис. 20. Принципы спортивной тренировки

В процессе физической подготовки должны быть учтены не только методы и приемы развития физических качеств и способностей (рис. 21), но и методы психорегуляции (рис. 22).

**Методы и приемы, используемые при выполнении
физических упражнений с целью развития
физических качеств и способностей**

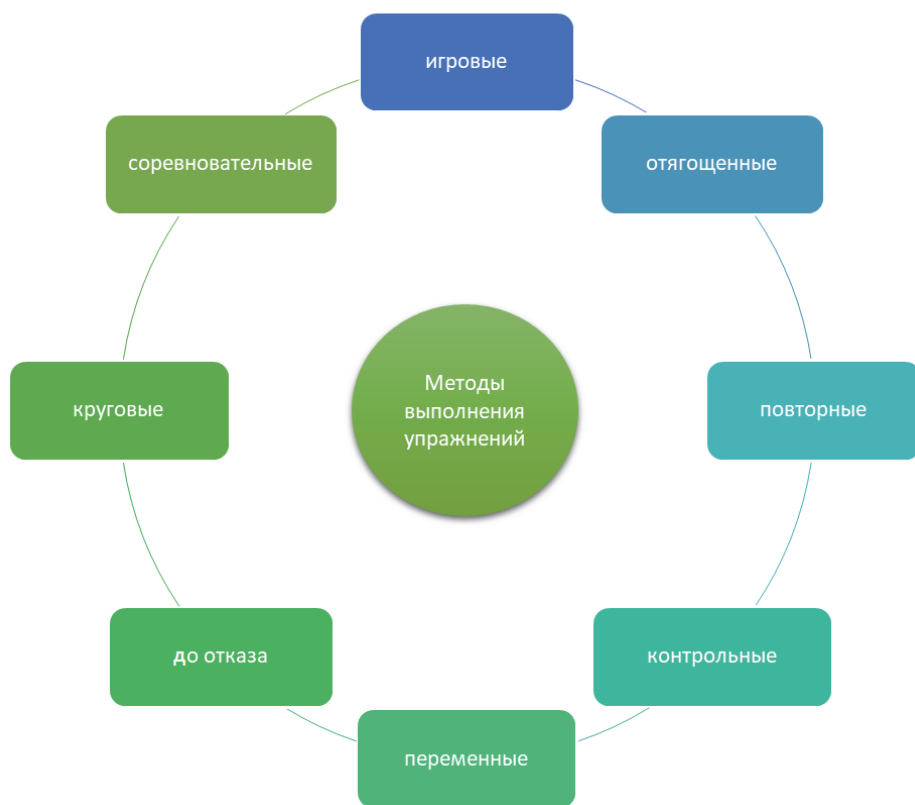


Рис. 21. Методы и приемы развития физических качеств и способностей



Рис. 22. Классификация методов психорегуляции (подход В.П. Некрасова)

Только в этом случае получится оптимизировать весь целостный педагогический процесс физической подготовки, который позволяет обосновать новые практико-ориентированные подходы к педагогическому процессу физической подготовки с целью изучения влияния психических свойств личности на развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России и определения их значения для совершенствования физической подготовки.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что такое аутотренинг, как он влияет на повышение личной результативности курсантов и слушателей?
2. Что такое принцип «ритма» при проведении групповых тренировок?
3. При проведении занятий по ОФП на какой тип обучающихся должен в большей степени ориентироваться преподаватель?
4. Какие существуют методики внедрения кардиотренировок в обычную жизнь курсантов?
5. Как повысить качественную составляющую тренировочных занятий?

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Ахметов Р.С. Изменение параметров психических свойств курсантов – сотрудников специальных подразделений полиции в процессе профессиональной подготовки в вузах МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 2. С. 11–14.

3. Бойсверт Дж., МакКрири Д.Р., Райт К.Д., Асмундсон Дж. Факториальная валидность центра эпидемиологических исследований депрессии у военных миротворцев. Депрессия и тревога. URL: https://www.ecfs.eu/sites/default/files/general-content-files/working-groups/Mental%20Health/Patients_RU.pdf

4. Витютнев Е.Е. Ситуационно-ориентированная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 1(31). С. 168–173.

5. Кнапик Дж. Армейский тест физической подготовки // Военная медицина. 1989. № 154.

6. Мещеряков В.С. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Дискурс. 2017. № 12(14). С. 72–80.

7. Уильямс Э.М., Ли М.Д., Престон Дж.И. Развитие Координационного центра проекта «Укрепление здоровья солдат для изучения и сокращения различий в состоянии здоровья»: проблемы и возможности в рамках партнерства между университетом и сообществом // Военная медицина. 2011. № 176.

8. Хоппер Т. Игра в роли учителя: модификация путем адаптации в процессе обучения через игровой процесс // Азиатско-Тихоокеанский журнал здоровья, спорта и физического воспитания. 2011. № 2. С. 3–21.

9. Реншоу И., Олдем А.Р., Бауден М. Нелинейная педагогика лежит в основе внутренней мотивации в спортивной тренировке // Открытый журнал спортивных наук. 2012. № 5. С. 88–99.

10. Усков С.В., Бокий А.Н., Петренко С.И. Проблематика формирования мотивации на занятиях физическим воспитанием в современной системе образования Российской Федерации // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 387–390.

11. Воробьева С.М. Влияние кардиотренировок на повышение уровня специальной выносливости в пулевой стрельбе у стрелков-винтовочников уровней I и II разрядов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 1(155). С. 57–60.

12. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Бодров И.М., Буров А.Г. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 81–82.

13. Губанов Э.В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. 19–20 апреля 2019 г., г. Орел. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_3\(28\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(28)2019.pdf)

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Теоретический анализ основных направлений психологической подготовки курсантов и слушателей: обучение постановке целей и определению средств их достижения.....	5
Глава 2. Педагогические условия развития устойчивой спортивной мотивации.....	13
Глава 3. Анализ значимых условий, влияющих на спортивную деятельность и ее результаты.....	17
Глава 4. Методы и приемы подготовки курсантов к использованию идеомоторной тренировки на практике.....	25
Глава 5. Методические рекомендации по стимулированию качественного выполнения тренировочных заданий.....	31
Литература	40

Учебное издание

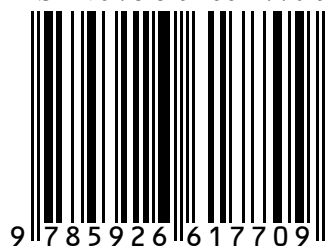
Галстян Роберт Ромеович
Бакай Александр Владимирович

**ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *И. Г. Дворная*
Компьютерная верстка *С. В. Коноваловой*

ISBN 978-5-9266-1770-9



Подписано в печать 30.06.2021. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 2,8. Тираж 50 экз. Заказ 153.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.