

Слободчикова Татьяна Анатольевна,

старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», подполковник полиции, г. Екатеринбург
vestarun@mail.ru



Симонова Вероника Сергеевна,

курсант ФГКОУ ВО «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург
veranik1983@rambler.ru

Психологические барьеры при беге на средние дистанции в физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния психологической составляющей на выносливость и скоростно-силовые качества обучающихся образовательных организаций МВД России. Обозначен круг проблем при подготовке курсантов образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел, связанных с легкой атлетикой в целом и преодолением средних беговых дистанций в частности. Дан ряд рекомендаций по этому вопросу, которые следует учитывать как курсантам образовательных организаций МВД России, сотрудникам органов внутренних дел, так и офицерам, ответственным за физическую подготовку.

Ключевые слова: легкая атлетика, кросс, бег на средние дистанции, физическая подготовка, психологический потенциал, психологический барьер, потенциальное, возможное, действительное, спортивная мотивация, проблемы недостаточной мотивации.

Раздел: (01) отдельные вопросы сферы образования.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой частью подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел.

В России, в период усиления межгосударственных экономических санкций, разрастающихся геополитических локальных вооруженных конфликтов, в связи с массовым нашествием беженцев на территорию Объединенной Европы и, как следствие, с разрастающейся угрозой организованного терроризма внутри страны [1], значительным образом расширяется роль и функции органов внутренних дел. Усложнение задач и увеличение объема функций, возложенных на органы правопорядка, предполагает более качественную подготовку будущих и действующих сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, как физическую, так и психологическую.

Если оценивать ситуацию в органах внутренних дел, то наблюдается относительно недостаточный уровень физической подготовки как среди действующих сотрудников, так и среди курсантов образовательных организаций МВД России. В связи с этим становятся актуальными психологические факторы при подготовке к сдаче физических нормативов, в частности бега на средние дистанции.

В приказе МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации» недвусмысленно определены нормативы по физической подготовке. По смыслу приказа сотрудник, замещающий любую

из существующих должностей любой специальности правоохранительной деятельности, обязан владеть навыками физической подготовки не ниже уровня определенных приказом параметров [2].

Если проанализировать практическую деятельность среднестатистического действующего сотрудника органов внутренних дел, то можно предположить, что почти каждый из них так или иначе в период прохождения службы, а также во внеслужбное время сталкивается с правонарушителями или преступниками. Для задержания в одиночку правонарушителя сотрудник должен обладать как приемами задержания, приемами физической борьбы, так и умением догнать и обезвредить вооруженного преступника, а, в отдельных случаях, при неравенстве сил и средств, сотрудник ОВД должен уметь грамотно защититься, спасти тем самым свою жизнь и/или жизнь граждан, и именно в этих случаях сотруднику органов внутренних дел необходимы высокие физические показатели.

Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определено, что сотрудникам необходимо развивать в себе такие качества, как быстрота, скоростно-силовые качества и выносливость [3]. Эти качества вырабатываются в беге (кроссе) на средние дистанции, сущность которых заключена в способности сотрудника ОВД длительное время поддерживать 90% от скорости, близкой к максимальной для данной дистанции. Для сотрудников женского пола данная дистанция составляет 1–2 километра, для сотрудников мужского пола такое расстояние определено в 3–5 километров. Таким образом, можно утверждать, что основной тренировочной общеразвивающей дистанцией для обучающихся образовательных организаций МВД России и сотрудников ОВД является именно средняя дистанция.

В данной статье подробнее хотелось бы остановиться на проблеме выносливости, скоростно-силовых качествах с точки зрения психологической составляющей на примере обучающихся образовательных организаций МВД России. По нашему мнению, существует ряд проблем, связанных с преодолением средних дистанций, и это вызвано не столько недостаточной физической подготовкой, сколько психологическим настроем, который проявляется в волнении, боязни дистанции перед сдачей этого норматива.

Проблемой физической подготовленности сотрудников и курсантов органов внутренних дел Российской Федерации занимались такие ученые, как В. Н. Лавров, А. Ф. Калашников, В. В. Ноздрачев, Н. Н. Устюжанин, Е. В. Флусов и др.

Известный тренер Фрэнк Хорвилл консультировал членов клуба Serpentine Running Club в Центральном Лондоне, в котором занимаются более 2500 бегунов различного уровня подготовки, и в статье, размещенной на сайте клуба, Хорвилл утверждал, что физические различия между хорошим бегуном их клуба и олимпийским чемпионом не так уж велики: все дело в психологическом настрое. В отличие от бегунов-любителей, высококвалифицированные профессиональные бегуны способны в нужный момент задействовать весь психологический потенциал [4].

Т. И. Артемьева утверждает, что такие понятия, как «потенциальное» и «актуальное» являются уточняющими характеристиками философских категорий «возможное» и «действительное», и этим подтверждается, что при определенных условиях то, что было потенциальным, может трансформироваться в актуальное. Очень важна роль самой личности и ее активности во всех видах деятельности, где личность будет своеобразным «посредником» в процедуре трансформации возможного в действительное [5].

Сегодня в научной среде присутствует неоднозначное понимание потенциального в психологии. К примеру, Б. Г. Ананьев в числе первых ученых начал обсуждение настоящей проблемы, где он отнес к человеческому потенциалу трудоспособность,

работоспособность, активность и практический опыт в форме ценностных ориентаций и мотивов [6]. Потенциальное, т. е. перспективно возможное, закладывается в прогнозных характеристиках личности, во временном перспективном горизонте, где ожидания и жизненные планы, при соответствующей активности индивидуума и положительно складывающихся жизненных обстоятельствах, способны стать актуальным, иным словом – действительным [7].

Потенциал личности можно рассматривать в разрезе профессионально важных качеств, непосредственно оказывающих влияние на успех деятельности, а в нашем случае – на успешное преодоление средней дистанции обучающимися образовательных организаций МВД России.

Обобщая все вышесказанное, можно дать определение понятию «психологический потенциал личности». Психологическим потенциалом личности будет сумма психологических человеческих свойств и особенностей, между которыми формируются устойчивые отношения при условии активизации индивидуума в какую-либо деятельность и ее выполнение, за счет чего обеспечивается достижение того или иного уровня успеха в какой-либо деятельности. В данном случае мы имеем дело с обобщенным психологическим ресурсом конкретных жизненных обстоятельств человека.

Перенося это определение в нашу тему, можно сказать, что психологический потенциал личности является очень важным аспектом для сотрудника органов внутренних дел и развитие данного потенциала может помочь в преодолении средних беговых дистанций с показателями не ниже уровня «хорошо». В случае если перед стартом сотрудник ОВД (курсант образовательной организации МВД России) будет заранее грамотно настроен на успешный исход предстоящего события, будет замотивирован на преодоление заданной ему дистанции, то шанс справиться с внутренними психологическими барьерами и показать достойный результат будет очень высоким.

Если говорить о психологических барьерах, то одним из основных можно выделить мотивацию обучающихся к овладению навыком преодоления средних дистанций. В этом отношении всех курсантов можно разделить на две группы:

- 1) курсанты, имеющие мотивацию, направленную на успех;
- 2) курсанты, имеющие мотивацию, ориентированную на избегание неудач.

На первый взгляд эти виды мотивации похожи, но на самом деле ведут к различным результатам. Так, мотивация на успех свойственна тем обучающимся, которые не боятся браться за новые задачи, преодолевать трудности при условии, что их выполнение приведет к значительным результатам. Самое главное – они не боятся рисковать, в любом деле стремятся быть первыми и готовы прилагать усилия к саморазвитию. В случае поражения либо неудачи в какой-либо деятельности такие курсанты будут испытывать гнев и печаль, но сохраняют боевой настрой и желание добиться высоких результатов в следующий раз. В этом случае поражение является стимулом для проработки «слабых мест».

В случае с курсантами, чья мотивация направлена на избегание неудач, ситуация будет следующая: обучающийся будет стараться обходить стороной выполнение новых, более сложных для него задач либо выполнять определенную деятельность на значительно более низком уровне.

Если говорить о беге на средние дистанции, то в первом случае курсант покажет высокие результаты в заданном нормативе либо будет постоянно совершенствоваться в этом плане для достижения максимально высокого результата. Во втором же случае, даже если обучающийся будет иметь средний результат при сдаче требуемого норматива, маловероятно, что его показатель будет выше, так как он предпочтет оставаться на данном уровне развития физических качеств, чтобы не выходить из привычной «зоны комфорта».

Существует множество решений проблем недостаточной мотивации. Одно из них – понять, что именно пугает обучающегося в беге. Это могут быть различные причины, такие как стресс в ситуации соперничества, либо угнетающий факт того, что нужно пробежать дистанцию на время, либо понимание того, как это будет сложно физически, а возможно, все вместе. Если найти причину, то работать с решением будет гораздо легче и в конце концов обучающийся сможет достигнуть высоких показателей при сдаче данного норматива. Кроме прочего, «нужно только постоянно помнить, что, несмотря на естественную простоту, бег – сильнодействующее средство физического воспитания» [8].

Можно предположить, что при конкретных обстоятельствах мотивация индивидуума одной группы может преобразовываться (личность приобретает иные мотивационные характеристики) и переходит в другую мотивационную группу.

В качестве примера приведем известный нам случай, когда претендент на обучение в образовательной организации МВД России, т. е. абитуриент, будучи высоко замотивирован на поступление, мечтающий стать курсантом, тренированный, имеющий достаточно высокие и стабильные физические данные по бегу на средние дистанции, при сдаче вступительного экзамена в образовательной организации МВД России по бегу внезапно ощутил сильные боли в области живота, в результате чего показал очень низкий результат по кроссу, но по сумме вступительных баллов прошел отбор и поступил в высшее учебное заведение МВД России.

В дальнейшем, при последующих сдачах нормативов по бегу на средние дистанции, у данного курсанта устойчиво срабатывал рефлекс боязни этой спортивной дисциплины, и на начальном этапе кросса постоянно возникала та же боль в области живота, не дающая возможности показать минимально положительный результат. На этом примере мы видим, как курсант, имеющий мотивацию, направленную на успех и отнесенный к первой мотивационной группе, по данной спортивной дисциплине стал курсантом, имеющим мотивацию, ориентированную на избегание неудач, т. е. перешел во вторую мотивационную группу.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно сказать, что психологические барьеры при выполнении спортивных нормативов играют значительную роль в служебной деятельности молодых сотрудников полиции. Эффективный бег на средние дистанции (кросс) – это не только физическая составляющая, но и моральная подготовленность. Понимание данного вопроса должно учитываться как самими курсантами образовательных организаций МВД России, действующими сотрудниками, так и офицерами органов внутренних дел, ответственными за физическую подготовку, с точки зрения индивидуальности психолого-педагогического подхода и грамотности физического воспитания во имя высокой результативности в данном направлении.

Ссылки на источники

1. Симонова В. С. Патриотическое воспитание подрастающего поколения как один из основных факторов противодействия виктимизации молодежи террористическими организациями посредством социальных сетей // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии: сб. результатов научных исследований. – Киров: Изд-во МЦИТО, 2018. – С. 680. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35106353_40658395.pdf.
2. Приказ МВД РФ от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации» / Правовая система «Гарант». – URL: <http://base.garant.ru/70198742/#friends>.
3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» / Правовая система «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221.

- Официальный сайт Serpentine Running Club / Frank Speaking // Articles by Frank Horwill (1927–2012). – URL: https://www.serpentine.org.uk/pages/advice_frank.html.
- Артемьева Т. И. Категория возможности и действительности в психологии личности // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Наука, 1988. – С. 89.
- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – С. 381.
- Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
- Ложкина Н. П., Ложкина О. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов // Молодой ученый. – 2015. – № 12. – С. 840. – URL: <https://moluch.ru/archive/92/20440>.

Tatiana Slobodchikova,

Senior Instructor, Physical Training Chair, Police Lieutenant Colonel, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ekaterinburg

vestarun@mail.ru

Veronika Simonova,

Cadet, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ekaterinburg

veranik1983@rambler.ru

Psychological barriers in middle-distance race in the physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract. The article deals with the influence of the psychological component on endurance and speed-power qualities of cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The authors bring out the range of problems in the training of cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and personnel of the internal affairs bodies, associated with athletics in general and with middle-distance races in particular. Some recommendations on this issue are given, which should be taken into account both by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, personnel of internal affairs bodies, and by officers responsible for physical training.

Key words: athletics, cross-country race, middle-distance race, physical training, psychological potential, psychological barrier, potential, possible, real, actual, sports motivation, insufficient motivation problems.

References

- Simonova, V. S. (2018). "Patrioticheskoe vospitanie podrastayushchego pokoleniya kak odin iz osnovnykh faktorov protivodejstviya viktimizacii molodezhi terroristicheskimi organizatsiyami posredstvom social'nykh setej", *Sovremennye nauchnye issledovaniya v sfere pedagogiki i psihologii: sb. rezul'tatov nauchnykh issledovaniy*, Izd-vo MCITO, Kirov, p. 680. Available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_35106353_40658395.pdf (in Russian).
- Prikaz MVD RF ot 18 maya 2012 g. № 521 "O kvalifikacionnykh trebovaniyakh k dolzhnostyam ryadovogo, mladshogo, srednego i starshogo nachal'stvuyushchego sostava organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii", Pravovaya sistema "Garant". Available at: <http://base.garant.ru/70198742/#friends> (in Russian).
- Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 "Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizacii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii", Pravovaya sistema "Konsul'tantPlyus". Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221 (in Russian).
- "Oficial'nyj sajt Serpentine Running Club / Frank Speaking", *Articles by Frank Horwill (1927–2012)*. Available at: https://www.serpentine.org.uk/pages/advice_frank.html (in Russian).
- Artem'eva, T. I. (1988). "Kategorii vozmozhnosti i dejstvitel'nosti v psihologii lichnosti", *Kategorii materialisticheskoy dialektiki v psihologii*, Nauka, Moscow, p. 89 (in Russian).
- Anan'ev, B. G. (1977). *O problemah sovremennogo chelovekoznaniya*, Nauka, Moscow, p. 381 (in Russian).
- Nyutten, Zh. (2004). *Motivaciya, dejstvie i perspektiva budushchego*, Smysl, Moscow, 608 p. (in Russian).
- Lozhkina, N. P. & Lozhkina, O. P. (2015). "Samostoyatel'naya fizicheskaya podgotovka kursantov", *Molodoj uchenyj*, № 12, p. 840. Available at: <https://moluch.ru/archive/92/20440> (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	15.08.18	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	20.09.18
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	20.09.18	Опубликована <i>Published</i>	21.11.18

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2018 © Слободчикова Т. А., Симонова В. С., 2018