УДК 37.041:796.015.132

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СРЕДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ САМОКОНТРОЛЯ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

¹Малиновский А.В., ¹Юркин Д.В., ²Купавцев Т.С.

¹ФГКОУ ВПО «Барнаульский юридический институт МВД России»,
Барнаул, e-mail: sport-bui@mail.ru, fiz@buimvd.ru;

²ФГКОУ ВПО «Академия управления МВД России», Москва, e-mail: kupavzev22@yandex.ru

Статья посвящена рассмотрению вопросов проектирования среды формирования способности самоконтроля курсантов и слушателей вузов МВД России на занятиях по физической подготовке. Функция самоконтроля рассматривается как одна из личностных функций, связанная с развитием рефлексивных способностей, основанная на глубоком понимании внутреннего состояния организма при выполнении физических упражнений. Самоконтроль также рассматривается как один из элементов процесса управления движениями и необходимый компонент освоения техники двигательных действий, способствующий осознанию технических аспектов в выполняемом двигательном действии. На основе информации, получаемой в процессе самоконтроля двигательных действий и функционального состояния организма выбирается наиболее рациональная техника движений, осуществляется прогноз результативности в выполнении конкретной деятельности, осуществляется оперативное и долгосрочное планирование процесса достижения необходимого результата. Содержание самоконтроля как личностной функции раскрывается в совокупности элементов процесса формирования служебно-прикладных умений и навыков, развития функциональных способностей обучающихся, профессионального становления сотрудника полиции при выполнении физических упражнений. Излагаются особенности организации образовательного процесса по физической подготовке при решении задач формирования навыков самооценки, саморегуляции и самокоррекции как компонентов личностной функции самоконтроля. Приводятся рекомендации по проектированию образовательного контекста среды при проведении занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: личностно-ориентированное образование, образовательный процесс, образовательная среда, проектирование образовательной среды, физическая подготовка, становление личностных функций, саморегуляция, самоконтроль, формирование способности самоконтроля

TO CREATE AN EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF FORMATION OF THE COMPETENCE OF SELF-CONTROL AMONG STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA IN PHYSICAL TRAINING

¹Malinovskiy A.V., ¹Yurkin D.V., ²Kupavtsev T.S.

¹Barnaul Law Institute of the Ministry of Interior of Russia,
Barnaul, e-mail: sport-bui@mail.ru, fiz@buimvd.ru;

²Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Moscow, e-mail: kupavzev22@yandex.ru

The article is devoted to the issues of designing the environment for the formation of self-control ability of cadets and students of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia in physical training classes. The function of self-control is considered as one of the personal functions associated with the development of reflexive abilities, based on a deep understanding of the internal state of the body when performing physical exercises. Self-control is also considered as one of the elements of the movement control process and a necessary component of mastering the technique of motor actions, which contributes to the awareness of technical aspects in the performed motor action. Based on the information obtained in the process of self-monitoring of motor actions and the functional state of the body, the most rational technique of movements is selected, the forecast of performance in performing specific activities is made, and operational and long-term planning of the process of achieving the necessary result is carried out. The content of self-control as a personal function is revealed in the totality of elements of the process of formation of service and applied skills, development of functional abilities of students, professional development of a police officer when performing physical exercises. The article describes the features of the organization of the educational process for physical training in solving the problems of forming skills of self-assessment, self-regulation and self-correction as components of the personal function of self-control. Recommendations are given for designing the educational context of the environment when conducting physical training classes.

Keywords: personality-oriented education, educational process, educational environment, construction of the educational process, physical training, development of personal functions, self-regulation, self-control, development of self-control

Мнение о сложности служебной деятельности сотрудников полиции является общепринятым и подтверждается объективными характеристиками профессиональной среды. Сложность и многогранность профессиональных задач сопровождается

психоэмоциональной напряженностью, высокой ответственностью за возможные профессиональные ошибки. Учитывая специфику профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, равное место с развитием и поддержанием

профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, занимает формирование личностных качеств, обеспечивающих соблюдение требований нормативных правовых актов, высокий уровень дисциплины, а также способности принимать ответственные решения в условиях сложного выбора, в экстремальных ситуациях. В таких ситуациях немаловажное значение имеет развитие осознанного самоконтроля своего текущего эмоционального и функционального состояния, способностей осуществлять самооценку и саморегуляцию [1].

Навыки управления собственным состоянием и поведением дают возможность не только своевременно исправлять допускаемые ошибки при выполнении служебных задач, но и прогнозировать их появление, вносить необходимые корректировки в свои действия, проявляя волевую саморегуляцию обеспечивать выполнение профессиональной задачи. Необходимо отметить, что нормативные правовые акты, определяющие содержание физической подготовки сотрудников полиции, не фокусируют внимание на самоконтроле функционального состояния, перенося акцент становления личностной позиции занимающихся к самоконтролю как организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, что существенно снижает потенциал смыслов творчества сотрудников в отношении физической подготовки (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450). В образовательном процессе по физической подготовке преподавателями основное внимание уделяется точности воспроизведения, совершенствованию техники выполнения физических упражнений, упуская из внимания формирование когнитивного и мотивационно-ценностного компонентов личности курсантов и слушателей в отношении личностного саморазвития в процессе физической подготовки. Вместе с тем на занятиях по физической подготовке при проектировании образовательного процесса учет личностных особенностей занимающихся, демонстрация возможностей средового контекста с преломлением его через призму предстоящей профессиональной деятельности значительно обогащает образовательный процесс, создавая условия личностного саморазвития и рефлексивной деятельности преподавателя [2].

Целью исследовательской работы является исследование значимых условий проектирования среды формирования самоконтроля и саморегуляции функционального состояния курсантов и слушателей вузов

МВД России в процессе занятий физической подготовкой. Среди задач исследования выделяются: теоретический анализ понятий «самоконтроль» и «саморегуляция» как значимых личностных функций в процессе организации физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России; разработка основных путей и организационно-педагогических условий организации физической подготовки на основе самоконтроля и саморегуляции функционального состояния в процессе выполнения физических упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций субъектам организации физической подготовки в системе МВД России по совершенствованию подходов к развитию физических качеств и техники выполнения сложно-координационных движений на основе непрерывного самоконтроля функционального состояния и осуществления саморегуляции объема и сложности выполняемых двигательных действий, а также техники и тактики служебно-прикладных движений.

Материалы и методы исследования

В процессе исследования были использованы теоретические методы: изучения и анализа научно-методической литературы, обобщения и систематизации полученных данных, а также эмпирические методы – наблюдение, метод экспертных оценок, анализ независимых характеристик.

Результаты исследования и их обсуждение

Значение самоконтроля как особого психологического механизма человека как субъекта деятельности, неотъемлемого компонента процессов самоуправления и саморегулирования поведения, элемента самовоспитания и самосовершенствования личности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России чрезвычайно высоко [3].

С позиции функционального подхода самоконтроль включен во все виды деятельности обучающихся – научную, трудовую, учебную, внеучебную. Его функции носят проверочный характер, направлены на выявление совпадений того, что должно быть, с тем, что фактически есть. Таким образом, в состав самоконтроля входит объект контроля, в рассматриваемом нами случае это правильность выполнения физических упражнений и констатация текущего функционального и эмоционального состояния организма. Обязательным является наличие желаемого результата – образца. Посредством сопоставления результатов

контролируемых показателей с эталонными, с учетом степени их совпадения либо рассогласования возникает необходимость в приложении более активных, сознательных усилий для достижения поставленных целей.

Физкультурная деятельность, содержанием которой является использование физических упражнений, должна рассматриваться как вид деятельности, в процессе которой формируются как профессиональные, так и личностные качества человека.

Самоконтроль представляет собой один из элементов самоуправления, функциональным назначением которого является «... установление степени рассогласования между эталонным (или заданным) и контролируемым значением тех или иных параметров (технических, психологических, физиологических)» [4].

Определяя в структуре самоконтроля функции регулирования и планирования, самоконтроль рассматривается как критическое отношение к своим поступкам, действиям, чувствам и мыслям, т.е. соотносится по функциям с рефлексивной деятельностью.

Наряду с физическими способностями мотивация является важным компонентом, от которого зависит успешность контекста проектируемой среды [5]. Анализ результатов освоения программ дисциплин физической подготовки выявляет различия в успешности выполнения контрольных нормативов курсантами и слушателями, имеющими равные физические способности, но различную мотивацию [6].

Вместе с тем мотивы занятий физической подготовкой курсантов и слушателей могут носить избирательный и непостоянный характер. Преподавателям кафедры физической подготовки известно, что пропуски по различным причинам ведут к потере освоенных ранее двигательных навыков и умений, ослаблению функциональных возможностей организма курсантов и слушателей, потери у них интереса к физкультурной деятельности. Поэтому важной задачей является не только сохранение у обучающихся интереса к физической активности, вовлеченности в физкультурную деятельность, но и развитие внутренних побуждений, осознанного, ценностного отношения, а также формирования потребности выполнять физические упражнения на регулярной основе.

В процессе формирования сознательного отношения курсантов и слушателей к занятиям физическими упражнениями преподавателями делается акцент на стимулировании их потребности и интереса

к двигательной деятельности посредством таких форм самоконтроля, как самонаблюдение, самоотчет, самооценка, самоанализ и оценка функционального состояния организма по объективным характеристикам и с учетом субъективных ощущений [7].

Развитие способности самоконтроля у курсантов и слушателей подчиняется определенным закономерностям. Если на начальном этапе обучения он может выступать в качестве самостоятельной формы деятельности, то благодаря побуждению со стороны преподавателей и самостоятельному его выполнению, самоконтроль становится неотъемлемым элементом деятельности, привычной формой поведения.

Формирование самоконтроля у курсантов и слушателей в процессе практических занятий по физической подготовке осуществляется поэтапно.

Преподавателями посредством традиционных теоретических и практических методов обучения (разъяснения, убеждения, требования, коррекции поведения) проектируется среда для формирования необходимых мотивационных предпосылок. Осуществляется постановка целей и задач личностного саморазвития при выполнении физических упражнений. Курсанты и слушатели должны знать, что успешность выполнения оперативно-служебных задач в выбранной профессиональной деятельности, работоспособность зависит как от приобретенных двигательных навыков и умений, так и от осознания важности развития таких качеств, как ответственность и самодисциплина. Объем сформированных физических качеств, двигательных умений и навыков, морально-волевых качеств создают предпосылки для высокой профессиональной готовности и надежности, уверенности в себе.

На первом этапе, посредством систематического убеждения, преподавателями демонстрируются возможности проектируемой среды, преимущества регулярных занятий физической подготовкой в противовес малоподвижному образу жизни, отсутствию физической активности. Принимая участие в учебных занятиях, консультациях; физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях, курсанты и слушатели приобретают необходимые физические качества, осваивают двигательные умения и навыки. Здесь же формируются привычки к физической активности, самоконтролю, включению физических упражнений в процесс жизнедеятельности как полноценного элемента системы развития личности.

Таким образом, преподавателями осуществляется включение в предмет само-

оценки курсантов и слушателей ценностей физической подготовки, а также адекватной оценки своих физических возможностей, во избежание переутомления организма и травматизма при выполнении упражнений.

Важным элементом самоконтроля является адекватность самооценки. Если адекватная самооценка обеспечивает хорошее самочувствие при физической нагрузке, стимулирует физическую активность, прибодряет и стимулирует к достижению поставленных целей, то заниженная самооценка ведет к снижению результатов, уменьшению удовлетворенности физической нагрузкой.

В проектировании среды формирования способности самоконтроля сочетание внешней оценки с самоконтролем деятельности и функционального состояния самим занимающимся способствует обучению курсантов и слушателей правилам и приемам самодиагностики и саморегуляции. Показ образца, инструктивная беседа, включающая ознакомление с его основными формами – самонаблюдением, самоанализом и методами самовоздействия, приведение примеров из практики работы сотрудников полиции является неотъемлемыми условиями формирования способностей самоконтроля.

Роль педагога на этапе формирования общего представления о самоконтроле направляющая и координирующая. Сопровождая формирование самоконтроля в процессе физической подготовки, преподаватели знакомят курсантов и слушателей с методами саморегуляции. К ним относятся: самовнушение, самоубеждение, самокритика, самоободрение, самоотчет. Сознательное применение методов самовоздействия при выполнении физических упражнений способствует выработке устойчивой привычки выполнять запланированное и способствует переносу навыка самоконтроля на другие виды деятельности.

Состояние эмоционального дискомфорта, возникающее в ходе физкультурной деятельности, сопровождающееся растерянностью, тревожностью, апатией, препятствует полноценной физической активности, снижает желание выполнять запланированную физическую нагрузку. В целях усиления мотивации к физкультурной деятельности используется метод самовнушения, воздействия на себя с помощью слов.

Возможности саморегуляции при помощи метода самовнушения подтверждены как зарубежными, так и отечественными учеными. В настоящее время самовнушение эффективно используется в спорте в процессе аутогенных тренировок и обучения

навыкам релаксации. Суть метода состоит в доверии себе. Критическое отношение, сомнение в самовнушении не приводят к желаемому результату [8].

Внешний объективный контроль со стороны преподавателей в период формирования навыков выполнения упражнений и физкультурной деятельности является одним из значимых элементов проектируемой среды. При этом преподаватель обеспечивает показ образцов, с помощью которых обучающиеся овладевают первоначальными формами самоконтроля. По ходу освоения содержания эти образцы интериоризируются, присваиваются и становятся неотъемлемыми компонентами психической саморегуляции при физической активности. Если у обучающегося на занятиях по физической подготовке не воспитывается привычка к самоконтролю по причинам несерьезного отношения или нежелания, то возможно развитие негативной мотивации, принудительного характера занятий физическими упражнениями в целом.

На втором этапе формирования способности самоконтроля преподаватель уделяет особое внимание оцениванию курсантами и слушателями своих знаний и умений. На данном этапе обучающиеся сталкиваются с противоречиями «...между самооценкой своего психофизического состояния и требовательностью к себе; актуальным физическим развитием и потенциальными возможностями; приобретенным ранее опытом физической деятельности и необходимостью дальнейшей работы над собой» [1].

Лучшей формой самоконтроля курсантов и слушателей является ведение специального дневника, предназначенного для фиксации изменений с помощью оценки объективных и субъективных показателей. Самодиагностика предполагает регулярные наблюдения курсантов и слушателей за состоянием своего здоровья, физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов – измерения пульса, веса тела, наблюдения за дыханием, показателями силы.

На третьем этапе, после выполнения контрольных нормативов по физической подготовке, проводится диагностика адекватности самооценки обучающимися физического развития за определенный временной промежуток. Формирование самоконтроля на этой стадии осуществляется путем организации деятельности по критическому анализу результатов освоения образовательного контекста среды. Качественная характеристика усвоения материала создает возможность видеть в самооценке обучающихся и качество их личностного саморазвития.

Выводы

Обобщая изложенное, необходимо отметить, что способность самоконтроля как личностная функция обладает ресурсом целеполагания и смыслов творчества, что является весьма важным для деятельности сотрудника полиции. Процесс физической подготовки курсантов и слушателей решает задачи не только развития физических качеств и специфических двигательных умений и навыков, но и обладает потенциалом создания условий для продуктивного становления личностных функций. Проектирование образовательного контекста физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России с акцентом на способность самоконтроля, обеспечивает не только высокий уровень профессиональной готовности и надежности сотрудников, но и реализацию личностного потенциала на занятиях по физической подготовке и в процессе решения оперативно-служебных задач профессиональной деятельности.

Исследование явлений «самоконтроль» и «саморегуляция» позволило сформулировать и сгруппировать основные рекомендации для субъектов организации физической подготовки по совершенствованию процесса развития физических качеств и формирования техники и тактики двигательных действий на основе самоконтроля и саморегуляции функциональных состояний. Предлагаемые подходы могут также успешно использоваться в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, что позволит достигать оптимального

уровня двигательной активности, исключая травматизм.

Список литературы

1. Крупнов В.А., Чернецов Г.А., Торгашин М.Н., Шерыхалин С.А. О физическом самосовершенствовании студентов // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива: материалы конференции. Пенза, 2019. С. 84–87.
2. Kupavtsev T.S., Shutenko A.I., Shutenko E.N., Romanova G.A., Tsareva E.V., Shvetsova V.A. Pedagogical model and principles of applying modern it for the development of social-educational environment in the contemporary university. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. Vol. 7 (10). P. 46.
3. Жероков З.А., Варитлов А.М., Долов З.М. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, пробы, тесты) // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 30–35.
4. Кулавцев Т.С. Концептуальные основы педагогической поддержки личностного саморазвития сотрудника МВД России // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2019. № 4. С. 193–200.
5. Ходякова Н.В., Митин А.И. Учет психологических механизмов развития личности в проектировании образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 4. С. 101–109.
6. Юркин Д.В., Малиновский А.В. Пути формирования мотивационной активности обучающихся к занятиям физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Общество. Экономика. Культура: актуальные проблемы, практика решения: материалы конференции. В 2 ч. Ч. 1. Барнаул, 2020. С. 245–254.
7. Герасимов И.В., Баркалов С.Н., Махов С.Ю. Организационно-методические основы самовоспитания физических качеств курсантами образовательных организаций МВД России. Орёл, 2020. 112 с.
8. Гордиевская Н.А., Гордиевский А.Ю. Стабилизация когнитивных и психофизиологических процессов в результате занятий аутогенной тренировкой // Самарский научный вестник. 2014. № 2 (7). С. 21–23.