Токарев В.С.

Привитие мотивационно-ценностной ориентации курсантов к систематическим занятиям физической подготовкой и спортом

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-05-2021-254

Аннотация

В статье рассмотрены основные методы привития мотивационно-ценностной ориентации у курсантов к систематическим занятиям физической подготовкой и спортом в процессе их служебной, профессиональной и учебно-тренировочной деятельности.

Ключевые слова: деятельность, готовность, курсант, личность, мотивация, метод, результативность, тренинг, физическая подготовка, формирование.

Abstract

The article discusses the main methods of instilling a motivational value orientation in cadets for systematic physical training and sports in the process of their service, professional and educational training activities.

Keywords: activity, readiness, cadet, personality, motivation, method, efficiency, training, physical training, formation.

Процесс формирования личности – это в значительной мере процесс перестройки значимости побуждений и ценностей. Выявление причин действий, поступков, деятельности человека показывает, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависит от того, насколько ясно осознается им цель, смысл деятельности. Под термином «ценность» понимается отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина). Они реализуются по-разному, в различных жизненных сферах, где осуществляется деятельность человека. Наиболее важный круг жизненных сфер включает: профессиональную деятельность, образование, семейную жизнь, общественную активность, увлечения, физическую активность.

Все жизненные сферы, представленные в каждом человеке, обладают для него различной степенью значимости. В каждой из них реализуются цели, ценности, желания, стремления в специфическом для него сочетании. *Соотношение жизненных ценностей и сфер характеризует жизненный путь личности и традиционно включает:*

1. **Развитие себя** - познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
2. **Духовное удовлетворение** - руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
3. **Креативность** - реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.
4. **Активные социальные контакты** - установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.
5. **Собственный престиж** - завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. **Высокое материальное положение** - обращение к факторам материального благополучия как к главному смыслу существования.
7. **Достижение** - постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных фактов.
8. **Сохранение собственной индивидуальности** - преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Ценности являются «специфической формой смысловых образований в личностных структурах», и поэтому имеют непосредственное отношение к осмысленной мотивации деятельности. Мотивационное обеспечение занятий по физической подготовке определяется созданием эмоциональной предрасположенности курсанта к предлагаемым методам воздействия, складывающейся благодаря освоению способов «взаимодействия с самим собой» и осуществления перехода педагогического процесса к самосовершенствованию и саморазвитию.

Становление потребностно-мотивационной сферы личности курсанта обусловлено следующими основными факторами:

- формированием комплекса осознанных знаний о ценностях физической подготовки и спорта, их значении в профессиональной подготовке на основе удовлетворения физиологических, социальных, духовных, материальных мотивов и связанных с ними потребностей;
- всемерным повышением интереса к физической подготовке разнообразием средств, форм и методов, что является «пусковым» механизмом формирования мотивов и потребностей, включенности в физкультурно-спортивную деятельность;
- дифференциацией физкультурно-спортивной деятельности на основах реальной доступности, представление возможности действовать в соответствии с мотивами, потребностями, ценностными ориентациями;
- моделированием в ходе профессионально-прикладной физической подготовки широкого спектра межличностных взаимоотношений;
- созданием мотивационных текстов и методических приемов, обеспечивающих сформированность профессиональной направленности личности и контроль над ее становлением;
- осуществлением контроля сформированности компонентов профессионально-прикладной физической подготовки;
- соблюдением преимущественной личностной направленности традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Основные направления в формировании мотивации к самосовершенствованию сводятся к следующему:

1. Систематический анализ физической и спортивной деятельности курсантов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных попыток при выполнении физических упражнений и выступлений в соревнованиях.
2. Формирование мотивации на достижение успеха.
3. Развитие результативности (как качества личности) в спортивной и тренировочной деятельности.
4. Формирование адекватной самооценки и планирование оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.
5. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

- б. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах, обучающихся между собой и с преподавателем-тренером.

Результативность учебно-тренировочной деятельности курсантов обеспечивается с помощью мотивационного тренинга «причинных схем». Позитивное влияние на мотивацию (учебную, спортивную) оказывает такая причинная схема, при которой неудачные действия человека объясняются недостаточным проявлением собственных усилий для достижения поставленных целей. Тренинг причинных схем ориентирован на перестройку объяснения самим курсантом причин неуспешных действий с внешних влияний и низких способностей на внутренний фактор – «недостаток проявления усилий». В этом случае можно рассчитывать на сохранение и укрепление мотивации к активным действиям на занятиях и в соревнованиях, т. к. недостаточность проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение личному **«усилию»** как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому курсанту. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под контролем его сознания и может быть устранена в процессе беседы с ним. Тренинг причинных схем рекомендуется проводить в конце каждого занятия в индивидуальной и групповой форме.

Развитие результативности (как качества личности) учебно-тренировочной деятельности связано с успешностью выполняемой деятельности. Чем выше результативность учебно-тренировочной деятельности курсантов, тем более устойчива и ярче выражена их мотивация к проявлению активности на занятиях и систематическим самостоятельным занятиям. Для развития результативности предлагается следующая стратегия действий:

- перед началом любого дела (обучение приему, отработка тактики и т.п.) важно сформулировать будущий результат, курсант должен четко представить в своем сознании его образ;
- формирование сильной мотивации достижения результата становится возможным в случае, если курсант сумеет связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей;
- процесс достижения цели для курсантов следует разделить на шаги: начинать действовать незамедлительно, определить необходимые ежедневные усилия, определить ритм деятельности;
- обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой курсант воспринимает результаты своей деятельности;
- оценивая результаты своей деятельности, курсант должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты с предыдущими;
- поощрение себя курсантом (похвала) за каждый выполненный шаг, это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

Формирование адекватной самооценки и на ее основе планирование учебно-тренировочных целей. Учитывая, что самооценка определяет устойчивость мотивации к физкультурно-спортивной деятельности необходимо решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки; 2) учет характера самооценки при формировании мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Курсант ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потери веры в свои силы.

При заниженной самооценке, с курсантами проводится следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период;
- чередование партнеров (сильных, слабых);
- эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на учебно-тренировочных занятиях.

В случае завышенной самооценки акцент в работе с курсантами делается на следующем:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой преподавателя-тренера, экспертов, более подготовленных курсантов-спортсменов.

Для развития у курсантов **способности к целеобразованию**, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется проводить «тренинг личностной причинности», основанном на стремлении к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью и изменению ее в желаемом направлении. Укрепление мотивации к физической подготовке рассматривается как развитие ощущения того, что человек сам является причиной своего поведения и всех его последствий. В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- постановка перед курсантом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- выявление своих сильных и слабых сторон;
- постановка ближайших и перспективных целей;
- понимание курсантом действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Как справедливо отмечает Е.П. Ильин, извне формируются не мотивы, а мотиваторы. Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием мотивации у курсантов протекает в форме диалога и реже - монолога. Важным здесь является метод убеждения.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Этот метод характеризуется воздействием на сознание субъекта через обращение к его собственному критическому суждению. В основе этого метода лежит разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение значимости решения того или иного вопроса. Убеждение апеллирует к аналитическому мышлению, при котором преобладает сила логики, доказательность и достигается убедительность приводимых доводов. Убеждение призвано создать убежденность в правоте другого и собственную уверенность в правильности принимаемого решения. Особенно велика роль метода убеждения при проведении тренингов причинных схем.

В психологии выделяются несколько методов убеждения, которые можно использовать в управлении мотивации к систематическим занятиям физической подготовкой. К ним относятся:

- фундаментальный метод, который представляет собой прямое обращение к курсанту, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах занимающегося и на тщательной проверке аргументов преподавателя;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;

- метод акцентирования используется при расстановке акцентов на приводимых курсанту доводах («ты же сам говоришь, что...»);
- метод кажущейся поддержки, где приводятся новые аргументы в поддержку доводов, затем через некоторое время приводятся контраргументы.

Используя метод убеждения в процессе формирования мотивации к систематическим занятиям, необходимо исходить из того, что убеждение наиболее эффективно на фоне малой интенсивности эмоций, а также когда: речь не идет о переориентации потребностей; преподаватель сам уверен в правильности предлагаемого курсанту решения; предлагается аргументация не только преподавателя, но и рассматривается аргументация курсанта; аргументация начинается с обсуждения тех доводов, по которым легче добиться согласия.

Методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации к занятиям, является **внушение**, воздействующее на эмоции, а не на логику. При внушении курсант верит в доводы преподавателя, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие. По способу воздействия внушение делится на прямое и косвенное. Прямое внушение характеризуется открытостью (ясностью) цели внушения, императивностью, прямой направленностью. При этом используются фразы предельно краткие, произносимые твердо, настойчиво, не допуская сомнений. Для усиления воздействия рекомендуется использовать невербальные средства общения: немигающий взгляд прямо в глаза, наклон вперед и др. При косвенном (опосредованном) внушении используются более мягкие формулировки, меньшая категоричность в суждениях. Этот способ внушения более эффективен в случае активного сопротивления курсанта. Характерной особенностью этого способа внушения является то, что курсант сам приходит к принятию решения.

При косвенном внушении используются следующие приемы:

- курсанту рассказывают о курсантах-спортсменах или событиях, при этом ключевая фраза акцентируется с различной интенсивностью и «прозрачностью»;
- в присутствии курсанта обращаются к другим курсантам, а текст содержит фразу или сюжет, намекающий на определенные выводы, которые должен сделать он сам;
- высказывание в форме: «если ... (совершить какое-то действие), то... (результаты будут такие)»;
- использование неоконченных фраз - заканчивает ее сам курсант;
- произнесение ключевой фразы, а за ней следует другая фраза, отвлекающая внимание курсанта и не дающая осмыслить первую фразу, которая загоняется в подсознание.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях: устойчивый характер сложившихся отношений между преподавателем и курсантом; способ конструирования и подачи внушения; обстоятельства, при которых происходит процесс внушения; особенности личности преподавателя, тренера (авторитет, статус и т.п.); особенности личности курсанта (внушаемость, негативизм). Первое свойство личности способствуют внушению, второе (негативизм) затрудняет, противодействует внушению.

В практике спорта нередко используется метод **манипуляции**, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т.п. При

использовании этого метода в работе с курсантами важным является то, чтобы они считали выдаваемые им мысли собственными, так же, как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание («Вряд ли ты можешь на это решиться»);
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания («Неужели ты ему проиграешь»);
- «невинный» шантаж (намек на промахи, ошибки, допущенные в прошлом курсантом);
- преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих физических и спортивных упражнений.

Следует помнить, что манипуляцией нужно пользоваться осторожно, предвидя при этом поведение и действия курсанта.

Можно также использовать:

- разъяснение по поводу возникновения проблемы на учебных занятиях, тренировках, соревнованиях: от проблемы не надо уходить, а надо ее признать и пытаться разрешить;
- использование релаксационных моментов до и после выполнения физических упражнений, например, на тренировках, в процессе участия в соревнованиях по единоборствам с целью восстановления энергетического потенциала. В качестве упражнений рекомендуется подражание животным и птицам (расслабленная ходьба по татами имитируя тигра); взмахи при ходьбе имитируя птицу; ходьба в позе медведя и т.п.;
- использование системы поощрений за участие в соревнованиях (за волю к победе, за лучшую борьбу в стойке, за красивый бросок и т.д.);
- стимулирование спортивного роста (в средствах массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой и т.п.);
- использование системы разрядных нормативов и присвоение поясов;
- проведение анализа прошедшего соревнования с видео демонстрацией;
- ведение спортивного дневника с систематическим самоанализом, самоконтролем и анализом достигаемых результатов с тренером;
- информирование о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.

При использовании перечисленных методов в управлении мотивацией к активным и систематическим занятиям физической подготовкой и спортом важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности курсанта. То, что является приемлемым при работе с флегматиками, с холериками может давать отрицательный эффект. Это позволяет укреплять уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к занятиям, готовность к осознанному совершенствованию в профессионально-прикладной и самостоятельной подготовке.

1. Кузнецов А.Ф. Повышение мотивации курсантов к практическим занятиям по физической подготовке // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 2 (41) С.60-63.
2. Матвеев Е.Г., Частихин А.А., Радченко О.В. Особенности физкультурно-спортивной мотивации военнослужащих // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3.
3. Романчук С. В. Недостатки программы формирования мотивации курсантов ВНЗ к занятиям физической подготовкой и спортом // ПШМБПФВС. 2007. № 1.