

Р. В. Камнев, А. Г. Карасев

ФОРМЫ И СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Мотивация — это самый действенный способ повысить качество педагогического процесса, она находит свое отражение в постоянной готовности курсантов (слушателей) воспринимать учебный материал и самостоятельно совершенствовать полученные знания. Лишь на достаточно высоком мотивационном фоне проходит восприятие и осознание профессиональной необходимости в изучаемой дисциплине.

В своей работе мы рассматриваем формы и средства мотивации курсантов (слушателей) высших образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по физической подготовке. Сравнив общие методы мотивации, получившие одобрение специалистов в области педагогики и психологии, отобрали из их числа те, которые учитывают специфику подготовки сотрудников полиции в условиях вузов МВД России. Разработали на их базе структуру мотивации курсантов (слушателей) к занятиям физической подготовкой.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовка, двигательные навыки, курсанты и слушатели.

R. V. Kamnev, A.G. Karasev

FORMS AND MEANS OF CADETS (STUDENTS) MOTIVATION WHEN HOLDING CLASSES IN PHYSICAL TRAINING

Motivation is the most effective way to enhance the quality of the pedagogical process, which is expressed in continued readiness of cadets (students) to perceive the educational material and to improve on their own the knowledge gained. Perception and realization of the vocational necessity in the discipline being studied take place only at a sufficiently high motivational background. In our work we review forms and means to motivate cadets (students) of higher educational institutions of The Russian Internal Affairs Ministry to take practical classes in physical training. Having compared common motivation methods approved by experts in the field of education and psychology, we selected among them those that consider specifics of police officers training under the conditions of higher educational institutions of The Russian Internal Affairs Ministry. Based upon those methods we developed a motivation pattern to motivate cadets (students) to take classes in physical training.

Keywords: motivation, physical training, physical skills, cadets and students.

Во всем преуспеть дано не каждому.
Но успех приходит только
с самосовершенствованием и решительностью.

Мотивация студентов Гарварда

По мере развития цивилизации неуклонно увеличивается значение физической активности в жизни общества. Связано это с ростом значимости физического состояния человека в рамках современных стандартов качества жизни. Научный прогресс дал человечеству возможность существенно сократить время на физическую работу, тем самым сократив трудовую активность к минимальным значениям. Человечество получило излишки свободного времени, которое оно растрчивает на раскрепощение собственного

здоровья, усугубляя свое положение вредными привычками и преступным отношением к самому себе. Реальная ситуация такова, что физическая активность на практических занятиях для преобладающей части обучающихся является единственной возможностью получения минимальной двигательной нагрузки. Результаты научных изысканий по изучению влияния физической активности на организм современного человека свидетельствуют о том, что именно здоровье населения определяет перспективу и будущее развитие государства.

Особое значение приобретает двигательная активность курсантов, обучающихся в вузах МВД России. Задача педагога — не только приобщить молодежь современной России к физической

культуре и спорту, оказать созидательное влияние на уровень их здоровья, сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, но и обучить действенным способам противодействия преступникам. Задержания и другие способы сопротивления проходят в экстремальных условиях, представляющих угрозу жизни и здоровью как сотрудника полиции, так и потерпевших [1].

Не секрет, что большая часть курсантов (слушателей) не испытывает интереса к занятиям, а часто не желает заниматься вообще. Основной причиной подобного поведения является отсутствие мотива к изучаемому процессу. В современном педагогическом процессе в вузах России почти не применяются технологии, побуждающие к развитию самомотивации и мотивированности занимающихся непосредственно в начале проведения занятий и на всем их протяжении [2].

Мотивация как любой процесс имеет свои побудительные факторы, которые способствуют ее зарождению и жизнеспособности на протяжении максимально долгого времени, а при благоприятном стечении обстоятельств — на всю жизнь [1]. К таким факторам относится низкий уровень информированности о здоровье, профилактике заболеваний, сохранении творческого долголетия, положительного воздействия физических упражнений на психологическую устойчивость в условиях стресса, наличия реальной ежедневной угрозы здоровью и жизни со стороны преступников.

Одной из основных задач занятий по физической подготовке в вузах МВД России должно стать формирование физической культуры личности, подготовка к служебно-профессиональной деятельности, укрепление здоровья [3]. Для решения данной задачи необходимо овладение системой умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья, формированию психологического благополучия, а также развитие способностей, обеспечивающих высокую потребность курсантов (слушателей) к совершенствованию полученных профессиональных знаний. Регулярные занятия по физической подготовке и спорт как в условиях учебных занятий, спортивных секций, так и во время самоподготовки обеспечивают достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных навыков, т. е.

способствуют приобретению необходимого уровня тренированности. Во многом это зависит от тренеров и педагогов по физической подготовке, направляющих свой профессионализм на формирование у курсантов (слушателей) вузов МВД России мотивации к занятиям по физической подготовке. Педагог должен, действуя в интересах курсантов (слушателей), с помощью средств и методов физического воспитания выработать у них интерес к занятиям [4].

Пропаганда является одним из ключевых педагогических приемов, заключающихся в распространении воспитательной информации (фактов, аргументов) среди курсантов в целях изменения коллективного мнения о пользе физической подготовки. Пропаганда — систематические усилия, формирующие убеждения, отношения или действия других людей посредством символов (слов, жестов, плакатов, монументов, музыки, одежды, отличительных знаков, стилей причесок, рисунков на монетах и почтовых марках и т. д.). Пропаганде физической подготовки следует уделять особое внимание, поскольку она носит позитивный характер, пробуждая заинтересованность к будущей профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, укреплению здоровья и физического совершенства, формированию духовных (интеллектуальных, эстетических, нравственных) качеств курсантов (слушателей).

Положительное отношение курсантов (слушателей) к процессу физического и технического совершенствования в ведомственных образовательных учреждениях является одним из факторов процесса формирования побудительной мотивации к занятиям по физической подготовке. Его реализация начинается с информационно-агитационной работы. Данный вид деятельности направлен не только на сам объект действия мотивации, т. е. курсантов (слушателей) вузов МВД России и их родителей, но и на педагогических работников всех кафедр вуза. Например, к информационной работе относится проведение лекций, семинаров, круглых столов. Информационные сообщения и обсуждения должны быть актуальны, интересны аудитории и своевременны. Приведем краткий пример подобного рода сообщений. «Физическая культура невозможна без движения. Двигательная

активность — это физиологическая потребность организма, и чем он моложе, тем больше нуждается в движениях. А. И. Аршавский подчеркивал, что каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых не только для нормальных процессов роста и развития организма, но и для декодирования и реализации программы индивидуального развития, закодированных в геноме зиготы, т. е. без необходимого объема двигательной активности рождающийся незрелым человеческий плод не может пройти все необходимые фазы формирования (созревания), а во взрослом периоде человек не может накапливать структурную энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности» [5].

Полезным будет организация и доведение до большинства курсантов (слушателей) и сотрудников вузов МВД России информации о возможности консультирования у специалистов по физической подготовке, физкультуре и спорту о методике самостоятельных занятий. Одним из мотивирующих приемом является создание среды, формирующей поведенческие привычки. Для стимулирования занятий физической подготовкой целесообразно создавать «подсказки», побуждающие к соответствующему действию. Такие подсказки могут быть вербальными, физическими или символическими. Показателен эксперимент (Brownell, Stunkard, Albaum, 1980) в общественных зданиях. Так, чтобы стимулировать подъем посетителей по лестнице вместо пользования эскалаторами возле них был повешены плакаты с текстом: «Воспользуйтесь лестницей!». После развешивания таких «подсказок» количество людей, поднимающихся пешком по лестнице, увеличилось с 6 до 14 %. Когда плакаты сняли, через три месяца пользоваться лестницей стали по-прежнему 6 % посетителей [6]. Полезными будут следующие примеры:

1. «Если вы будете пробегать по 4,8 км пять раз в неделю, то в течение года сможете снизить массу тела на 9—11 кг, не уменьшая калорийности потребляемой пищи».

2. «Положительное влияние окажут даже однократные кратковременные физические нагрузки умеренной интенсивности, которые позволят снизить уровень утомления, повысить работоспособность, снять нервное напряжение, обеспечить более рациональное отношение к

различным стрессовым ситуациям».

3. «Существует прямая зависимость влияния регулярных физических нагрузок на функциональное состояние человека и увеличение продолжительности жизни (например, оптимальные для долголетия показатели артериального давления составляют 110—120/70 мм.рт.ст. Повышение систолического давления до 150 мм.рт.ст. увеличивает риск возникновения болезней сердца более чем в два раза)».

Подготовительную часть занятий по физической подготовке курсанта следует сопровождать различными примерами ее влияния на будущий профессиональный рост по службе. В частности, выступление может быть представлено в следующей форме: «Наряду с факторами, развивающими мотивацию, существуют факторы, ее снижающие. К последним относятся: несоответствие предлагаемых заданий физическому развитию, половым и возрастным особенностям, а также функциональному состоянию занимающихся. Подбор адекватной интенсивности, продолжительности физических нагрузок особенно важен на начальном этапе занятий. Дискомфорт, возникающий при выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок, несомненно, влияет на мотивационную составляющую. К примеру, люди, занимающиеся ходьбой, продолжают физическую активность гораздо дольше, чем выбравшие своей специализацией бег на короткие дистанции. В целях нивелирования отрицательных факторов необходимо, во-первых, использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности занимающихся; во-вторых, включить в практические занятия по физической подготовке такие обязательные задания, как эстафеты и игровые виды спорта. Для этого должна быть соответствующая тренировочная база, наличие сопутствующего инвентаря и оборудования».

Немаловажным является организация и функционирование спортивных секций, учитывающих интересы курсантов (слушателей), а также работа кружков, где могли бы по желанию отдельно заниматься педагогические работники вуза. Психологи (Tompson, Wankel, 1980) в серии экспериментов обнаружили, что предоставление выбора вида физической активности увеличивает процент людей, продолжающих занятия физической деятельностью после окончания

образовательных учреждений. Причем это справедливо даже в отношении тех, кто считал, что выбирает, в то время, как их выбор определял экспериментатор.

Проведение таких физкультурно-оздоровительных мероприятий, как «День здоровья», «Веселые старты», «Олимпийский праздник», «Туристические походы», «Речные сплавы» стимулирует курсантов к самореализации, побуждает их к продолжению активной физической деятельности. Одним из направлений, которое мы активно развиваем, является организация и проведение соревнований, на которых могут выступать не достигшие двенадцатилетнего возраста дети и близкие родственники педагогических работников академии, курсантов и слушателей. В рамках данного мероприятия сотрудники и обучающиеся выступают в качестве тренеров, помощников организаторов и судей.

К сожалению, в педагогической работе не учитывается такой важный фактор, влияющий на уровень физической активности курсантов (слушателей), как климатические или погодные условия. Некоторыми исследователями обнаружены региональные различия физической активности, которые влияют на уровень работоспособности и мотивации занимающихся.

По результатам исследований, проведенных зарубежными специалистами по физической подготовке в вузах, примерно половина начинающих заниматься физкультурой и спортом после окончания вуза бросают занятия в течение первых двух месяцев. Анализируя этот факт, спортивные психологи пришли к выводу, что активная физическая деятельность будет продолжаться в жизни выпускников вуза при условии, что во время их обучения занятия по физической подготовке будут включать:

- адресное информирование мотивирующего характера;
- интересное содержание и эффективные методики проведения занятий;
- деятельность преподавателя и проявление в процессе работы (педагогической по своей сути) позитивных личностных качеств.

Мотивировать к занятиям по физической подготовке курсантов (слушателей) могут авторитетные для них люди, которые сами занимаются физкультурой и спортом, достигшие благодаря хорошей физической подготовке

успехов в жизни либо сохранившие собственную жизнь, либо спасшие чужие жизни людей. К такой работе могут быть привлечены ветераны МВД и МЧС России, известные представители физкультуры и спорта, руководители подразделений и региона.

Это еще далеко не весь перечень форм и методов мотивации курсантов (слушателей) к занятиям физической подготовкой. Каждый день появляются новые, продиктованные реалиями современности. Определить, какие из них могут оказать положительное воздействие, можно лишь опытным путем. А достигнуть оптимальный результат возможно лишь при комплексном подходе, когда применяются около десяти форм мотивации одновременно. На наш взгляд, лишь высокий уровень мотивации курсантов (слушателей) вузов МВД России к занятиям по физической подготовке позволит выработать у них реальные навыки противодействия преступности, их физическому посягательству на жизнь и здоровье людей.

Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2 (25). С. 137—142.
2. Овчинников В. А., Крючков В. В., Кормаков А. Э. Об объективизации педагогического контроля в вузах МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4 (27). С. 152—155.
3. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4 (27). С. 172—177.
4. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4. С. 138.
5. Бауэр В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 23 с.
6. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 39 с.

© Камнев Р. В., Карасев А. Г., 2014