

Формирование внутренней мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом

Основой учебной и соревновательной деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Как известно, эффективность учебно-тренировочного процесса существенно изменяется, если повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической подготовкой и спортом с помощью разнообразия средств, методов, методик, вызывающих наибольший интерес у обучаемых [2].

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900–1910). Затем этот термин прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения человека. В настоящее время мотивация трактуется по-разному. «В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих (Ж. Годфруа), в другом – как совокупность мотивов (К. К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность» [3].

Мотивационное воздействие связано с влиянием педагогических методик, изменением иерархии потребностей человека, а также формированием условий для внутренней мотивации с учетом доминирующих черт личности.

Модель иерархии потребностей была разработана А. Маслоу (впервые была описана в книге «Мотивация и личность»). Теория основана на выделении семи групп потребностей, выстроенных в систему соподчинения. «Природа человека такова, что он постоянно чего-то хочет. А когда достигнуто желаемое, актуализируются потребности более высокого уровня». «Самоактуализация» и «потребность в познании» занимают пятое и шестое место в иерархии потребностей по А. Маслоу. Говоря о самоактуализации, автор имеет в виду стремление человека к самореализации, к актуализации заложенных в нем потенциалов, считает, что в основе человеческой тяги к знанию лежит любопытство, потребность в познании, в истолковании и понимании [1].

Психологи, работающие в области спорта, рассматривают мотивацию с различных позиций, выделяя внутреннюю и внешнюю мотивацию, а также мотивацию достижения [5]. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес к занятиям спортом формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям человека, его преобладающим чертам характера, уровню исходной адаптации к социуму, когда мотивы и цели являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими) и когда обучаемый понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии: он либо облегчает выполнение

деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности [3].

В частности, это можно сказать и о слушателях, прибывающих на обучение в Дальневосточный институт повышения квалификации ФСКН России (ДВИПК ФСКН России) для профессиональной переподготовки и повышения квалификации. Практически каждый из них хочет стать успешным и самодостаточным человеком в жизни, профессионалом в служебной деятельности, поэтому мотивирован на обучение и тренировочный процесс для достижения своих целей.

Интересны в данном случае результаты опроса, проводившегося в 2014 году кафедрой оперативно-боевой и физической подготовки ДВИПК ФСКН России, которые помогли определить ведущие мотивы занятий физической подготовкой и спортом. В ходе исследования были выявлены основные факторы, влияющие на внутреннюю мотивацию к занятиям по специальной физической подготовке:

- 1) эффективные формы, методики проведения занятий;
- 2) способность мотивировать и компетентность руководителей занятий в подразделениях.

В связи с этим усовершенствование форм и методик проведения занятий представляется нам одной из самых актуальных проблем в формировании внутренней мотивации слушателей, так как формирование осознанной потребности обучаемых в занятиях физической подготовкой и спортом, прежде всего, зависит от повышения качества учебного и тренировочного процесса, направленного в первую очередь на психофизическое совершенствование, развитие основных физических и волевых качеств.

Второй значимой составляющей является мотивирование, которое способен обеспечить только преподаватель – личность, профессионал. Руководителю занятий, преподавателю, тренеру необходимо проявлять внимание и заботу о своих подопечных, быть готовым изменить стиль своей работы на более понятный группе, проявлять интеллект, профессионализм и оптимизм, индивидуальный подход, а также те качества, которые наиболее ценятся в определенной возрастно-половой группе занимающихся [4].

Для решения первой проблемы мы стараемся включать в учебно-тренировочный процесс современные методики проведения занятий, использовать новые методики проверки и оценки уровня физической подготовленности, эффективные педагогические формы по агитации и пропаганде физической подготовки и спорта в учебных группах, подразделениях.

Цель данной статьи – рассмотреть некоторые эффективные методики, влияющие на внутреннюю мотивацию сотрудников – слушателей курсов профессиональной переподготовки ДВИПК ФСКН России к занятиям физической подготовкой и спортом. Кроме того, эта информация будет полезна для преподавателей, спортивных организаторов, желающих повысить в своих группах, подразделениях уровень физической подготовленности сослуживцев,

привлечь как можно больше сотрудников к занятиям физической подготовкой и спортом.

Предметом особого беспокойства, на наш взгляд, является система оценивания результатов деятельности слушателей на занятиях по физической подготовке, которая остается несовершенной. Практика показывает, что эта система часто носит субъективный характер. Усредненные программные требования (знать, уметь, владеть), усредненные нормативы, как правило, не соответствуют индивидуальным возможностям слушателей. Так, например, два слушателя могут выполнить один и тот же норматив с оценкой «отлично», но с большой разницей в силовой подготовке: первый может подтянуться 14 раз, второй – 30 раз. Оценить же отношение обучаемого к двигательной активности на занятии, его потребность сохранять и поддерживать здоровый образ жизни, желание выполнить то или иное упражнение, стремление превзойти самого себя и т. д. крайне сложно, поскольку критериев для этого просто нет.

Совсем недавно в процесс образования была введена новая система контроля оценки знаний – методика рейтингового контроля. Этот вид контроля не является чем-то новым для европейских стран. В нашей же стране рейтинг стал применяться недавно только в ряде высших и средних специальных учебных заведений, а также в некоторых средних школах в порядке эксперимента.

Проблемой рейтингового контроля знаний учащихся занимались: В.С. Аванесов, Ю.А. Афанасьев, В.П. Беспалько, Н.К. Гайдай, М.Т. Громова, и др. Необходимость внедрения рейтинговой системы отмечают А.Ф. Гусева, В.Я. Зинченко, Р.Я. Касимов, А.В. Левин, В.И. Огорелков, А.Ф. Сафонов, В.В. Бянкин и др.

Обычно под рейтингом понимается «накопленная отметка» как по отдельным предметам, так и по циклу дисциплин за определенный период обучения, которая отражает успеваемость слушателей и их творческий потенциал. Рейтинговая система позволяет более объективно оценивать знания и навыки слушателей, стимулирует их к самостоятельному поиску материалов, началу самостоятельной научно-исследовательской работы, что позволяет развивать интерес к изучаемому предмету и психологически перевести обучаемых из разряда пассивных зрителей в разряд активных участников. Целью использования рейтинговой системы в процессе обучения должно быть создание условий для мотивации, самостоятельности обучаемых средствами своевременной и систематической оценки результатов их работы в соответствии с реальными достижениями.

В качестве эксперимента рейтинговая система как методика оценки знаний и навыков была введена на кафедре оперативно-боевой и физической подготовки ДВИПК ФСКН России. В эксперименте участвовали две группы профессиональной переподготовки сотрудников оперативных подразделений территориальных органов ФСКН России, всего 36 сотрудников. Первая группа (18 сотрудников) оценивалась в ходе учебного процесса по традиционной пятибалльной системе, вторая группа (18 человек) – по рейтинговой системе.

Рейтинговая оценка слушателей осуществлялась на основании теоретического и практического контроля по следующим разделам:

- специальная физическая подготовка (СФП), которая включала в себя входной контроль по сдаче нормативов, выполнение приемов рукопашного боя, зачет;
- огневая подготовка (ОП), которая включала в себя лекции и стрелковые тренировки, практическое выполнение стрельб и сдачу нормативов по разборке и сборке оружия, зачет по огневой подготовке;
- участие в спортивных мероприятиях, которое включало в себя участие в спартакиадах института и ХКО ОГО ВФСО «Динамо» (лыжные гонки, шахматы, борьба самбо, футбол, стрельба из табельного оружия, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика, настольный теннис, летний служебный биатлон), участие в соревнованиях по практической стрельбе.

За период обучения слушатель набирал определённую сумму баллов, которая характеризовала уровень усвоения им учебного материала по дисциплинам кафедры в сравнении с другими слушателями, т. е. определяла рейтинг-место, которое, он занимал в группе.

По результатам рейтинга во второй группе видно, какую большую учебную работу проделали слушатели за весь период обучения. С первых дней они выполняли упражнения с полной отдачей, чтобы оказаться в числе лучших. В сентябре был проведен входной контроль по физической подготовке. На этом этапе уже определились первые лидеры, те, кто сдал нормативы на «хорошо» и «отлично». Затем все сдали тест по допуску к стрельбам, причем четыре слушателя второй группы – на 95 и 100 % (это очень высокий результат, из 30 вопросов – 30 правильных ответов). В процессе обучения все сотрудники выполнили программу по СФП и ОП. В числе первых в рейтинге оказались те, кто сдал контрольные упражнения по разделам учебных дисциплин только на «отлично» и выступил в нескольких видах соревнований на первенство института, чемпионатах «Динамо».

На протяжении всего периода обучения во второй группе наблюдался прирост положительных оценочных показателей по физической и огневой подготовке. Также там увеличилось количество сотрудников, участвующих в спортивно-массовой работе (в первой группе, к сожалению, такого прироста в процессе обучения отмечено не было).

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о том, что несмотря на более трудоемкую и детальную процедуру подсчета промежуточного и итогового рейтинга данная система имеет массу достоинств. Прежде всего, она свободна от субъективизма и предоставляет возможность проявить себя. Такая система оценки усиливает элемент конкуренции, за счет чего обучаемый может быть более активным в учебной деятельности. Одним из весомых достоинств является создание ситуации выбора, что позволяет каждому проявлять себя в соответствии со своими возможностями и интересами, а преподавателю – осуществлять дифференцированный подход.

Таким образом, рейтинговая система, в отличие от традиционной, выполняет все основные функции оценивания: констатирующую, стимулирующую, мотивирующую, развивающую – и имеет дополнительные

преимущества. Стимулирование познавательной деятельности и формирование положительных личностных качеств у слушателей помогает преподавателю организовывать процесс обучения и воспитания в оптимальном соотношении, определять характер взаимодействия участников учебного процесса, совершенствовать и повышать качество образования.

Педагогические наблюдения за слушателями в процессе прохождения и усвоения ими учебных модулей в рамках системы рейтингового контроля подтверждают влияние факторов, формирующих внутреннюю мотивацию и мотивацию достижения, основанных на целях достижения, – это ориентация не на результат, а на выполнение задания, положительное подкрепление, эффективное влияние информационного аспекта поощрений, а не контролирующего [5].

Следует отметить, что для руководства подразделения, отправившего слушателя на обучение, также будет полезна информация о сумме баллов, набранных этим сотрудником за пройденные модули обучения, так как по сводной таблице можно сделать вывод о сотруднике: о его уровне физической подготовленности по кондиционным качествам, о навыках владения им приемами рукопашного боя, теоретических знаниях в области тактико-технических характеристик и материальной части оружия, о навыках в стрельбе из пистолета Макарова, определить спортивную специализацию и спортивную квалификацию подчиненного.

Данная методика позволила в первую очередь распределить слушателей в группе по рейтингу. Это повлияло на желание сотрудников получить более высокий рейтинг. В дальнейшем этот интерес стал устойчивым, что стимулировало стремление к дополнительным самостоятельным занятиям.

Помимо системы оценивания в обучении важна такая, по нашему мнению, эффективная методика, как многофункциональный тренинг по методу круговой тренировки – общеизвестное современное название этой методики «кроссфит». Эта методика формирует у слушателей навыки самосовершенствования на фоне воспитания внутренней мотивации и интереса к физической подготовке. Суть методики в том, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Человек получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать, это физкультура в лучшем смысле этого слова.

В круговую тренировку можно включить гимнастику, тяжелую атлетику, тренировки с гирями, бег, греблю и прицельное метание снарядов. Подготовленность человека оценивается по гармоничности развития 10 основных физических качеств, включающих работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем: общая выносливость, сила, гибкость, силовая выносливость, быстрота, координация, устойчивость к гравитационным нагрузкам, специальные навыки, точность и ловкость. Основной критерий – постоянное разнообразие и высокая интенсивность выполнения упражнений во время занятий. Нагрузка во время занятий увеличивается и уменьшается волнообразно, постепенно включает в движение большое количество мышц и суставов. Упражнения для тренировки – простые,

эффективные, используются как в движениях с собственным телом, так и при движении с внешними объектами. В сумме три параметра (нагрузка, дистанция и скорость) совершенствуют физическую подготовленность занимающегося наиболее эффективно и мощно.

По данным социологического опроса, о котором шла речь, данная методика также вызвала наибольший интерес у слушателей в ходе учебно-тренировочного процесса. Эта методика подтверждает влияние факторов, определяющих «верность» физических нагрузок, способствует формированию потребности в систематических занятиях физической подготовкой, удовлетворяет интересы каждого слушателя, основывается на его индивидуальных особенностях, мотивирует на самосовершенствование [3; 5].

Наконец, для формирования внутренней мотивации, по нашему мнению, помимо мероприятий учебно-тренировочного и соревновательного характера необходимо проводить и агитационные мероприятия по пропаганде физической подготовки и спорта, в том числе спортивные вечера.

Хотя спортивный вечер как форма проведения мероприятия по физической подготовке не новшество (такая форма, например, предлагалась в различных наставлениях, учебно-методических пособиях по физической подготовке и спорту в силовых структурах еще в 80-х годах прошлого столетия), анализ литературы позволяет сделать вывод, что данная форма в настоящее время забыта и в подразделениях правоохранительных органов, вооруженных силах используется редко.

Успех проведения спортивного вечера зависит от четкой организации, хорошо продуманного сценария, поэтапной и качественной работы в течение года по подготовке к данному мероприятию. Спортивный вечер должен стать ярким и красочным событием в коллективе. На празднике необходимо отметить лучших спортсменов и активных участников спортивно-массовой работы, вспомнить и посмотреть фото- и видеоролики с участием команд на различных соревнованиях.

Также необходимо отметить, что спортивный вечер является формой внешнего поощрения, через информационный аспект положительно влияющей на внутреннюю мотивацию. Данное мероприятие выполняет информационную функцию: «говорит» спортсменам о том, что они молодцы, что важно и для других сотрудников. Необходимо отметить, что внешние поощрения в контролирующем аспекте, напротив, снижают и разрушают внутреннюю мотивацию.

Применение данных методик и форм привело к положительной динамике качества успеваемости слушателей по дисциплинам кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, увеличилось количество сотрудников, участвующих в спортивно-массовой работе, что подтверждает их эффективность и правильность.

Можно рекомендовать и другие методики, способствующие формированию мотивации к занятиям по огневой и физической подготовке: методики практической стрельбы и методики применения интерактивного стрелкового тренажера в рамках образовательной программы по огневой

подготовке, метод моделирования в учебном процессе по физической подготовке и другие.

Таким образом, использование современных методик, способствующих формированию интереса, потребности к систематическим занятиям на этапе профессиональной переподготовки и повышения квалификации, может служить инструментом, позволяющим активно формировать внутреннюю мотивацию к занятиям физической подготовкой и спортом у обучаемых.

Библиографический список:

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. – СПб., Питер, 2007. –352 с.
2. Сизова, Н. Н. Повышение мотивации студенток Российской таможенной академии к занятиям рукопашным боем / Н. Н. Сизова // Физическая культура и спорт в современном обществе : труды Всероссийской научной конференции, 29–30 марта 2012 г. / под редакцией С.С. Добровольского и Г. С. Хама – Хабаровск : ФГБОУ ВПО ДВГАФК, 2012. – С. 179–181.
3. Светлова, О.Е. Исследование факторов формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у подростков 14-15 лет в общеобразовательной школе / О.Е. Светлова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы 17 Всероссийской научной конференции 21 ноября 2013 г. / под редакцией Е.А. Ветошкиной – Хабаровск : ДВГАФК, 2013. – С. 225–226.
4. Тиунова, О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Лаборатория физической культуры и практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www. self-master-lab.ru](http://www.self-master-lab.ru)
5. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 320 с.