

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРИКЛАДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья была и всегда остается важной и актуальной. Бесспорно, существенную роль в решении данной проблемы играет формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Но, к сожалению, не вся молодежь видит пользу в этих занятиях. Для понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций.

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. [3]

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Как известно, осознание важности самостоятельных занятий физической культурой и спортом прививается с детства и основная роль в этом, как правило, принадлежит родителям. Семья – один из элементов микросреды, в которой формируется и воспитывается личность человека, его жизненные интересы и мотивы к той или иной деятельности.

Если родители ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой или спортом, отдают ребенка в спортивные секции, где также прививается любовь к физическому совершенствованию, тогда в будущем ребенок будет уделять время для поддержания физической формы, а может, даже станет профессиональным спортсменом.

Важнейшая роль в мотивации и вовлечении к занятиям физической культурой и спортом принадлежит общеобразовательным школам, вузам и государственной политике, которая в последнее время активно поддерживает физкультурно-массовое и спортивное движение. Сейчас можно видеть, как облагораживаются и реконструируются множество парков,

спортивных площадок и мест для активного отдыха и самостоятельных занятий физической культурой.

В Красноярске примером тому может служить Татышев-парк, в котором сейчас массово бегают кроссы молодые люди и люди в почтенном возрасте, занимаются велоспортом, катаются на роликах, а зимой – на коньках и лыжах. Кроме того в парке оборудованы спортивные городки для занятий физическими упражнениями. Все услуги, кроме проката инвентаря, предоставляются на безвозмездной основе, что также мотивирует к активному и здоровому образу жизни.

Как известно, мотивация – это побуждение к действию или, другими словами, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека. Потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создавать интерес к занятиям физической культурой, формировать потребность в физическом самосовершенствовании. Однако далеко не каждый человек может заставить себя заниматься физической культурой или спортом. [2]

Обучающийся должен осознавать всю важность занятий физической культурой и спортом, так как во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем организма.

Думается, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где обучающиеся четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем. Для сотрудников силовых структур данный аспект был и остается весьма актуальным.

С учетом специфики выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками отдельных подразделений правоохранительных органов, связанной с применением физической силы, несомненно, нужно уделять особое внимание общей и специальной физической подготовке.

По нашему мнению, в образовательных организациях МВД России рабочая программа для курсантов и слушателей позволяет достигать цель физической подготовки сотрудников ОВД, которая заключается в формировании физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечении высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. [1]

Однако, как показывает анализ и педагогические наблюдения, заканчивая обучение в образовательной организации МВД России, большинство выпускников на недостаточно высоком уровне показывают психофизическую готовность к профессиональной деятельности. В большей степени лишь те выпускники, которые в течение всего периода обучения посещали спортивные секции по прикладным видам спорта или занимались самостоятельно отработкой боевых приемов борьбы и физическим самосовершенствованием на выпускных экзаменах показывают достойный результат при выполнении БПБ, сдаче контрольных нормативов и прохождении специальной психологической полосы препятствий.

По всей вероятности, такой результат является причиной того, что, занимаясь физической подготовкой только в рамках выделенных часов рабочей программы, обучающиеся не получают необходимого эффекта для достижения поставленной цели. К этому еще стоит добавить, что курсанты и слушатели заступают в суточные наряды, периодически болеют, имеют освобождения от практических занятий по различным причинам (КВН, научная и творческая деятельность и т.п.).

Без сомнения, что в результате данного положения у обучающихся наблюдается недостаток как в физическом развитии, так и в специальной физической подготовленности. Считаю нужным сказать, что только следуя основным дидактическим принципам систематичности, сознательности и активности можно достичь желаемого результата. Посещение дополнительных занятий под контролем преподавателей и самостоятельных занятий с наиболее подготовленными курсантами и слушателями могут восполнить двигательный голод и способствовать формированию двигательного навыка и физического развития.

В Сибирском юридическом институте МВД России преподаватели физической подготовке в обязательном порядке требуют отработки курсантами и слушателями всех практических занятий, пропущенных по любой причине, кроме суточных нарядов и спортивной деятельности. Это, конечно, позволяет в определенной степени компенсировать пробелы в специальных навыках и физической подготовленности, но когда обучающийся занимается физической подготовкой, как говорится, «из-под палки» эффект значительно снижается. Поэтому мы считаем, что задача каждого преподавателя, помимо прочего, заключается в повышении мотивации у студентов, курсантов и слушателей к самостоятельным занятиям физической культурой (подготовкой) и спортом.

В результате педагогических наблюдений мы пришли к выводу, что для повышения мотивации у обучающихся к физкультурной или спортивной деятельности преподаватели должны творчески подходить к практи-

ческим занятиям, которые не должны проходить однообразно и монотонно, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость.

На наш взгляд, важной составляющей в формировании мотивации к занятиям у обучающихся является эмоциональный фон, который, как известно, повышается за счет использования игрового и соревновательного метода, интересных и разнообразных упражнений. Кроме того, замечено, что у преподавателей, обладающих хорошим чувством юмора, которые его используют грамотно и умело, занятия проходят более интересно и с хорошим настроением. Также индивидуальный подход к обучающимся, умение учитывать способности каждого, дать дельный совет или методические рекомендации показывают позитивное отношение педагога-профессионала к обучающимся, который способен заинтересовать и мотивировать их к осознанному отношению самостоятельно заниматься своим физическим развитием и самосовершенствованием.

Подводя итог вышеуказанному, можно с ответственностью сказать, что именно преподавателям физической подготовки принадлежит особая роль в формировании мотивации у обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Необходимо стараться делать так, чтобы молодые люди получали физическое и эстетическое удовольствие, положительные эмоции от физкультурной и спортивной деятельности.

Если добиться желаемого, то студенты, курсанты и слушатели будут с большим желанием посещать практические занятия по физической подготовке (культуре), спортивные секции по прикладным видам спорта и самостоятельно заниматься во внеурочное время, что позволит выпускникам образовательных организаций МВД России быть психофизически готовым к профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Библиографический список

1. Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. Гуралев, В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом / В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях : материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – С. 96-99.

3. Ханевская, Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи / Г.В. Ханевская // Взаимодействие науки и общества : сборник статей Международной научно-практической конференции (1 марта 2016 г.). – Уфа: НИЦ АЭТЕРНА, 2016. – Ч. 2. – С. 119-121.