

Скопинцов Владимир Иванович

канд. пед. наук, доцент, старший преподаватель

Рог Александр Николаевич

преподаватель

ФГКВООУ ВО «Московское высшее общевойсковое
командное училище»

г. Москва

DOI 10.21661/r-586755

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

***Аннотация:** в статье физическая подготовка курсантов военного вуза рассматривается как процесс, в котором достижение и поддержание высокого уровня физической подготовленности одним из ключевым факторов эффективной военно-профессиональной деятельности в любых условиях обстановки. Вместе с тем, следует отметить, что эффективность данного процесса во многом зависит от степени внутренней мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям физической подготовкой. Современные исследования показывают, что формирование устойчивой потребности в организации самостоятельных занятий физической активности требует системного подхода, включающего психолого-педагогические условия и организационные меры.*

***Ключевые слова:** курсанты, военнослужащие, военно-профессиональная деятельность, физическая подготовка, физические качества, мотивация.*

В современных условиях, военно-профессиональная деятельность требует от военнослужащих высокой физической и психологической готовности. Интенсивность и специфика военно-профессиональной деятельности, а также необходимость решать боевые задачи в экстремальных ситуациях, определяют физическую подготовленность военнослужащих как один из важнейших компонентов боевой подготовки.

Военно-профессиональная и учебно-боевая деятельность в военном вузе требует от обучающихся высокого уровня физической и психологической подготовленности, который достигается и поддерживается в том числе и в процессе организации самостоятельных занятий [1].

Мотив – это осознанное побуждение к действию, определяющее направленность поведения человека. В контексте физической подготовки курсантов военного вуза, мотивация проявляется в стремлении совершенствовать физические качества, повышать выносливость и укреплять здоровье. Для курсантов военного вуза важна не только внешняя мотивация (оценки, требования преподавателей и командиров), но и внутренняя – осознание значимости физической подготовки для будущей службы, личной безопасности и профессиональной успешности [2].

Мотивы делятся на две группы:

- физиологические;
- психологические.

К физиологическим мотивам относятся те, которые связаны с улучшением физического (физиологического) состояния тела: эстетические мотивы; оздоровительные мотивы; познавательно-развивающие мотивы.

К психологическим мотивам относятся те, которые связаны с личными интересами и желаниями обучающегося: психолого-значимые мотивы; коммуникативные мотивы; соревновательно-конкурентные мотивы; административные мотивы.

Все эти мотивы способствуют эффективному физическому развитию и совершенствованию обучающихся. Но при этом следует отметить, что каждый из этих мотивов или совокупность всех, зависят от многих факторов (физических и психических качеств личности, его характера, настроения и многое другое).

Следует также отметить, что существует и негативная мотивация. Негативная мотивация – это совокупность негативных факторов и неудобств, препятствующих в реализации поставленных целей и задач. Как правило, обучающиеся при тренировочных занятиях сталкиваются с негативной мотивацией, если:

- учебно-тренировочные занятия не приносят никаких результатов;
- тренировочный процесс не приносит удовлетворения, посещения таких занятий становится тягостным, нет желания заниматься;
- требования к выполнению физических упражнений и достижению некоторых результатов или слишком завышены или наоборот, слишком занижены.

Исследования показывают, что при формировании внутренней мотивации большое значение имеют позитивный эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, ощущение прогресса и возможность проявить самостоятельность [3].

Рассмотрим специфику формирования мотивов у курсантов военного вуза. Особенности военной службы обуславливают необходимость высокого уровня физической и психической устойчивости. Поэтому у курсантов важно сформировать не временный интерес к тренировочным занятиям, а именно устойчивую привычку к регулярной физической активности. Для этого педагогический процесс должен включать элементы самоконтроля, самооценки и соревновательности. Например, ведение дневников самостоятельных тренировок, участие в индивидуальных тренировках (мастер-классы), использование фитнес-программ, создает у курсантов ощущение личной ответственности и контроля над своими результатами [4].

Также важно, чтобы занятия имели практическую направленность: отработка действий в полевых условиях, тренировки с имитацией реальных нагрузок, марш-броски и тактические упражнения. Практическая значимость усиливает осознание необходимости самостоятельных тренировок.

В формировании мотивации большое значение имеет деятельность преподавателей и командиров.

Преподаватель физической подготовки и командиры подразделений играют ключевую роль в создании мотивационной среды. Их задача – не только контролировать выполнение норм, но и формировать у курсантов понимание, зачем это нужно. Одним из эффективных приемов является личный пример. Когда командир сам участвует в тренировках, демонстрирует выносливость и

дисциплину, его подчинённые воспринимают физическую культуру как естественную часть воинского образа жизни [5].

Также важен индивидуальный подход – учет физических возможностей, уровня подготовки и личных целей курсанта. Поддержка и поощрение усилий, даже небольших достижений, способствует укреплению внутренней мотивации.

На формирование мотивов также влияют педагогические методы и методические приемы, используемые преподавателями военного вуза.

Педагогическая практика показывает, что наиболее действенными являются методы, направленные на активизацию познавательного интереса и развитие самостоятельности:

- самопланирование тренировок – курсанты составляют индивидуальные программы с последующим анализом эффективности;
- соревновательные формы занятий – создают дух здорового соперничества и повышают эмоциональную вовлеченность;
- информационное сопровождение – лекции о физиологии, правильном питании, профилактике травм;
- психологическая поддержка – обучение саморегуляции, стрессоустойчивости и управлению волевыми усилиями.

Регулярное включение данных элементов способствует формированию у курсантов стойкой установки на самостоятельное развитие физических качеств.

Самостоятельные тренировки формируют у курсантов качества, выходящие за рамки физической силы: ответственность, дисциплину, способность планировать время и анализировать собственные достижения. Кроме того, самостоятельная физическая подготовка способствует повышению уверенности в себе и формированию устойчивости к физическим и психическим нагрузкам, характерным для военной службы. Эти качества напрямую влияют на боеспособность и эффективность действий в экстремальных условиях [6].

Практические рекомендации по формированию у курсантов военного вуза мотивации к учебно-тренировочным занятиям:

- создание системы поощрений за достижения в самостоятельных тренировках;
- внедрение цифровых инструментов (приложения, программы) для самоконтроля и визуализации динамики тренировочного прогресса;
- организация клубов или секций по интересам – единомышленники усиливают мотивацию через общение и совместные цели;
- введение элементов проектной деятельности, где курсанты разрабатывают собственные программы физического совершенствования.

В качестве заключения отметим, что мотивация является одним из основным компонентов занятий физической подготовкой. Поэтому необходимо активное формирование внутренней мотивации физкультурно-спортивной деятельности с учетом эмоциональной направленности личности, физиологических и психологических характеристик и личностных особенностей. Формирование мотивов к самостоятельным занятиям физической подготовкой является ключевым элементом воспитательной работы в военном вузе, которую проводят преподаватели и командиры военного вуза. Системное сочетание психолого-педагогических условий и организационных мер позволяет не только повысить физическую готовность курсантов, но и сформировать у них активную жизненную позицию, ответственность и стремление к самосовершенствованию. Проведенное исследование подтверждают необходимость рассматривать самостоятельную физическую активность не как обязанность, а как осознанную потребность военнослужащего, в том числе и курсантов военного вуза.

Список литературы

1. Приказ Минобороны РФ от 20.04.2023 №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ».
2. Гордеев А.М. Психология физической активности / А.М. Гордеев. – СПб.: Питер, 2018.
3. Лаптев И.С. Мотивация в спорте и физическом воспитании / И.С. Лаптев. – М.: Академия, 2019.

4. Кожевников В.В. Методика физической подготовки военнослужащих / В.В. Кожевников. – М.: Военное образование, 2021.
5. Михайлов С.В. Педагогика физической культуры и спорта / С.В. Михайлов. – М.: Просвещение, 2017.
6. Шевченко Е.А. Психологическая подготовка военнослужащих к экстремальным условиям деятельности / Е.А. Шевченко. – Екатеринбург: УрФУ, 2022.