

**Нитяговский Сергей Анатольевич**

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **МОТИВАЦИЯ КАК ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ**

*Аннотация: в статье предпринята попытка осмысления процесса формирования мотивационной активности на учебных занятиях по физической культуре. Показано, что сегодняшний этап развития высшего образования не позволяет студенту безболезненно включиться в процесс физического совершенствования. Введен термин «нейтральная» мотивация, означающий процесс затянувшегося выбора траектории развития. Автором проведен анализ различных видов мотивации.*

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, ретроспекция.

Мотивация – термин относительно молодой, его употребление приписывают А. Шопенгауэру, после этого он прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных. Как и всякий термин, мотивация трактуется разными специалистами по-разному. Если достаточно грубо попробовать свести различные трактовки термина, то можно свести отнести данное определение к двум фундаментальным направлениям. Первое направление связано со структурным подходом к явлениям и обосновывает мотивацию как совокупность факторов или мотивов, это статичный подход. Второе направление – это динамичное образование, то есть процесс, механизм. Сегодня второй подход кажется наиболее актуальным связано это с глобальными процессами, происходящими в обществе [1]. Будучи частью целого механизма устройства общества, мотивация отдельного индивида зависит от процессов общественного развития. Те мотивационные предпочтения, которые доминировали в обществе как плотно в нем укорененные, уже в следующем поколении могут утрачивать свое обаяние и перестают удовлетворять людей. В статье сде-

лана попытка рассмотреть мотивацию как процесс, регламентирующий поведение сегодняшних молодых людей, студентов по отношению к саморазвитию своего естественного, природного, физического потенциала. Такая попытка обусловлена необходимостью понять и настроить мотивационный процесс деятельности студентов, в условиях перманентного реформирования системы образования в стране. Много уже говорилось о том, что каждая эпоха не бездумно интериоризирует набор ценностей своих родителей и выстраивает на их основе собственные стратегии поведения, наоборот, каждая эпоха, каждое поколение интерпретирует свой и чужой опыт, вырабатывая различные формы отношений с реальностью. Радикальные изменения общественного устройства приводят к междупоколенческим разрывам и с необходимостью заставляют входящих в жизнь индивидов, самостоятельно разрабатывать траекторию личностного развития. Отсюда следует простой вывод, гласящий, что в силу процессуальности мотивации, отдельные мотивы могут претерпевать различные изменения и менять оценочные значения вплоть до полной инверсии. Отношение к физическому статусу, к своему биологическому телу менялось за последние десятилетия несколько раз буквально у всего общества. Если в 90-е годы главный мотивационный аспект был сконцентрирован на задаче выживания индивида, отсюда перекосы в развитии и поддержании витального организма, то более благополучные годы люди вновь стали рассматривать свое тело как ресурс. В физкультурно-спортивной части устройства общества, в ответ на запросы людей, стали возникать и распространяться различные формы проведения досуга в виде физической активности. Всплеск интереса к своему физическому статусу как объективированному ресурсу сформировал коллективную установку на индивидуальное приведение своего организма в жизнеутверждающую стратегию поведения. К этому оказалась не вполне готова сама отрасль физической культуры и спорта по многим параметрам. В советские времена физическое развитие индивида было заботой руководства и неявно снимало с самого индивида обязанность развития и поддержания активности в области физической культуры. Мотивы в той системе координат выступали как устойчивые образования,

не подвергающиеся процедуре сомнения. Квинтэссенцией такого подхода можно считать внедрение во все области жизни человека комплекса ГТО. Само название этого комплекса достаточно жестко определяет набор мотивационных паттернов, регламентирующих поведение отдельного индивида. Труд и оборона снимают с человека ответственность за выбор индивидуальной траектории развития. При этом данная система достаточно эффективна на практике, так как «безответственный» индивид легко становится объектом манипулятивных практик. С переходом социума к иной модели организации жизнедеятельности, возникают и иные мотивационные и ценностные предпочтения людей [4]. «Спорт вырос в социально значимое явление, поскольку его ценностный потенциал обеспечивает прогресс общества и личности» писала Л.И. Лубышева [2], такой взгляд на процесс физического развития отдельной личности весьма далек от истинного положения дел на практике. Как и любой потенциал, мотивационный процесс физического совершенствования требует не просто декларативных заявлений, а трудного и часто противоречивого действия. Классик российской психологии А.Н. Леонтьев рассматривал мотив как некое личностное образование, которое как бы дано человеку априори, уже готовым, его не надо специально формировать и проявлять особенные усилия по этому поводу, его надо просто актуализировать (вызвать в сознании его образ). Однако такой подход не объясняет возникновение побудительности мотивации, не отвечает на вопрос что первично – мотив или ситуация вокруг человека. Рассматривая мотивацию как процесс, мы не можем позволить себе инкорпорировать в него детерминирующие его элементы. Детерминации приводят исследователя к однобокому взгляду на изучаемую проблему, тогда как тот же процесс мотивации может быть как положительным, так и отрицательным. Налицо принципиальная разница в интерпретации одних и тех же факторов. В практической работе мы регулярно сталкиваемся с тем или иным видом мотивации, которая свободно перемещается от одного полюса к другому, происходит моментальная инверсия в настроении молодых людей. Отсутствие устойчивости мотивационного вектора развития ставит преподавателей перед сложной про-

блематикой формирования адекватного содержания учебного материала. По нашим оценкам большинство сегодняшних студентов существуют в режиме референтной зависимости, которая обнаруживается, когда индивид заимствует установки, нормы поведения, образ жизни из окружающей среды. Механизм подражания, широко распространенный в молодежной среде, в принципе всегда свойственен этой поколенческой группе, поиск и формирование референтной группы или отдельной личности – естественный процесс [3]. Именно здесь кроится опасность «создания кумиров», которые обладая представительной харизмой могут влиять на неокрепшие души. При таком подходе возникает внешнестимулируемая мотивация, которая является неустойчивой и нестабильной формой заинтересованности индивида в том или ином виде деятельности. Только если внешнестимулируемая мотивация переходит во внутреннюю, она приобретает устойчивый характер. Это касается как положительной, так и отрицательной мотивации, однако с внутренней формой организации жизнедеятельности можно работать критически и осознанно. То есть пока человек не провел внутреннюю рефлексивную процедуру осмыслиения своего поведения и своих предпочтений, он уязвим с точки зрения возможных манипулятивных практик. Переход от школьного образования в вузовское, всегда является для молодых людей своего рода обрядом инициации, вчерашние интересы и потребности подвергаются серьезной корректировке, возникает необходимость формирования новых взглядов и установок на процесс жизнедеятельности. Современное вузовское образование обладает значительно большим количеством степеней свободы по сравнению со школьным. Это предъявляет молодому человеку повышенные требования по формированию новой картины мира. В начальный период учебы в вузе юноши и девушки испытывают повышенное эмоциональное состояние, которое преодолевают только после перевода внешнего фона эмоционального габитуса во внутреннее поле. Другими словами, способы поведения подвергаются процедуре эмпирической проверки и после определенного выбора осуществляются и заучиваются. Так как предмет «Физическая культура и спорт» в вузе является обязательным для изучения, от его

представленности в учебном процессе зависит очень многое. Предмет как бы выбивается из потока стандартных академических занятий и обладает специфическими возможностями для воздействия на процесс формирования мотивации как внутри себя, своего содержания, так и опосредованно на весь учебный материал. Рискнем предложить еще один вид мотивации, назвав это состояние нейтральной мотивацией. Нейтральная мотивация не означает полного отсутствия мотивации как никакой, она также не означает постоянного «перепрыгивания» от одного полюса к другому, она как факт сегодняшний ситуации не реализуется в практической деятельности индивидов. То есть человек на словах осознает необходимость проявления некоторого усилия для повышения тренированности организма, но в практической деятельности такое усилие не проявляется. В такой ситуации открывается широкое поле импровизации для преподавателей дисциплины, которые могут при адекватном подходе помочь молодому человеку сделать рациональный и обоснованный выбор траектории развития в области физического совершенствования.

### ***Список литературы***

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. 512с.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10–15.
3. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
4. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.