

Белоконь Юрий Николаевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

Дальневосточная пожарно-спасательная академия – филиал

Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России

г. Владивосток, Приморский край

DOI 10.31483/r-154480

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** в статье рассмотрены аспекты, определяющие мотивацию курсантов высших учебных заведений МЧС России к занятию физической культурой. Обоснована важность такой мотивации и возможные причины ее отсутствия в процессе обучения.*

Наличие мотивации к занятию спортом – важная составляющая в физическом развитии молодых специалистов МЧС России. При ее поддержке важно понимать, что мотивация – это не внутреннее состояние отдельного человека, но и результат влияния внешних факторов – общества, условий, возможностей к самореализации.

Сочетание различных стратегий в совокупности с работой офицерского состава в рождении мотивации в курсантах могут создать наиболее благоприятные условия, в которых курсант, ранее не занимавшийся спортом, сможет понять для себя, какой результат физические упражнения принесут ему как сотруднику МЧС России.

***Ключевые слова:** мотивация, физическая подготовка, здоровый образ жизни, курсанты МЧС России.*

Развитие человечества, в особенности за последние столетия, существенно изменило уровень физической активности в повседневной жизни человека. Промышленная революция заменила физический труд машинами, значительно сни-

звив необходимость ручной работы в производственных процессах, развитие технологий привело к появлению электронных устройств и компьютеров, что стимулировало сидячий образ жизни, как на работе, так и дома [4].

Эти изменения в наше время приводят к серьезным последствиям:

– уменьшение физической активности связано с увеличением числа людей, страдающих от ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и других хронических заболеваний [6].

– отсутствие достаточного количества физической активности в течение длительного времени может отрицательно сказываться на психологическом состоянии, включая повышение уровня стресса и депрессии [6].

В условиях современного мира, говоря о курсантах высших учебных заведений МЧС России, создается такая ситуация, что единственным источником физической активности для курсантов являются практические занятия на специальных дисциплинах. Происхождение этой проблемы кроется в непонимании молодых людей ценности физической активности, что и является отсутствием мотивации.

Мотивация играет ключевую роль в любой активности, и занятия физической культурой не исключение. Поддержание физической формы требует регулярности, и без понимания цели это может быть сложно. Мотивация курсантов высших учебных заведений МЧС России к занятиям физической культурой важна, поскольку хорошая физическая подготовка необходима для осуществления служебной деятельности в пожарно-спасательных частях и спасательных формированиях [5].

Хорошим катализатором для формирования такого взгляда на профессиональную деятельность могут стать примеры из реальной жизни: практика в действующих частях, проведение учений с имитацией эвакуации пострадавших и разбора завалов, проведение бесед с опытными спасателями о значении физической подготовки. Проведение соревнований среди курсантов также может стать

основой для развития мотивации у некоторых личностей, так как чувство соперничества может значительно повысить роль спорта в жизни человека.

Основой развития мускулатуры и физических качеств становятся как занятия в детском возрасте, так и в юношеском, если в школьное время занятиям физической культурой не уделялось достаточно времени или не уделялось вовсе. Во втором случае людям, не занимавшимся спортом постоянно, становится сложно перестроить ритм жизни под регулярные физические упражнения [6]. В учебных заведениях МЧС России это становится обязательством, что не потворствует возникновению желания саморазвития в сфере спорта и не способствует возникновению мотивации.

Ответственность за создание мотивации ложится не только на самого курсанта лично, но и на профессорско-преподавательский состав и командиров. В таком случае немаловажную роль играет индивидуальный подход для определения системы ценностей курсанта для внедрения в эту систему тяги к спорту. Здесь следует определить, что именно может стать потребностью в физической культуре. Потребность может иметь широкий спектр: потребность в физических нагрузках, движении; в проведении личного времени в кругу единомышленников; в играх, развлечении; самоутверждении; эмоциональном отдыхе; эстетическом наслаждении и тому подобное [1; 5]. Опираясь на понимание этого аспекта, можно выстраивать подход к увеличению тяги к спорту отдельных личностей.

Занятия спортом в рамках учебного процесса – это, в том числе, самообразование. Готовность к самообразованию может зависеть от ряда факторов. Такими факторами могут стать педагогическое воздействие, навыки самоконтроля, изначальный выбор целей и средств самообразования [2]. Причем важную роль играет возможность выбирать способ организации такого образования. Исследования говорят, что в самообразовании у курсантов преобладает личностный характер мотивов. Вторая по значимости группа мотивов – профессиональная [1].

Социальный аспект также может служить мотиватором [3]. Социальная среда может стимулировать желание человека поддерживать физическую активность. Окружение, которое предоставляет поддержку и одобрение – друзья, тренеры или спортивное сообщество играют важную роль в создании стимулирующей атмосферы. Работа в группе создает чувство товарищества и соперничества, которое может увеличивать мотивацию к регулярным занятиям и достижению лучших результатов.

Видя, как другие успешно занимаются спортом, курсанты могут испытывать позитивное соперничество и стремление быть не хуже, что является социальным сравнением. Достижения в спорте могут повысить социальный статус и самооценку, а также принести признание со стороны других, что служит мощным мотиватором, а наблюдение за более опытными и достигших успехов спортсменами может вдохновлять на подражание их привычкам, техникам и отношению к тренировкам.

Таким образом, социальный аспект играет неотъемлемую роль в мотивации к занятиям спортом. Создание и поддержание стимулирующей социальной среды может помочь людям найти и поддерживать свою спортивную мотивацию.

Вариативность тренировок тоже важна. Монотонность может привести к снижению интереса, поэтому разнообразие упражнений, смена видов спорта и пробование новых активностей могут поддерживать интерес. Постоянное внесение новшеств в тренировочный процесс поддерживает интерес к занятиям, так как однообразие может привести к скуке и потере мотивации. Такое явление имеет название – эффект плато. Эффект плато – это достижение уровня, на котором прежние знания, навыки уже не способствуют прогрессу. Тогда поставленную цель приходится достигать другими способами, но какими – человеку пока что неясно. Периодическая смена упражнений способствует избеганию «плато» в прогрессе, когда улучшения становятся менее заметными, что может снижать мотивацию.

Вариативность также развивает всесторонность. Различные виды упражнений развивают разные физические качества, что делает тренировочный процесс более комплексным и интересным, а разнообразие нагрузок позволяет избежать перетренированности и травм, связанных с постоянным повторением одних и тех же движений [5]. Чередование сложных и легких тренировок может помочь в управлении стрессом и сохранении высокого уровня мотивации.

В современном мире стоит не забывать о результатах прогресса в исследованиях влияния физических упражнений и развитии технологий. Технологические средства, такие как приложения для фитнеса и активности, умные часы и фитнес-трекеры, предоставляют постоянную обратную связь и отслеживают прогресс. Банальное заполнение шкалы пройденных шагов на фитнес-браслете отлично мотивирует на выполнение упражнений.

Итак, опираясь на изученную информацию, для повышения мотивации курсантов высших учебных заведений МЧС России к занятиям физической культурой, можно разработать стратегию, которая будет включать в себя ряд аспектов.

1. Целеполагание. Проведение собраний, где курсанты могут поставить себе индивидуальные и коллективные цели на физическую работу. Здесь необходимо обеспечить четкое понимание того, как достижение этих целей повысит их профессиональную эффективность.

2. Примеры из реальной жизни. Предоставьте примеры сценариев спасательных операций, где физическая подготовка была ключевым фактором успешного исхода. Пригласите опытных спасателей поделиться историями о значении физической подготовки.

3. Игровые элементы. Включите в тренировки элементы соревнований и командных игр, делая упражнения не просто рутинной, но и интересным вызовом. Составьте таблицы рекордов и наградите лучших.

4. Познавательный подход. Объясните биологические и физиологические аспекты тренировок, чтобы курсанты поняли важность каждого упражнения для их здоровья и работоспособности.

5. Регулярная обратная связь. Проводите регулярные замеры физических показателей и давайте конструктивную обратную связь по улучшению результатов. Система поощрений и наград за усердие и улучшение личных результатов отлично дополнит этот аспект.

6. Адаптивность. Программа тренировок должна быть гибкой и адаптирована под уровень физической подготовки каждого курсанта, чтобы избежать переутомления и травм.

7. Обновление материальной базы. Инвестиции в спортивное оборудование и форму повысят качество тренировок, что может незаметно, но качественно повлиять на мотивацию курсантов.

Сочетание этих стратегий может помочь повысить уровень мотивации и признание необходимости занятий физической культурой среди курсантов. Необходимо не забывать подчеркивать связь между физической подготовкой и профессиональными обязанностями, а также создать поддерживающую и позитивную атмосферу в процессе тренировок.

Поддержание мотивации – это процесс, который может проходить как легко, так и с затруднениями. Главное, помнить о том, что каждый человек индивидуален в своих размышлениях о спорте и мотивация каждого зачастую может иметь корни, совершенно не относящиеся к физической активности.

Список литературы

1. Ермолина М.А. Формирование мотивации профессионального самообразования курсантов вузов ГПС МЧС России, обучающихся по специальности «Юриспруденция»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М.А. Ермолина. – Казань, 2008. – 23 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-motivatsii-professionalnogo-samoobrazovaniya-kursantov-vuzov-gps-mchs-rossii-ob/read> (дата обращения: 27.02.2026). EDN NKQKEL

2. Ермолина М.А. Особенности формирования готовности к профессиональному самообразованию / М.А. Ермолина // Вестник Костромского государ-

ственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т. 14. №6. – С. 59–64. – EDN MUQLAP. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15200470> (дата обращения: 04.03.2026).

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с. – URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (дата обращения: 21.02.2026).

4. Камнев Р.В. Формы и средства мотивации курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке / Р.В. Камнев, А.Г. Карасев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – №3 (30). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sredstva-motivatsii-kursantov-slushateley-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke> (дата обращения: 04.03.2026).

5. Овчинников В.А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД / В.А. Овчинников, Р.А. Исаев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2010. – №4 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-vazhnye-fizicheskie-kachestva-v-sluzhebnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-ovd> (дата обращения: 04.03.2026).

6. Осокин Д.А. Спорт как образ жизни для успешного физического развития курсантов высших учебных заведений МЧС России с учетом специфики профессиональной деятельности / Д.А. Осокин, С.И. Кимяева // Science Time. – 2015. – №11 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-obraz-zhizni-dlya-ushpeshnogo-fizicheskogo-razvitiya-kursantov-vyshshih-uchebnyh-zavedeniy-mchs-rossii-s-uchetom-spetsifiki> (дата обращения: 04.03.2026).