(cc) BY

Добровольская Людмила Ивановна
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

МЕТОДЫ ПОЗИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация: *в статье представлены результаты практической работы по позитивной мотивации студентов к занятиям по физической культуре. Показано, что методика переноса акцента в обучении двигательным действиям на субъектный уровень оказывает положительное влияние на процесс обучения в целом.*

Ключевые слова*: мотивация, позитивное подкрепление, стратегия личностного развития.*

Попытки социальной регуляции личности тема вечная для различных эпох и культур. То, что в XX веке получило название «социальная инженерия», как способ изменить поведение человека до приемлемых данным общественным устройством форм, использовалось человечеством в неисчислимом многообразии проявлений. Поведение индивида имеет свою структуру, в которой выделяют поведенческий акт, действие, поступок, деяние [1]. Общепринятым считается положение, согласно которому в основе поведения и деятельности лежит активность. Но следует подчеркнуть, что и в основе недеяния, отказа от действия лежит не пассивность, а активность иной направленности. В силу того, что в основе поведенческих актов человека лежат потребности [2], часто возникает оптическая иллюзия о доминировании в поведении потребностей повседневности. Такая иллюзия присуща не только внешнему наблюдателю, но и самому агенту деятельности. На самом деле, те потребности, которые эксплицитно представлены в сознании индивида и доступны его рефлексивному осмыслению, скрываю за собой более глубокие пласты устройства психики человека. Регуляция глубинных пластов психики сложная и непредсказуемая проблема.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Возникая в глубинах сознания, потребности личности проходят сквозь более молодые и очевидные слои, накручивая на себя не свойственные им коннотации. В практике преподавания предмета «Физическая культура и спорт» в вузе, нам нередко приходится сталкиваться с проявление описанного феномена. Молодые люди, стремясь и страстно желая достичь определенного уровня развития физических качеств, сталкиваясь с трудностями технического и физического характера, волевым усилием гасят в себе стремление к совершенствованию, посчитав что неудачное выполнение двигательного действия свидетельствует о их слабой предрасположенности к данному проявлению человеческого начала. Наблюдения последних лет свидетельствуют, что количество неуверенных в своих возможностях молодых людей растет. Возможно, это связано с разрывом между теми кто серьезно увлечен спортом и большей частью молодежи, априори не желающих рисковать своим имиджем или статусом. Характерным поведенческим приемом при неудачном выполнении того или иного двигательного действия, является саркастическая ирония по отношению к своим возможностям. С психологической точки зрения такая стратегия самовысмеивания является не чем иным, как способом защиты своего уязвимого в практической жизни социального «Я». Выбравший такую стратегию поведения молодой человек, ждет от окружающих сочувствия и снисходительности, получив которые определяет выбранную стратегию как генеральную и перенося ее действие на другие аспекты жизнедеятельности. В практической деятельности с такими студентами важным является разделение понимания субъектности, в роли которой могут выступать либо социальные группы (как правило – близкое окружение), либо сам индивид. Общественно-групповая детерминация поведенческого способа реализации «Я» естественна и традиционна. Групповые реакции предсказуемы и стабильны в своих проявлениях. Понятно, если речь не идет о стрессовых ситуациях, в которых поведение групп развивается по другим лекалам. Подавляющее большинство молодых людей жестко ориентированы на удовлетворение именно групповых реакций, так они понятны и привычны. Одновременно индивид выступает субъектом деятельности, ориентированным на свое соб-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ственное восприятие происходящего. Однако его «субъектность» чаще всего замаскирована, утоплена под слоем реакций социальной группы, к которой он принадлежит или сам себя к ней относит. Разрушить напрямую возникшее поведение практически невозможно, индивид не позволяет никому заглянуть за кулисы своего сознания, но что еще более важно, он сам не стремиться эксплицировать свои истинные потребности. Такое социально значимое поведение вполне объяснимо, но от этого не менее вредно для полноценного развития личности. Задачей преподавателя является создание таких условий, при которых выбранная стратегия поведения не будет разрушаться прямым воздействием, а будет постепенно замещена другой, личностно-ориентированной стратегией. Позитивная регуляция – это психологическое воздействие на сознание индивида с целью раскрепощения его истинного «Я», в позиции отношения к личным потребностям, как к фактору, обуславливающему полноценное личностное развитие. Так как для психологической характеристики социальных действий существенна их мотивация, акцент в своей практической работе мы делаем именно на вскрытии и оформлении мотивов в понятные выражения и фигуры. Это сложный и противоречивый процесс, так как для каждого отдельного человека одни и те же слова или действия могут приводить к диаметрально разным результатам. Поэтому задачей педагога становится не активное воздействие словом или примером на подопечного, а предоставление последнему статуса ведущего диалог участника. В объяснении своей поведенческой стратегии, в вербальном проговаривании индивид вольно или невольно высказывает наряду с общепринятыми, групповыми предпочтениями и свои сокровенные, спрятанные от самого себя мысли. Высказанные даже в таком состоянии мысли, становятся мостом, связывающим два вида социального поведения – ориентированного на интересы социальной группы и на собственные интересы. В практической деятельности мы пришли к выводу, что осуществлять позитивную мотивационную программу на занятиях по физической культуре лучше всего при изучении простейших двигательных действий. Так на начальном этапе учебно-тренировочного процесса динамика прироста результатов макси-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мальна, студенту сравнительно легко освоить простейшие двигательные действия в процессе их изменения. Сами изменения способа выполнения, при минимальном улучшении качества выполнения, становятся мощным мотивационным ресурсом развития. Следующим этапом подкрепляющего позитивного мотивирования студентов, является выполнение ими самостоятельно домашнего задания, составленного из простейших упражнений, легко подвергаемых процедуре измерения [3; 4]. Став соучастником творческого обучающего процесса с помощью метода позитивного регулирования, молодые люди меняют отношение к собственным возможностям и формируют более сложные потребности, удовлетворение которых, в свою очередь, порождает новые горизонты развития.

Список литературы

1. Социальная психология: учеб. пособ. / отв. ред. А.Л. Журавлев. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 351 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер 2000. – 512 с.

3. Тимошков Е.В. Совершенствование образования по физической культуре в вузе / Е.В. Тимошков, В.П. Чернышев // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 24 апр. 2018 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 147–148.

4. Чернышев В.П. Исследование «неявных» факторов, влияющих на качество процесса обучения предмету «Физическая культура и спорт» в вузе // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2019: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участ. (Чебоксары, 23 сент. 2019 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С. 189–192.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)