



**МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЦЕННОСТНО-ПРАВСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И СПОСОБЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**METHODS OF EDUCATION OF VALUE AND MORAL ATTITUDE OF
CADETS TO PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT AND WAYS OF THEIR
IMPLEMENTATION IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

УДК 796.01

ШУТЬКО Дмитрий Васильевич

кандидат педагогических наук, доцент

ЛЯМЗИН Евгений Николаевич

РАСПУТИН Степан Станиславович

SHUTKO Dmitriy Vasilievich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

LYAMZIN Evgeniy Nikolaevich

RASPUTIN Stepan Stanislavovich

***Аннотация.** Статья посвящена актуальному вопросу воспитания – формированию ценностно-нравственного отношения к физической подготовке курсантов. Рассмотрены основные задачи физической культуры, представлены методы мотивации к физической самоподготовке и способы их реализации.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка; самосовершенствование; ценностные ориентации; нравственное отношение; физическая культура; методы воспитания.*

***Abstract.** The article is devoted to the current issue of education - the formation of a value-moral attitude towards the physical training of cadets. The main tasks of physical culture are considered. Methods of motivation for physical self-training and methods of their implementation are presented.*

***Keywords:** physical training; self improvement; value orientations; moral attitude; Physical Culture; methods of education.*

Спорт является одним из ключевых компонентов физической культуры, развитие которого началось еще в древнем мире. С развитием цивилизации люди использовали элементы спорта для добычи пищи, защиты собственной территории – действий, которые предполагают физическую силу, выносливость и ловкость. С развитием общественной жизни люди стали подходить к вопросу спорта с умом, осознавалась необходимость рационального использования различных видов ходьбы, бега, прыжков, бросания и метания, плавания и др. Постепенно выявлялись наиболее эффективные для каждого вида трудовой деятельности физические упражнения, создавались методы их использования, условия для успешного усвоения и решения поставленных задач. В процессе формирования двигательных умений и навыков, развития двигательно-координационных

качеств постепенно осознавался механизм воздействия специальных физических упражнений на организм, формировалось понимание зависимости результата их применения от систематичности использования. Следовательно, физическая культура формировалась, развивалась и совершенствовалась одновременно с развитием общества, проходя через все этапы его становления.

На сегодняшний момент одной из важнейших проблем молодого поколения является слабое развитие ценностно-нравственного воспитания к физической культуре и самосовершенствованию. В истоках проблемы лежит уклонение от здорового образа жизни, которое включает в себя соблюдение режима сна и бодрствования, личную гигиену, правильное питание, физическую активность и отсутствие вредных привычек. Бесспорно, что формировать привычки здорового образа жизни необходимо с детства, особый акцент на спорт необходимо уделять в подростковом и юношеском возрасте, что поспособствует повышению укрепления физического и психического здоровья, а также ценностно-нравственному воспитанию.

Физическое воспитание было включено в учебный план образовательных учреждений в России в 1701 году. Оно стало неотъемлемой частью образовательного и воспитательного процесса молодого поколения, направленного на формирование здоровых привычек, укрепления здоровья и развития физического корсета мышц, а также выработку важных личностных качеств человека, необходимых ему для успешного развития в обществе.

Для государства особое значение имеет ценностно-нравственное воспитание молодого поколения. Именно данная социальная группа больше всего подвержена негативному влиянию со стороны социальных и политических кризисов, что порождает появление в кругах молодёжи негативных явлений, которые отражаются на развитии государства в целом. Профилактика негативных явлений в молодёжных кругах может быть достигнута за счёт применения средств физического воспитания.

Препятствием для развития ценностно-нравственного отношения молодежи к физическому самосовершенствованию является развитие и усовершенствование различных технических средств и средств связи, что существенно повышает интерес к современным медиатехнологиям и понижает мотивацию к занятиям спортом. Такое положение дел негативно влияет на здоровье молодого поколения. Занятия спортом для курсантов военных учреждений играют важнейшую роль, так как способствуют укреплению их морального духа, предупреждению различных заболеваний, повышают работоспособность и снижает риск развития дистресса, а также является средством профилактики вредных привычек, нарушений дисциплины и правонарушений [1, С. 199].

Физическая культура является средством познания себя и других людей, а также окружающего мира. У человека активно развиваются самостоятельность, инициативность, творческие способности, формируется особое мировоззрение и способы мышления, черты характера, отношение к окружающим людям и поступкам. Все приобретаемые свойства при этом характеризуют не только физическое развитие личности, но и отражают общий уровень культуры, гармоничность всестороннего развития человека. Такая личность быстрее адаптируется в различных условиях жизни. Следовательно, развитие обществом массовой физической культуры выступает эффективным средством воздействия на личность, способствующим совершенствованию индивидуальных личностных качеств, а также физическому развитию. Именно поэтому физическую культуру можно определить как важнейшее условие для развития индивида и его социализации.

Несмотря на то, что преподаватели физической культуры и командиры групп стараются привлечь курсантов к занятиям спортом, поддержать их интерес к спортивной деятельности, огромным значением является самоорганизация человека, в основе которой лежит осознанность, понимание

того, что физическая деятельность положительно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Физическая культура имеет направленность на развитие полноценной, способной к реализации личности, готовой осуществлять деятельность в здоровом ключе, в продуктивном стиле жизни, строить необходимую социокультурную комфортную среду. Спорт и физическая культура стали эффективными средствами физического развития личности, способом сохранности и укрепления здоровья человека, а также средствами общения и социализации людей. Благодаря физической культуре многие люди активно проводят свой досуг, зарабатывают авторитет и положение в обществе, ведут трудовую деятельность, приводят свое тело в эстетический идеал и развивают собственные ценностные ориентации [2, С. 252].

Физическая культура, спортивные мероприятия позволяют курсантам использовать различные возможности для развития и самовыражения: воспитывают определённые умения и навыки, физические качества, а также психические характеристики, черты, свойственные личности.

Так, можно выявить следующие задачи физической самоподготовки:

- формирование интеллектуальных способностей – способность анализировать, объяснять, обобщать, интерпретировать знания из области физической подготовки;
- развитие физических показателей в соответствии с используемыми методами, спецификой нагрузки для оздоровления;
- формирование особого мировоззрения, гражданской позиции, эстетических и нравственных качеств;
- обучение самовоспитанию, самосовершенствованию, коррекции и самоконтролю [3, С. 280].

В воспитательном процессе физического самосовершенствования прикладываются усилия для развития моральной составляющей человека, так как от него зависит способность к постановке жизненно-важных целей, развитию силы воли для их достижения. Многие исследователи отмечают, что

физическое воспитание необходимо с самого раннего возраста, поскольку именно с этих лет формируются личностные качества, необходимые в последующей жизни. Занимаясь физической культурой с детства, человек будет развиваться гармонично, ощущать чувство ответственности, повышать выносливость – все это в дальнейшем отразится на его мировоззрении.

Актуальными задачами физического воспитания, наполненными духовно-нравственным содержанием, являются:

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание умения работать в команде и оказывать взаимопомощь товарищам;
- развитие чувства справедливости;
- формирование особого значения регулярных занятий физической культурой, самодисциплины и волевых качеств;
- воспитание стойкости к трудностям;
- привитие полезных навыков, касающихся поддержания здоровья и физического развития, так называемых «полезных привычек» [4, С. 294].

Для формирования положительного отношения курсантов к физическому самосовершенствованию необходима разработка методики организации самостоятельных занятий. В них должны быть включены:

- утренняя гигиеническая гимнастика, которая должна выполняться в ранние часы после сна. Она должна состоять из упражнений на развитие всех групп мышц, дыхательные упражнения;
- упражнения в течение дня, то есть комплекс упражнений, предупреждающих усталость и перенапряжение, стимулирующих работоспособность;
- самостоятельные тренировки, применяющиеся в комплексе.

Среди наиболее эффективных методик самосовершенствования физического состояния организма можно отметить ходьбу и бег, плавание и занятия на тренажерах.

Особое внимание должно уделяться гигиене организма. Правильное питание, питьевой режим, гигиена тела – все это залог эффективного самосовершенствования в физической подготовке.

Для реализации комплекса методик для курсантов необходима организация системы стимулирующих и мотивирующих мероприятий. В первую очередь необходимо выявить физкультурно-спортивные интересы курсантов и сформировать спортивный актив. Формирование интересов и потребностей в самостоятельных занятиях физической культурой является первостепенной задачей. Их решение возможно в процессе проведения бесед о важности занятий спортом, а также стимулирование к ведению дневника занятий или представления самоотчета о проделанной физической активности.

Для стимулирования курсантов могут быть применены награждения и поощрения победителей соревнований, широкое освещение результатов и достижений спортивной деятельности, оборудование мест для демонстрации достижений в области физической культуры и спорта.

Положительное воздействие на воспитание ценностно-нравственных позиций по самосовершенствованию оказывают игры и соревнования. Учебные заведения могут организовывать соревнования между группами курсантов по волейболу, баскетболу, футболу, так как дух соперничества лучше всего мотивирует к совершенствованию собственных умений и навыков.

Стоит также отметить, что физическая культура оказывает значительное влияние на формирование личностных качеств курсанта. К таким качествам можно отнести патриотизм, активную гражданскую позицию, уважение к закону и правопорядку, внимание к окружающим и готовность прийти на помощь.

Влияние физической культуры на процесс становления курсанта проявляется в формировании всесторонне развитой личности. Роль физического воспитания велика не только в формировании физических качеств человека, но и его духовных и моральных проявлениях. Благодаря

развитию физической культуры совершенствуется и общая культура индивида. Именно спорт и физическая культура стали полем для становления всех личностных характеристик, лидерских качеств, необходимых для жизнедеятельности человека. На занятиях физической культурой человек приобретает все волевые качества, формирует выдержку и стойкость. Все полученные в ходе занятий физической культуры качества проецируются на другие жизненные процессы, что способствует социализации личности и её гармоничному развитию.

Таким образом, методы воспитания ценностно-нравственного отношения курсантов к физическому самосовершенствованию весьма разнообразны. Для мотивации курсантов могут активно применяться игровые технологии, беседы, а также методы стимулирования. В частности, особую роль играет популяризация знаний о здоровом образе жизни. Механизмами и технологиями привычек по отношению к здоровому образу жизни выступают самостоятельные занятия физической культурой, формирование навыков санитарной гигиены, контроль за графиком проведения вакцинации, профилактика негативных проявлений в здоровьесберегающем поведении. Среди методик также можно выделить акции, флешмобы, конкурсы, создание агитбригад. Все эти мероприятия составляют систему по формированию положительного отношения к саморазвитию курсантов, что является одной из основных задач современного процесса воспитания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Китова Я.В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности // Молодой ученый. 2018. № 15 (201). С. 199-201.
2. Ларин А.Н. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / А.Н. Ларин, К.С. Кручинина // Центр инновационных технологий и социальной экспертизы. 2019. № 5 (22). С. 252-261.

3. Михайлов А.С. Отношение курсантов к организации дистанционного формата обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А.С. Михайлов, В.В. Варинов, Л.В. Рыскалкина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 280-284.
4. Поволоцкий К.В. Технология формирования мотивации к физическому совершенствованию у курсантов военного вуза / К.В. Поволоцкий, Ю.Л. Евтушенко, В.Ю. Разваляев, В.А. Петьков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 294-298.
5. Тихов В.В. Формирование профессиональной направленности личности курсанта в контексте деятельностного подхода и ценностей боевых искусств / В.В. Тихов, Е.Ю. Еремеева // Вестник Самарского юридического института. 2021. № 5 (46). С. 144-148.

REFERENCES:

1. Kitova Y.V. The predominance of internal motivation among athletes as a factor of success // Young scientist. 2018. No. 15 (201). Pp. 199-201.
2. Larin A.N. Application of modern pedagogical technologies in teaching cadets of Russian Guard universities the methodology of physical self-improvement / A.N. Larin, K.S. Kruchinina // Center for Innovative Technologies and Social Expertise. 2019. No. 5 (22). Pp. 252-261.
3. Mikhailov A.S. The attitude of cadets to the organization of a distance learning format in the discipline “Elective disciplines in physical culture and sports” / A.S. Mikhailov, V.V. Varinov, L.V. Ryskalkin [and others] // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 7 (209). Pp. 280-284.
4. Povolotsky K.V. Technology of forming motivation for physical improvement among cadets of a military university / K.V. Povolotsky, Yu.L. Evtushenko, V.Yu. Razvalyaev, V.A. Petkov // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2020. No. 10 (188). Pp. 294-298.

5. Tikhov V.V. Formation of the professional orientation of the cadet's personality in the context of the activity approach and values of martial arts / V.V. Tikhov, E.Yu. Ereemeeva // Bulletin of the Samara Law Institute. 2021. No. 5 (46). Pp. 144-148.

Шутько Дмитрий Васильевич

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры педагогики

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

shutko.dv@rambler.ru

SPIN-код: 4154-3786

Лямзин Евгений Николаевич

соискатель ученой степени кандидата педагогических наук

преподаватель кафедры физической подготовки

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

9160994466@mail.ru

SPIN-код: 3158-3888

Распутин Степан Станиславович

курсант факультета психологии

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

rasputin.stepan@list.ru

SPIN-код: 4308-7275

Shutko Dmitriy Vasilievich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Associate Professor at the Department of Pedagogics

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

Lyamzin Evgeniy Nikolaevich

Candidate for a degree in Pedagogical Sciences

Lecturer at the Department of Physical Training

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

Rasputin Stepan Stanislavovich

Cadet of the Faculty of Psychology

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

5.8.7. Методология и технология профессионального образования
(педагогические науки).