

Ананьева И.В.

Преподаватель кафедры физвоспитания.

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Сенчукова Ю.С.

студент

2 курс, факультет «Цифровой экономики и массовых коммуникаций»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Автор анализирует основные мотивы, которые руководствуются занимающиеся физической культурой и спортом, анализирует возможности повышения мотивации и приводит рекомендации для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате выявлено, что лучшей мотивацией к занятиям физической культурой и спортом является понимание их положительного влияния на физическое развитие и формирование личностных качеств, а формировать такую мотивацию лучше всего с раннего возраста.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, личностное развитие, физическое самосовершенствование.*

***Annotation:** the article discusses the problem of motivation for physical education and sports. The author analyzes the main motives that guide those*

involved in physical education and sports, analyzes the possibilities of increasing motivation and provides recommendations for developing motivation for physical education and sports. As a result, it was revealed that the best motivation for physical education and sports is an understanding of their positive impact on physical development and the formation of personal qualities, and it is best to form such motivation from an early age.

Key words: *physical culture, sports, motivation, personal development, physical self-improvement.*

Актуальность рассмотрения проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом обусловлена тем, что физическая культура и спорт являются важным компонентом здорового образа жизни, существенным фактором укрепления физического здоровья и формирования нравственных и волевых качеств, среди которых целеустремленность, сила воли, трудолюбие и др. К сожалению, в настоящее время в связи с развитием информационных технологий и внедрением их в повседневную жизнь многие люди предпочитают пассивный отдых, что ведет к гиподинамии. В результате ухудшается не только здоровье человека, но и сокращается продолжительность его жизни из-за заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни. Причиной тому является недостаточная мотивированность к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация - это побуждение к действию. Мотив является той причиной, которая заставляет человека осуществлять действие, причем в качестве мотива может выступать как достижение каких-либо положительных результатов, так и избежание негативных. Человек может себе представлять, как он будет счастлив после достижения определенной цели или может ощущать неполноценность настоящего положения, которое ему бы хотелось изменить. Таким образом, мотивация к занятиям спортом и физической культурой является совокупностью внешних и внутренних мотивов, побуждающих к

физической активности для сохранения здоровья, а также условий, содействующих реализации физически активного поведения. Приобщение человека к занятиям физическими упражнениями и спортом, как представляется, необходимо начать с того, чтобы сформировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья. Проблема видится в том, что человек не может хотеть быть здоровым, если он в данный момент хорошо себя чувствует и не жалуется на какие-либо недомогания. Поэтому, заводя речь о мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в первую очередь важно помнить о том, что здоровье, к сожалению, легко можно утратить, причем не только из-за негативного воздействия внешних факторов, но и просто из-за старения организма. Забота о здоровье, его укреплении должна быть ценностным мотивом, формирующим, контролирующим и регулирующим образ жизни человека в целом [3, с. 65]. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к своему здоровью, к себе. Никакие наказания, приказы, пожелания не могут человека заставить вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями, являющимися его компонентом, укреплять и охранять собственное здоровье, если этим всем не управляет его осознанная мотивация.

Среди основных мотивов к занятиям спортом и физической культурой:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития.

Занятия физической культурой и спортом, ввиду активной двигательной деятельностью, содействуют нормальному функционированию организма, а также укрепляют и поддерживают здоровье. Занятия разными видами физической культуры и спорта содействуют нормализации функционирования различных органов и систем организма, к примеру, гимнастика оказывает воздействие на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (тем не менее, при этом при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются существенно слабее), конькобежный спорт – на развитие мышц бедер, грудной клетки и т.д. В целом

на поддержание здоровья, его укрепление в основном направлены упражнения и виды спорта, регулярные занятия которыми оказывают относительно равномерное воздействие на все органы и системы, к примеру, такие как атлетическая гимнастика или плавание [2, с. 93].

2. Повышение функциональных возможностей организма. Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. У человека, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, сердце функционирует с частотой 55, 50 ударов в минуту (в отличие от нетренированного среднестатистического человека, сердце которого совершает около 60-70 ударов в минуту). При занятиях физической культурой и спортом укрепляется опорно-двигательный аппарат: возрастают силовые показатели и объём мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях велоспортом, плаванием, бегом питание мышц улучшается. Кроме того, при физических нагрузках, вследствие увеличения потребности органов и тканей в кислороде, дыхание становится более интенсивным и глубоким. Помимо этого, в различных видах спорта развиваются и отдельные качества и возможности организма, так, бег помогает развить выносливость и координацию, гиревой спорт направлен на развитие силовых качеств, единоборства развивают, помимо силовых качеств, также гибкость и ловкость и др.

3. Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми навыками и умениями. В данном случае мотивы занятий физической культурой и спортом заключаются в достижении лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. В частности, если профессия требует повышенной общей выносливости, то можно сделать выбор в пользу того вида спорта, который способствует развитию данного качества, к примеру, бег на длинные дистанции и т.д.

4. Активный отдых. Множество людей, в особенности молодых, занятия физической культурой и спортом воспринимают как активный отдых. Если такие занятия вызывают интерес, то такие занятия несомненно приносят больше пользы. Занятия рекомендуется индивидуально подбирать в зависимости от темперамента и психологической настроенности человека:

- для людей, которые с легкостью отвлекаются от работы, а затем в нее быстро включаются - единоборства или игровые виды спорта;
- для усидчивых, сосредоточенных на работе и склонных к однородной деятельности - плавание, лыжный спорт, бег;
- неуверенным в себе, необщительным, замкнутым не стоит заниматься в группах постоянно (но периодически – рекомендуется).

5. Достижение спортивных результатов. Данная мотивация характерна скорее для подростков, поскольку, выбирая такой путь, важно сопоставить цели с реальными возможностями, поскольку профессиональные спортсмены в подавляющем большинстве случаев тренируются с раннего возраста. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и другие критерии для каждого этапа многолетней подготовки [5, с. 65].

В результате мотивы и факторы, которые составляют мотивацию к занятиям спортом и физической культурой, представлены такими группами:

1. Связанные с образом жизни:
 - гуманистические мотивы (бережное отношение к жизни, здоровью);
 - мотивы рекреации и реабилитации (стремление к полноценному отдыху и восстановлению утраченного здоровья);
 - мотивы личного престижа и достижения (стремление к физической красоте, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья).

2. Связанные с личностно-профессиональным развитием:

- познавательные мотивы (расширение кругозора в области физической культуры и спорта);

- мотивы саморазвития.

3. Связанные с социальным окружением:

- мотивы идентификации (подражание каким-либо значимым людям – от кумиров до друзей);

- мотивы социализации (подчинение требованиям, существующим в данном обществе, наиболее характерно для молодых людей);

- мотивы самоутверждения (стремление доказать способность добиться в занятиях спортом успеха);

- мотивы долга и ответственности (стремление выступать в качестве примера, в частности для своих детей).

4. Гедонические:

- эмоциональные (улучшение настроения от занятий спортом);

- психофизиологические (снятие стресса, улучшение психологического и психического здоровья);

- рефлексивно-волевые (осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки) [3, с. 71].

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом требует усилий. Побудить людей заниматься физической культурой и спортом является трудной задачей, нередко практически непосильной, поскольку можно человеку объяснить необходимость физической культуры и спорта для его здоровья, тем не менее, сложно заставить действовать. Как представляется, формирование мотивации (причем как мотивации у другого человека, так и самомотивации) должно быть поэтапным:

1. Первоначально необходимо ставить реальные, конкретные цели. Не следует стремиться решить достичь каких-либо больших успехов. Сначала необходимо поставить цель, к примеру, просто найти тот вид физической

активности, который бы был для человека наиболее интересным, для одних - это плавание, для других – йога, для третьих – силовые виды спорта и др. Таким образом, первоначально необходимо выбрать то направление, которое будет интересным для этого конкретного человека.

2. Необходимо приучить себя к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достичь успеха можно лишь в том случае, если тренировки станут постоянными. Поэтому в первое время рекомендуется не обращать внимания на то, есть ли существенные успехи, и просто заниматься в соответствии с графиком.

3. Один из важнейших законов психологии свидетельствует, что закрепляется только тот вид поведения, за которым следует подкрепление. Когда будут заметны какие-либо успехи, важно вознаграждать себя, к примеру, сначала за неделю регулярных тренировок, затем за месяц и т.д. В качестве награды может быть что угодно, что доставляет удовольствие.

4. В результате, когда выработается привычка к занятиям физической культурой и спортом, мотивацией станет получение удовольствия и от самой тренировки, и от ее результатов [1, с. 493].

Тем не менее, лучше все же формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом с детского возраста, подавая личный пример, ведь в природе детей заложено подражание взрослым. Это относится к действиям родителей, членов семьи, воспитателей детского сада, учителей. Поэтому важно с раннего детства приучать ребенка к занятиям физической культурой и спортом, вызывать у него интерес и потребность к тренировкам, поскольку в дальнейшем они просто станут частью его жизни, и его мотивацией станет достижение дальнейших успехов в этой деятельности. По мере взросления, в частности, становясь подростком, ребенок перестает присматриваться и прислушиваться к взрослым. Очень часто в подростковом в этом возрасте пользуются большим авторитетом сверстники ребенка, поэтому его образ жизни будет во многом зависеть от образа жизни его друзей,

компании. В этом возрасте мотивация в занятиях спортом и физической культурой исходить должна не от взрослых, а от сверстников. Здесь может роль сыграть учебное заведение, так как можно в целях мотивации проводить специальные собрания, на которых учащиеся могут готовить сами доклады о важности активного образа жизни, о пользе занятий спортом в противовес вреду от курения, употребления алкоголя, наркотиков [4, с. 48].

Таким образом, мотивация является одним из наиболее важных факторов обеспечения регулярных постоянных занятий физической культурой и спортом. Именно мотивация обеспечивает неразрывную и необходимую цепочку действий; мотивация — интерес — знания — регулярные занятия — эффективность. Сегодня занятия физической культурой и спортом пропагандируются многими известными людьми – певцами, актерами, телеведущими и другими успешными людьми. Поэтому можно выделить еще одну мотивацию к занятиям спортом и физической культурой – поскольку они способствуют развитию не только физических, но и нравственных и личностных качеств, то их можно также рассматривать как косвенный фактор в достижении успеха в жизни.

Использованные источники:

1. Исаков, А.Е. Особенности спортивной мотивации / А.Е. Исаков // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 493-495.
2. Катаны, И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности / И.А. Катаны // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - №11. – С. 92-99.
3. Ландарь, А.А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А.А. Ландарь // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. - №12. – С. 67-79.
4. Непочатых, А.В. Особенности спортивной мотивации подростков:

личный и групповой аспекты / А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. - №7. – С. 43-48.

5. Ярмухаметова, Г.У. Мотивация в спорте / Г.У. Ярмухаметова // Вестник науки. - 2018. - № 8. – С. 62-67.