УДК 37.371.1

Захарова В.В.,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский Государственный Технический Университет
Россия, г. Ульяновск
Пронских В.В.,
студент,
2 курс, Радиотехнический факультет УлГТУ
Россия, г. Ульяновск

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: *В статье рассматриваются ключевые аспекты мотивации к систематическим занятиям физической культурой среди различных социальных групп. Анализируются внутренние и внешние мотивы, влияющие на вовлеченность в физкультурно-оздоровительную деятельность. Описаны основные барьеры, препятствующие формированию устойчивой потребности в физической активности, и предложены практические рекомендации по их преодолению в образовательных и социальных институтах. Исследование подчеркивает роль мотивации как центрального элемента в построении эффективной системы популяризации здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *мотивация, физическая культура, здоровый образ жизни, внутренние мотивы, внешние стимулы, физическая активность, потребность, вовлеченность.*

Annotation: *The article examines the key aspects of motivation for regular physical education among various social groups. Internal and external motives influencing engagement in physical culture and health activities are analyzed. The*

main barriers hindering the formation of a sustainable need for physical activity are described, and practical recommendations for overcoming them in educational and social institutions are proposed. The study emphasizes the role of motivation as a central element in building an effective system for promoting a healthy lifestyle.

Key words: *motivation, physical culture, healthy lifestyle, internal motives, external incentives, physical activity, need, engagement.*

Актуальность проблемы формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой обусловлена наблюдающейся тенденцией к гиподинамии среди населения различных возрастов, что влечет за собой рост заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности [1, с. 45]. Мотивация выступает сложным психолого-педагогическим феноменом, направляющим и регулирующим деятельность индивида. В контексте физической культуры её можно определить как осознанное стремление к систематической двигательной активности для достижения личностно или социально значимых целей.

В структуре мотивации принято выделять внутренние (интринсивные) и внешние (экстринсивные) компоненты. К внутренним относят удовольствие от процесса, ощущение здоровья, удовлетворение от улучшения собственных результатов. Внешние мотивы связаны с получением поощрения, одобрения социума, выполнением нормативов или стремлением избежать наказания. Исследования показывают, что для долгосрочной вовлеченности наиболее эффективной является опора на внутренние мотивы, однако на начальных этапах внешние стимулы (например, соревновательные элементы или система поощрений) играют важную роль [2, с. 61].

В классификации основных барьеров к занятиям физической культурой существует несколько категорий, но ко всем пяти из них существуют пути решения, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Классификация основных барьеров к занятиям физической культурой

Категории барьера	Конкретные примеры	Возможные пути нивелирования
Временные	Нехватка свободного времени, высокая занятость	Интеграция активности в повседневную жизнь, гибкий график занятий
Психологические	Отсутствие интереса, низкая самооценка, лень	Геймификация, поддержка тренера/сообщества, постановка реалистичных целей
Организационные	Отсутствие инфраструктуры, высокая стоимость занятий	Развитие доступной среды, государственные программы, онлайн-ресурсы
Социальные	Отсутствие компании, неодобрение окружения	Создание клубов по интересам, работа с общественным мнением

Примечание. Источник: [3].

Как отмечает Л.А. Чалдаева, эффективность любой деятельности, в том числе и в рамках предприятия, напрямую зависит от грамотно выстроенной системы мотивации персонала [1, с. 209]. По аналогии, эффективность системы физического воспитания зависит от умения сформировать и поддерживать индивидуальную мотивационную структуру занимающегося.

Особое внимание необходимо уделять подростковому и юношескому возрасту, когда закладываются основы будущих поведенческих паттернов. «Формирование положительного эмоционального фона занятий является обязательным условием для перехода внешней мотивации во внутреннюю» [2, с. 62].

Таким образом, мотивация к занятиям физической культурой представляет собой динамическую систему, требующую целенаправленного формирования и коррекции. Успешность этого процесса зависит от комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности, социальную среду и доступность ресурсов. Перспективными направлениями являются персонализация программ, использование цифровых технологий для отслеживания прогресса и создание инклюзивной, поддерживающей среды, способствующей превращению физической активности в устойчивую привычку и осознанную потребность личности.

Использованные источники:

1. Чалдаева, Л. А. Экономика предприятия: учебник для бакалавров / Л. А. Чалдаева.— 3-е изд., перераб. и доп.— М.: Юрайт, 2013.— 411 с.

2. Шитов, В. Н. Комплексный подход к анализу конкурентоспособности предприятия / В. Н. Шитов, О. Ф. Цымбалист // Экономический анализ: теория и практика.— 2014.— № 13. - С. 59–63.

3. Общие ресурсы по психологии физической культуры и спорта: сайт. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sportpsychology.ru (дата обращения: 19.12.2025).