

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Исмаилова А.И.

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Аннотация: Цель данной работы состоит в определении видов мотивации студентов, выявлении мотивов, побуждающих к занятию спортом.



Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, физическая активность, студент.

Введение. Физическая культура и спорт – это прежде всего здоровый дух, в здоровом теле, это образ жизни здоровых и успешных людей.

Спорт учит человека самодисциплине, целеустремленности, ответственности. Формирует в нем качества необходимые для личностного роста и самореализации.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья юного поколения всегда была и по сей день остается одной из главных проблем людей. На сегодняшний день обнаруживаются серьезные показатели ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. Причин немало: плохая экология, вредное и нестабильное питание, качество употребляемой воды и, конечно, невысокая двигательная активность.

В настоящее время есть лишь призывы быть здоровыми, а в действительности нам говорят об ухудшении состояния здоровья молодежи, повышение числа заболевших сердечно-сосудистыми и инфекционными заболеваниями

Основная часть. Студенты, в особенности в первые годы своего обучения, являются самой уязвимой частью молодежи, поскольку сталкиваются с трудностями, связанными с повышением рабочей нагрузки, невысокой физической активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Сегодняшние учащиеся являются основным трудящимся резервом нашей страны, они – будущие родители, их здоровье и благополучие является ключом к здоровью и благополучию всей нации. В связи с этим большую

значимостей играет исследование мотивов, интересов и потребностей молодежи в физических упражнениях.

Осознанное отношение к физической культуре и спорту имеет первостепенное значение. В основе программы физического воспитания должен лежать принцип постоянной мотивации и активного стремления к добровольному самосовершенствованию и развитию личности в спорте. Мотивация для занятий спортом не менее важна, чем сам процесс тренировки. Она отражает интерес к физическим упражнениям, позитивное и сознательное отношение к спорту и является одним из факторов успеха при выполнении и усвоении тренировочной программы.

Мотивация – это душевное состояние человека. Не каждый может с легкостью пойти в спортзал или совершить утреннюю пробежку, но, формируя в себе мотивацию, люди серьезно осознают свои намерения и двигаются в том направлении, в котором решили идти. Мотивация описывается как состояние души, которое заряжает энергией, направляет и поддерживает людей. Для мотивации необходимы цели и деятельность. Цели вдохновляют и направляют к действиям, а действия требуют усилий, то есть упорства для поддержания деятельности в течение длительного периода времени.

Для формирования мотивации, помимо интереса к занятиям, необходимо иметь цель и мотивы для занятий спортом. Эти мотивы можно разделить на две категории: физиологические и психологические.

Физиологические мотивы: все мотивы, связанные с улучшением физиологических свойств организма. Эстетические мотивы: желание улучшить свою внешность, выглядеть красиво и произвести впечатление на окружающих. Самая популярная мотивация среди молодежи.

Мотив здоровья: желание повысить свой иммунитет, укрепить здоровье и привести тело в тонус. В целом, этот мотив побуждает людей к легким, но постоянным тренировкам, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Когнитивно-развивающая мотивация: желание познать свое тело, раскрыть свой потенциал и развить физические качества, такие как работоспособность, энергия, подвижность, гибкость, скорость, сила и выносливость.

Психологические мотивы включают в себя мотивы, связанные с интересами и желаниями отдельного занимающегося. Соревновательная мотивация: желание быть лучше других на определенном этапе или в определенном виде упражнений или спорта. Эти мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, быть лучшим, войти в историю. Собственно, эта мотивация и породила профессиональный спорт в современном понимании. Соревновательная мотивация необходима профессиональным спортсменам и побуждает их совершенствовать свои физиологические и психологические качества. Однако такие мотивы носят скорее личный характер, поскольку не для всех являются приоритетными, хотя они относятся и к обычным групповым занятиям физкультурой школьников и студентов. Мотивы общения: связаны с получением удовольствия от групповых занятий и возможно-

стью встретиться и пообщаться с друзьями и тренерами.

Психологически значимые мотивы: связаны с получением удовольствия от самого процесса, а не от достижения результата. Это может быть простое желание удовлетворить потребность в физических упражнениях. Физические упражнения нейтрализуют мысли и чувства человека, помогают сохранить нервы, отдохнуть от постоянного психологического напряжения и на время отвлечься от проблем. Оно также включает в себя желание постоянно развивать себя – стать более дисциплинированным, более настойчивым, более уверенным и более самоорганизованным.

Контролируемая мотивация: условие, требующее от тренирующихся заниматься физической активностью и достичь какого-то конкретного результата. На школьных и университетских уроках физкультуры обычно возникает необходимость дополнительно мотивировать учеников, которые не интересуются спортом. Суть такой мотивации заключается в том, чтобы студент занимался и достигал определенного результата, чтобы получить зачёты или оценки.

Заключение. Исследование мотивации к занятиям спортом является актуальным на сегодняшний день направлением, которое вносит вклад в изучение потенциала формирования мотивации к здоровому образу жизни у молодежи и населения в целом. Мотивация является ключевым элементом в физическом воспитании. Необходимо активно формировать внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, учитывая эмоциональную направленность людей, физиологические и психологические особенности и личностные характеристики.



Литература

1. Соколов Д.О. Спорт и психология / Д.О. Соколов, А.И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021 С.37-39.
2. Мельников А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А.И. Мельников, А.В. Служителев, С.А. Печерский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвящённый 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С.337-342

3. Федосова Л.П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. 2021. С. 616-621.
4. Славинский Н.В. Исследования влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.В. Лесгафта. 2022. №6 (208). С. 348-350.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Исмаилова А.И. Повышение уровня мотивации занимающихся физической культурой и спортом / А.И. Исмаилова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 15-18.

Сведения об авторе

Исмаилова Ангелина Ильгаровна

Студентка факультета управления

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Научный руководитель

Мельников Алексей Игоревич

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 15-18.

INCREASING THE LEVEL OF MOTIVATION OF THOSE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ismailova A.I.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Krasnodar Krai, Russia

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Abstract: The purpose of this work is to determine the types of motivation of students, to identify the motives that encourage them to engage in sports.



Keywords: physical culture, sport, motivation, physical activity, student.

Поступила в редакцию 26.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
УДК 796