

**ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ПРЕДПОСЫЛОК
К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ**
Research of motivational prerequisites for regular classes in student sports

Д. С. Гладких, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либхнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния потребностей, интересов и мотивов студентов на регулярные занятия спортом. Рассматриваются методики изучения мотивов. Из-за отсутствия физических нагрузок у человека появляются проблемы со здоровьем, и он становится уязвим к различным заболеваниям, ведь спорт является фактором сохранения и улучшения физического и психического здоровья человека, поэтому регулярные занятия спортом важны для всех.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, мотивация, мотивы, интересы, общая физическая подготовка.

Summary

The article is devoted to the study of the influence of the needs, interests and motives of students on regular sports. Methods of studying motives are considered. Due to the lack of physical activity, a person has health problems and becomes vulnerable to various diseases, because sport is a factor in preserving and improving physical and mental health of a person, therefore regular sports are important for everyone.

Keywords: health, physical culture and sports, motivation, motives, interests, general physical training.

В наше время физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности студента. Во всех учебных заведениях России спорт является неотъемлемой частью учебной программы, ведь благодаря спортивной деятельности улучшается здоровье человека, повышается выносливость и активизируется работа головного мозга. Каждый хочет быть здоровым, каждый хочет быть счастливым, но не каждый хочет что-то делать ради этого [1]. Исходя из условий и темпа жизни, необходимо ответственно относиться к своему здоровью. Влияние регулярных занятий спортом на организм человека:

- укрепляется нервная система;
- улучшается работа органов дыхания;
- улучшается работа сердца;
- укрепляются суставы и связки;
- повышается иммунитет и улучшается самочувствие;
- повышается физическая сила и т.д.

Существует множество возможностей улучшения своего самочувствия и физического здоровья. В связи с этим, возникает потребность в мотивации студентов к регулярному занятию спортом.

Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях [2]. Мотивация – это психическая адаптация личности. Ведь, к сожалению, не каждый человек может заставить себя заниматься спортом и подойти к этому вопросу взвешенно и обдуманно. Спортивная мотивация будет действовать до тех пор, пока выбранный спортсменом вид спорта не вызовет положительных эмоций или не принесет желаемых результатов. Физкультурное воспитание преследует более широкие цели – воспитание личности через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физического воспитания становится утверждение целостного подхода к сущности человека как к единству интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно – спортивной деятельности физической культуры [6]. Поэтому формирование мотивационного подхода должно быть индивидуальным для каждого студента, так как для всех людей спорт занимает разные места в их образе жизни. Потребность в улучшении здоровья, желание ведения здорового образа жизни и стремление самосовершенствования являются основами мотивационного процесса на занятиях физической культурой и спортом. В физической культуре необходимо изучение предпосылок и мотивов, которые обуславливают предпочтение определенных лиц заниматься тем или иным видом спорта.

Мотивы – это внутреннее побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей. Благодаря мотивам и мотивации человек самосовершенствуется, ведь помимо обыденных вещей, человек начинает стремиться к более высоким вещам, например, к спорту. Мотивы занятия спортом делятся на два типа: те, которые направлены на процесс и те, которые направлены на результат [3]. Мотивы, которые направлены на процесс, связаны с функциональным содержанием спортивной деятельности. К процессуальным мотивам относятся (рис. 1):

1. Желание удовлетворить потребности в двигательной активности.
2. Получение эмоций, возникающих во время спортивных состязаний (чувство соперничества).
3. Потребность в эмоциональной разгрузке и т.д.

Также мотивы, связанные с результатом можно разделить на следующие группы и подгруппы (рис. 1):

1. Желание самосовершенствоваться:
 - Развитие волевых качеств.
 - Избавление от дефектов в фигуре.
 - Улучшение телосложения.
 - Укрепление здоровья и т.д.
2. Стремление к самовыражению:
 - Принимать участие в спортивных соревнованиях.
 - Быть похожим на кумира.
 - Желание добиться успеха и славы.
 - Быть привлекательным для противоположного пола и т.д.
3. Социальные установки:
 - Стремление быть не отвергнутым обществом.
 - Тренд на здоровый образ жизни.
 - Осознание необходимости быть готовым к защите Родины и т.д.
4. Удовлетворение духовных потребностей:

- Потребность в общении с другими людьми, поиск новых знакомств.
- Получение новых знаний.
- Желание быть уважаемым в определенном кругу людей и т.д.



Рис. 1. Структурно – функциональная модель спортивной мотивации

Появлению мотивов, направленных на результат деятельности, способствуют внутренние установки человека (самооценка, убеждения, мировоззрение и др.). Тем самым достижение спортивных результатов, способствует совершенствованию не только физических навыков человека, но и его психологического состояния. Так как главной целью спортивной деятельности становится достижение более высоких результатов, то физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает дискомфорт [4]. Тем самым мотивирует человека в дальнейшем регулярно заниматься спортом и вести активный образ жизни.

Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом является многоступенчатым процессом: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [5].

Мотивы, которые стимулируют человека заниматься спортом, имеют следующую структуру [2]:

1. Начальная стадия занятия спортивной деятельностью. Человек выбирает несколько видов спорта, пытается «найти себя». Происходят первые попытки заняться спортом, первые неудачи и успехи.

2. Стадия специализации в избранном виде спортивной деятельности. Происходит расширение знаний и установление личных рекордов. Человека привлекают особенности выбранного им вида спорта, появляется желание самореализоваться в этой сфере.

3. Стадия спортивного мастерства. На этой стадии характерен признанный высокий уровень спортивных достижений. Человек стремится поддерживать свое спортивное мастерство.

4. Стадия завершения спортивной деятельности. Спортсмен стремится передать свой опыт и знания другому поколению.

Определить мотивы занятий спортом у студентов помогают методики «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова и «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас. В методике В. И. Тропникова представляется перечень возможных причин, которые стимулируют студентов – спортсменов заниматься определенным видом спорта. А. В. Шаболтас в своей методике предлагает 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом, с помощью этих суждений появляется возможность ранжировать мотивы по степени их важности, тем самым выявив из них наиболее эффективные и значимые. С помощью этих методик преподаватель может выявить причины и мотивы занятия спортом и организовать учебный процесс так, чтобы у студентов было желание регулярно заниматься спортивной деятельностью в университете не только в учебное время, но и в свободные от занятий часы.

Таким образом, при рассмотрении вышесказанного, можно сделать выводы, что мотивы позволяют понять, почему человек ставит перед собой определенные цели и желает достичь конкретных результатов, так как мотивы основа любой мотивации. Все мотивы мотивируют каждого человека по – своему, поэтому и результат всегда у всех разный. С помощью мотивов преподаватель может понять степень заинтересованности студента в развитии своих физических способностей и тем самым, повлиять на его желание заниматься спортивной деятельностью. Каждому студенту необходимо заниматься физической активностью, так как занятия спортом оказывают большое влияние на умственную деятельность, помогают восстановиться после занятий и укрепляют организм в целом.

Библиографический список

1. Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарьук Л. А. Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
2. Крикунова М. А., Саламатова Е. Г., Карсакова Т. В. Мотивация занятий физической культурой и спортом учебно-методическое пособие. Саратов: Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского, 2019. С. 6.
3. Мотивация достижений и избегания неудач в спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Мотивация в спортивной деятельности Режим доступа: <https://nsportal.ru/nprospo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/09/27/motivatsiya-v-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 01.04.2023).
4. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. С. 184.
5. Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Рогов О. С., Мишин А. С. Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29.
6. Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О. Личностно ориентированное физическое воспитание в вузе // Аграрное образование и наука. 2022. № 4. С. 29.