

Цветков А.С., магистрант
Карагандинский университет Букетова, Караганда

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной статье рассмотрены различные виды мотивации, проявляемой человеком в ходе осуществления спортивной деятельности. Рассматриваются факторы, которые напрямую влияют на формирование мотивов к, прежде всего, самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Проводится анализ исследования, посвящённого изучению видов мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также причинам, ввиду которых тренировочная деятельность была прекращена.

Ключевые слова: мотивация; физическая культура; спорт; спортивная мотивация; спортивная психология

Tsvetkov A.S., undergraduate
Karaganda Buketov University, Karaganda

MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITIES

Annotation: This article discusses various types of motivation manifested by a person during the exercise of sports activities. The factors necessary for the formation of motivation for sports activities and the results of the study are also considered.

Keywords: motivation; physical culture; sports; sports motivation; sports psychology.

Физическое воспитание человека проводится в различных вариациях и формах. На протяжении несовершеннолетнего периода своей личности человек проходит обязательное физическое воспитание на уроках физической культуры. В дальнейшем он может дополнительно получить физическое воспитание в высших учебных заведениях. Однако данное физическое воспитание, установленное обязательным, нельзя назвать в полной мере физическим воспитанием, способствующим формированию физической культуры личности, так как прохождение человеком данного этапа отнюдь не гарантирует формирования у него стремления к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Физическое воспитание, которое получает каждый человек в рамках обучения в школе, в первую очередь, должно способствовать формированию у учащихся стремления к самостоятельному физическому воспитанию, осознанию необходимости физического самосовершенствования. Помимо этого, оно должно способствовать закреплению у учащихся положительных впечатлений от процесса занятий физической культурой. Но на практике обязательное физическое воспитание зачастую не справляется с задачей формирования у учащихся стремления к физическому самовоспитанию.

Физическое самовоспитание – это процесс, прежде всего, осознанной деятельности, направленной на формирование физической культуры личности. Физическое самовоспитание состоит из развития интеллектуального, психологического и деятельностного компонентов. К основным задачам физического самовоспитания можно отнести всестороннее, гармоничное развитие личности и, в первую очередь, оздоровление.

Необходимо формировать стремление к физическому самовоспитанию с раннего детства, когда у ребёнка закладываются первые привычки, которые в дальнейшем будут одними из самых прочных устремлений человека.

Основным фактором, влияющим на эффективность, осознанность и продолжительность занятий физическим самовоспитанием, является мотивация.

Мотивация – это психофизиологический процесс, направленный на управление деятельностью, осуществляемой непосредственно человеком. В основе мотивации лежит понятие «мотив». Мотив – это одно из наиболее основных понятий психологической теории дея-

тельности. Охарактеризовать мотив можно как предмет потребности. Мотив формирует направленную деятельность субъекта.

Мотивы для организации самостоятельного тренировочного процесса могут быть различными по своему содержанию. Мотивы в совокупности формируют физическую культуру личности, являясь квинтэссенцией осознанного процесса физического самовоспитания.

Мотивы к физическому самовоспитанию могут быть как временными, так и постоянными в зависимости от факторов, влияющих на их формирование. Так, для закрепления прочного стремления к регулярным занятиям спортом целесообразно организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы он приносил человеку всплеск таких гормонов, как эндорфины, дофамин и т.д. Данные гормоны способствуют формированию такого понятия, как «положительное подкрепление».

Положительное подкрепление – понятие в психологии, которое подразумевает нечто, что субъект желает получить. В качестве основных положительных подкреплений выступают благоприятные события, произошедшие в жизни человека, результаты, достигнутые человеком, различного рода вознаграждения и другие.

В данном случае так называемые «гормоны счастья» выступают в качестве своеобразных естественных стимуляторов, призванных побуждать или отталкивать человека от чего-либо.

Именно положительное подкрепление формирует прочные, устойчивые мотивы к самостоятельным занятиям физической культурой. Однако на практике, зачастую, обязательное физическое воспитание не обеспечивает в должной мере формирования положительных подкреплений при занятиях физической культурой у обучающихся. Связано это с множеством причин и факторов, среди которых:

- Отсутствие индивидуализации процесса обязательного физического воспитания;
- Принудительный характер занятий физической культурой.

В связи с этими факторами у обучающихся не формируются ярко выраженные стремления и желания к самостоятельным занятиям физической культурой.

В подростковое время формируются негативные привычки, также вызывающие положительное подкрепление – курение, распитие спиртных напитков, использование запрещённых веществ, которые аналогичным образом приводят к стимуляции гормонов – в частности, дофамина. Однако в данном случае положительное подкрепление срабатывает наимоощнейшим образом, формируя настолько прочные привычки, что человек уже не в состоянии их преодолеть. Связано это с тем, что при курении, распитии спиртных напитков и употреблении наркотиков, дофамин будет гораздо более легкодоступным для организма в отличие от занятий физической культурой и спортом, когда для получения естественного удовольствия необходимо прикладывать реальные усилия.

Было проведено исследование, в котором приняли участие 32 человека из самых различных сфер деятельности. В качестве основного метода исследования было выбрано анкетирование. В опросе были поставлены следующие вопросы – «Как вы думаете, почему вы перестали заниматься спортом?» и «Как вы думаете, в чём для Вас заключается основная мотивация для занятий спортом?». Первый вопрос был адресован людям, прекратившим занятия спортом.

Как вы думаете, почему вы перестали заниматься спортом?

32 ответа

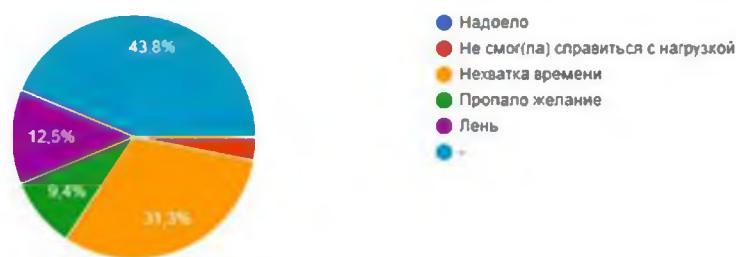


Рисунок 1. Причины прекращения занятий спортом

Результаты исследования показали, что 44% опрошенных на данный момент продолжают занятия спортом, 31% не занимаются спортом по причине нехватки времени, 12% не занимаются спортом по причине лени, 9% не занимаются спортом по причине отсутствия желания и 3% также не занимаются спортом по причине избыточности физической нагрузки. Можно сделать вывод, что большинство людей из данного опроса, не занимающиеся спортом, не занимаются по причине нехватки времени. Действительно, это очень весомый аргумент, который не всегда является оправданием отсутствия желания. Современные реалии предъявляют человеку очень большие требования, темп нашей жизни действительно очень высок.

Как вы думаете, в чём заключается для Вас основная мотивация к занятиям спортом?

32 ответа

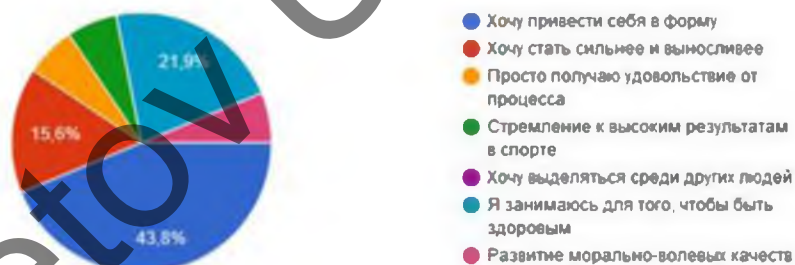


Рисунок 2. Мотивация к занятиям спортом

Как видно из результатов исследования, большинство опрошенных людей занимаются спортом для улучшения внешнего вида и укрепления здоровья. И лишь меньшая часть опрошенных заинтересована в увеличении силовых показателей и выносливости, стремлении к высоким результатам в спорте и т.д. Результат анкетирования, вполне обоснованный. В современных реалиях внешний вид имеет колоссальную значимость и переоценить его значимость по-настоящему трудно.

Таким образом, можно сделать соответствующий вывод, что большинство людей имеет так или иначе схожие мотивы к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Однако обязательная программа физического воспитания зачастую может не соответствовать мотивации человека к занятиям физической культурой и спортом. Так, например, подросток, учащийся школы, который имеет стремление избавиться от значительного лишнего веса, вряд ли сможет реализовать свою мотивацию на уроках физической культуры, посвящённых, например, лыжной подготовке или занятиям на легкоатлетическом стадионе. В таком случае занятия будут оказывать на него избыточную, чрезмерную нагрузку, организм

будет использовать в качестве основных источников энергии гликоген, а не жирные кислоты, которые принципиально важно задействовать в целях похудения. Отсюда могут развиваться различные заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с чрезмерной нагрузкой на организм. Поэтому основная проблема обязательного физического воспитания – это отсутствие индивидуального подхода к каждому учащемуся, способствующего формированию у ученика положительных впечатлений от занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность /Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших уч. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Бабушкин Г.Д., Общая спортивная психология. /Под ред. Г.Д.Бабушкина, В.М.Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2017. - 352 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - Москва: Мир, 2018. - 288 с.

Шайдолда А.А., магистрант
Божиг Ж., қауымдастырылған профессор
Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Е.А.БӨКЕТОВ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҒАНДЫ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ ДМЖС БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ТАЛДАУ

Аннотация: Мақалада Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің ДМЖС білім беру бағдарламасы бойынша оқитын студенттердің дене дайындығын талдау қарастырылған. Университеттегі студенттердің денсаулығының қазіргі мәселесі кафедра мамандарына ғылыми-әдістемелік жұмыс факторларын жалпылауда көрсетеді. Студенттердің дене дайындығын зерттеу дене қасиеттердің дамуын ғана емес, сонымен қатар дене жүйелерінің функционалдығын да көрсетеді. Осылайша, студенттердің дене дайындығының нәтижелері осы аймақтың студент жастарының дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығын қалыптастыру мәселесін шешу бойынша қорытынды жасауға мүмкіндік берді.

Кілт сөздер: зерттеу, дене дайындық, мотивация, тестілеу, студент, дене шынықтыру.

Shaidolda A.A., undergraduate
Bozhig Zh. associate professor, candidate of pedagogical sciences
Karaganda Buketov University, Karaganda

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENROLLED IN THE EDUCATIONAL PROGRAM OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF THE KARAGANDA UNIVERSITY OF THE NAMED OF ACADEMICIAN E.A. BUKETOV.

Annotation: The article considers the analysis of physical fitness of students enrolled in the educational program of the Physical Education and Sport of the Karaganda University of the named of academician E.A. Buketov. The existing problem of students' health at the university indicates to the specialists of the department in generalizing the factors of scientific and methodological work. Studies of physical fitness of students reflect not only the development of physical qualities, but al-