

УДК 378.172

Мотивация как основополагающий аспект регулярных занятий спортом и физической культурой

Смирнов Кирилл Романович

Страдзе Александр Эдуардович, доктор социологических наук

Налобина Анна Николаевна, доктор биологических наук, профессор

Московский городской педагогический университет, Москва

Аннотация. Мотивация человека выступает важнейшим фактором в регулярных занятиях спортом и физической культурой. В статье представлено исследование по обобщению и структурированию сведений по проблеме формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой у студенческой молодежи в Российской Федерации. В результате опроса 112 студентов Московского городского педагогического университета были выявлены возможные варианты организации элективных занятий по физической культуре и спорту, способные удовлетворить основные потребности молодого организма в физических нагрузках, учитывая здоровьесберегающие, соревновательные и рекреационные факторы. Основные причины, побуждающие человека к началу или продолжению тренировочного процесса, зависят от различного перечня личностных особенностей, целей и возможностей, представленных в статье.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотив, мотивация, долговременная мотивация, негативная мотивация, здоровый образ жизни, кратковременная мотивация, физкультурно-спортивная деятельность.

Motivation as a fundamental aspect of regular sports and physical culture

Smirnov Kirill Romanovich

Stradze Alexander Eduardovich, doctor of social sciences

Nalobina Anna Nikolaevna, doctor of biological sciences, professor

Moscow City Pedagogical University, Moscow

Abstract. Human motivation is the most important link in regular sports and physical education. The purpose of this study is to summarize and structure information on the problem of formation of motivation for regular physical education among students in the Russian Federation. As a result of a survey of 112 students of the Moscow City Pedagogical University, the possibilities of organizing elective classes in physical culture and sports were identified that can meet the basic needs for physical activity, taking into account health-saving, competitive and recreational factors. The main reasons for the motives to start or continue the training process depend on the various list of personal incentives, goals and opportunities presented in the article.

Keywords: physical culture, sport, motive, motivation, long-term motivation, negative motivation, healthy lifestyle, short-term motivation, physical culture and sports activity.

ВВЕДЕНИЕ. Жизнеспособность государства и общества зависит от многих причин, в том числе – от повышения всеобщего здоровья населения. В глобальном понимании здоровья человека произошел переход от узконаправленной концепции отсутствия негативных показателей, таких как болезнь, инвалидность, смертность, к более широкому и позитивному подходу, включающему в себя биологические, социальные, экономические, поведенческие аспекты жизни [1].

Исследования канадских и британских ученых, в частности, Эванса, Мармора, Барера и др. в свое время внесли большой вклад в разработку программы по формированию здоровья населения [2]. В основу этой программы положены исследования ученых о том, почему одни люди здоровее других. Концептуальные подходы данной теории легли в основу государственной политики Канады и Великобритании в развитии population health [3].

Вопросы общественного здоровья россиян также вошли в число национальных приоритетов нашей страны. Концепция «общественного здоровья», по

определению ВОЗ, это наука и искусство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и продления жизни посредством организованных усилий общества. Эти усилия направлены на обеспечение условий, в которых люди могут быть здоровыми, они сосредоточены на всем населении, а не на отдельных пациентах или заболеваниях. Исходя из этой концепции, суммарный комплекс систематизированных привычек человека, выработанных в определенных условиях окружающей среды, прямо влияет на его состояние здоровья. А, следовательно, нам требуются инструменты, позволяющие повысить мотивацию к здоровому образу жизни [4]. В качестве внешнего мотива наиболее подходящим видится формирование «моды» на здоровье. Крепкое здоровье позволяет человеку выполнять поставленные задачи, показывать высокие результаты на работе, воспроизвести здоровое потомство и увеличить продолжительность жизни. В этом ключе физическое воспитание выполняет важную социальную роль в обеспечении здоровья каждого человека и общества в целом [5]. Поэтому на сегодняшний день важно заниматься не вопросами оздоровления человека, имеющего массу различных особенностей и проблем со здоровьем, а созданием «человека здоровьесберегающего», способного, начиная с ранних лет, нести ценности здорового образа жизни и мотивировать окружающих. В перспективе нам потребуется уравнивать такие понятия, как здоровый образ жизни и образ жизни в целом [6].

На повестке дня государством ставится вопрос оздоровления населения и, как итог, уделяется особое внимание развитию оздоровительной физической культуры и физической культуры с уклоном в сторону спорта [7]. Спорт и физическая культура начинают интегрироваться в общественную деятельность граждан через развитие федеральных проектов, таких, например, как «Спорт – норма жизни». Главная цель – привлечь граждан России к регулярным занятиям физической культурой и спортом и повысить общий показатель вовлеченных граждан до 70% [8].

На начало 2023 года показатели России имеют положительную динамику в росте количества людей, регулярно занимающихся спортом. Это достигнуто, в том числе, путем увеличения различных спортивных мероприятий, в которых может принять участие каждый желающий. Например, «Московский марафон», «Московский полумарафон», «Марафон белые ночи», «Кросс наций», «Лыжня России» и т.д. Во всех этих соревнованиях принимают участие спортсмены-любители и профессионалы, что дополнительно мотивирует готовиться к забегам, выстраивать план тренировок и поддерживать регулярность физических нагрузок [9].

В разные периоды жизни человека, а также в разных социально-экономических условиях развития общества, меняются не только средства, организационные формы, но и ценностные ориентиры и установки, мотивирующие к целенаправленной двигательной активности и здоровьесбережению [3, 10]. Рассматривая проблематику формирования мотивации к занятиям физической культурой как одну из основополагающих позиций, обеспечивающих здоровьесбережение, мы ориентировались на целевую группу российской студенческой молодежи. Эта демографическая группа была проанализирована с био-психо-социальных позиций.

В социальном плане студенчество занимает особое место в структуре общества [6]. Оно представляет значительную, зрелую и социально оформленную группу, несущую с собой традиции нового поколения Z (зумеров, центениалов,

хоумлендеров, айджеров). Согласно исследованиям, характерными чертами, присущими людям, родившимся в 1995-2012 годы, являются активное использование цифровых технологий и инструментов, а также пребывание в гибридной реальности, обусловленной объединением реального и виртуального миров. Поколение Z интересуется наукой и технологиями, биомедициной и робототехникой. Это позволило психологу Джин Твенге (Jean Twenge) назвать данное поколение iGeneration.

С биологической точки зрения, юношеский возраст представляет собой особый переломный этап в индивидуальном развитии человека. В этом периоде в основном заканчивается морфофункциональное созревание организма и происходит социальное становление личности. Вместе с тем, окончательное биологическое формирование организма в 17-20 лет еще не закончено, и знание его особенностей в этот период позволит разработать методы целенаправленного воздействия для достижения гармоничного развития и сохранения здоровья.

Таким образом, целью нашего исследования является обобщение и структурирование сведений по проблеме формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой у студенческой молодежи в Российской Федерации.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для изучения проблемы исследования были использованы общенаучные методологические подходы, такие как диалектика, структурно-функциональный анализ, теория систем. Был проведен систематический обзор опубликованных работ как отечественных, так и зарубежных ученых, посвященных изучению мотивации у различных демографических групп населения, с целью их критического анализа, оценки и обобщения.

Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и спортом изучалась с помощью анкетирования. Опрос осуществлялся в электронном виде и включал 12 вопросов, направленных на выявление основных мотивов и использовании цифровых технологий для занятий физической культурой и спортом.

В исследовании принимали участие 112 студентов Московского городского педагогического университета, которые анонимно заполнили анкету в электронном виде. Всего было отобрано и проанализировано 100 анкет, из них равные половины составляли девушки и юноши в возрасте от 18 до 20 лет (1-3 курс обучения).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для возрастной категории от 18 лет оптимальными являются занятия не менее 3-5 раз в неделю, суммарной продолжительностью от 150 до 300 минут. Исследование студентов МГПУ выявило у них низкий уровень двигательной активности. Выполняют рекомендации ВОЗ только 7% опрошенных, которые имеют ежедневные тренировочные нагрузки более 2 часов на протяжении 5 лет. 13% респондентов посещают фитнес-центр 2-3 раза в неделю, из них 3% занимаются с персональным тренером от 1,5 до 2 часов. Регулярно посещают еженедельные элективные занятия по физической культуре и спорту только 16% респондентов.

Спорт является важным звеном в развитии мотивации молодежи к дальнейшим регулярным занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Главная задача специалистов – правильно выработать интерес к спорту, что является постепенным процессом, начинающимся в детском возрасте,

где закладываются основы регулярных тренировок, и продолжающимся в старших возрастных периодах, когда осваиваются различные методики тренировочных занятий. Наибольшей популярностью у опрошенных нами студентов пользуются такие виды спорта, как спортивные игры (8%), танцы (21%), единоборства (23%).

Прямое влияние на развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом оказывают ценности, состоящие из потребностей, общего восприятия спорта и физической культуры, убеждений о пользе здорового образа жизни. Например, человек, работающий в профессии, подразумевающей задействование физического труда, с низкой вероятностью обратится к занятиям спортом. В этом случае велика вероятность, что после тяжелого рабочего дня человек выберет отдых, не включающий в себя какие-либо физические нагрузки. Причины, которые повлияют на занятия физической культурой и спортом, будут совершенно другими: укрепление мышц, развитие физической формы, подготовка к соревнованиям и т.д. Также человек с отличным здоровьем не выберет упражнения и виды спорта, имеющие выраженную оздоровительную направленность. Скорее всего, он предпочтет достижение высоких спортивных результатов или освоение нового вида спорта, которым до этого он еще не занимался.

Основные мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, у студентов МГПУ можно разделить на две категории – кратковременные и долгосрочные. Первый шаг к началу тренировок происходит благодаря особому эмоциональному состоянию, побуждающему изменить свою зону комфорта и начать заниматься физической культурой. По принципу причинно-следственных связей кратковременной мотивации всегда предшествует ряд определенных событий, которые, как правило, сугубо личные и проявляются в запросе на эстетическое улучшение внешнего вида, красоты тела, наращивании объема мышц, сжигании телесного жира с целью произведения впечатления на окружающих и т.д. Подобный вид мотивации актуален лишь с целью начала тренировочного процесса и знакомства с особенностями занятий физической культурой и спортом. Безусловно, кратковременная мотивация – это неотъемлемая часть процесса приобщения к физической культуре, но по истечении определенного периода времени ее ресурс заканчивается, и человек сталкивается с ситуацией, когда внутреннее рвение и желание выкладываться на тренировках идет на спад.

Долговременная мотивация прямо влияет на регулярность занятий и выработку привычки. В этом случае важным фактором выступает процесс построения тренировочных занятий. Они, с одной стороны, не должны быть единообразными, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. А с другой стороны, при разработке программы каждой тренировки важно опираться на личностные цели и потребности в занятиях физической культурой и спортом, учитывая физическую форму организма и общие физические способности.

Во время выработки привычки к занятиям спортом и физической культурой у студентов МГПУ преобладали соревновательно-конкурентные мотивы (42%): потребность человека в превосходстве над соперником либо улучшение собственных результатов; а также психологические (28%), связанные с получением личностного удовольствия от участия в процессе тренировки, включая удовлетворенность от физической активности. Познавательно-развивающие мотивы, ос-

нованные на раскрытии потенциала своего организма, проверке работоспособности в конкретных условиях, гибкости, пластичности, выносливости и выдержки, силы, скорости реакции и возможной скорости выполнения упражнений были выявлены у 19% опрошенных. Административные мотивы возможны лишь в образовательных организациях и с неизбежностью проявляются у не заинтересованного в занятиях физической культурой контингента через аттестацию, получение оценки или зачета.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют об отсутствии у студентов выраженной мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям, и низкой заинтересованности в занятиях активными видами физической культуры. По данным научно-методической литературы и социологических исследований, молодое поколение зумеров проводит до 78% своего времени, свободного ото сна, в смартфонах. Мобильный телефон является главным гаджетом в их жизни. Поэтому традиционные виды спорта часто проигрывают конкуренцию киберспортивным дисциплинам.

Поскольку современное молодое поколение – первое, родившееся в эпоху глобализации и постмодерна, у него есть и определенные психологические особенности, связанные с предпочтением всего персонализированного, включая рекламу, ориентацией на личные интересы и потребности. Достижение эффекта повышения мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой у представителей данного поколения возможно через заинтересованность в собственном физическом развитии и спортивных результатах. Поточные (унифицированные, массовые) групповые занятия физической культурой и спортом не способны обеспечить учет индивидуальных особенностей каждого занимающегося, так же, как и предоставить услуги персонального тренера по примеру фитнес-индустрии. Однако, эту потребность возможно удовлетворить с помощью современных цифровых технологий и методики организации тренировочного процесса, которые могут добавить интереса к занятиям физической культурой и спортом через внедрение геймификации, соревнований в цифровом пространстве, возможности персонификации цели, самоконтроля личных спортивных результатов и основных показателей жизнедеятельности.

В отличие от более старших подрастающее поколение пользователей без проблем делится любой информацией в обмен на персонализацию методики занятий. Такой подход предлагают различные приложения для смартфонов. Наибольшей популярностью для занятий спортом и физической культурой у студентов пользуются такие приложения, как Jefit, GymBoom, GymUp, дневник тренировок, карманный тренер, GymRun, T Note, FitProSport и другие. Они обладают уникальным потенциалом для удовлетворения широкого диапазона индивидуальных потребностей обучающихся. А возможность сетевого использования для обмена текстовыми сообщениями и персонализации способствует повышению физической активности на 15%.

Для формирования краткосрочных мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом, рекомендованы функции цифровых устройств, которые способствуют формированию персональных целей. После формирования личной цели у человека начнет формироваться мотивация в ее достижении.

При формировании долгосрочной мотивации и потребности в систематических тренировках необходимо внедрять цифровые инструменты, позволяющие использовать сетевую форму для организации физкультурной деятельности обучающихся, осуществлять личный контроль за результатами и основными показателями жизнедеятельности организма.

Следовательно, использование современных цифровых инструментов в процессе физического воспитания позволит повысить мотивацию обучающихся к занятиям спортом и физической культурой и обеспечить качественно новый уровень обучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. Москва : Наука, 1988. 247 с.
2. Evans R., Barer M., Marmor T. Why Are Some People Healthy and Others Not? The Determinants of Health of Populations. New York, NY : Aldine de Gruyter, 1994.
3. Ekkekakis P. A 20-year retrospective of meta-analysis concluding that exercise is ineffective as antidepressant treatment: A thorough analysis of the literature [Video Report], 2021. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=4A6fsvtfEkY> (дата обращения: 01.03.2024).
4. Григорович С. И., Птушкин А. С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11 (101). С. 112–114.
5. Максимов Д. А. Особенности мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 4. С. 7–10.
6. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научный журнал. 2017. № 6 (36). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887> (дата обращения: 01.03.2024).
7. Национальный проект «Демография». URL: <https://minsport.gov.ru/2018/Nacionalnii-proekt-Demografiya.pdf> (дата обращения: 06.04.2021).
8. Страдзе А. Э. Трансформация концептуальных основ физического воспитания на современном этапе. DOI 10.25688/2076-9091.2020.37.1.1 // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. № 1 (37). С. 8–24. EDN AROTLG.
9. Гилазиева С. Р. Показатели сформированности профессионально физкультурной компетентности взрослого населения // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. Выпуск 2 (138), февраль. С. 38–43.
10. Archer J. Achievement goals as a measure of motivation in university students. DOI: 10.1006/ceps.1994.1031 // Contemporary Educational Psychology. 1994. Vol. 19, № 4. P. 430–446.

REFERENCES

1. Kalyu P. (1988), The essential characteristic of the concept of "health" and some issues of healthcare restructuring, Moscow, Nauka, 247 p.
2. Evans R., Barer M., Marmor T. (1994), Why Are Some People Healthy and Others Not? The Determinants of Health of Populations, New York, NY, Aldine de Gruyter.
3. Ekkekakis P. (2021), A 20-year retrospective of meta-analysis concluding that exercise is ineffective as antidepressant treatment: A thorough analysis of the literature [Video Report], Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=4A6fsvtfEkY>, date of application: 03/01/2024.
4. Grigorovich S., Ptushkin A. S. (2020), "Recommendations on the development of motivations in Physical Culture", International Research Journal, № 11 (101), pp. 112–114.
5. Maximov D. A. (2018), "Specialties motivations in the large populated areas of Physical Culture and sports", Science-2020, № 4, pp. 7–10.
6. Martyn I. A. (2017), "Formation motivations for classes Physical Culture and sports in student youth", Apostille: psychology and education: Urgentelectron, № 6 (36), URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887>, date of application: 03/01/2024.
7. Project "demography" (2018), URL: <https://minsport.gov.ru/2018/Nacionalnii-proekt-Demografiya>, date of circulation: 06.04.2021.
8. Stradze A. E. (2020), "Transformation conceptualhemph based physical activities on the contemporaneimplementing", Bulletin of the Moscow State Pedagogical University, Series: Natural Sciences, № 1 (37), pp. 8–24, DOI 10.25688/2076-9091.2020.37.1.1.
9. Gilazieva S. R. (2012), "Indicators of formation of Professional Physical Education competences in the large population", Bulletin Orenburg State University, 2 (138), Feb., pp. 38–43.
10. Archer J. (1994), "Achievement goals as a measure of motivation in university students", Contemporary Educational Psychology, Vol. 19, № 4, pp. 430–446, DOI: 10.1006/ceps.1994.1031.

Поступила в редакцию 21.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.