

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Бабикова Ю.А., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

На современном этапе развития общества проблема здоровья, ведение здорового образа жизни и физическое воспитание молодого поколения должны рассматриваться как приоритетные направления учебно-воспитательного процесса вуза.

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших знаний гигиены до глубоких психофизиологических знаний и навыков теории и методики физического воспитания [3].

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чём-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду.

Выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения, сначала может быть только одной потребностью, а далее и целого комплекса потребностей.

Психолог Горбунов Г.Д. включает в комплекс следующие потребности:

- в деятельности;

- в активности;
- в движении;
- в реализации рефлексов цели и свободы;
- в соперничестве;
- в соревновании;
- в самоутверждении;
- в социуме (быть в группе);
- в общении;
- в новых впечатлениях. [2; с. 15].

Мотив – побуждение в новой активности, к удовлетворению потребности определённым способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определённое направление и удерживают человека в рамках данного пути.

Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями. Ведь человек должен знать, во имя чего он напрягается [2; с. 16].

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- Стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из мощных мотивов спортивной деятельности;
- Стремление к совершенству;
- Повышение социального статуса;
- Потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- Получение материальных поощрений. [1; с. 289].

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида спорта) могут быть:

- Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);
- Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других; быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны; быть привлекательным для противоположного пола);
- Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии);
- Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общаться с друзьями, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако, некоторые мотивы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал известный советский футболист С. Ольшанский: «В юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями». Это можно отнести и к другим видам спорта. [1; с. 288].

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
2. Огородова Т.В. Психология спорта. – Ярославль, 2013 – 120 с.
3. Педагогика и психология высшей школы / под ред. М.В. Булановой – Топорковой: учеб. пособ. – Ростов н / Д: Феникс, 2002. -544 с.