

**Мотивация к физической активности как феномен
психической деятельности человека**

В жизнедеятельности человека зачастую доминирует потребность, которая представляется в виде некоторой жизненной силы, побуждающей живое существо к активности ради самосохранения и саморазвития. Производной от нее является мотивация, возникающая на базе уже имеющегося опыта и носящая когнитивный характер.

Мотивация – мощнейший инструмент воздействия на деятельность человека. Его сфера влияния очень широка – от реализации бытовых моментов до глубокой профессиональной самоидентификации. Формирование мотиваций и производных от них мотивов наиболее интенсивно происходит в первые пятнадцать лет жизни человека, но продолжается, хотя и с меньшей скоростью и продуктивностью, в течение всей жизни.

Проблема мотивации человека является одной из основных в психологии. Мотивационный процесс затрагивает практически любая область психологии.

В настоящее время мотивация как психическое явление объясняется по-разному. Мотивация может выступать в виде совокупности факторов, определяющих поведение, в виде совокупности мотивов, а также как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [4].

Мотивирующие факторы по своим проявлениям и функции в регуляции поведения могут делиться на три относительно самостоятельных класса.

Первый класс – потребности и инстинкты. Благодаря им, организм приходит в состояние активности, так как они и являются источниками последней.

Мотивирующие факторы второго класса определяют аспект/аспекты, на которые направляется активность организма, то есть то, ради чего избираются те или иные способы поведения.

Третий класс мотивирующих факторов – это эмоции, субъективные переживания (стремления, желания) и установки. Они отвечают на вопрос о том, как именно происходит регуляция динамики поведения [2].

Мотив (от лат. *movere* – приводить в движение, толкать) – это стремление к достижению какой-либо цели, исходящее изнутри и направленное на удовлетворение какой-либо потребности. Термин «мотив» можно ещё охарактеризовать как «желание, дающее толчок к действию» [1].

Мотивы, потребности и цели – это главные составляющие мотивационной сферы человека. Источниками возникновения мотивов являются:

- для природного организма – базовые потребности, первичные нужды;
- для социального индивида – социальные факторы, нормы;
- для личности – мир культурных предметов [1].

Мотивация к физической деятельности, в свою очередь, возникает как потребность в достижении оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом состоит из нескольких этапов: это и первоначальные знания о гигиене, и поверхностная осведомленность о необходимости ежедневных физических упражнений, и глубокие психофизиологические знания теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Результаты исследования, проведенного в одном из учебных заведений профессионального образования, показали, что причины, снижающие интерес к

физической нагрузке и активности, можно поделить на три группы: группа причин организационного характера, группа причин методического характера и группа причин личностного характера. Среди причин методического характера 41,3% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 37,5% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 41,6%.

В качестве мотивов к занятиям физической культурой можно назвать следующие:

- Оздоровительные мотивы. Одна из сильнейших мотиваций к занятию спортом – оздоровление своего организма, профилактика возможных заболеваний или терапия уже имеющихся.

- Двигательно-деятельностные мотивы. Физическая работа характеризуется снижением производительности труда вследствие его однообразия и монотонности. Отсутствие перерывов при выполнении умственной деятельности также приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Имеет смысл предпочесть пассивному отдыху выполнение специальных физических упражнений. Это связано, в первую очередь, с тем, что при занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, что способствует перенастройке организма после продолжительной умственной или физической деятельности и более качественному его отдыху. Поэтому важно в перерывах между работой делать упражнения для мышц всего тела и зрительного аппарата – это значительно повышает эффективность релаксации и приносит удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

- Воспитательные мотивы. Самоконтроль, строгая дисциплина, способность к эффективной самоподготовке – то, что активно развивается в человеке благодаря занятиям спортом.
- Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.
- Эстетические мотивы. Побуждают человека улучшать свой внешний облик, заботиться о том, как он выглядит.
- Коммуникативные мотивы. Коллективные занятия спортом, физкультурно-спортивной деятельностью улучшают взаимодействие между группами людей и конкретными людьми.
- Познавательно-развивающие мотивы. Порождается стремлением человека узнать свой организм и улучшить его качества с помощью занятий спортом.
- Творческие мотивы. «В здоровом теле – здоровый дух». Иными словами, творчество – это не только музыка, танцы и рисование. Спорт пробуждает в человеке силы, ранее неизвестные ему самому, воодушевляет на создание нового и интересного.
- Профессионально-ориентированные мотивы. Здесь основной мотивацией является физическая подготовка к трудовой деятельности. Через занятия спортом человек не только улучшает свои личные показатели, но и становится более выносливым для реализации труда.
- Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов.
- Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

- Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость, повышается личностный статус при возникновении конфликтных ситуаций.

- Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями [3].

Таким образом, мы видим, что, будучи одной из основополагающих ценностей, физкультурно-спортивная деятельность не только является орудием совершенствования природной основы молодого человека, его физической организации, но и выступает как культура образа жизни студенческой молодежи. Поэтому в определенном смысле она становится предпосылкой других уровней общекультурного бытия: культуры мировоззренческой, политической, нравственной и выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом, вносит свой вклад в формирование личности молодого человека, способного адекватно и продуктивно действовать в многообразном социокультурном мире.

Список литературы

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/07/>

2. Заливан Д.О., Савчук А. Н. Отношение студентов средних специальных учебных заведений к самостоятельным занятиям физической культурой // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2012. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-srednih-spetsialnyh-uchebnyh-zavedeniy-k-samostoyatelnyh-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy>

3. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. М.: Академический Проект, 2014. С. 16-36.