

ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

Дорофеева Елена Николаева,

*доцент кафедры физвоспитания,
Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ;*

Дорофеев Андрей Андреевич,

*преподаватель кафедры физвоспитания
Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
г. Ростов-на-Дону*

МОТИВАЦИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. В статье рассматривается мотивация, как динамический процесс психологического и физиологического плана, который управляет поведением человека, определяет направление, устойчивость, активность и организованность его поведения. Конкретизируются виды мотивации, в частности, для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, мотивация, студенты, здоровый образ жизни.

В последние годы среди молодежи все большую популярность получает здоровый образ жизни (ЗОЖ), включающий в себя постоянную физическую нагрузку, правильное питание и отказ от вредных привычек. Все больше девушек и молодых людей отказываются от употребления спиртных напитков и курения, отдавая предпочтение тренажерным залам и постоянным занятием физической культурой.

Практически в каждом городе в настоящее время открыто и действуют большое количество тренажерных залов и фитнес клубов, а

профессия тренера приобретает особую актуальность. В различных социальных сетях проводятся различные марафоны, направленные на улучшение собственной физической формы, которые заключаются в определенной программе питания и физических упражнениях.

Важной составляющей в создании здорового образа жизни любого человека является приобщение его к занятиям физической культурой спортом. Однако, помимо широкого развития и совершенствования организованных форм занятий физическими упражнениями, самостоятельные занятия также имеют огромное значение. Благодаря всестороннему развитию физических качеств и способностей человека при помощи физических упражнений, повышения работоспособности и укрепления здоровья можно направить внутренние ресурсы организма для достижения поставленной цели.

Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу, а также состоянию здоровья конкретного человека. Под физическими нагрузками понимают сочетание различных двигательных действий, которые выполняются в повседневной жизни, а также самостоятельных либо организованных занятий спортом и физической культурой, которые можно объединить термином «двигательная активность» [3, С.12].

Для самостоятельных занятий пригодны любые условия, разное время в течение дня, но при этом рекомендуется иметь индивидуальный план, разработанный тренером–преподавателем с определенными заданиями, или самостоятельно составленную программу. Это формирует у занимающихся развитие инициативы, установку на обязательное выполнение заданий, а также анализ и самонаблюдение за собственными действиями.

Однако для выполнения любой деятельности, в том числе и для выполнения физических упражнений в самостоятельных условиях

каждому человеку нужна определенная мотивация. Рассмотрим мотивацию для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Термин «мотивация» происходит от латинского «movere», что в буквальном переводе означает «побуждение к действию». В литературе мотивацию определяют в качестве динамического процесса психологического и физиологического плана, который управляет поведением человека, определяет направления, устойчивость, активность и организованность его поведения. Мотивация представляет собой способность человека посредством определенной деятельности удовлетворить свои собственные потребности [1, С.25].

В учебной литературе по физической культуре выделяют следующие виды мотивации:

1) внутренняя мотивация или интринсивная мотивация: такая мотивация касается самого содержания деятельности и не связана с внешними обстоятельствами;

2) внешняя мотивация или экстринсивная мотивация, которая обусловлена обстоятельствами, являющимися внешними в отношении самого субъекта, и которая не связана с содержанием конкретной деятельности;

3) устойчивая мотивация, которая основывается на потребностях человека, поскольку не нуждается в дополнительном подкреплении;

4) неустойчивая мотивация, которая нуждается в дополнительном подкреплении;

5) положительная мотивация, которая базируется на положительных стимулах;

6) отрицательная мотивация, которая основывается соответственно на отрицательных стимулах [1, С.25-26].

Следует заметить, что в большинстве случаев человек, определяя вид спорта или характер физических упражнений, которые он же-

лает выполнять, не имеет обоснованной и четкой мотивации. Выбор зачастую делается случайным образом (более удобное расписание, ниже цена, можно ходить вместе с друзьями, понравился преподаватель, активная рекламная кампания). Понимание необходимости выполнения физических упражнений и интерес к конкретному виду спорта присутствуют гораздо реже.

Можно выделить основные мотивы у человека для самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- 1) повышение функциональных возможностей организма;
- 2) исправление недостатков физического развития и укрепление здоровья (например, выполнение упражнений и специальной гимнастики, направленных на укрепление спины при остеохондрозе);
- 3) активный отдых (велоспорт, занятия горными лыжами, игры в футбол и баскетбол и т.д.);
- 4) достижение наивысших спортивных результатов;
- 5) овладение жизненно необходимыми навыками и умениями, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности (например, выполнение физических упражнений для поступления в военное училище, на службу в органы внутренних дел и т.д.).

Рассмотрим указанные мотивации более подробно.

1. Повышение функциональных возможностей организма.

Большинство учебных заведений для определения физической подготовки студента используют три наиболее распространенных и простых теста: силовые упражнения, бег на длинные дистанции (2000 либо 3000 метров) и бег на короткие дистанции (100 м). Благодаря результатам проведенных тестов можно дать оценку физическим качествам студента, а именно: силе, выносливости и скорости соответственно.

После этого студент имеет возможность выбора:

а) заниматься физическими упражнениями и спортом, который поможет развить более слабые его качества. В таком случае в роли мотивации выступает общее физическое развитие и оздоровление организма в целом. Такой вариант является наиболее приемлемым для тех, кто обладает низкой физической подготовкой;

б) заниматься физическими упражнениями и спортом, который поможет развить более сильные его качества. Мотивацией в таком случае является достижение желаемых спортивных результатов. Такой вариант подходит для студентов, которые обладают спортивной и хорошей общей физической формой.

2. Исправление недостатков физического развития и укрепление здоровья.

Виды спорта, которые связаны с активной двигательной деятельностью, укрепляют и поддерживают здоровье, а также помогают нормальной функционированию организма. Благодаря выполнению физических упражнений и занятиям конкретными видами спорта, можно способствовать развитию определенных органов человеческого организма (систем организма). Так, гимнастика оказывает влияние на развитие мышц верхних конечностей и плечевого пояса, однако мышцы нижних конечностей при занятиях гимнастикой развивают намного слабее; конькобежный спорт направлен на развитие мышц бедер, грудной клетки и т.д. На укрепление и поддержание здоровья направлены главным образом такие физические упражнения и виды спорта, при регулярном занятии которыми оказывается достаточно равномерно влияние на все органы и системы организма человека, например, атлетическая гимнастика и шейпинг.

3. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для активного отдыха.

В настоящее время многими представителями молодежи занятия спортом воспринимаются в качестве активного отдыха. Если такие занятия вызывают у человека определенный интерес, то для его здоровья они, без сомнения, принесут больше пользы. Занятия должны быть подобраны индивидуально исходя из темперамента, психологической настроенности и желаний самого человека. Для усидчивых людей, которые склонны к однородной деятельности и сосредоточены на работе, подходят плавание, лыжный спорт и бег. Для людей, которые от работы легко отвлекаются, а потом в нее быстро включаются, больше подходят единоборства и игровые виды спорта. Неуверенным, необщительным и замкнутым людям не рекомендуется постоянно заниматься в группах.

4. Выбор видов спорта, чтобы достичь наивысших спортивных результатов.

При выборе подобного пути следует дать объективную оценку всем его минусам и плюсам, а также сопоставить с реальными возможностями планируемые цели. Это связано с тем, что, как правило, истинно одаренный спортсмен в возрасте 17 лет уже имеет «за плечами» 5-8 лет специальной подготовки в рамках выбранного им вида спорта и достиг уже определенных результатов в мире спорта. Более того, каждый вид спорта имеет свои разработанные основы для отбора молодежи, определенные этапы многолетней подготовки для достижения рекордных результатов, установленные контрольные требования в отношении физического развития, параметров психической устойчивости, а также многое другое в рамках определенных этапов многолетней подготовки.

5. Овладение жизненно необходимыми навыками и умениями, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

В данном случае в роли мотивации выступает желание достичь в соответствии с выбранной профессией лучшей специальной психофизической подготовленности.

Выделяют также субъективные и объективные факторы, которые определяют мотивы, интересы и потребности включения личности в самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В роли объективных факторов выступают: уровень требования учебной программы; содержание занятий и направленность учебного процесса по физической культуре; состояние материальной спортивной базы; состояние здоровья занимающегося; личность преподавателя; частота, эмоциональная окраска и продолжительность занятий.

К субъективным факторам относятся: духовное обогащение; понимание общественной значимости занятий; понимание значимости занятий для коллектива; понимание личной значимости занятий; соответствие эстетическим вкусам; состояние удовлетворенности.

В заключении хотелось бы отметить, что благодаря всестороннему развитию человеческих способностей при помощи физической тренировки (двигательной активности), человек может сосредоточить все внутренние ресурсы организма для достижения поставленной цели, для повышения работоспособности и укрепления здоровья и организма. После того, как будут сформированы мотивы, которые побуждают человека к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо определить цель занятий, в качестве которой может выступать: достижение спортивных результатов; повышение физической подготовки и уровня физического развития, укрепление здоровья и активный отдых. Спорт и физическая культура являются средствами для формирования гармонично развитой личности. Благодаря им можно все внутренние ресурсы организма сосредоточить для достижения поставленной цели, повысить работоспособность, уместить в

рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, выработать потребность в здоровом образе жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2014. – 112 с.*
- 2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.*
- 3. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. – 448 с.*
- 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.*