

Шалагин Антон Евгеньевич

канд. юрид. наук, доцент, начальник кафедры
ФГКОУ ВО «Казанский юридический институт МВД РФ»

г. Казань, Республика Татарстан

Шалагин Илья Антонович

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в статье дается определение мотиву и мотивации, отражена их классификация с позиции психологической науки. Рассмотрен процесс формирования мотивов к занятию спортом и физической культурой. Особое внимание обращено на мотивацию спортивных достижений в студенческой среде.

Ключевые слова: мотив, мотивация, спорт, физическая культура, эмоциональные, волевые качества, психология, педагогика.

Проблема мотивации и мотивов достаточно сложна и многоаспектна, она затрагивает, как человека, так и общество. Её изучают различные науки, в особенности психология, которой создана и развита соответствующая теория. Проблемой мотивов и мотивации занимались такие ученые, как Г.А. Аванесов, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, В.И. Ковалев, В.Н. Кудрявцев, А.Ф. Лазурский, А.Н. Леонтьев, В.В. Лунеев, В.Н. Мясищев, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, К.Д. Ушинский, А.А. Ухтомский, П.М. Якобсон и др.

Под мотивом понимается внутреннее побуждение к определенному поступку (деятельности). Доминирующий (базовый) мотив определяет направленность поступков (поведения) человека. Люди с сильно выраженным стремлением к достижению успеха, добиваются в жизни гораздо большего, чем те,

кто не ставит перед собой амбициозных целей. Многие мотивационные факторы, сопровождавшие человека длительный период, становятся настолько характерными для него, что трансформируются в черты его личности [1, с. 126–130].

Мотивация – неотъемлемая часть нашей жизни, деятельность человека в той или иной степени мотивирована определенными стимулами. Мотивация способствует саморазвитию (самосовершенствованию) при занятии физической культурой, спортом и туризмом. Отсутствие мотивации приводит к стагнации, апатии, дезорганизации. При занятии спортом и физической культурой иммунитет человека укрепляется, в организме происходят положительные изменения [2, с. 54]. Наряду с этим, стабилизируется психическое состояние, обогащается духовно-нравственная сфера. Развиваются такие качества, как лидерство, целеустремленность, тактичность, взаимовыручка, эмоциональная устойчивость, харизматичность, пунктуальность, дисциплинированность и т. д. [3, с. 396–397].

По утверждению А. Маслоу (1908–1970) развитие возможно тогда, когда движение вперед объективно приносит больше внутреннего удовлетворения, чем предшествующие этапы и периоды. Опытные тренеры, преподаватели, психологи особое внимание уделяют процессу саморазвития своих воспитанников с целью достижения высоких спортивных результатов.

В учебной и научной литературе выделяют следующие виды мотивации: внешнюю, внутреннюю, смешанную; материальную и моральную; устойчивую и кратковременную; активную и пассивную; основанную на физиологических, психологических, социальных процессах и проч. При чрезмерной мотивации могут проявляться негативные психологические процессы (напряженность, волнение, раздраженность, агрессия). Работая со студентами необходимо учитывать их возрастные особенности, потребности, ценностные ориентации, взгляды, интересы, убеждения [4, с. 282].

В основе занятий физической культурой или спортом находится соответствующая мотивация, влияющая в совокупности с внешними условиями и конкретной жизненной ситуацией на формирование устойчивой потребности в та-

кой деятельности. Мотивация к фигурному катанию, спортивной и художественной гимнастике, единоборствам, игровым видам спорта начинает складываться в раннем возрасте параллельно с развитием личности. Близкое окружение ребенка способствует формированию нравственных принципов, ценностных ориентаций, принятию норм и правил поведения в обществе [5, с. 113–114].

Для того чтобы достичь поставленных целей, необходимо составить план тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, уделять внимание релаксации, медитации, творческому развитию личности, правильно расставлять жизненные приоритеты [6, с. 357]. Цели должны быть четкими, конкретными, достижимыми. В связи с чем, необходимо своевременно отслеживать (оценивать) собственные результаты и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс [7, с. 35–36].

Мотивация – это движение (стремление) к действию. Если считать, что потребность является источником активности человека, то мотивация помогает выбрать путь и способ достижения цели [8, с. 90]. Выделяют следующие виды мотивации при занятии спортом и физической культурой: мотивация спортивных достижений и здорового образа жизни, саморазвития и самоактуализации, нацеленная на конкретный результат, социального признания и жизненного предназначения. При достижении поставленных целей люди испытывают чувство гордости, радости, успеха [9, с. 42–46].

Мотивация сложный психофизиологический процесс, задающий направленность поведению человека, способствующий удовлетворению потребностей [10, с. 149]. К мотивам занятия спортом и физической культурой относят: потребность в физической активности и здоровом образе жизни; развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, скорости; достижение высоких спортивных результатов; совершенствование профессионального мастерства; самоутверждение; стремление к общественному признанию [11, с. 62].

В студенческой среде к ним следует отнести: возможность общения с друзьями, коллегами, известными спортсменами; укрепление здоровья и поддержание хорошей физической формы; подготовка к будущей профессиональной деятельности; формирование авторитета среди студентов; развитие организаторских умений и навыков [12, с. 156–158]; совершенствование волевых, интеллектуальных, эмоциональных качеств личности; материальная и моральная заинтересованность; желание понравиться представителям противоположного пола; получение спортивных разрядов, званий, наград; возможность побывать в различных городах и странах. Помимо занятия спортом и физической культурой студенты высших учебных заведений отдают предпочтение учебной, научной, творческой, волонтерской деятельности. Осваивают новые профессии, получают знания и навыки, которые смогут применить во взрослой жизни.

Список литературы

1. Аванесов Г.А. Популярная криминология. Очерки общей части: учебное пособие / Г.А. Аванесов. – М.: Юнити-Дана, 2014. – 152 с. EDN RYSYIX
2. Кадушина В.А. Ценности и мотивация в студенческом спорте / В.А. Кадушина // Саратовской области – 80 лет: история, опыт развития, перспективы роста: сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции (Саратов, 11 апреля 2016 года) / отв. ред. Н.С. Яшин. – В 3 ч. Ч. 2. – Саратов: Саратовский социально-экономический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 53–54. – EDN XIRAFB
3. Шалагин А.Е. Влияние здорового образа жизни на профилактику девиантного и аддиктивного поведения в подростково-молодежной среде / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Modern Science. – 2020. – №11–3. – С. 394–398.
4. Тимофеев С.В. Особенности мотивации студенческого спорта / С.В. Тимофеев // Молодой исследователь: от идеи к проекту: материалы II студенческой научно-практической конференции (Йошкар-Ола, 25 мая 2018 года) / ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; под ред.

Д.А. Михеевой. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2018. – С. 281–283. EDN YZYFJB

5. Максимова Е.С. Мотивация детей и их родителей на начальных этапах профессионализации в спорте / Е.С. Максимова // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика: материалы V Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 4–5 октября 2022 года) / отв. ред. В.В. Белов. – СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2022. – С. 113–117. EDN VKCNIY

6. Шалагин А.Е. Валеология – наука о здоровом образе жизни / А.Е. Шалагин, И.А. Шалагин // Вопросы педагогики. – 2021. – №7. – С. 355–360. EDN CUVQXU

7. Белый В.Р. Мотивация в спорте / В.Р. Белый // Трибуна ученого. – 2020. – №12. – С. 34–37. EDN GWXFDR

8. Баянова В.В. Мотивация обучающихся в спорте / В.В. Баянова, Н.С. Рыжова // Цифровая наука. – 2020. – №6. – С. 89–94. EDN KVCJLV

9. Андрющенко Ю.В. Мотивация в спорте / Ю.В. Андрющенко, М.К. Гоманюк // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – №1 (16). – С. 41–47. DOI 10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.41. EDN XUBVVG

10. Карташов А.Н. Мотивация и поведение для достижения целей в спорте / А.Н. Карташов, Д.М. Бобровник // Информационные системы, экономика и управление: ученые записки. Вып. 22. – Ростов н/Д.: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2020. – С. 149–151. EDN LUDYRX

11. Ярмухаметова Г. У. Мотивация в спорте / Г.У. Ярмухаметова // Вестник науки. – 2018. – Т. 3. №9 (9). – С. 61–63. EDN YPWVET

12. Рысюкевич Н.С. Мотивация в командных видах спорта: социологический анализ / Н.С. Рысюкевич // Социологический альманах. – 2018. – №9. – С. 150–160. EDN YWYVFZ