

*Шитенко Ульяна Андреевна*

студентка

*Андрющенко Юлия Владимировна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные аспекты формирования мотивации у подростка. Проведен анализ факторов, влияющих на вовлеченность в физическую культуру. Приведены способы формирования мотивации подростков к занятиям физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* спорт, здоровье, мотивация, подросток, родители.

Спорт на протяжении всей истории человечества всегда являлся неотъемлемой и крайне важной составляющей нашей жизни, играя существенную роль в физическом развитии, укреплении здоровья и формировании характера. Тем не менее, в настоящее время мы наблюдаем заметную тенденцию к снижению значимости спорта в жизни современного человека. С каждым годом он занимает все меньше и меньше места в нашем ежедневном расписании, уступая место другим видам деятельности и развлечений. В эпоху бурного развития и повсеместного распространения высоких технологий, люди все чаще проводят большую часть своего времени дома, за компьютерами или другими гаджетами, пренебрегая при этом необходимым и крайне полезными занятиями физической культурой и спортом. К сожалению, такая печальная тенденция прослеживается не только среди взрослого населения, но также, и что особенно важно отметить, среди детей и подростков, что может привести к негативным последствиям в будущем.

В современном, быстро меняющемся мире, переполненном информационными потоками и цифровыми технологиями, подростки часто становятся увлеченными различными формам досуга, которые, к сожалению, не способствуют

поддержанию необходимого уровня физической активности и формированию здорового образа жизни. В этот сложный и переходный период жизни, характеризующийся поиском своего места в мире и формированием личности, многие подростки зачастую не находят достаточно времени и необходимой внутренней мотивации для регулярных занятий спортом и физической культурой. Такое положение дел может привести к негативным последствиям, таким как недостаточная двигательная активность и, как результат, негативное влияние на физическое и психическое здоровье подростков, а также на их общее благополучие и качество жизни. Возникает важный вопрос: почему же так происходит? И что именно необходимо предпринять, чтобы предотвратить этот негативный сценарий и создать условия для здорового и гармоничного развития молодого поколения?

Существует целый ряд взаимосвязанных факторов, оказывающих сложное и многогранное влияние на мотивацию подростка к занятиям спортом. Однако, среди этого многообразия причин, можно с уверенностью выделить один ключевой аспект, играющий определяющую роль в формировании положительного отношения к спортивной деятельности, – это качественное и своевременное физическое воспитание. Именно оно закладывает прочный и необходимый фундамент для всестороннего развития личности подростка, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Основы физического воспитания закладываются еще в раннем детстве, причем огромную роль в этом процессе играют родители, которые должны создавать благоприятную и стимулирующую среду для развития двигательных навыков и привития любви к активному образу жизни. К сожалению, в современном обществе мы наблюдаем негативную тенденцию к снижению внимания со стороны родителей к физическому развитию своих детей. Многие из них, к глубокому сожалению, не беспокоятся по поводу того, что их ребенок не посещает никакие спортивные секции или кружки, а предпочитает пассивные виды досуга. Эта ситуация вызывает серьезную озабоченность и является крайне прискорбной, поскольку лишает детей важной составляющей их гармоничного развития.

Следующим немаловажным фактором, влияющим на мотивацию подростка заниматься спортом, является его окружение. Роль сверстников, имеющих схожие интересы и активно занимающихся спортом, огромна. Присутствие позитивных ролевых моделей, будь то друзья, тренеры или кумиры, может существенно повлиять на желание подростка присоединиться к спортивной активности. Напротив, отсутствие поддержки и понимания со стороны близких людей, негативное отношение к спорту в семье или даже просто безразличие к его интересам могут привести к потере мотивации и постепенному отказу от занятий. Критика, непонимание или давление со стороны родителей и других важных взрослых могут значительно подкосить желание подростка заниматься спортом, сделав это занятие неприятным и обременительным. Таким образом, создание поддерживающей и мотивирующей социальной среды, включающей как сверстников, так и важных взрослых, является неотъемлемой и крайне важной частью эффективного спортивного воспитания и формирования у подростков положительного отношения к физической культуре и спорту на протяжении всей жизни.

Наконец, третий фактор, заслуживающий особого внимания и тщательного анализа, – это возможный негативный опыт, полученный ребенком в прошлом, связанный с занятиями спортом или физической культурой. Даже один негативный эпизод может оказать значительное влияние на дальнейшее отношение подростка к спортивной деятельности и способствовать формированию устойчивого отрицательного стереотипа. Если ранее ребёнок испытал неприятный опыт, связанный с занятиями спортом – будь то чрезмерная нагрузка, травма, несправедливое отношение тренера или учителя, издевательства со стороны сверстников или просто негативная эмоциональная атмосфера – его будет крайне сложно снова мотивировать на занятия. Этот негатив может сформировать устойчивое отвращение к спорту, причём не только к конкретному виду спорта, но и к физической активности в целом. Поэтому предотвращение негативного опыта и создание безопасной и комфортной среды для занятий спортом являются задачами первостепенной важности. Важно помнить, что первое впечатление может оказать решающее влияние на дальнейшее отношение подростка к спорту.

Мотивы посещения уроков физкультуры разнообразны. Для одних это путь к физическому совершенствованию и укреплению здоровья, источник удовольствия и самореализации. Другие же, испытывая к предмету неприязнь, мотивированы лишь получением положительных оценок. Однако в основе успешного обучения лежит не внешнее принуждение, а внутренняя мотивация ученика. Интерес, энтузиазм и рациональное отношение к занятиям – залог эффективного освоения предмета. Поэтому задача педагога – сформировать с самого начала правильные, положительные мотивы, вызывающие искренний интерес к физическому воспитанию. В подростковом возрасте, когда самопознание и самоутверждение играют ключевую роль, это особенно важно. Необходимо предложить такие формы занятий, которые помогут подросткам раскрыть свой потенциал, почувствовать уверенность в себе и достичь реальных успехов, что станет сильной внутренней мотивацией дальнейшим занятиям. Ключ к успеху – индивидуальный подход с учетом интересов и способностей каждого ученика.

Однако, роль педагога в мотивации подростка к спорту не должна быть единственной. Родители играют не менее важную роль, и их действия должны быть внимательными и тактичными. Давление на подростка, принуждение к занятиям спортом без учёта его желаний и интересы часто приводит к противоположному эффекту – отращению к спорту и нежеланию заниматься. Запись ребёнка в спортивную секцию без его ведома – грубейшая ошибка. Вместо этого, родители должны проявлять интерес к увлечениям подростка, поддерживать его инициативу, помогать выбирать вид спорта, который ему действительно интересен. Совместные занятия спортом, позитивный пример родителей, бескорыстная поддержка и поощрение усилий ребёнка, а не только результатов – вот ключевые аспекты родительского вклада в формирование устойчиво мотивации к занятиям спортом.

В итоге, успешное освоение физкультуры и формирование устойчивой мотивации к спорту – это результат слаженной работы педагогов и родителей. Только совместными усилиями, учитывая индивидуальные особенности каждого подростка и создавая поддерживающую атмосферу, можно воспитать

любовь к физической активности и здоровому образу жизни. Занятия спортом должны превратиться не в надоевшую обязанность, а в источник радости, удовлетворения и саморазвития, где успех и внутренняя мотивация становятся главными двигателями в стремлении физическому совершенствованию и достижению личных целей. Ключевым фактором остается создание благоприятной среды, где интерес, успех и внутренняя мотивация становятся главными двигателями в стремлении к физическому совершенствованию.

### *Список литературы*

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. – М.: Мир, 1992.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с. – EDN RUULDX
3. Фроленков В.Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека / В.Н. Фроленков // Наука-2020. – 2022. – №5 (59).
4. Сафонов В. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. Человек / В. Сафонов. – 2024.