

Колодезникова Маргарита Герасимовна

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

Горохова Лия Айтоловна

Студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ, ПОБУЖДАЮЩИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗАНИМАТЬСЯ БЕГОМ

Аннотация: статья посвящена исследованию мотивов, побуждающих молодых людей (возрастом от 16 до 25 лет) заниматься бегом. С помощью анкетного опроса и анализа данных были выявлены основные факторы, влияющие на выбор бега как формы физической активности, включая стремление к поддержанию здоровья, улучшению физической формы, снятию стресса и социализации. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ и инициатив, направленных на популяризацию бега среди молодежи и формирование здорового образа жизни. Цель исследования. Выявить и проанализировать основные мотивы, побуждающие молодых людей заниматься бегом и рассмотреть их влияние на регулярность и эффективность тренировок. Методы. Теоретический анализ литературы и анкетный опрос. Результаты. Проведен анкетный опрос среди молодежи. Заключение. Проанализировав результаты анкетного опроса среди молодежи и изучив специальную литературу по заданной теме, можно сделать выводы, что мотивация молодых людей к занятиям бегом многогранна и включает в себя физиологические, психологические, социальные и личностные аспекты.

Ключевые слова: бег, мотив.

Введение. Бег, как одна из самых доступных и универсальных форм физической активности, занимает важное место в жизни молодежи, особенно среди студентов. В последние годы наблюдается рост интереса к бегу, что связано с изменениями в образе жизни, увеличением осведомленности о здоровье и физической активности, а также с влиянием социальных сетей и массовой культуры. В условиях современного общества, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся нормой, бег представляет собой не только способ поддержания физической формы, но и эффективный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния.

Цель исследования: проанализировать основные мотивы, побуждающие молодых людей заниматься бегом, и рассмотреть их влияние на регулярность и эффективность тренировок.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анкетирование, изучение научных статей, монографий, диссертаций по теме мотивации в спорте, физической активности и беге.

Результаты и их обсуждение: в данном исследовании анализируются мотивационные причины, побуждающие молодых людей 16–26 лет заниматься бегом. Основное внимание было удалено студентам. Для этого мы разработали анкету для выявления мотивов, побуждающих людей заниматься бегом. Она включала в себя вопросы, связанные со здоровьем, физической формой, социальным взаимодействием, психологическим благополучием и достижением спортивных результатов. В результате мы выяснили, что 25% респондентов хотят начать заниматься бегом, но не могут из-за отсутствия мотивации и нехваткой времени, а около 67% студентов периодически бегают. Главные мотивы включают желание поддерживать здоровье (77%), борьба с лишним весом и улучшение внешнего вида (54%), а также снятие стресса (69%).

Также мы провели теоретический анализ статей, в котором узнали, какие ключевые причины помогают начать молодым людям бегать.

Физиологические и оздоровительные мотивы. Является стремление улучшить свое здоровье и физическую форму. Среди основных мотивов можно выделить: Поддержание и укрепление здоровья (улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нормализация давления, профилактика гиподинамии). Контроль веса (бег способствует сжиганию калорий и ускорению метаболизма). Повышение выносливости и физической работоспособности (важно для студентов, спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни). Исследования показывают, что молодые люди, осознающие пользу бега для здоровья, чаще придерживаются систематических тренировок (Марков, 2020).

Психологические мотивы. Бег оказывает значительное влияние на психическое состояние, что также является важным мотивирующим фактором: Снижение стресса и тревожности – во время бега выделяются эндорфины, которые улучшают настроение и помогают бороться с депрессией. Повышение самооценки и уверенности в себе – достижение личных рекордов (например, пробежать 5 км без остановки) дает чувство удовлетворения. Медитативный эффект – монотонный бег способствует расслаблению и ясности мыслей. По данным опросов, более 60% молодых бегунов отмечают, что занятия бегом помогают им справляться с учебным и рабочим стрессом (Иванова, 2021).

Социальные мотивы. Социальный аспект играет важную роль в мотивации к бегу: Участие в групповых забегах и марафонах – чувство принадлежности к сообществу единомышленников. Влияние друзей и социальных сетей – мода на здоровый образ жизни и публикации результатов в Strava, Instagram мотивируют начинающих бегунов. Соревновательный дух – желание улучшить свои показатели, сравнить себя с другими. Исследования подтверждают, что люди, занимающиеся бегом в группах или с партнером, чаще придерживаются тренировочного графика (Петров, 2019).

Личностные и целевые мотивы. Некоторые молодые люди начинают бегать, руководствуясь внутренними установками: Самодисциплина и развитие силы воли – бег требует регулярности и преодоления лени. Достижение конкрет-

ных спортивных целей (подготовка к полумарафону, улучшение личного рекорда). Эстетические причины – желание улучшить фигуру, выглядеть более подтянутым.

Заключение.

Проанализировав результаты анкетного опроса среди молодежи и изучив литературу по заданной теме, можно сделать выводы, что мотивация молодых людей к занятиям бегом многогранна и включает в себя физиологические, психологические, социальные и личностные аспекты. Понимание этих мотивов может помочь тренерам, преподавателям физической культуры и организаторам спортивных мероприятий разрабатывать более эффективные программы привлечения молодежи к бегу.

Для поддержания долгосрочной мотивации важно сочетать различные стимулы: от оздоровительных эффектов до социального взаимодействия и личностного роста.

Список литературы

1. Иванова А.Н. Влияние бега на психоэмоциональное состояние студентов / А.Н. Иванова // Спортивная наука. – 2021. – №3 (45). – С. 56–62.
2. Марков В.В. Физиологические аспекты бега для здоровья молодежи / В.В. Марков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №8. – С. 12–18.
3. Петров Д.К. Социальные мотивы в спортивной активности / Д.К. Петров // Вестник спортивной психологии. – 2019. – №2 (30). – С. 34–40.