

УДК 796; 37.037; 379.85

Б.М. Суртаев

Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом

Аннотация. В статье автор рассматривает мотивацию к занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом студенческой молодежи.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Не случайно студенты и даже пожилые люди встают перед выбором: каким видом спорта, какими упражнениями заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности.

Ключевые слова: мотив, мотивация, физические упражнения, здоровый образ жизни, спортивная мотивация, виды мотивации, виды спорта, занятие туризмом, спортивная деятельность, эстетическая мотивация, физическая активность, профилактика заболеваний.

B.M. Surtaev

Motives formation and organization of physical exercises, sports and tourism

Summary. In the article the author considers the motivation of the students for physical exercises, sports and tourism activities.

At the time when physical human activity is limited by the peculiarities of human labor and life, just regular physical exercise and various sports activities help young man to disclose its natural inclinations and abilities. It is no coincidence that the students and even elderly people stand in front of the choice: what kind of sport, what exercises to do for the health strengthening, for physical development, to maintain and improve the level of work efficiency.

Keywords: motive, motivation, physical exercises, healthy life-style, sports motivation, the types of motivation, sports, tourism activity, sports activities, aesthetic motivation, physical activity, prevention of diseases.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день призывы быть здоровым лишь только звучат, в то время как социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний; а современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [1, 259].

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, от которых зависит здоровье и благополучие всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях [2].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [2].

Для анализа выделим и определим виды мотивации.

Внешняя мотивация (экстринсивная) – мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

Внутренняя мотивация (интринсивная) – мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

Положительная и отрицательная мотивация. Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной. Устойчивая и неустойчивая мотивация. Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, т.к. она не требует дополнительного подкрепления.

Внешняя и внутренняя мотивации занятий физическими упражнениями существуют в единстве и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В данном случае, как правило, отсутствует воздействие внешних факторов (тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др.) [3].

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Наиболее сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов, безусловно, является возможность укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям:

- формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных;

- лечебное воздействие физических упражнений при многих видах заболеваний [4].

2. Повышение работоспособности. Длительные психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых. В процессе занятий физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. А также плюсом является удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями, что связано с выделением гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина [5, 60-69].

3. Спортивная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника – является одним из мощных регуляторов. Особенно это желание характерно для профессиональных спортсменов. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом люди стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических занятий. Мотивы этой группы могут быть направлены на самосовершенствование, самовыражение и самоутверждение. Стремление быть лучшим среди себе подобных – это мощнейшая мотивация

для самостоятельных занятий физическими упражнениями [6, 134].

4. Эстетическая мотивация. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело. Она довольно часто присутствует там, где занимаются аэробикой, атлетической гимнастикой, системой йога и др. Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности на конкретные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется. Но когда эстетическая мотивация взаимодействует с модой на укрепление здоровья, красоту человеческого тела, она не исчезает и с изменением моды.

5. Стремление к общению. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с группой подвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, оздоровительное плавание), являлись одной из главных мотиваций в нашей стране более десятка лет назад и носили массовый характер. В настоящее время ситуация несколько изменилась и эта мотивация не имеет столь действенного эффекта.

6. Стремление познать свой организм, свои возможности. Эта мотивация во многом близка к спортивной мотивации, но не полностью аналогична ей. Если спортивная мотивация – это соперничество между спортсменами, то данный вид мотивации основан на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

7. Мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи. Следующая составляющая самостоятельных занятий физическими упражнениями представляет собой группу мотиваций. Физические упражнения дают практически неограниченные возможности для совершенствования в самых разных направлениях, в том числе и в укреплении семьи. Однако семья характерна тем, что ее члены слишком различны по уровню развития вследствие

большой разницы в годах. Занятия физическими упражнениями доступны для всех, начиная от детей и кончая людьми престарелого возраста – конечно, при различных уровнях физической нагрузки. Именно поэтому они идеально подходят для общего интереса в семье. Они играют огромную роль в деле воспитания детей: фактически через них проходит передача жизненного опыта из поколения в поколение [7, 633-635].

8. Случайные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, имеющие узкую специфическую направленность. Во многом случайные мотивации являются производными от перечисленных ранее, часто они представляют собой комплексные «величины». Наиболее часто встречающейся случайной мотивацией заняться физическими упражнениями является желание сбросить лишний вес и похудеть.

Наряду с положительными, на физкультурной активности сказываются и «отрицательные» мотивации. Под отрицательными мотивами следует понимать мешающие факторы и определенные неудобства, осознанные личностью и препятствующие реализации определенных действий. Основными факторами являются: домашняя занятость, особенности характера, профессиональной деятельности, отсутствие компании для занятий, места занятий рядом с домом, плохое самочувствие и пр.

К сожалению, студенты оказывают друг на друга не только положительное влияние, но и отрицательное. Они не способны поменять свой образ жизни, побороть лень и трусость. Большое влияние на таких людей оказывают окружающие, с которыми они общаются в университете, на работе и в повседневной жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сегодня в России, и в частности в ХМАО – Югре, уделяется большое внимание занятиям спортом и туризмом. Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления студентов. Для привлечения к занятиям спортом населения и особенно студенчества необходимо изучать мотивы, побуждающие людей к этим занятиям. В литературе, посвященной проблемам спорта, существует значительный пробел в диагностике мотивов занятий спортом, их динамике в тренировочной и соревновательной деятельности.

Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание ее активности, регулятивные и адаптационные возможности. В спорте с его интенсивной тренировочной работой и психически трудными выступлениями на соревнованиях мотивация проявляется очень ярко и результаты спортсмена в первую очередь зависят от его мотивации. Мотив – это предмет (вещественный или идеальный), служащий удовлетворению потребностей, с его значимостью именно для конкретного человека, значимый субъективно. Типы мотивов спортивной деятельности [8]:

- мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивной группе;

- мотивы стадии специализации формируются и развиваются под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта;

- мотивы стадии высшего спортивного мастерства подчинены главному – достижению успеха в спорте.

Мотив – это побудитель к действию, поступку, к деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать:

1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности;

2) высокая активность занятия физическими упражнениями товарищей по группе;

3) разнообразие и доступность спортивной базы в университете;

4) высокоразвитая агитация физической культуры и спорта;

5) умело организованные занятия физической культурой и спортом в учебном заведении.

Возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый

характер, так и ситуативными, непостоянными. Мотивы занятий физическими упражнениями по характеру их направленности подразделяются на мотивы, связанные с процессом деятельности и с ее результатом [7].

Ведущую роль среди причин занятий туризмом занимает стремление к укреплению здоровья и потребность в общении. В процессе занятий туризмом происходит формирование структуры мотивации, включающей разнообразные побуждения, определяющие активность личности. К занятиям туризмом предрасполагают следующие личностные качества: легкость в общении, жизнерадостность, энтузиазм, самостоятельность, решительность, смелость, ответственность. Устойчивая мотивация к занятиям туризмом обусловлена следующими типами социального поведения: сотрудничеством, поиском компромиссов, избеганием конфликтов, приспособлением к партнеру. Неустойчивая мотивация обусловлена в основном соперничеством. Следовательно, одним из направлений управления формированием у студентов устойчивой мотивации к занятиям туризмом является воспитание у них следующих типов социального поведения: сотрудничества, поиска компромиссов, избегания конфликта, приспособления к собеседнику, партнеру [9].

Наиболее приемлемой методикой исследования спортивной мотивации можно считать методику Р.А. Пилюяна. В случае соотнесения потребностей субъекта со своими возможностями конкретной деятельности ожидается положительный результат, формируется мотивация, направляющая индивида на овладение предметом этой деятельности. Знание спортивной мотивации дает возможность тренеру управлять комплектованием составов и обеспечивать благоприятный психологический климат в них. В спортивной деятельности принято в последнее время выделять два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Мотив достижения успеха, стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общении. Мотив избегания неудачи – устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой

другими людьми результатов его деятельности и общения. Мотивы занятий физической культурой и спортом условно можно разделить на общие и конкретные. К первым относится желание заниматься физической культурой вообще, не выделяя конкретный вид спорта. Ко вторым относится желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями [5]. Для того чтобы изучить мотивацию занятий спортом и туризмом студентов Югорского государственного университета города Ханты-Мансийска, нами было проведено исследование. В качестве основного метода использовалось анкетирование. Было опрошено 50 респондентов, из них 26 – юноши, 24 – девушки. В возрасте от 17 до 20 лет – 37 человек, от 21 до 23 лет – 13 человек. В ходе исследования решались следующие задачи:

- 1) выявить отношение студентов к виду спорта;
- 2) определить причины занятия этим видом спорта;
- 3) проанализировать отношение к тренировкам;
- 4) показать степень увлеченности данным видом спорта.

Отношение к видам спорта выявлялось с помощью вопросов: 1) *Нравится ли Вам ваш вид спорта?* 2) *Если бы Вам заново пришлось выбрать вид спорта, выбрали бы Вы вновь этот вид?* 3) *Возникало ли у Вас чувство разочарования?* Практически всем респондентам (96%) нравится тот вид спорта, которым они занимаются. Но лишь 70% выбрали бы вновь данный вид спорта. Около 50% опрошенных отметили, что у них возникает чувство разочарования в спорте (редко и не надолго и часто и подолгу соответственно 44% и 4%).

Мотивы занятий спортом определялись через вопросы: 1) *Что в большей мере повлияло на Вас при выборе этого вида спорта?* 2) *Что в большей мере нравится Вам в этом виде спорта?* 3) *От чего зависит достижение высоких результатов в этом виде спорта?* Основной причиной занятий спортом является интерес, это отметили 68% опрошенных. Мотивы их дальнейших занятий: достижение наилучших результатов (46%); занятие спортом для себя (36%). Больше половины (80%) опрошенных

отметили, что достижение высоких результатов зависит от упорных тренировок, которые не всегда приносят удовольствие.

Об отношении к тренировкам можно судить по следующим вопросам: 1) *Что является для Вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?* 2) *В какой степени Вы проявляете волю на тренировках?* 3) *Как часто Вы добиваетесь выполнения своих планов?* 4) *Как Вы относитесь к посещению тренировок?* Большинство студентов (64%) преодолевают возникшие трудности на тренировках. Побудительной силой заставляющей тренироваться и преодолевать трудности у 60% является желание достичь высоких результатов. Иногда достичь выполнения своих планов удается половине опрошенных, всегда добиваются лишь 42%. Поровну распределилось отношение к посещению тренировок у тех, кто посещает всегда и иногда пропускает (по 48%).

О степени увлеченности данным видом спорта можно судить по вопросам: 1) *От чего зависит достижение высоких результатов в Вашем виде спорта?* 2) *Интересуетесь ли Вы литературой по Вашему виду спорта?* 3) *Как Вы относитесь к посещению тренировок?*

Больше половины студентов (60%) иногда читают литературу по своему виду спорта. Это говорит о заинтересованности. Заинтересованы в посещении тренировок почти все респонденты и только лишь 4% часто их пропускают.

Доминирующие виды спорта в Югорском государственном университете: волейбол, лыжные гонки, баскетбол, футбол, северное многоборье, силовое троеборье, шейпинг.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что при выборе видов спорта у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Чаще всего выбор определяется случайностью: более удобное расписание, преподаватель более симпатичен, место занятий близко к общежитию. Гораздо реже выбор опирается на устойчивый интерес к определенному виду спорта или на понимание необходимости заниматься теми или иными физическими упражнениями, чтобы исправить недостатки в своем физическом разви-

тии или функциональной подготовленности. Для наиболее объективной оценки мотивации нужно подходить системно, учитывая особенности психологического состояния личности, окружающих товарищей и всего коллектива в целом, от чего может зависеть дальнейшая профессиональная ориентация студента.

Как показывает многолетняя практика, в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами системы

физических упражнений и вида спорта:

1. Укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития и телосложения;
2. Повышение функциональных возможностей организма;
3. Овладение необходимыми умениями и навыками и подготовка к будущей профессиональной деятельности; достижение наивысших спортивных результатов;
4. Активный отдых.

Литература

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353. [Электронный ресурс].
3. Мотивация к занятиям спортом // <http://getmotivated.ru/motivaciya-k-zanyatijam-sportom/>. [Электронный ресурс].
4. Мотивация к занятиям физической культурой в рамках ФГСО // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353. [Электронный ресурс].
5. Физическая культура студента / Под редакцией В.И. Ильинича М.: Гардарики, 2003. 448 с.
6. Общая и спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 192 с.
7. Сластенин В.А. Педагогика. М.: Академия, 2002. 682 с.
8. Коновалов И.Е. Основные направления формирования мотиваций у студентов музыкальных ссузов к занятиям физической культурой // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7793625. [Электронный ресурс].
9. Тарасеня Т.Ю. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом // <http://bmsi.ru/doc/ff960d4b-ea9a-4945-b4f8-a3d15985a83f>. [Электронный ресурс].

References

1. Leont'ev A.N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Politizdat, 1975. 304 s.
2. Nagovicyn R.S. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj v vuze // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353. [Jelektronnyj resurs].
3. Motivacija k zanjatijam sportom // <http://getmotivated.ru/motivaciya-k-zanyatijam-sportom/>. [Jelektronnyj resurs].
4. Motivacija k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj v ramkah FGSO // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353. [Jelektronnyj resurs].
5. Fizicheskaja kul'tura studenta / Pod redakciej V.I. Il'inicha M.: Gardariki, 2003. 448 s.
6. Obwaja i sportivnaja psihologija / Pod red. G.D. Babushkina. Omsk: SibGUFK, 2004. 192 s.
7. Slastenin V.A. Pedagogika. M.: Akademija, 2002. 682 s.
8. Konovalov I.E. Osnovnye napravlenija formirovanija motivacij u studentov muzykal'nyh ssuzov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj // http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7793625. [Jelektronnyj resurs].
9. Tarasenja T.Ju. Motivacija studentov k zanjatijam sportivno-ozdorovitel'nym turizmom // <http://bmsi.ru/doc/ff960d4b-ea9a-4945-b4f8-a3d15985a83f>. [Jelektronnyj resurs].