

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

© 2023 И. В. Григорьева¹, Е. Г. Волкова¹, Н. П. Чеснокова²

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

*Воронежский филиал государственного университета морского и речного флота
им. адмирала С. О. Макарова (Воронеж, Россия)²*

В статье рассмотрены вопросы мотивации к занятиям физической культурой учащейся молодежи. Проанализированы проблемы повышения интереса и способы привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Участие в физической активности основано на различных мотивациях и зависит от общего образования, жизненных целей, ценностей, состояния здоровья, а также от выбора вида деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическая активность, мотивация.

Физическое воспитание выступает важным компонентом в становлении физической и духовной культуры личности, образующей систему ценностей, реализуемых в здоровом образе жизни. Важность рассмотрения проблемы физической активности обусловлена снижением общего состояния здоровья населения, что в целом может повлиять на национальную безопасность страны. Физическая культура студентов на этапе получения высшего образования играет важную роль, в обеспечении физического, интеллектуального и нравственного развития студентов, повышении их выносливости при трудовой деятельности, стрессоустойчивости и психофизической подготовки.

В российских вузах физическая культура в последние годы приобрела ключевое значение благодаря мировой тенденции, направленной на физическое укрепление молодого поколения и развитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) в повседневной жизни. Сложившаяся система развития физической культуры и спорта в вузах является неотъемлемой частью современного образовательного процесса. Но, несмотря на осуществление различного рода мероприятий по развитию и укреплению физического здоровья совместно с Правительством Российской Федерации, ведомствами правительства и военными, наблюдается снижение физической

активности, заболевания у молодежи становятся все более продолжительными. Социально-экономические проблемы в стране вызваны низким уровнем финансирования системы образования в целом и, в частности физической культуры, как элемента университетской учебной программы.

Заниматься регулярными физическими упражнениями необходимо, потому что они повышают эффективность работы организма, замедляют процесс старения, и нам становится легче выполнять основные повседневные действия. Важно помнить, что никогда не поздно начать оздоровительные тренировки. Оздоровительные тренировки влияют на наше как физическое, так и психическое здоровье. Физическое и психическое здоровье является движущей силой человеческого поведения. Это важно и является одним из наиболее важных факторов повышения эффективности выбранных видов деятельности.

Спорт связан с положительным воздействием на физическое и психическое здоровье, а также на социологические аспекты. Процесс взросления – это процесс, когда происходят психологические и физические изменения (например, восприятие своего собственного тела). Всё это может влиять на барьеры и мотивацию к участию в физической активности. Недостаток физической активности может иметь различные последствия в виде избыточного

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государ-

ственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, ст. преподаватель.

Чеснокова Надежда Петровна – Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова», ст. преподаватель.

веса, ожирения и других заболеваний, например, с точки зрения кардиологии.

Участие в физической активности основано на различных мотивациях и зависит от общего образования, жизненных целей, ценностей, состояния здоровья, а также от выбора вида деятельности. Примером может служить внешний вид, который (среди молодых людей) связан с сильным давлением общества. Это может быть более важной мотивацией для молодежи, чем среди пожилых людей, которые придают большее значение физической пользе или физической активности для здоровья.

Тип мотивации и качество результатов зависят в первую очередь от таких компонентов как: целевая мотивация (т. е. на что направлена физическая деятельность) и интенсивность (т. е. сколько энергии затрачивается на достижение конкретной цели).

Мотивацию можно разделить на два вида: внешнюю и внутреннюю. Первое характеризуется внешними факторами (например, вознаграждением в виде признания среди сверстников), в то время как внутренняя мотивация – это стремление к самосовершенствованию (например, к улучшению благосостояния). В дополнение личностные черты (например, добросовестность или открытость опыту) являются относительно устойчивыми характеристиками, которые могут помочь запустить мотивационные процессы, связанные с достижением цели.

Исследование мотивации выявили низкий процент физической активности среди студентов университетов. Для решения этой проблемы, которая затрагивает подростков, особенно на этапе обучения в университете, польза активности рассматривается как важнейший показатель для установления и принятия практики здорового образа жизни и смягчения последствий возможного отсева, вызванного отсутствием физической активности. Основная цель состоит в том, чтобы снизить частоту малоподвижного образа жизни, приняв пропаганду физической активности в качестве приоритетного направления. Особенно это важно людям, которые отдают предпочтение другим повседневным занятиям, не связанным со здоровым образом жизни, что в большинстве случаев приводит их к потере интереса и отказу от своей деятельности.

Некоторые исследования были сосредоточены на мотивационных процессах, связанных с практикой физической активности,

поскольку мотивация связана с психологической причиной любого действия, а также положительно связана с регулированием индивидуального поведения. В свете этой ассоциации было показано, что мотивация может быть определяющим фактором в достижении цели или предназначения. Это означает, что ее отсутствие может способствовать недостаточной результативности физической активности, особенно среди молодежи. Что в свою очередь, может привести к отказу или неспособности продолжать регулярную практику физической активности, тем самым влияя на качество жизни и здоровья.

Одной из мотивационных теорий, которая облегчает понимание того, как человеческая мотивация работает в социальных контекстах, является теория самоопределения (ТС). Эта теория устанавливает различные типы мотивации в зависимости от уровня самоопределения, фокусируясь главным образом на психологическом уровне: внешняя мотивация (внешняя регуляция, интроецированная регуляция, идентифицированная и интегрированная регуляция) и внутренняя мотивация. Внутренняя мотивация - это наиболее самоопределяющаяся мотивация, связанная с потребностью исследовать свое окружение, любопытством и удовольствием, получаемым от выполнения какой-либо деятельности.

На другом конце находится амотивация, которую можно охарактеризовать как отсутствие намерения действовать, поскольку индивид считает, что он неспособен достичь ожидаемых результатов. Люди, не мотивированные заниматься физической активностью, испытывают негативные чувства, такие как некомпетентность, апатия и даже депрессия. Это так, потому что они не преследуют социальных, эмоциональных или материальных целей. Теория интеграции организма является суб-теорией ТС. Теория способствует интернализации и интеграции в регулировании, фокусируясь на различных формах внешней мотивации и их систематизации. Внешняя мотивация делится на четыре категории: интегрированная, идентифицированная, интроецированная и внешняя регуляция. Первая из них, интегрированная регуляция, является наиболее автономной формой внешней мотивации и связана с определением правил, которые оцениваются в соответствии с ценностями и потребностями человека. Выявленная регуляция состоит из поведения, высоко оцениваемого индивидом.

Она направлена на то, чтобы избежать беспокойства и улучшить свое эго, чувство собственной значимости или гордости. Наконец, внешнее регулирование тесно связано с внешней мотивацией и состоит из поведения, направленного на удовлетворение внешнего спроса или обусловленного наличием вознаграждений или призов.

После многочисленных исследований, которые были направлены на изучение типов регуляции мотивации и намерения быть физически активными в будущем у студентов, получающих различные университетские степени, были получены результаты, показывающие, что студенты имеют более благоприятную тенденцию к внутренней мотивации и интегрированной регуляции, с более низкими показателями внешней стимуляции и вдохновения.

Что касается степени взаимосвязи между проанализированными показателями, было обнаружено, что внутренняя мотивация и интегрированное регулирование были положительно связаны, как и интегрированные и идентифицированные коды.

В различных исследованиях изучались различия в мотивационных правилах, касающихся практики физической активности, в зависимости от пола. Научная литература показала, что с точки зрения физической активности среди подростков преобладает внутренняя атрибуция мотивации среди мужчин и внешняя атрибуция причины среди женщин. Соответственно, некоторые исследователи сходятся во мнении, что женщины занимаются физической активностью в меньшем количестве, чем мужчины, что указывает на то, что их восприятие состояния своего здоровья ниже. С другой стороны, другие исследования также сообщают о более высокой мотивации среди мужчин. В любом случае, дальнейшее углубленное изучение мотивации и интереса подростков к практике физической активности является необходимым для адаптации характеристик разработанных проектов для удовлетворения конкретных потребностей и ин-

тересов каждой группы населения. Таким образом, поощрение этих видов деятельности поможет снизить и смягчить уровень гиподинамии, что будет способствовать развитию более здорового образа жизни.

Заключение

Физическая активность имеет важное значение для укрепления здоровья. Мотивация считается ключевым фактором, способствующим вовлечению в физическую активность. Последовательно были изучены отличительные черты в отношении различных мотиваций и физической активности. В результате анализа были выявлены два профиля мотивации. Эти два профиля значительно различались по различным поведенческим мотивациям и физической активности. Полученные результаты показывают, что профиль мотивации, характеризующийся автономной мотивацией и интроецированной регуляцией, более благоприятен для участия в физической активности по сравнению с профилем, характеризующимся внешней регуляцией и мотивацией. Естественно возникающие профили мотивации являются информативными для разработки будущих вмешательств, направленных на содействие к участию в физической активности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
3. Григорьева И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – № 4 (19). – С. 125-126.

SOME ASPECTS OF THE STUDY OF MOTIVATION TO PHYSICAL STUDENT ACTIVITIES

© 2023 I. V. Grigoreva¹, E. G. Volkova¹, N. P. Chesnokova²

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Branch of the State University of Marine and River Fleet named after V.I. Admiral

S. O. Makarov (Voronezh, Russia)²

The article deals with the issues of motivation for physical education of young students. The problems of increasing interest and ways of attracting students to physical culture and sports are analyzed. Participation in physical activity is based on various motivations and depends on general education, life goals, values, health status, as well as on the choice of type of activity.

Keywords: physical culture, sports, health, physical activity, motivation.