

Ссылка для цитирования этой статьи:

Татарканов А.А., Тлеужев М.К. Проблема мотивации при занятиях спортом у современной молодежи // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 19. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Tatarkanov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-24.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Татарканов Аслан Ауесович

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
Кабардино-Балкарский Государственный
Аграрный Университет им. В.М. Кокова
г. Нальчик, Российская Федерация

Тлеужев Мухамед Каральбиевич

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
Кабардино-Балкарский Государственный
Аграрный Университет им. В.М. Кокова
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Подрастающее поколение – школьников старших классов и студентов, можно помимо прочего рассматривать как объект пристального внимания общества, его важнейший ресурс и ценность, так как именно они в будущем будут формировать облик населения страны по части его моральных и нравственных установок, показателей благосостояния, возможности самим родить и вырастить здоровых детей.

С точки зрения физического развития молодежи и ее приобщенности к спортивной деятельности в настоящее время сложилось двойственное, парадоксальное положение. Весомый процент молодых людей, коммуницируя и удовлетворяя базовые потребности посредством достижений научно-технического прогресса, переноса средств социализации в цифровое пространство и нахождения в нем по 10-12 часов в сутки, фактически оторван от физической активности, тренировочных занятий и связанных с ними благотворных для здоровья изменений, осознанно или невольно рассматривая их как пережиток прошлых лет. Одновременно, в этой же возрастной группе наблюдается рост популярности следования принципам здорового образа жизни, отношения к тренировкам как важной части распорядка дня, понимания роли подвижности и умеренных нагрузок для улучшения функционального состояния организма. Молодежь активнее начинает приходить в спортивные залы, организовывать утренние или вечерние пробежки, посещать оборудованные площадки в местах общего пользования, записываться в специализированные секции различных

спортивных направлений. В статье предпринята попытка разобраться в причинах разобщенности молодежи в данном вопросе и способствовать большему притоку представителей данной возрастной группы к регулярным занятиям физической активностью.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, тренировочные занятия, молодежь, мотивация, повышение заинтересованности, самодисциплина, инициатива, сознательность.

Обе представленные выше позиции имеют право на существование и заключают в себе очевидные возможности развития (например, профессионального), однако первая чревата и крайне негативными последствиями в виде общего снижения физических возможностей ее «последователей», упадка работоспособности и сужением горизонта бытовых умений. Не будет преувеличением утверждение, что физическая активность в той или иной степени необходима организму молодых людей для укрепления тканей, формирования алгоритмов движения и навыка мышечного сопротивления.

В связи с вышесказанным возникает, на наш взгляд, очевидный вопрос, почему находящиеся в одной социальной группе лица (молодежь) столь по-разному относятся к собственному здоровью и выбирают кардинально противоположные жизненные стратегии. Для того чтобы транслировать и донести принципы спортивного образа жизни до максимально большого количества молодых людей, необходимо разобраться с мотивацией его сторонников и выяснить, насколько уместной и востребованной она может оказаться для остальных, а равно и понять, какие усилия для этого необходимо предпринять многочисленным властным и общественным институтам.

Прежде всего, следует отметить, что тренировочная деятельность отличается рядом специфических особенностей. Как правило, она связана: 1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений; 2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта; она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.); 3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта [1]; 4. С проявлением волевых усилий и силы духа, когда, казалось бы, все возможности исчерпаны, а тренировочная (соревновательная) задача еще не выполнена. Борьба с собой подчас бывает даже важнее борьбы с соперником, и именно в ней формируется характер атлета.

Закономерности мыслительного процесса, которые вырабатываются от приобщения человека к спортивным занятиям, также являются отличительной чертой мировоззрения атлетов. Среди них можно выделить большую по сравнению с обычными людьми нацеленность на результат, понимание путей его достижения и вариативности, если первоначально выбранное средство оказывается недейственным, умение в нужный момент демонстрировать особенную концентрацию. Само по себе формирование указанных личностных качеств характера может быть рассмотрено человеком как цель приобщения к занятиям спортом и являться его автономной мотивацией. В дополнение к наиболее очевидному признаку – развитию тела и физических возможностей, указанное обстоятельство очевидно мотивирует молодых людей (а равно их родителей и представителей) к активности, включению в свою жизнь спортивной подготовки.

Интересная классификация мотивов заниматься спортом представлена в работах Е.Н. Гогунова. Исследователь прибегнул к разделению таких мотивов на непосредственные и опосредованные: 1. Непосредственные мотивы спортивной деятельности, по мнению автора - ·потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; ·стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; ·потребность в самовыражении, самоутверждении, стремлении к общественному признанию, славе. 2. Опосредованные мотивы спортивной деятельности - стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; ·потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности [2].

Знаменательным и характеризующим многих представителей молодого поколения как сознательных, ответственных личностей является тот факт, что определенная их часть приходит в спорт, рассматривая его как альтернативу происходящим вокруг процессам, кажушихся им вредоносными и вызывающими осуждение – распространением алкоголизма, наркомании, экстремизма и т.д. К примеру, видя сверстников, проводящих время за пристрастием к вредным привычкам, не чурающихся аморального, а иногда и противозаконного поведения, относящихся к здоровью как раз и навсегда данному ресурсу, они стремятся отличаться и используют для того понятное, доступное средство – тренировки, спортивную самодисциплину, регулярные нагрузки, налаживание режима восстановления и т.п. Не будучи профессиональными психологами тем не менее предположим, что именно упомянутая сознательность и умение противопоставить себя окружающим, позволяет

некоторым индивидам выгодно отличаться от безвольных сторонников маргинальных взглядов.

Очевидно, соглашаясь с утверждением о продолжающем оставаться высоким уровнем криминогенности в стране, а особенно насильственной преступности, молодежь занимается спортом и для того, чтобы уметь за себя постоять. Действительно, подготовленный в спортивном отношении человек намного более вероятно сможет дать отпор противоправным действиям, чем не имеющий тренировочного стажа. Рассуждая о мотивации к спортивной деятельности, данный фактор можно назвать бытовым и дополнить его желанием улучшить собственную работоспособность, ощутить новые возможности, применяя их на практике – ходить и бегать без отдышки, поднимать отягощения, которые без тренировок поднять бы не удалось, сделать получаемые навыки подспорьем в профессиональной реализации.

На основании полученных данных, можно сделать вывод о том, что часть молодежи принимает занятия спортом как необходимый, правильный вектор их деятельности, направленный на улучшение самочувствия, состояния здоровья, а, следовательно, и качества жизни. Кроме того, можно сказать, что при лучших условиях и больших возможностях для занятий спортом в молодежной среде, количество людей, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся спортивной деятельностью, возросло бы [3].

Можно констатировать, что приобщение молодых людей к спортивной деятельности, проводимое силами государства и местного самоуправления через уполномоченные структурные подразделения является необходимым вложением в будущее всей страны. Чтобы впоследствии сегодняшние школьники и студенты смогли передать своим детям установки, ориентированные на жизненный успех, транслировать идеи саморазвития и прогресса, не позволили втянуть себя во вредоносную и противозаконную деятельность, необходимо на всех уровнях оказывать всяческую поддержку спортивным общественным инициативам и прививать молодежи отношение к своему здоровью как базовой, однозначной ценности.

Список литературы

1. Донцов В.В., Мостовая Т.Н. Структура мотивации в спортивной деятельности // Наука-2020. 2018. № 1-2 С. 67-74.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.
3. Намазов А.К. Проблема мотивации спортсменов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. № 1. С. 430-432.

THE PROBLEM OF MOTIVATION IN SPORTS AMONG MODERN YOUTH

Tatarkanov Aslan Auesovich

Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov
Nalchik, Russian Federation

Tleuzhev Mukhamed Karalbievich

Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov
Nalchik, Russian Federation

Abstract. The younger generation - high school and university students, can be considered, among other things, as an object of close attention of society, its most important resource and value, since it is they who will shape the image of the country's population in the future in terms of its moral and ethical attitudes, well-being indicators, the ability to give birth to and raise healthy children themselves. From the point of view of the physical development of young people and their involvement in sports activities, a dual, paradoxical situation has currently developed. A significant percentage of young people, communicating and satisfying basic needs through the achievements of scientific and technological progress, transferring socialization tools to the digital space and being in it for 10-12 hours a day, are actually cut off from physical activity, training sessions and related beneficial health changes, consciously or involuntarily considering them as a relic of past years. At the same time, in this same age group, there is an increase in the popularity of following the principles of a healthy lifestyle, treating training as an important part of the daily routine, understanding the role of mobility and moderate exercise to improve the functional state of the body. Young people are more actively starting to come to gyms, organize morning or evening runs, visit equipped areas in public places, and sign up for specialized sections of various sports. The article attempts to understand the reasons for the disunity of young people in this matter and to promote a greater influx of representatives of this age group to regular physical activity.

Key words: sport, physical training, training sessions, youth, motivation, increasing interest, self-discipline, initiative, consciousness.

References

1. Dontsov V.V., Mostovaya T.N. The structure of motivation in sports activities // Science-2020. 2018. No. 1-2 Pp. 67-74.
2. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Psychology of physical education and sports: Textbook. manual for students of higher pedagogical educational institutions. - M.: Publishing center "Academy", 2000. - 288 p.
3. Namazov A.K. The problem of motivation of athletes // Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2016. No. 1. Pp. 430-432. iversity, 2016. P. 158–171. EDN LSTTYF.