

**Гаврюшкин Артем Николаевич**, *подполковник полиции,  
старший преподаватель кафедры «Физической подготовки»*

*Восточно - Сибирский институт*

*Министерства Внутренних дел Российской Федерации, Россия, г. Иркутск*

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению методов и мотивов к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, мотивация, физическая культура, формирование мотивов.

**Annotation:** The article is devoted to the consideration of methods and motives for physical culture and sports.

**Key words:** Physical training, motivation, physical culture, the formation of motives.

Все чаще на просторах интернета можно встретить статьи о призвании молодежи к спорту и лозунги с пропагандой о здоровом образе жизни. Но в настоящее время этого категорически недостаточно для выработки у молодежи мотивации к занятиям физической подготовки молодежи.

Несмотря на это, при сравнении с другими интересами молодежи, занятия спортом колоссально опережает любое из традиционных молодежных увлечений. Молодежь, ведущая здоровый образ жизни намного меньшей подвержена воздействию вредных привычек, она более активна и подвижна. Занятия спортом — это реальная альтернатива миру наркоманов и алкоголиков.

Важную роль в наисложнейшем и многофакторном пути формирования индивидуальности человека призвано считать - физическое образование. Ведь человек, занимающийся спортом- более активен и энергичен. Физическое образование создает основу здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности. Исходя из этого, одной из основных целей физического воспитания является - сформировать потребность молодежи к занятиям физической подготовки и спортом.

Мотивы занятий физической подготовки и спортом включены в общую структуру мотивационно - потребностной сферы, которая, в свою очередь, является важной частью мировоззрения личности учащегося. Изучение мотивов занятий физической подготовки, считается, важнейшее условие формирования полноценной деятельности молодежи, а также, значимая составляющая. управления процессом воспитания и становления личности.

Стоит учесть, что мотивация молодежи к занятиям физической подготовки и спортом на прямую зависит от окружающего коллектива, если молодежь кругом окружает антиобщественное общение, то о мотивации здорового образа жизни не будет идти речь.

Занятия физической подготовкой и спортом - это полимотивированная деятельность. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей у учащихся, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой видов деятельности. Формирование положительно устойчивой мотивации к спорту, является непосредственно воспитания личности обучающегося.

Таким образом, возникает проблема необходимости изучения аспектов формирования мотивов у школьников к занятиям физической подготовки и спортом.

Мы считаем, что мотивация к занятиям физической подготовкой и спортом будет сформирована если:

- учитываются возрастные особенности молодежи;

-учебно-воспитательная работа осуществляется в соответствии с требованиями, предъявляемые к уроку физической подготовки и спорта;

- осуществляется индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

По критерию происхождения мотивы можно разделить на три сформировавшихся группы [1; 2, с. 15]. К первой группе относятся те мотивы, которые возникают в результате осознания инстинктивных потребностей в познании самореализации (стремление к информированности, к активности, к созидательной деятельности, к самоутверждению, к повышению уровня своего опыта). Эти мотивы, создавая фундамент мотивационной сферы, получили название биогенных мотивов. С расширением опыта субъектов деятельности формируются новые мотивы, которые образуют группу так называемых социогенных мотивов, к которым относятся: убеждения, мировоззрение, идеалы, отношение к обществу. И, наконец, третья группа мотивов образуется в результате педагогического воздействия на обучаемых в виде стимулов. При отражении стимулирующих воздействий появляются мотивы, которые получили название стимульных (награда, поощрение, похвала, требования, давление группы и др.).

В физической подготовке под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого лицо, фактически на подсознательном уровне, приходит к выводу и умозаключению, о том, что ему попросту необходимо заниматься определенным видом спорта для достижения поставленных целей и создает устойчивость его интереса к ней, так же превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности.

Таким образом, мотивация в сфере физической культуры и спорта складывается из внешних и внутренних факторов, определяющее значение среди которых имеют такие, как: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, повышение работоспособности, улучшение настроение, закаливание характера, порождение здоровой нации.

Для закрепления и выработки мотивации у молодежи, необходимо больше пропагандировать здоровый образ жизни: в учебных заведениях

проводить познавательные мероприятия о мировых спортсменах и их рекордах; дворовые территории оборудовать тренажерными снарядами; чаще проводить городские спортивно массовые мероприятия; организовывать встречи молодежи с олимпийскими спортсменами.

За последние годы, благодаря пропаганде здорового образа жизни, все больше молодежи мотивируют себя на занятие спортом, в следствие чего спорт имеет огромное влияние на развитие современного общества. А главное, что физическая активность доставляет в процессе много радости, наполняет молодежь энергией, даёт силу для новых достижений.

Подводя итог можно сделать вывод: в образовательных учреждениях, при формировании программ по физической подготовке, необходимо учитывать индивидуальные физические качества, выявленные мотивы и потребности обучающихся, так же увеличивать количество видов спорта и физических упражнений, для поддержания интересов молодежи и выработки мотивации к занятиям по физической подготовке.

#### **Библиографический список:**

1. Сизова Н. В., Популо Г. М., формирование потребностно-мотивационного компонента к занятиям физического воспитания в вузе [Текст] / Сизова Н.В.,Популо Г.М.: автореф. дис. канд. пед. наук. – Толянти., 2016. 21с.

2. Столярова К.Н., Кузнецова Л.В., повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / Столярова К.Н., Кузнецова Л.В.: автореф. дис. канд. пед. наук. – Иркутск., 2016. 15с.