

УДК 796.01+159

МОТИВАЦИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Лаптева Е.Р., студент,
Чермашенцев В.В., старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Ведешкина М.П., студент,
Уральский государственный медицинский университет,
Батова А.В., Надеев В.Ю.,
педагоги дополнительного образования МБУ ДО «ЦВР «Социум»»
Научный руководитель:
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,
кафедра физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Рассматривается феномен мотивации в двигательной деятельности. Представлены некоторые её аспекты и способы повышения в двигательной деятельности. Приводятся результаты пилотажного исследования по формированию и поддержанию мотивации в самоорганизованной двигательной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, двигательная деятельность.

MOTIVATION AND ITS IMPACT ON MOTOR ACTIVITY

*Lapteva E.R., student,
V.V. Chermashentsev, Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sports,*

*Ural State Forestry Engineering University,
Vedeshkina M.P., student, Ural State Medical University,
Batova A.V., Nadeev V.Yu.,
teachers of additional education of MBU DO "CEW "Socium""
Scientific supervisor: Malozemov O.Yu.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Physical Culture, Ural State Medical University,
Yekaterinburg, Russia*

Annotation. The phenomenon of motivation in motor activity is considered. Some of its aspects and ways of improving motor activity are presented. The results of a pilot study on the formation and maintenance of motivation in self-organized motor activity are presented.

Key words: motivation, motor activity.

В современном высоко урбанизированном обществе специальным образом организованная (самоорганизованная) двигательная деятельность (ДД) приобретает особую важность для поддержания психосоматического здоровья и благополучия. Однако, зачастую, только осознания необходимости в ДД недостаточно. Ключевую роль в регулярности и эффективности ДД играет мотивация в качестве «двигателя», побуждающего к непосредственным действиям. В контексте ДД она представляет собой совокупность факторов, побуждающих человека к выполнению физических упражнений, поддержанию активного образа жизни [1, 3-5].

Мотивация в ДД может быть разделена на два основных типа – внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя мотивация основана на интересе, удовольствии и удовлетворении, которые человек получает от ДД. Например, человек

занимается бегом, потому что ему нравится ощущение свободы и прилив энергии, или посещает танцевальную студию, поскольку получает удовольствие от музыки и движения. Она считается наиболее устойчивой и эффективной, поскольку слабо зависит от внешних факторов. **Внешняя мотивация** основана на внешних стимулах и может включать в себя стремление к похвале, признанию, материальным вознаграждениям, улучшению физической формы или избеганию наказания. Например, человек занимается спортом, чтобы похудеть и получить комплименты, или тренируется, чтобы выиграть соревнования и получить медаль, денежное вознаграждение. Данная мотивация может быть эффективной в краткосрочной перспективе, но она менее устойчива и может исчезнуть в отсутствии внешних стимулов.

Мотивация оказывает огромное влияние на многие аспекты ДД. Во-первых, высокая мотивация позволяет тренироваться с большей *интенсивностью* и *производительностью*, при этом меньше утомляться. Во-вторых, мотивация помогает *преодолевать трудности и неудачи*, которые неизбежно возникают в процессе тренировок. Мотивированный человек воспринимает неудачи скорее как возможность для роста и развития, а не повод для отказа от занятий. В-третьих, мотивация является основой в *достижении поставленных целей*. Она помогает человеку оставаться сосредоточенным на цели, преодолевать препятствия и не терять веру в себя. В-четвёртых, мотивация делает двигательную деятельность более *приятной и увлекательной*, получать удовольствие от процесса тренировок, а не воспринимать их как тяжёлую работу. Наконец, мотивация играет важную роль в *поддержании здорового образа жизни*, побуждая человека к регулярным физкультурным занятиям, правильному питанию и отказу от вредных привычек.

Способы повышения мотивации к ДД известны и сводятся к следующим аспектам. 1. *Определить свои цели*, т.е. чётко сформулировать,

к чему хотим прийти с помощью ДД. Это может быть улучшение физической формы, снижение веса, укрепление здоровья или просто получение удовольствия от движения. 2. *Выбирать вид деятельности, который нравится*, т.е. заниматься тем, что приносит удовольствие. 3. *Найти партнера(ов) для тренировок*, поскольку социальное подкрепление даёт возможность поддерживать друг друга и меньше лениться. 4. *Ставить перед собой небольшие, но достижимые цели*, не пытаться сразу достичь больших результатов, постепенно увеличивать нагрузку, что помогает избегать разочарования в ДД. 5. *«Награждать» себя за достижения*, поощрять за каждый достигнутый результат. 6. *Вести дневник тренировок*, записывать свои результаты и визуализировать свои достижения. 7. *Слушать музыку или смотреть фильмы во время тренировок*, что помогает отвлечься от усталости и сделать тренировку более приятной. 8. *Визуализировать свои успехи*, представляя достижение своих поставленных целей. 9. *Не забывать о психофизической пользе ДД*, об улучшении ею настроения и повышении самооценки. 10. *Выбирать оптимальное время для собственной ДД*, учитывая индивидуальные биоритмологические особенности и специфику социальной деятельности.

В рамках рассмотренной тематики студентами было проведено пилотажное исследование, целью которого было выполнять ежедневный план по количеству шагов (15000 и более), а также выполнять некоторые физические упражнения (бег, общеразвивающие упражнения, стретчинг) в свободное время. Главным мотивирующим фактором было привести своё тело в норму, во-вторых, повысить выносливость, в-третьих, поддержка подруги, согласившейся составить компанию. Исходя из этого, время занятий было выбрано с учётом свободного времени, т.е. по вечерам.

Для занятий было выбран 5-ти километровый круг, разбитый на четыре отрезка (по 1,25 км). План тренировок был следующим: 1) бег, 2) прогулка шагом до спортивной площадки, 3) разминка, 4)

общеразвивающие физические упражнения преимущественно силовой направленности, 5) стретчинг.

В *первый день* было тяжело, казалось, что силы закончились уже на второй точке, но был принцип выдержать данный цикл до конца. В дальнейшем нами была правильно выбрана скорость бега (изначальная была высокой не соответствующей длительному бегу на выносливость). Постепенно мы расширили спектр упражнений, добавив прыжки на скакалке. В сумме время тренировки занимало 1,5 часа. Сон после физических нагрузок стал более крепким.

После первых тренировок мотивация немного уменьшилась, поскольку появилась боль в мышцах (икроножные мышцы, мышцы пресса, ягодичные мышцы). Было принято решение заменить бег на интенсивную ходьбу (25000 шагов). По мере адаптации к нагрузкам боль в мышцах снизилась и мы решили увеличить расстояние бега до 6,1 км. Заметно изменилось отношение к бегу, раньше это казалось чем-то сложным, но мотивация играла важную роль, поскольку мы поставили себе цель пробегать два полных круга. После пяти дней тренировок два дня выдерживалась пауза, но план по шагам нами выполнялся. Нас интересовало – сколько мы сможем продержаться в данном режиме ДД и снизится ли мотивация к ней или это войдёт в образ жизни.

Продолжив тренировки мы приняли решение изменить питание на более правильное, более здоровьесообразное. Постепенно дистанция пробегания составила два круга, т.е. 10 км. Иногда от бега мы переходили на быструю ходьбу, однако, общий объём физических нагрузок был достаточным для хорошего самочувствия и тренировочного эффекта.

Далее можно описать ощущения, испытываемые нами в ходе данного исследования. На **физическом уровне**: 1) *усталость*, пожалуй, самое очевидное ощущение, испытываемое нами, проявляющаяся тяжестью в ногах и спине; 2) *мышечная боль*, которую помогал снизить

теплый душ и массаж, а самое главное отдых и снижение нагрузки, 3) *повышенная температура тела*, ощущения тепла, 4) *жажда*, как *результат потери жидкости*, 5) *лёгкость и бодрость*, которые приходили, по-видимому, в связи с выбросом эндорфинов, как естественных обезболивающих и антидепрессантов.

На **эмоционально-психологическом уровне** ощущалось следующее: 1) *эйфория, чувство радости* и прилива энергии после тренировки, 2) *удовлетворение* от проделанной работы, от преодоления себя и достижения поставленной цели (особенно после сложных тренировок и достижения личного рекорда), 3) *снижение уровня стресса и тревоги*, 4) *повышение самооценки, уверенности в себе*, 5) *улучшение настроения*, ощущаемое даже на следующий день.

Считаем, что мотивация помогла нам: 1) преодолевать лень и прокрастинацию, давала внутренние силы приступать к тренировкам, 2) придерживаться режима тренировок, т.е. к регулярности, даже, когда видимого прогресса не было, 3) *преодолевать трудности и неудачи*, 4) получать удовольствие от самого процесса, воспринимать тренировки не как повинность, а как возможность улучшить себя и получить удовольствие от двигательных нагрузок.

Своеобразными «барьерами» различной природы в описываемом нами исследовании явились следующие факторы: 1) *нехватка времени*, одна из наиболее распространённых причин отказа от тренировок, сложность внесения их в индивидуальный дневной график, 2) *усталость*, отсутствие энергии (возможно связано со стрессом, недосыпанием, неправильным питанием), 3) *страх неудачи*, боязнь не справиться с тренировкой или не достичь желаемых результатов может демотивировать. Поэтому необходима постепенность нагрузок и сосредоточение на процессе, а не только на результате, 4) *скука*, однообразие (для этого использовалось общение с компаньоном, сопутствующая музыка, 5)

травмы и болезни, могут временно препятствовать достижению основных целей, поэтому надо полностью восстанавливаться, б) *неудобное местоположение*, отсутствие доступа к спортивным залам или паркам может также стать проблемной зоной. Однако в целом можно заниматься дома, использовать онлайн тренировки, или спортивные площадки.

В качестве *заключения* в целом можно отметить, что эмоции напрямую влияют на уровень мотивации, что соответствует основательным научно-теоретическим исследованиям, рассматривающим эмоции своеобразным «каналом» для мотивации [2]. На основе описанного небольшого пилотажного исследования авторы качественно прочувствовали многие основы теории мотивации в рамках ДД. Мотивация является основополагающим элементом ДД человека, определяя не только готовность к ней, но и качество выполнения упражнений, а также достижение поставленных целей. Понимание различных аспектов мотивации, целеполагания, влияния эмоций и социальной поддержки позволяет разработать эффективные стратегии для повышения уровня двигательной активности. В конечном итоге, высокая мотивация в ДД ведёт к улучшению физического состояния, психоэмоционального благополучия и качества жизни.

Список использованных источников:

1. Виды и способы мотивации. Date Views 04.05.2025 www.sravni.ru.
2. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации. – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
3. Значение мотивации и лидерства в современном мире. Date Views 04.05.2025 www.sky.pro.
4. Мотивация как компонент занятий физической культурой. Date Views 04.05.2025 www.moluch.ru.
5. Факторы влияния на мотивацию к двигательной активности. Date Views 04.05.2025 www.science-pedagogy.ru.