

УДК 796.011.1-053.9

Ландарь А.А., Иванова О.Л., Носик О.В.

МОТИВАЦИЯ К СПОРТУ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Ландарь Александр Александрович, студент 1 курса факультета информационных технологий и управления, e-mail: alexandrlandar33@gmail.com;

Носик Оксана Владимировна, доцент кафедры физического воспитания e-mail: oksananosik74@yandex.ru

Иванова Ольга Леонидовна, преподаватель кафедры физического воспитания, Российский химико-технологический университет им Д.И. Менделеева, Москва, Россия 125047 Москва, Миусская пл., 9

Гармоничное развитие современного человека невозможно без физической культуры. Это понимает каждый. Но не все люди находят в себе силы для того, чтобы полюбить себя в спорте. Как одержать победу над собой и из пассивного зрителя стать активным любителем спортивных занятий? Моя статья о том, как мотивировать себя к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, жизнь, спорт, молодежь, мотивация, организация.

MOTIVATION FOR SPORTS IN OUR LIFE

Landar.A.A, Ivanova.O.L., Nosik O.V.

D.Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia

Harmonious development of modern man is impossible without physical training. Everyone understands this. But not all people find the strength in themselves to love themselves in sports. How to win over yourself and from a passive spectator become an active lover of sports activities? My article on how to motivate myself to engage in physical education.

Keywords: health, life, sport, youth, motivation, organization.

Здоровье – самая большая ценность, которая есть у человека. Чтобы эту ценность сберечь, человек должен вести здоровый образ жизни. Курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни приводят к потере здоровья.

Заканчивая школу и вступая во взрослую, самостоятельную жизнь, учащаяся молодежь сталкивается с целым рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, неуверенность в завтрашнем дне, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также, свойственная многим молодым людям, уверенность в том, что здоровье и молодость им даны навсегда. Это вечные проблемы студентов во всем мире. У студентов Российской Федерации к общемировым проблемам добавляются внутренние проблемы нашей страны. Из-за тяжелой экономической обстановки в нашей стране студенты уже с первого курса вынуждены задуматься о дополнительном заработке. У студентов не хватает средств на правильное полноценное питание, они вынуждены питаться в таких ресторанах быстрого питания как Макдональдс, КФС и других, что приводит к ожирению и риску сердечных, желудочных, сосудистых и кишечных заболеваний.

Рассмотрев факторы, влияющие на занятия физкультурой российской молодежи необходимо разработать программу занятий, подходящую студентам, а также мотивация.

Самым сильным мотивирующим фактором самостоятельных занятий физкультурой является укрепление здоровья. Всем хорошо известно благотворное воздействие на организм физической культуры. Люди, которые занимаются спортом,

отлично выглядят, меньше болеют. Физкультура – отличное лекарство от многих болезней. Это отличный иммунитет для организма.

Не менее сильным мотиватором к занятиям спортом выступает повышение работоспособности. Следствие однообразия и монотонности при выполнении работы происходит снижение трудовой активности. Необходимо хорошо разогнать кровь и снабдить все органы нашего тела кислородом. Это невозможно при пассивном, малоподвижном отдыхе. А вот любые, даже кратковременные физические упражнения для мышц, справятся с задачей. Кроме того, во время выполнения физических упражнений происходит выделение адреналина и норадреналина. Это нейтрализует отрицательные эмоции. Настроение поднимается. Человек получает удовольствие от процесса занятия физкультурой. Депрессия, если она есть, отступит. Физкультура – отличный антидепрессант.

Мощнейшим мотиватором для занятий спортом является стремление человека улучшить свои собственные достижения. Стремление достичь определенных результатов и обогнать своих соперников. Стать сильнее и привлекательнее многих, иметь красивое тело, хорошую осанку, легкую спортивную походку и быть в тонусе. Это успех.

И наконец, главный плюс физической культуры. Это ее доступность. Она доступна для всех слоев населения, для всех возрастов. Малолетние дети, подростки, молодежь, зрелые люди преклонных лет, бедные и богатые могут выполнять физические упражнения, найдя для себя подходящий уровень сложности. Физкультурой можно заниматься в

спортзале, на стадионе, во дворе, или дома на коврике. Физкультура столь разнообразна, что доступна людям с ограниченными возможностями. Это инвалиды и люди, перенесшие тяжелые заболевания. Физкультура помогает им улучшить настроение, самочувствие, зарядиться бодростью. Начать двигаться активнее. Значит, и жить ярче и полнее, ведь движение – это жизнь.

Для того, чтобы молодежь активно занималась физкультурой, необходимо ее заинтересовать. У студентов должна сформироваться осознанная потребность к занятиям физической культурой. Эти занятия должны приобрести личностный смысл. Каждый студент должен понимать для себя всю важность потраченного на занятия физической культуры времени. А поняв, стараться заниматься физической культурой регулярно не только самому, но и стараться приобщить к этому жизненно важному занятию своих друзей и подруг.

Конечно, главный мотив для студентов – это мотивация в виде зачета. И если не посещать занятия, не будет зачета, и как следствие, допуска к сессии. Поэтому посещать занятия студенты будут обязательно. Важно, чтобы эти занятия им понравились и вошли в привычку на всю жизнь. Поэтому нужно обратить внимание на мотивацию у юношей и девушек. Понятие спорт девушки и парни воспринимают по-разному.

Для девушек физкультура – возможность обладания красивой фигурой, возможность сбросить лишний вес, подготовиться к пляжному сезону, улучшить внешний вид, походку, осанку, укрепить здоровье. Для парней спорт – это возможность стать сильнее, выносливее, быстрее. Поэтому для девушек необходимо создавать тренировочные группы по интересам. Например, девушки любят степ аэробику, пилатес, боди флекс, тай-бо, джамп-фит, кардио-стрип, и так далее. Парням интересны командный спорт и единоборства. Поскольку такой спорт сплачивает, помогает молодым людям расширить круг знакомств, что особенно ценно на начальных этапах обучения. Единоборства развивают в юношах уверенность в себе.

Объединяющим для девушек и парней является тот фактор, что спорту под силу сделать их более красивыми, здоровыми и взаимно привлекательными. Какие тут еще могут быть доводы о полезности физических упражнений.

Не стоит забывать и о том факторе, что спорт сплачивает людей. Помогает завести новые знакомства, найти друзей. Можно сидеть за компьютером и воображать себя кем угодно. Но проявить свои личностные качества и узнать свои настоящие способности можно только в том случае, если есть возможность проявить себя на деле, демонстрируя свои навыки. Спортивные встречи, походы, состязания позволяют человеку раскрыться, обрести свое место в обществе. Молодежь разбивается на команды и становится более дружной и сплоченной. Перед каждым участником открывается новая перспектива. Конечно впереди еще долгий путь работы над собой, но первый шаг

сделан. Это главное. Дальше – больше. Спорт будет все больше увлекать и радовать своими возможностями.

Необходимым фактором мотивации для занятий спорта студенческой молодежи является грамотно поставленная разъяснительная работа. Причем такая работа должна проводиться постоянно. Необходимо дать понять молодым людям, что они очень важны для современного общества. Каждый учащийся должен почувствовать себя личностью с потенциалом, ощутить свою значимость для общества, в котором он находится. Каждому надо дать понять, что он незаменим для команды. Надо показывать на примерах к чему приводит малоподвижный образ жизни. Объяснять, как в современном деловом мире важен внешний вид и здоровье человека. Если руководитель не будет бороться за своих учеников, все его усилия могут пропасть даром.

В самом начале работы с тренировочной группой преподавателю необходимо выявить мотивацию каждого студента. Мало начать тренироваться, надо еще и продолжать занятия систематически. 50 % людей бросают тренировки уже через 7 – 8 месяцев после начала занятий. Тренеру важно выявить лидера, способного повести за собой группу и провести с ним разъяснительную работу, направленную на повышение мотивации у остальных ребят. Особенно пристальное внимание следует уделить ребятам, страдающим вредными привычками. У таких людей мотивация проявляется слабее, чем у остальных. Руководителю важно отследить и сформировать мотивацию, нужную конкретному студенту. Обратит внимание на каждого студента. Хвалить, указывать студентам на прогресс, если он есть, выявлять недостатки, обращать внимание на слабые места. Результат не замедлит сказаться.

Хотелось бы обратить внимание на организацию детского юношеского спорта в нашей стране. Мало бесплатных секций, футбольных полей, катков. Везде нужно платить. Большинству людей спорт стал не по карману. Из личного опыта хочу поделиться. Я живу в многоквартирном доме, Территория нашего двора огорожена. Возле дома есть детская площадка с песочницей и горками для малышей. Для взрослых имеется баскетбольное кольцо. Все как надо, наш двор можно считать образцовым. Но ребятам постарше песочница и горка неинтересны, а одного баскетбольного кольца на семь-восемь человек недостаточно. Рядом с моим домом был пустой участок земли. Ребята и взрослые организовали там футбольное поле. Поставили самодельные ворота, разбились на команды. Все вечера наш двор пропадал на этом поле, наслаждаясь футболом. Выходил весь двор, приходили ребята из соседних домов. Мы побеждали, нас побеждали. В команды принимали всех желающих, даже девочек. Мы играли в футбол до темноты, часто в дождливую погоду. Казалось, что это навсегда наш футбол. И никто его у нас не заберет. Год назад там стали строить дом. На нашем

поле. Вот так закончилась наша сказка. У детей была мотивация, но кому это интересно.

Это не единственный случай, к сожалению, в нашей стране. Строят новые, дома, торговые и развлекательные центры. Это хорошо, но подросткам нужно личное пространство для занятий спортом. Подрастающее поколение очень привлекают именно командные виды спорта, для которых необходим какой-то участок земли. Знаменитый хоккеист Вячеслав Фетисов вспоминал, что именно во дворах, на заливных катках, начинался его путь в большой спорт.

Сейчас, конечно, другое время, другие ценности. Деньги решают почти все. Но почему не воспользоваться положительным опытом воспитания молодежи в СССР. Сколько легендарных спортсменов и тренеров вырастила советская школа спорта. И если мы не хотим потерять детский и юношеский спорт, то стоит задуматься о доступности спорта для всех слоев населения.

Необходимо больше бесплатных секций и кружков в шаговой доступности, а не в другом конце города. Тогда будет и спорт, и физкультура. Более взрослые ребята, занимающиеся спортом, станут примером для малышей. Молодая энергия будет направлена в нужное русло. Нужно только немного внимания. А иногда просто не мешать, если все получается и у детей есть свой лидер, который сумеет зажечь и увлечь остальных. Здоровая молодежь – это крепкий и сильный народ с перспективным будущим.

Возвращаясь к проблемам заинтересованности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни юношей и девушек, вступивших на ступень обучения в высших образовательных профессиональных учреждениях, необходимо помнить, что студенческая жизнь представляет многосторонний, разнообразный и активный жизненный период. На студентов, как на социальную прослойку нашего общества всегда возлагались большие надежды, как на потенциальных будущих специалистов и профессионалов в различных областях и сферах деятельности. Но их профессиональный рост возможен при условии их относительного нравственного и физического здоровья. Увеличение числа студентов, которые хотели бы заниматься физической культурой в период обучения в институте и приобрести определенные навыки и умения в том, или ином виде спорта, полностью зависит от того, насколько руководство высшего учебного заведения осознает необходимость преподавания в стенах вуза дисциплины «физическая культура». Необходимо уделять внимание проведению в вузе всевозможных мероприятий и соревнований среди студентов, и возможно даже среди преподавательского состава. Организация турниров и спортивных матчевых встреч, в которых на одной площадке окажутся

преподаватели и студенты в смешанных командах, также повысит интерес к участию в спортивной деятельности. Закаленные в советское время преподаватели и профессора, когда престиж занятий сортом был неоспорим, достойно смогут передать эстафету молодой современной поросли.

Сегодня в институты приходит немало ребят, которые учась за школьной партой успели приобрести навыки в профессиональном спорте. Не все они продолжают профессиональную спортивную карьеру в профильных спортивных вузах. Выбрав в жизни отличный от спортивного направления профессиональный путь, необходимо предоставить им возможность проявить свои приобретенные навыки и умения в дальнейшей жизни. Совершенно беспочвенно утверждение того факта, что если студент занимается профессионально спортом и выступает за сборную вуза в каком либо виде спорта, то он плохо учится. Талантливый человек талантлив во всем. Спорт – это прежде всего дисциплина и труд. Развитие студенческого спорта, создание и поддержание вузовских сборных команд, в которых имеющие разряды студенты смогли бы наряду с основной учебной продолжит свое физическое развитие, несомненно, поднимает статус вуза на более высокий уровень.

В заключение нужно отметить, что без компетентных и грамотных в вопросах физического воспитания преподавателей и тренеров, знающих и любящих свою профессию, уважающих себя и тех, кто приходит к ним в спортивные залы, умеющих организовать учебный процесс так, чтобы на свое следующее занятие люди шли с еще большим интересом и желанием, чем на предыдущее, невозможно качественное образование. В современных условиях и темпах развития всех сфер деятельности, профессиональный рост педагогов, процесс непрерывный, вне зависимости от стажа их профессиональной деятельности и опыта. Важным результатом занятий физкультурой является то, что студенты должны научиться заботиться о своем физическом здоровье самостоятельно, в условиях спортивных залов или домашних условиях, но для этого педагогу нужно постоянно самому развиваться и совершенствоваться с учетом современных тенденций в образовательной деятельности.

Физическая культура – это особенная ценность, которую надо правильно нести. Она необходима для всех людей, особенно для молодежи. Важно это понимать. И очень важно, чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортплощадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Сделать пребывание на занятии физической культурой не повинностью, от которой хочется быстрее отделаться, а осознанно-необходимым, интересным и увлекательным процессом – задача, которая определяет возможности воспитания здорового поколения.