УДК 796.011

ОТ КАКИХ ФАКТОРОВ ЗАВИСИТ МОТИВАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МОЛОДЕЖИ

♦♦♦♦♦

WHAT FACTORS INFLUENCE YOUTH MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Еременко Вера Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
vera_er_ko@mail.ru

Южилкин Михаил Александрович
студент группы 25-ЭБ-СЦ1,
факультет экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
uzilkinm@gmail.com

Аннотация. В данной статье проводится изучение ключевых факторов, влияющих на мотивацию молодежи к занятию физической культуры. Также подчеркивается важность развития спортивных ценностей у людей при помощи молодежной политики государства и экономического спонсирования, потому что от здоровья населения страны зависит ее будущее.

Ключевые слова: мотивация, мировоззрение, гедонический мотив, ценности, социальная среда.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Eremenko Vera Nikolaevna
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
vera_er_ko@mail.ru

Yuzhilkin Mikhail Alexandrovich
Student of group 25-EB-SC1,
Faculty of Economics,
Management and Business,
Kuban State Technological University
uzilkinm@gmail.com

Annotation. This article examines the key factors influencing the motivation of young people to engage in physical education. The importance of developing sports values among people through government youth policy and economic sponsorship is also emphasized, because the future of the country depends on the health of the population.

Keywords: motivation, worldview, hedonic motive, values, social environment.

Проблема поддержания здорового образа жизни у молодежи остается, остается одной из главнейших задач государства. Мировоззрение, физическое здоровье и умственные способности граждан – это важнейшие факторы, от которых зависит будущее нашей страны. Мотивация – это стимул к действию, благодаря которому человек осуществляет задуманное [1].

Правительству необходимо строить такую молодежную политику, что у населения будет расти мотивация для поддержания здорового образа жизни. Одним из способов поддержания здоровья человека является спорт (это игровая соревновательная деятельность людей, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью) [2]. Государству необходимо объяснить молодежи, что физическая культура – это не всегда профессиональная деятельность. Даже обычная утренняя ходьба или легкая пробежка помогают человеку окрепнуть и быть в тонусе.

Как известно, основным фактором эффективной организации занятий любой деятельностью является наличие соответствующих мотивов. Именно мотивация является силой, побуждающей человека к активному действию [3]. Она играет важнейшую роль на начальном этапе занятия физической культурой, после необходимо себя дисциплинировать. Правительство должно проводить молодежную политику, которая будет основываться на мотивации людей заниматься спортом. Необходимо продвигать физическую культуру среди молодёжи. Для этого государству следует выяснить, что

может повысить мотивацию к занятию спортом. Если же она уже есть у человека, то нужно дать возможность её реализовать [4].

Для того чтобы развить мотивацию занятия спортом у студентов, необходимо понять, как внутренние человеческие факторы и внешние воздействуют на нее.

Внутренние – личностные факторы. Человек самостоятельно поднимает свою мотивацию занятия спортом. К внутренним факторам можно отнести:

1. Гедонический и оздоровительный мотив. Удовольствие – главная задача человека. Для него спорт – это просто оздоровительная игра необходимая для поддержания своего тела. Физическая активность напрямую связана с повышением психологического благополучия и снижением стресса [5].

2. Ценностные ориентиры. Понимание важности поддержания здоровья. Развитие ценностей и мировоззрения у молодого поколения, что здоровый организмы – залог благополучной жизни, особенно для мало подвижных профессий. Если не заниматься спортом, даже минимально, то у человека может развиться множество заболеваний, связанных с опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системами, со снижением метаболизма. Таким образом, важно понимание ценности здорового образа жизни, а также восприятие физической культуры как способа подготовки к будущей профессиональной деятельности [5].

3. Удовлетворение психологических потребностей человека. Понимание принадлежности к обществу, Связь и единство с такими же людьми, которые посвящают свою жизнь спорту. Появление ощущения успеха при увеличении своих физических показателей.

Внешние факторы. Примеры внешних факторов мотивации:

1. Материальная база. Наличие современного инвентаря и возможность выбора вида активности [6]. Зависит от экономических возможностей человека. Есть множество занятий для увеличения своей силы и выносливости используя собственное тело, но также можно купить абонемент в спорт зал либо самому приобрести спортивный инвентарь. Этот фактор сильно не ограничивает человека, все зависит от его поставленных целей и качества выполнения работы, что, в свою очередь, приведет к поднятию мотивации.

Преподавание и организация учебного процесса. От плана физического занятия зависит многое, особенно поддержание физической формы и не выгорание от занятий. Если человека непрофессионал в спортивной деятельности, лучше всего ему обратиться к аккредитованному тренеру. Он может составить индивидуально-дифференцированный подход: учет уровня подготовки и интересов студентов, для его развития и поднятия мотивации [7]. Учебные заведения должны не только развивать у молодежи физические способности, но и формировать навыки самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями [8].

2. Социальная среда. От окружения человека зависит его будущее. Если рядом находятся люди, которые тоже любят спорт и постоянно им занимаются, с огромной вероятностью, что у него тоже появится мотивация к нему. Влияние референтной группы (друзья, одногруппники) и поддержка со стороны преподавателя могут сильно повлиять на студента, привить ему чувство любви к спорту и мотивацию поддержания здорового образа жизни [7].

Таким образом, необходимо развивать в людях, особенно у молодежи, любовь к спорту. На мотивацию к занятию физической культурой влияют внутренние и внешние факторы. Они помогают людям поддерживать здоровый образ жизни. А крепкое и здоровое население – залог светлого будущего для страны, необходимо принять во внимание индивидуальную физическую подготовленность и индивидуальное физическое развитие студента, следует выслушать предпочтения студента в выборе физкультурной деятельности, которой он бы хотел заниматься в определенный период времени [9]. Поэтому правительству очень важно обратить внимание особенно на внешние факторы мотивации, так оно может повлиять на них и сделать занятие спортом более доступным и эффективным.

Литература

1. Богославская Ю.А. Формирование мотивации для занятий физической культурой / Ю.А. Богославская, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 307–309.
2. Смелкова Е.В. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика. Учебное пособие для вузов / Е.В. Смелкова, Г.Г. Шаламова. – СПб., 2024.
3. Панина О.В. Мотивация студентов к учебным занятиям в вузе / О.В. Панина, Л.В. Фролова. – 2023. – № 2. – С. 3–8.
4. Кузнецова Л.В. Мотивация молодёжи г. Иркутска к спортивной деятельности в различные годы / Л.В. Кузнецова, А.С. Петрова // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2021. – № 2. – С. 185–190.
5. Рогалева Л.Н. Взаимосвязь психологического благополучия и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у студентов России и Казахстана // Теория и практика физической культуры. – 2025.
6. Формирование мотивации студентов к занятию физической культуры. Инфоурок. – 2025.
7. Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культуры. Zenodo. – 2025.
8. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
9. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.

References

1. Bogoslavskaya Yu.A. Formation of motivation for physical education / Yu.A. Bogoslavskaya, V.A. Pitkin // Science. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 307–309.
2. Smelkova E.V. Physical education in higher education institutions for girls. Health-improving gymnastics. Textbook for universities / E.V. Smelkova, G.G. Shalamova. – SPb., 2024.
3. Panina O.V. Motivation of students to study at the university / O.V. Panina, L.V. Frolova. – 2023. – № 2. – P. 3–8
4. Kuznetsova L.V. Motivation of Irkutsk youth to sports activities in various years / L.V. Kuznetsova, A.S. Petrova // Youth Bulletin of IrSTU. – 2021. – № 2. – P. 185–190.
5. Rogaleva L.N. The relationship between psychological well-being and motivation for physical culture and sports activities among students in Russia and Kazakhstan // Theory and practice of physical culture. – 2025.
6. Formation of students' motivation to engage in physical education. Infowork. – 2025.
7. Psychological and pedagogical aspects of students' motivation for physical education classes. Zenodo. – 2025.
8. Increasing motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] Modern pedagogical education. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
9. Pitkin V.A. Increasing motivation to engage in physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.