УДК 378.016

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ВЛИЯЮЩИХ НА МОТИВАЦИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ольга Владимировна Коркишко
старший преподаватель
olga.cor1909@yandex.com
Алла Валерьевна Русинова
старший преподаватель
avrusinova@sevsu.ru
Севастопольский государственный университет
г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье анализируются преимущества использования психологических основ в образовательном процессе, а также рассматриваются основные принципы и методы их внедрения в физической культуре. Выявили, что важная роль в достижении успеха в тренировках и на соревновании принадлежит психологическим аспектам. Исследование основывается на анализе научной литературы, опыте успешной практики и экспертных мнений ученых, а также проведенного опроса среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, психологические основы, студент, педагогический опрос.

Введение. Психология физического воспитания тесно взаимосвязана с педагогической, возрастной и социальной психологией. Это объясняется необходимостью учета взаимоотношений между учащимися и развития психики в зависимости от возраста.

История развития человеческой психики связана с жизненной потребностью улучшать двигательные навыки. Тогда мы можем сделать вывод, что эти смыслы заложены из давних времен на базовом уровне. Психология спорта – это область, которая фокусируется на поведении человека в спортивной среде, влиянии окружающей среды на человека и влиянии вмешательств на спортивные результаты [1].

Основная цель – выявить для спортсменов и физкультурников возможность научиться быть более уверенными в себе, лучше концентрироваться, сохранять спокойствие более эффективно тренироваться и преодолеть психические барьеры, которые сдерживают их и не позволяют им реализовать свой максимальный потенциал.

Психология развития спорта относится к теоретической перспективе изучения социальных и психологических последствий занятий спортом для детей. Физическая культура представляет собой предмет, который вызывает разнообразные интересы у учащихся. Некоторые стремятся заботиться о своем здоровье и укреплять его, другие хотят сформировать идеальное тело, третьи стремятся развить свои физические и психические качества, такие как воля и дисциплина.

Учитывая эти интересы, учебная программа по физической культуре может быть адаптирована таким образом, чтобы удовлетворить потребности каждого ученика и стимулировать их активное участие [4].

Во время стресса в организме человека происходит высвобождение гормонов в кровь, увеличивается сердцебиение, возможно повышение артериального давления, появление тремора конечностей. Если организм постоянно испытывает стресс, начинается истощение внутренних резервов,

которое ведет к снижению защитных сил организма. Для того чтобы снизить стресс, в почках увеличивается количество выработки гормона адреналина [2].

Таким образом, занятия спортом не только улучшают физическое развитие, но также способствуют улучшению памяти. Для уменьшения эмоционального напряжения можно воспользоваться различными методами, такими как: длительная прогулка для физического расслабления, сосредоточение на мелких деталях вместо результата и другие подобные приемы. Все это привлекает учащихся к занятиям спортом, формирует личный интерес к изучению структур спорта, повышает мотивацию к физической активности и внедрению спорта на постоянной основе в свою жизнь, поднимает настроение, а также снижает вероятность возникновения стрессовых ситуаций.

Мотивация в достижении цели имеет важное значение для любой деятельности и является основным компонентом для достижения успеха. Физическая культура и спорт основаны на психологической потребности в поддержании и улучшении здоровья, или физическом улучшении, или необходимости повышения уровня активности. Мотивы и потребности могут быть явными, неосознанными или полуосознанными [5].

Это делает мотивацию в спорте особенно важной, так как она выполняет следующие функции:

- контролирует выбор средств для достижения нужных результатов;
- поддерживает оптимальный уровень активности во время соревнований или тренировок;
- является "пусковым механизмом" активности.

Мотивы, побуждающие заниматься спортом, обычно можно разделить на конкретные и общие. Конкретные мотивы включают потребность заниматься определенным видом спорта, например, футболом, в то время как общие мотивы связаны с потребностью заниматься спортом в общем. Студенты имеют различные мотивы для занятий спортом. Некоторые из них радуются тренировкам, так как получают удовлетворение от активности, в то время как другие занимаются ради получения зачета по предмету, подготовки к военной

службе и т.д. Значительное число студентов имеют плохую физическую форму и неположительное отношение к спорту, так как они не осознают его значимости и целей. Поэтому очень важно объяснить им необходимость заботы о здоровье и будущих преимуществах регулярных занятий спортом.

Для того чтобы изучить проблему, было проведено исследование, в котором учащимся вуза второго курса были предоставлены вопросы, направленные на выявление основных факторов, влияющих на мотивацию студентов. Участвовали в анкетировании студенты Севастопольского государственного университета. Общее количество участников составило 16 второкурсников. По результатам опроса установлены основные причины малой включенности и низкой активности в сфере спортивной культуры, а также основные побуждения и мотивы для занятий физической культурой.

На первый вопрос: «Нравится ли вам спортивные занятия?» - 57% студентов ответило «да» и 43% ответило «нет».

На второй вопрос: «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями вне уроков?» - выяснено, что лишь 28%занимаются самостоятельно.

Третий вопрос анкетирования: «Каковы мотивы, побуждающие к занятиям физическими упражнениями?» - В основном в достижении эстетической составляющей женская аудитория преобладала против мужской, а общий показатель выдал 38%. В целях показатель здоровья составляет 24%, мотив построить успешную профессиональную деятельность показал уровень в 10%, а мотив закрытия учебных долгов составил 25%. Результаты изображены на рисунке1.

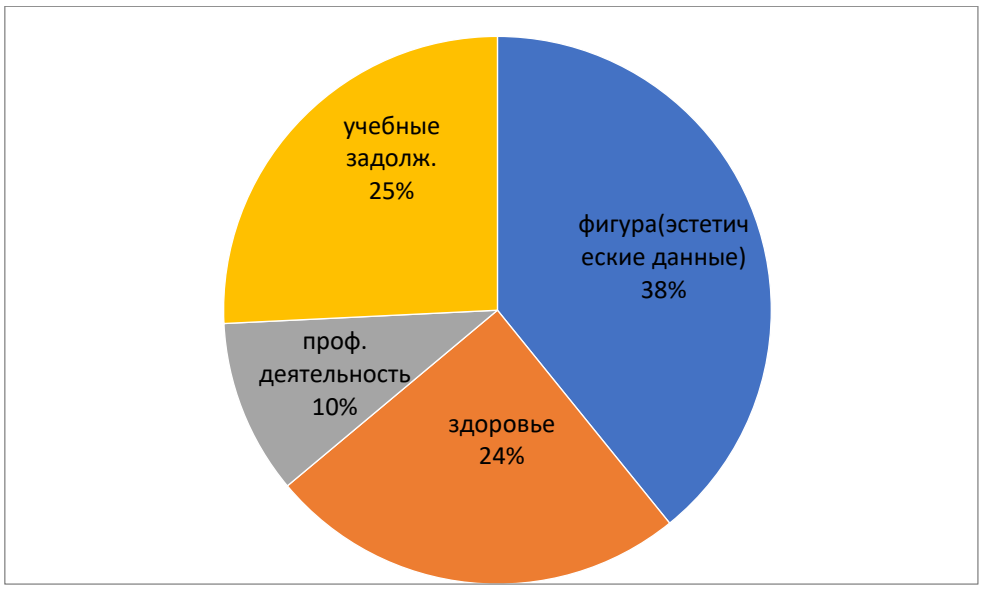

Рисунок 1 – Процентное соотношение мотивов, побуждающих к занятиям двигательной активности студентов.

Таким образом, полученные данные указывают на пониженную мотивацию к занятиям физической культурой для достижения хороших показателей здоровья и построению профессиональной карьеры в области спорта. Опираясь на опросник, данные указывают на большую заинтересованность в эстетических данных и малую заинтересованность в здоровом образе жизни для личных целей.

В ходе исследования определены условия, способствующие повышению умственной работоспособности студентов, преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального перенапряжения:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без неврозов в период сессии;

- ритмичную и системную организацию умственного труда;

- отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, табака и наркотика);

- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;

- обучение студентов методам самоконтроля и оказание первой помощи [3].

Вывод. На основании этого можно сформировать шаги к улучшению этих показателей для студентов со стороны образовательной программы. Нужно включить в изучение больший объем информации для роста образовательной программы и привлечь студентов к занятиям физической культурой вне учебного заведения. Формирование дружелюбной атмосферы, позитивной рабочей обстановки во время учебного процесса задача не из легких, но это способствует созданию благоприятного эмоционального фона у учащихся, учит их оказывать социальную поддержку и повышает общие положительные показатели вовлеченности молодежи в культуру спорта.

Список литературы:

1. Алдошина Е. А., Прилепский А. С. Психологические основы физической культуры // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 86-90.

2. Комарова О. Ю. Велопрогулки как лекарство от стресса, тревожности и плохого настроения // Молодой ученый. 2023. № 43(490). С. 304-306.

3. Лешкевич С. А., Лешкевич В. А. Факторы, влияющие на работоспособность и психологическое состояние студентов // V Международный научный конгресс "Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации»: Сборник научных трудов, Симферополь, 28–30 мая 2018 года. Ответственный редактор Сышко Д. В. Том Выпуск 5. Симферополь: ИП Бровко А.А., 2018. С. 247-249.

4. Логинова, Н. О. Психологические основы физической культуры // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18-19 мая 2023 года. Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. С. 461-465.

5. Маковская, А. В. Социальные барьеры как механизм торможения физкультурно-спортивной активности учащейся молодежи // Экономика и социум. 2016. № 6-2(25). С. 29-31.

UDC 378.016

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS INFLUENCING MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Olga V. Korkishko
senior lecturer
olga.cor1909@yandex.com
Alla V. Rusinova
Senior Lecturer
avrusinova@sevsu.ru
Sevastopol State University
Sevastopol, Russia

Abstract. The article analyzes the advantages of using psychological foundations in the educational process, as well as discusses the basic principles and methods of their implementation in physical education. It was revealed that psychological aspects play an important role in achieving success in training and in competition. The research is based on the analysis of scientific literature, the experience of successful practice and expert opinions of scientists, as well as a survey conducted among students.

Keywords: physical education and sports, health, psychological foundations, student, pedagogical survey.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.
The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.