

Секция «Психология»

Мотивация занятия любительским спортом людей разных социальных категорий

Лоскутова Мария Евгеньевна

Студент

*Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет психологии, Ярославль, Россия
E-mail: mshaloskutova89@mail.ru*

Здоровье нации и подрастающего поколения – один из важнейших приоритетов государства, поэтому большинство национальных проектов направлены на привлечение к ведению здорового образа жизни как можно большего числа людей. Неоценимо значение спорта, как деятельности, способствующей самовыражению личности, обретения ею определенного социального статуса. Активное и систематическое занятие спортом и физическими упражнениями способствует развитию волевых качеств, адаптационных механизмов личности. Проблеме мотивации в профессиональном спорте уделяется большое значение, хотя вопросов по-прежнему остается больше чем ответов. В то же время как мотивация любительского спорта определяется в основном призывами укрепления здоровья. Расширение представления о мотивационной сфере занятия физической культурой и спортом различных возрастных и социальных категорий: взрослых, студентов, школьников, позволит, на наш взгляд, открыть новые возможности для развития массового спорта и привлечения в спортивные залы и площадки большого числа людей, а, следовательно, сделать нацию более здоровой.

Целью нашего исследования было изучение мотивационных факторов занятия любительским спортом людей разного пола и разных возрастных групп: школьники (15 – 16 лет), студенты (18 – 20 лет), взрослые (24 – 58 лет).

Предмет исследования: мотивационные факторы занятия спортом.

В исследовании приняли участие 75 человек: в возрасте от 15 до 60 лет, занимающиеся разными видами любительского спорта. Мужчины составляют 47 % от общей выборки, женщины – 53%.

Нами была разработана анкета, адаптированная для двух категорий респондентов – подростков (школьников) и взрослых, к которым также были отнесены студенты. Вопросы анкеты касались пола, возраста, рода деятельности респондентов, некоторых особенности их образа жизни, а также причин занятия спортом.

Было выявлено и проанализировано 88 факторов, названных самими респондентами при проведении анкетирования. В качестве причин занятия спортом респонденты называли: поддержание тонуса организма, хорошей физической формы, возможность общения, новые знакомства, хорошее настроение, достижение результатов, укрепление мышц, моральное удовлетворение, поддержание фигуры, повышение работоспособности, подготовка к сдаче нормативов, участие и адреналин соревнований, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, потребность в движении. На основании проведенного анализа ответов респондентов были выделены 3 группы мотивационных факторов.

1. *Соревновательный мотивационный фактор (СМФ)* включает участие в соревнованиях, соперничество, высокий эмоциональный накал, адреналин, радость победы, достижение спортивных результатов.

2. *Социальный фактор (СФ)* предполагает возможность общения с близкими по духу людьми, расширение круга общения, новые знакомства, приятное времяпровождение, отвлечение от семьи и домашних забот, моральное удовлетворение.

3. *Оздоровительный мотивационный фактор (ОМФ)* определяет занятие спортом с целью поддержания и укрепления здоровья, физической формы, тонуса организма, сохранения хорошей фигуры, укрепление мышц.

Анализ результатов показал, что оздоровительно-мотивационный фактор является ведущим для всех групп респондентов. На наш взгляд, у всех людей спорт, прежде всего, ассоциируется со здоровьем и ведением здорового образа жизни. Такое отношение к спорту прививается еще в детском саду, развивается в других образовательных учреждениях и становится хорошей привычкой в дальнейшей взрослой жизни. Наиболее сильно данный фактор выражен в группе взрослых.

Социальный фактор – второй из выявленных факторов по значимости в результате проведенного анкетирования. Занятия спортом приносят людям любого возраста и пола моральное удовлетворение, повышает настроение и дает возможность больше общаться с единомышленниками. Данный фактор более выражен у взрослых, поскольку, на наш взгляд, они острее испытывают дефицит в общении, в силу различных причин, чем школьники или студенты, ежедневно общающиеся с огромным количеством сверстников.

Выраженность соревновательного мотивационного фактора наиболее проявляется в группе подростков (школьников). Стремление самоутвердиться, проявить себя является для подросткового и юношеского возраста важным мотивом, и спортивная деятельность, как нельзя лучше позволяет реализовать это стремление, проявить свои способности. Наименее выражен соревновательный фактор в группе взрослых. Потребность в состязании, конкуренции, в этой возрастной группе уступает место удовольствию от самого процесса занятия спортом, общения на спортивной площадке, физическому саморазвитию.

В исследовании не выявлено статистически значимых различий мотивационных факторов занятия спортом у мужчин и женщин.

Изучение общемотивационных факторов, проведенное с использованием опросника Мильмана в представленных группах, выявило значимые различия между взрослыми и подростками (школьниками) по факторам жизнеобеспечение и социальный статус (уровень достоверности 0,001). Материальное благополучие, здоровье, домашние дела – характеризующие мотивацию жизнеобеспечения и авторитет, признание, карьерный рост – соответствующие социальному статусу, являются для взрослых более значимыми и определяющими, чем для школьников. На наш взгляд, является очень важным отсутствие различий по другим факторам: комфорт, общение, общая активность, социальная полезность, в группах взрослых и подростков, объединенных общим признаком – занятия любительским спортом. Что может служить доказательством некоторой общей жизненной направленности в исследуемых разновозрастных группах.

Таким образом, в ходе проведенного исследования выделены 3 группы ведущих мотивов занятия любительским спортом: оздоровительный, соревновательный и социальный, установлены различия их выраженности у взрослых и подростков.

Работа выполнена при финансовой поддержке ГК 14.740.11.0238 в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы.

Литература

1. Ильин Е. Б. Мотивация и мотивы, 2004
2. Свободная энциклопедия «Википедия»
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.
4. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М., 2008.
5. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000.
6. Бороздина Л.В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи. М., 2002
7. Ильин Е. Б. Мотив и мотивация. Научный словарь терминов, характеризующих мотивационную сферу личности. М., 2004
8. Ожегов С. И. Словарь русского языка
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986.
10. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М., 2007.
11. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959.