

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Мотивация взрослого населения к занятиям физической  
культурой и спортом**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 427 группы

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-образовательные технологии»

Института физической культуры и спорта

Золотарева Алексея Александровича

Научный руководитель  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Т.А.Беспалова

Зав. кафедрой  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Т.А.Беспалова

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Значение занятий физической культурой и спортом, несомненно, неоспоримо. Уже с ранних лет нам внушают по радио и телевидению пользу занятий физической культурой и спортом. И не зря. Ведь, помимо профилактического, и, повышающего функционал эффекта, физическая активность приносит и лечебный эффект нашему организму.

Всемирная организация здравоохранения в своем Уставе указывает на то, что здоровье населения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Аналитики также называют еще одной из причин такой депопуляции в нашей стране высокую смертность. На это явление оказывают влияние различные факторы – начиная от увлеченности вредными привычками до плачевного состояния медицины в большинстве регионов страны.

Данные медико-психологических исследований позволяют сделать вывод, что зрелый возраст – это тот особый возрастной период, в котором повышаются все сенсорные пороги (и, соответственно, снижается чувствительность). Уже после 30 лет начинает снижаться обмен веществ и уменьшаться вес головного мозга. Сократившееся кровоснабжение гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы приводит к макроскопическим гистологическим изменениям и, несмотря на увеличение содержания кальция в тканях, люди среднего возраста испытывают убывание физической силы, физической выносливости и физической привлекательности.

Лица, ведущие здоровый образ жизни, обязательно вводят в свой еженедельный график, независимо от принадлежности к определенной возрастной группе населения, занятия оздоровительной физической культурой.

**Актуальность** исследования. Изучение мотивов, значимых и малозначимых, побуждающих лиц зрелого и пожилого возраста, к занятиям физической культурой и спортом является очень важным, в том числе для дальнейшей организации физкультурно-спортивных занятий и грамотного их проведения.

**Объект** – сформированная потребность лиц пожилого и второго возрастного периода зрелого возраста к занятиям физической культурой и спортом.

**Предмет** – особенности физической культуры взрослого населения.

**Цель** исследования – выявить особенности мотивации лиц пожилого и второго возрастного периода зрелого возраста к занятиям физической культурой и спортом.

**Гипотеза** - выявленные в ходе настоящего исследования особенности сформированной мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом позволят:

-уточнить сущность и структуру мотивации лиц пожилого и второго возрастного периода зрелого возраста к занятиям физической культурой и спортом;

- уточнить особенности потребности лиц второго периода зрелого возраста и пожилого возраста к физкультурно-оздоровительной деятельности, факторов побуждающих и направляющих их к физической активности.

**Задачи** исследования:

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Выявить особенности отношения лиц второго периода зрелого возраста и пожилого возраста к физической культуре и спорту.
3. Уточнить сущность мотивации взрослого населения к физической культуре и спорту, определить содержание и критерии ее развития.

3. Выявить гендерные различия содержания мотивации физической культуре и спорту лиц второго периода зрелого возраста и пожилого возраста к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Методы исследования:**

Анализ и обобщение литературных источников;

анкетирование;

статистическая обработка фактического материала.

В условиях чрезвычайной демографической ситуации, характерной для современного российского общества, интенсификации производства, роста экономических потерь от заболеваемости и травматизма, повышаются требования к уровню физического здоровья и профессионально-прикладной подготовке работника.

Сохранение здоровья населения – это не только предпосылка высокой производительности труда, улучшения благосостояния, но и залог устойчивого социально-экономического развития страны [4].

В современном мире возрастает осознание роли массового спорта и физкультурно-спортивной деятельности как фактора совершенствования природы человека и общества.

Физическая культура и спорт, в том числе и массовая физическая культура и массовый спорт способствуют формированию стойких мотиваций к регулярным занятиям физической культурой и спортом и способствуют активации процесса мышления, в том числе интеллектуальной деятельности. В массовом спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности преимущественно решаются задачи, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции), физической и психоэмоциональной рекреации, через личную заинтересованность в подготовке и участии в соревновательной деятельности [29].

Физическая культура и спорт способен гармонизировать личность за счет развития и коррекции физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, участия личности в трудовой и учебной деятельности, ее социализации в обществе.

Массовый спорт и физкультурно-спортивная деятельность способствуют гармонизации организма в целом, проявлению позитивных способностей человека: самореализации, самовыражения и стремления к развитию, профессиональному и личностному росту способствуют оздоровлению людей. Таким образом современное общество характеризуется

резким повышением роли физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры [13].

Возрастанию социальной роли физической культуры и массового спорта в современном обществе связана с:

- использованием физической культуры и массового спорта как катализатора оздоровления населения и профилактики заболеваний;

- повышением роли государства в поддержке развития массового спорта и физической культуры;

- увеличением пенсионного возраста и возрастанием продолжительности жизни людей;

- организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодёжи;

- использовании физической культуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодёжи;

- вовлечении в занятия физической культурой и массовым спортом трудоспособного населения;

- возрастающем объёме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и массового спорта, в формировании здорового образа жизни;

- развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учётом интересов и потребностей населения;

- многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В последнее время отмечается организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющей потребности населения в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения.

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Снижение двигательной активности взрослого населения в сочетании с нарушением режимных и гигиенических требований здорового образа жизни усиливает у них возрастные тенденции снижения адаптационных возможностей организма. Занятия физической культурой и спортом способно компенсировать недостаток двигательной активности.

Однако, согласно данным статистических исследований, основная часть взрослого населения отличается нейтральным (безразличным) отношением к занятиям физическими упражнениями, что, в первую очередь, обусловлено неудовлетворительным уровнем развития у них физкультурно-оздоровительной мотивации.

В ходе проведения социологического исследования была использована анкета «Мотивация к занятиям физической культурой и спортом», в ходе проведения анкетирования респонденты должны были ответить на вопросы анкеты, используя при этом пятибалльную шкалу. Респонденты должны ответить на вопросы анкеты, находящиеся в сфере отношения к занятиям физической культурой и спортом, используя при этом пятибалльную шкалу ранжирования, что при обработке тестов позволило определить отношение респондентов к занятиям физической культурой и спортом.

С целью выявления мотивов взрослого населения г. Саратова к занятиям физической культурой и спортом, было проведено исследование. На вопросы анкеты ответили 90 человек в возрасте 40-74 лет, которые и приняли в исследовании. Анкетирование проходило анонимно среди пользователей сети интернет, однако требовалось указать пол и возраст респондентов. Материалы, полученные в ходе анкетирования были обобщены и подверглись статистической обработке.

### 2.2 Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом

Мотивация - направленное воздействие на внутренние чувства человека, приводящее к формированию намерения. Также, мотивацией называют и результат этого процесса: состояние побуждения к тем или иным действиям, желание делать то или иное.

Мотивация обращается к чувствам, убеждение - к разуму. Мотивация оставляет человеку выбор, принуждение - нет. В отличие от воли, где человек добивается своего силой, прилагая усилия и преодолевая сопротивление в лоб, мотивация - способность добиваться своего, вызывая внутреннее побуждение. Двигать себя только согласно воле - нерентабельно, надеяться только на мотивацию - нереалистично.

Мотивация к физической активности - состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности

### **Выводы**

1. У 60% взрослых респондентов сложилось положительное активное отношение к занятиям физической культурой и спортом. 86% респондентов второго возрастного периода зрелого возраста и 75% респондентов пожилого возраста занимаются физической культурой регулярно или не регулярно. Количество женщин зрелого возраста, не занимающихся физической культурой больше в 2 раза, чем мужчин, в пожилом возрасте таких женщин больше в 4 раза.

2. Определяющую роль в занятиях физической культурой у женщин 40- 55 лет является желание скорректировать фигуру, похудеть (46%); в качестве второго побуждающего мотива респондентами было названо укрепление здоровья (также 28%). У пожилых женщин на первый план выходит укрепление здоровья(41%), а второстепенными мотивациями являются двигательная активность (23%).

3. У мужчин 40- 60 лет лидерство удерживает мотивация связанная с улучшением фигуры и наращивания мышечной массы (36%). Второе место закрепилось за мотивацией связанной с утолением двигательного голода и



потребностью в двигательной активности (28%). У мужчин 61-74 лет лидерство удерживает все та же мотивация, связанная с улучшением фигуры, наращиванием мышечной массы (38%). Так же как у мужчин зрелого возраста второстепенной оказалась мотивация, связанная с двигательной недостаточностью и потребностью в движении (30%).

4. Респонденты отметили, привлечению респондентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствуют в большей степени личный интерес к занятиям и близкое нахождение спортивного сооружения.

## Список использованной литературы

1. Ананьев, Б.Г. Избранные труды. В 2 ч. Ч. 1. / Б.Г. Ананьев. – М., – 1980. – 232 с.
2. Андреева, В.Г. Социальная психология / В.Г. Андреева. – М., 1988. – 432 с.
3. Анпилогов, И.Е. Исследование представлений о роли жизненных ценностей в спорте студентов СГАФКСТ: магист. дисс. / И.Е. Анпилогов. – Смоленск, 2007. – 82 с.
6. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев – М.: «Мысль», 1976. 158 с.
8. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
9. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.-Саратов: ООО Издательский центр «Наука»,2009.-6с.
10. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Философия и социология науки и техники, ежегодник 1984-1985. – М.: Наука, 1986. – 130 с.
11. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штинница, 1989. – 256 с.
12. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 285 с.
13. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.