

Лесникова Галина Николаевна

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

Кривошапка Денис Игоревич

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОБЛЕМА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы отсутствия мотивации и эмоций во время занятия спортом. Авторами также показаны аспекты, которые влияют на эмоциональное состояние во время тренировок.

Ключевые слова: мотивация, эмоции.

В нашей работе мы хотели показать, какое большое значение играют эмоции, которые испытывает человек во время занятия физической культурой или просто спортом.

Сейчас не один человек не сомневается в том, что регулярные занятия спортом или просто физическая активность хорошо влияют на здоровье человека и на весь организм в целом.

Если рассматривать данные Всемирной организации здравоохранения, то занятия спортом позволяют снизить риск развития сердечно-легочные болезней (ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и гипертония), болезней обмена веществ (диабет и ожирение), скелетно-мышечных заболеваний (костная система, остеопороз), рака (рак молочной железы и рак толстой кишки).

Но хочется отметить тот факт, что с регулярным посещением тренировок зачастую бывают большие проблемы.

Таким образом, примерно половина людей, которые только начали заниматься спортом, бросают это благое занятие в течение первых шести месяцев после начала тренировок.

Эмоции играют важную роль в занятии физической культурой. Если количество положительных эмоций будет слишком мало, то у человека пропадет его мотивация, стремление к победе и уже в скором бедующем пропадет желание заниматься спортом.

Психологи со всего мира всегда интересовались, почему человек испытывает положительные эмоции при занятии спортом.

В недавнем исследовании (Wienke, Jekaic, 2016) удалось выяснить, что удовольствие доставляет сразу несколько аспектов спортивного опыта.

Во-первых, ощущение человеком своих возможностей, навыков и способностей.

Во-вторых, общение с другими спортсменами также доставляет много положительных эмоций.

В-третьих, занятия спортом связаны с получением нового опыта или переключением с повседневных день на более приятные физические упражнения.

В-четвертых, приятное ощущение усталости после тренировки также является источником позитивных эмоций.

Не мало важным аспектом спортивной деятельности является мотивация. В свою очередь, мотивация – это то, что побуждает человека к каким-либо действиям. Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. Причины отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом является как недооценка роли физической культуры самими студентами, так и неоправданное понижение роли этого предмета в учебном заведении в целом. Отсутствие мотивации к занятиям физической культуры и приводит к тому, что немалый процент студентов во время итоговой аттестации не выполняют контрольные нормативы, предусмотренные учебной

программой. В связи с этим большое значение приобретает исследования структуры мотивационной заинтересованности студентов на занятиях физической культуры и спорта и поиск путей её повышения. Так как здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддержать интерес и положительную мотивацию к занятиям физической культуре.

Таким образом можно сделать вывод, проблема отсутствия положительных эмоций связана с недостаточным количеством мотивации у студентов. Для ее увеличения можно перед каждым занятием и после него проводить мотивационные беседы или показывать мотивационные видеоролики.

Список литературы