

Авторы:

Князев Владислав Валерьевич

студент

Маняхин Артем Валерьевич

студент

Научный руководитель:

Барыбин Алексей Валентинович

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

Егорьевский технологический институт (филиал)

ФГБОУ ВО «Московский государственный

технологический университет «СТАНКИН»

г. Егорьевск, Московская область

ВОСПИТАНИЕ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Аннотация: в статье обосновываются необходимость занятия спортом как неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, значение формирования устойчивой мотивации молодых людей к занятиям физической культурой, приводятся факторы привлекательности физкультуры и спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, спорт, физическое развитие, мотивация к занятиям спортом.

Здоровье человека является одним из важных факторов, обеспечивающих качество жизни, благополучие как самого человека, так и успешного социального и экономического развития государства. Именно здоровье населения и особенно той его части, что мы называем молодёжью, должно служить «визитной карточкой» нашей страны, быть приоритетным и являться социально значимым показателем медико-демографической характеристики.

Здоровье людей – многофакторная проблема, и образ жизни, выбранный человеком, составляет «львиную долю» от всех входящих туда компонентов. Стремление к совершенству, рациональное питание, занятие физкультурой и

спортом, в том числе полноценный и активный отдых, правильный сон делают жизнь человека лучше, комфортнее, защищают от болезней и стрессов – это и есть здоровый образ жизни.

Неотъемлемым компонентом здорового образа жизни является занятие физкультурой и спортом. Человек создан для движения. Малоподвижность чревата негативными последствиями. Теряется внешняя красота, ухудшается здоровье, появляется слабость и портится настроение. Так что спорт очень важен для человека. Он придаёт ему: уверенность; благотворно влияет на здоровье; даёт признание; занятия спортом придают внешнюю красоту; спорт приучает к дисциплине; улучшает самочувствие и настроение; спорт расширяет круг знакомств; спорт способствует глубокому спокойному и восстанавливающему сну. Мотивация к спорту включает трансформацию самого себя, расстановку жизненных приоритетов. Понятия спорт и хорошее здоровье идут параллельно и плотно друг к другу [3].

Мотивация к спорту – важный аспект, в ряде случаев не уступающий по значимости самому процессу тренировки. Зачастую большинство тренируется для себя, ибо наслаждением для занимающегося являются сами тренировки, а не их результат [2].

Как же мотивировать себя на занятия спортом? Самая лучшая мотивация, это то, чего ты хочешь, о чём мечтаешь, то есть цель чётко поставленная и главное – вполне достижимая, а между сильным желанием достичь успеха и самим успехом существует прямая связь, если применить немного усилий. Самое главное – делать то, что нравится, спорт или физические упражнения должны быть в удовольствие, то есть надо любить то, чем занимаешься.

Поставленная цель предполагает ряд дальнейших действий. Например:

1. Не откладывать на потом.
2. Разумно относиться к занятиям.
3. Не отвлекаться от поставленной цели.
4. Не бояться поражений.
5. Не спешить.

² <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Вознаграждать себя.

В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры и спорту. Вопрос в том, как пробудить интерес у населения, а главное у молодых людей, к занятиям спортом? Ответ, казалось бы, прост. Желание человека заниматься спортом надо прививать с раннего детства, причём личный пример родителей не только желателен, но и обязателен. Но не всё так просто. Ритм окружающей жизни с её ежедневными заботами о хлебе насущном, стрессами, неурядицами, пристрастиями к вредным привычкам, да и просто банаальная лень затягивают нас в болото малоподвижного диванного образа жизни. На помощь приходит мотивация – идея или процесс психологического характера, которыми движем человек на пути к своей цели [1]. Самая лучшая мотивация – мне надо, я хочу, и я добьюсь. Я хочу быть здоровым, а что мне поможет – спорт. Я хочу быть стройным, а что мне поможет – спорт, мне надо стать уверенным, активным, целеустремлённым, счастливым и здесь мне поможет спорт.

Важным аспектом в воспитании мотивации к занятиям спортом играют спортивные секции, привлечь молодых людей туда не очень трудно, а вот привить им любовь к систематическим занятиям очень сложно. Конечно, ребята идут с большим удовольствием на первые тренировки в секции, но с каждой последующей тренировкой желание посещать занятия у многих пропадает. В этом случае руководящая роль ложится не только на родителей, но в большей степени на тренера, которому необходимо убедить, поддержать молодого человека, не оттолкнуть, а привлечь его к занятиям. Роль тренера в этом процессе – дать возможность каждому посещающему секцию развиваться индивидуально, а это большой кропотливый труд, ведущий к общей цели – оздоровлению [4]. Нужно сказать, что занятия в спортивной секции – не только физическое развитие, но ещё и общение. Такая возможность предоставляется в полном объёме. Любая спортивная команда – это сплочённый коллектив, в котором вырабатываются такие качества, как дружба, уважение друг к другу, честность и справедливость.

Как же привлечь молодого человека к занятиям физкультурой и спортом, сделать занятия интересными и увлекательными, чтобы он пронёс их через весь жизненный путь – путь здорового образа жизни?

1. Самое главное – это дело должно быть таким, которое нравится и ребёнку, и родителям.

2. Обязательно нужен плавный старт. Никто не выдержит моментального погружения в тренировочный профессионального спортсмена.

3. Важно учесть – у каждого свой путь и своя скорость. Нужно время и каждому своё, чтобы проявить себя, раскрыться.

4. Помочь с первой победой, поддержать даже в самых маленьких достижениях, тёплый, честный родительский тыл очень важен.

5. Ввести молодого человека туда, где хороший тренер.

Важно понять, спорт – это тоже воспитание, и это не только допустимая, но жизненно важная вещь, которая будет с молодым человеком идти рука об руку всю жизнь.

Человек – существо ко всему способное приспособиться, если даже желания особого нет, то возникают обстоятельства, в которых просто нужно пересмотреть свой образ жизни. Не редко это спасает даже жизнь. Организм подстраивается под любые изменения, а если они направлены в лучшую сторону, то кроме пользы не стоит больше ничего ждать.

Сегодня, большинство людей не представляет свою жизнь без ежедневных занятий. Упражнения дома, в парке на стадионе на море, везде можно проводить время с пользой для тела, и результаты постоянной и разнообразной нагрузки сохраняются довольно длительное время, хотя достигаются не сразу.

Заняться спортом очень легко и люди, желающие укрепить здоровье и прекрасно выглядеть, обращаются в фитнес-центры, записываются на занятия гимнастикой или танцами, посещают бассейн, где занимаются под присмотром специалистов (тренеров), которые знают, какие нагрузки можно давать каждому конкретному человеку, конечно, такой вариант занятий подходит не всем поскольку требует материальных затрат, но сегодня есть много спортивных

площадок, которые позволяют заниматься физкультурой и спортом бесплатно. Они достаточно востребованы и туда приходят с друзьями, семьями, играют в спортивные игры такие как: волейбол, баскетбол, футбол и др.

Спорт как образ и стиль жизни является неотъемлемой частью большинства успешных людей, так как культивирует такие качества как амбициозность, целеустремлённость, желание сделать больше, чем можешь Люди молодого поколения понимают, что спорт это шаг в карьере, так как многие работодатели отдают должное не только опыту, работоспособности и интеллектуальным данным человека, для них немало важной стронной является внешняя привлекательность сотрудника, его осанка, подтянутое тело, физическая активность.

Люди находят время для спорта. Это их образ жизни, своего рода противостояние собственному эгоизму, лени, вредным привычкам.

Спорт в жизни людей способен на чудеса, но его волшебная магия находится в руках самого человека и только он сам способен наделить себя здоровьем, выносливостью, ловкостью, силой, красотой, то есть быть победителем и властелином собственной жизни.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М., 2015. – 512 с.
2. Николаев П.П. Мотивация студентов к здоровому образу жизни / П.П. Николаев, Ю.В. Белова // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: Материалы II Международной научно-практ. конференции (10–11 окт. 2013, Москва). – М. – С. 60–63.
3. Николаева И.В. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – 2013. – С. 62–65.
4. Мотивация ребёнка к занятиям спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://komanda2.ru/article-motivaciya-rebenka-k-zanyatiyam-sportom/>