

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫЗВАННОЙ ВИРУСОМ COVID-19

Пачганов Р.В.

Научный руководитель: Афанасенкова Н.В.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Наша статья знакомит вас с проблемой мотивации для занятий физической культурой, ведь в настоящее время, в связи с введённым режимом самоизоляции, вызванным вирусом COVID-19, люди должны находиться в своих домах. Для людей это большой стресс, справиться с которым, помогают физические упражнения в домашних условиях. В работе будут представлены результаты опроса, проводимого с помощью интернет-сервиса «Google Forms» и описания к ним.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, самоизоляция, опрос.

MOTIVATION TO EXERCISE AT HOME DURING THE COVID-19 SELF-ISOLATION REGIME

Pachganov R.V., Afanasenkova N.V.

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Our article introduces you to the problem of motivation for physical exercise, because at the present time, due to the introduced regime of self-isolation caused by the virus COVID-19, people should be in their homes. It is a great stress for people to cope with which exercise at home helps. The work will present the results of a survey conducted using the Internet-service "Google Forms" and descriptions of them.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, motivation, self-isolation, survey.

В 21 в. проблема здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом перешла на передний план во многих странах мира, в том числе и России [3].

Спорт и физическая культура – это, прежде всего, физическое и духовное здоровье, красота во всех её проявлениях, в связи с этим, большинство успешных людей регулярно занимаются спортом. Условия для занятий физической культурой разнообразны. Занятия могут проводиться как на природе, в тренажёрном зале, физическая культура в учебных заведениях, так и в домашних условиях [3, 4].

Из литературы мы узнаём, что мотив – это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое способствует направлению и определению её действий в каждый момент времени. Мотивация определяет побуждение к деятельности и является движущей силой любого процесса. Мотивация к занятиям физической культурой представляет такое состояние личности, которое направлено достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, определяет

потребность в ней, формирует знания, интерес, мотивы, установки, волевые усилия, которые затем способствуют возникновению практической и познавательной деятельности [2, 3].

Как правило, мотивация возникает при взаимодействии различного рода факторов, таких как:

- ценность вознаграждения;
- стремление (потребность);
- процесс реализации задуманного;
- ожидание индивида.

Низкий уровень мотивации к здоровому образу жизни и отсутствие потребности к занятиям к занятиям физической культуры, на наш взгляд, вызваны условиями жизни, в которых наблюдается чрезмерное количество раздражителей, недостаточный уровень физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы [1,3,5].

Цель исследования: изучить проблему мотивации для занятий физической культурой в домашних условиях во время режима самоизоляции, вызванной вирусом COVID-19.

Исследование проводилось с помощью интернет-сервиса «Google Forms» в период с 11.05.2020 по 17.05.2020 для распространения опроса задействовались социальные сети, такие как «ВКонтакте» и «Instagram». Форма опроса состояла из десяти вопросов. Количество ответов составило – 23 ответа.

Результаты исследования. Результаты проведённого исследования представлены в заключении и на рисунках 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Недельный опрос проводился с целью изучения проблемы занятия физической культурой во время режима самоизоляции, вызванной вирусом COVID-19.

Как мы можем наблюдать, в опросе большинство ответов дали женщины (73,9%), остальные – мужчины (26.1%) (рис. 1).

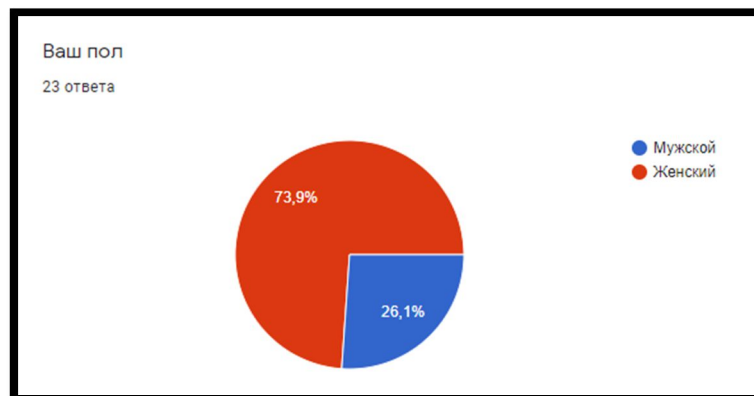


Рисунок 1 – Распределение группы по полу

Наибольшее количество ответов мы получили от опрошенных в возрасте 18-20 лет (65,2%) это связано с тем, что студент, выполнивший работу, опубликовывал ссылку на опрос среди контингента примерно своего возраста. В остальном же, получаем следующие данные: 21-23 года (17,4%), 15-17 лет (13%), 25 лет и более (4,3%) (рис. 2).

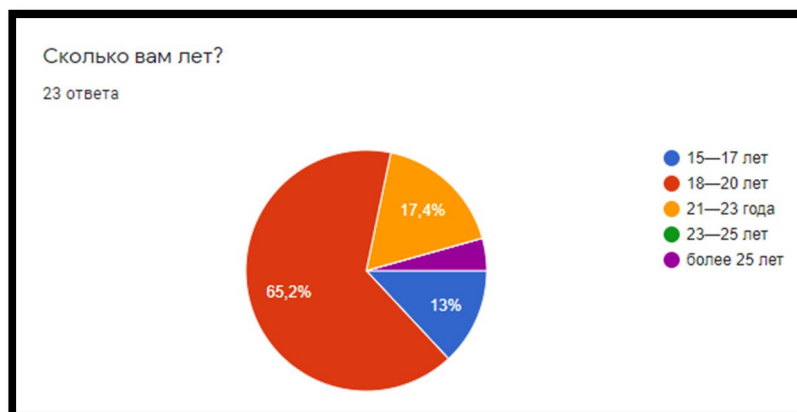


Рисунок 2 – Распределение группы по возрасту

Как мы видим на рисунке 3, из опрошенных нет незанятых людей, а это значит, что люди сумели мотивировать себя на работу и учёбу, так как 69,6% это учащиеся (школьники и студенты), а 30,4% это люди, которые и учатся, и работают.

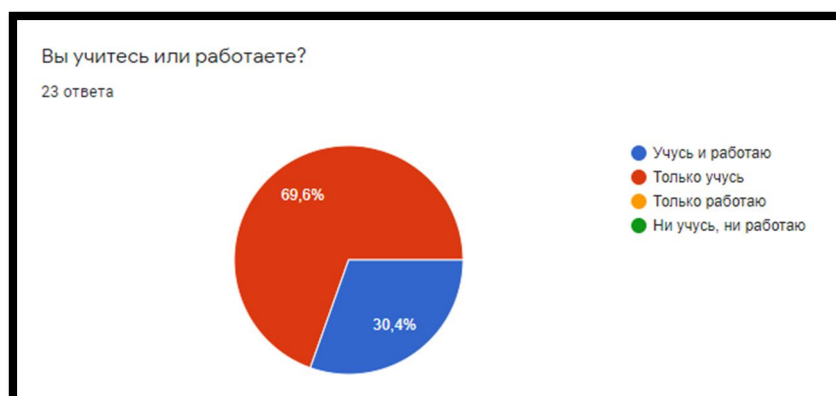


Рисунок 3 – Распределение группы по занятости

По вопросу "Сколько у вас свободного времени?" получаем следующие данные: от двух до четырёх часов в день (60,9%) что является достаточным для того, чтобы включить физические упражнения в свой распорядок дня. Более четырёх часов в день (17,4%), нет свободного времени (8,7%), от часа до двух часов в день (8,7%), от получаса до часа в день (4,3%).

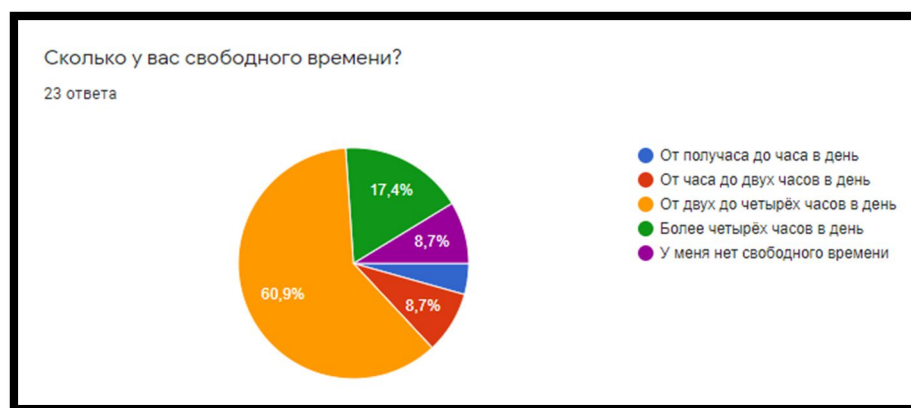


Рисунок 4 – Распределение группы по свободному времени

На следующей диаграмме (рис. 5) мы наблюдаем, что большинство из опрошенных как тренировались, так и продолжили тренировки несмотря на режим самоизоляции (34,8%), что указывает на высокую мотивацию к занятиям физической культурой. Вместе с этим, мы видим, что некоторые из-за введения режима начали тренироваться (26,1%), перестали тренироваться (21,7%), а вот вопрос мотивации остро стоит для людей, которые как не тренировались до режима, так и во время (17,4%), ведь физические упражнения позволяют укрепить физическое и духовное здоровье, о чём мы говорили в начале работы.



Рисунок 5 – Изменения в жизни после введения режима самоизоляции

Для понимания общей картины занятости важно было узнать, сколько времени для занятий физической культурой выделяют опрошенные. На следующей диаграмме (рис. 6) мы видим, что около половины опрошенных выделяют до одного часа (43,5%), что уже является хорошим показателем, так как многие учёные склоняются к тому, что для физических упражнений стоит выделять около одного часа в день. Далее, мы наблюдаем, что четверть всех опрошенных не занимается физической культурой (26,1%) и это повод

для увеличения мотивации. От одного до двух часов (17,4%), от двух до трёх часов (8,7%), более четырёх часов (4,3%).



Рисунок 6 – Время, выделенное на занятия физической культурой

Интересный результат мы наблюдаем на диаграмме (рис. 7), где в качестве ограничителя времени, которое можно выделить на занятия по физической культуре, у большинства опрошенных наиболее популярным является ответ “учёба” (78,3%), это говорит о том, что в период самоизоляции, все вынуждены перейти на домашнее обучение, что являлось сильным стрессом как для учеников, студентов, так и для преподавателей. Ведь это первый случай в России, при котором страна должна продолжительное время находиться на дистанционном обучении, в связи с чем, прошла апробация электронных платформ для образования. Следующий по значимости ответ, это “домашние дела” (52,2%), так как большинство опрошенных – люди в возрасте 18-20 лет, которые имеют свои обязанности в делах по дому. Проблемы со здоровьем (21,7%) – это хороший повод для того, чтобы задуматься над его укреплением, ведь как нам известно, адаптивная и оздоровительная физическая культура направлена как раз на устранение проблем со здоровьем и его укрепление.



Рисунок 7 – Ограничители времени для занятий физической культурой

Диаграмма (рис. 8) с вопросом “Что мотивирует вас для занятий физической культурой в домашних условиях?” показывает нам, что улучшение самочувствие и снижение массы тела (52,2%) являются наиболее главными мотиваторами. Хороший тренер и ритмичная музыка (30,4%) также занимают важное место в мотивировании. Увеличение мышечной массы и любимые упражнения (17,4%) так же является отличным средством мотивации.



Рисунок 8 – Мотивация для занятий физической культурой

Препятствие для занятий физической культурой (рисунок 9) выражено в ключевых ответах: Лень (78,3%), отсутствие чёткого тренировочного плана (69,6%), отсутствие поддержки в лице тренера (52,2%), отсутствие спортивного инвентаря (30,4%), сильная слышимость в квартире и мало места (26,1%). Из этого можно сказать, что лень является ключевым фактором, при котором требуется мотивация для занятий.

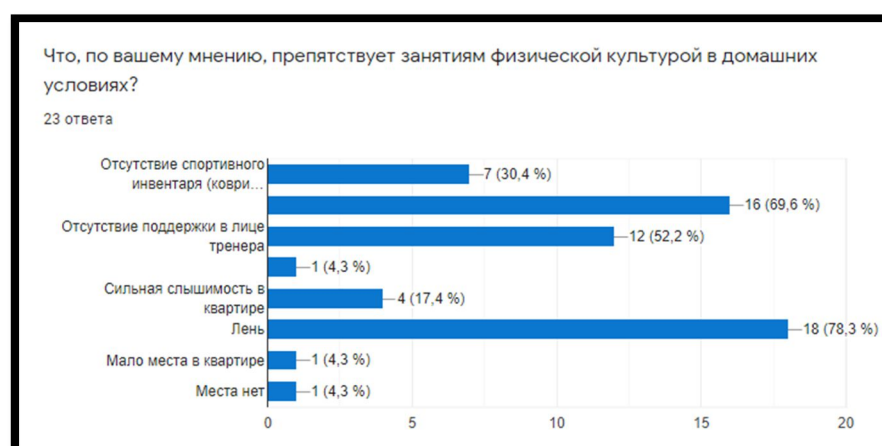


Рисунок 9 – Препятствия для занятий физической культурой

Десятым вопросом (“Ваши предложения для увеличения мотивации к занятиям физической культурой”) мы предоставили возможность опрошенным высказать свои

предложения по данной проблеме. Структурировав ответы, мы узнаём, что большинство опрошенных сходится во мнении: регулярные занятия физической культурой помогают наладить режим дня, укрепить физической и духовное здоровье. Работа с тренером, в компании единомышленников с чёткой постановкой цели и видением результата работы, помогает мотивировать людей на занятия физической культурой. Для удобства можно использовать видеосвязь с тренером, во время которой, будут даваться методические рекомендации по выполнению упражнений.

Таким образом, проанализировав все данные, следует комплексно подходить к мотивации для занятий физической культурой в домашних условиях, во время режима самоизоляции, вызванной вирусом COVID-19. Можно сказать, что мотивация – сильный двигатель для действий, направленных на ведение здорового образа жизни в нынешних условиях жизни.

Мы определили ключевые условия мотивации:

- образованный тренер
- конкретная цель
- грамотный тренировочный план
- получение удовольствия от занятий физической культурой
- компания единомышленников
- популяризация здорового образа жизни извне (в социальных сетях, на улицах города, спортивно-массовые мероприятия)
- приобретение спортивного инвентаря
- представление итогового результата

Список используемых источников

1) Витун, Е.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. — 2016. — № 3. — С. 195-203. — ISSN 2072-3024. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/301576> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2) Жеребцова, И.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2014. — № 1. — С. 76-81. — ISSN 9999-7438. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/294129> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3) Питкин, В.А. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ / В. А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л. А. Холодная // Проблемы современного образования. — 2019. — № 5. — С. 171-177. — ISSN 2218-8711. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311968> (дата обращения: 17.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4) Слепченко, А. Л. МОТИВАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 19 (257). — С. 388-390. — URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 17.05.2020)

5) Гришина Г. А., Проходовский Р. Я., Московченко О. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ: учеб. пособие. Иркутск: ИрГМА, 2013. 181 с.