

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ**

студентки 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

**Ханадеевой Дианы Олеговны**

Научный руководитель

к.м.н. доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

## Введение

Как известно, недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый ряд проблем в функционировании организма, который известен как гиподинамия. Сокращение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ. Также при снижении двигательной активности возрастает нагрузка на мозг. В свою очередь, это приводит к нарастанию мышечного напряжения, изменению нервной регуляции активности систем жизнедеятельности, что становится причиной висцеральных и соматических заболеваний.

Состояние здоровья определяет активность личности: оптимальная двигательная активность, здоровое сообразное поведение, психосоциальное окружение. Для сохранения здоровья человек должен сам совершать целенаправленные действия, для каждого из которых важен мотив – осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой-либо потребности человека.

Одно из важнейших условий воспитания личной физической культуры человека – это систематическое изучение мотивации и становление интереса к занятиям физкультурой и спортом. Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации спортивной деятельности. Она отображает активное, осознанное отношение к учению, внутреннее желание и интерес к занятиям.

**Актуальность** настоящего исследования - Занятия физической культурой различных слоев населения, не направлены на достижение высоких спортивных результатов, их целью является формирование у населения потребности в здоровом образе жизни, сохранении и повышении уровня здоровья.

**Объект** исследования: процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой у муниципальных служащих.

**Предмет** исследования: мотивация муниципальных служащих к занятиям физической культурой.

**Цель:** изучить Особенности формирования мотивации и структуру мотивации к занятиям физической культурой у муниципальных служащих 30-50 лет.

**Гипотеза:** Приобщение муниципальных служащих 30-50 лет к занятиям физической культурой будет эффективным если:

- будут изучены особенности структуры мотивации муниципальных служащих к занятиям физической культурой в различных возрастных группах;
- особенности мотивации муниципальных служащих к занятиям физической культурой в различных возрастных группах будут учтены при составлении оперативного плана мероприятий индивидуальных и групповых занятий по физической культуре;
- недостаточная сформированность здорового образа жизни, характерная для муниципальных служащих будет преодолена посредством использования предложного комплекса мероприятий формирования здорового образа жизни, основанного на использовании занятий физической культурой.

**Задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации к занятиям физической культурой;
2. Составить план мероприятий в форме индивидуальных и групповых занятий физической культурой среди сотрудниц администрации Заводского района 30-50 лет, в период с 01.09.2021 г. по 30.05.2022 г.
3. Выявить место физической культуры в образе жизни муниципальных служащих;
4. Изучить уровень физической подготовленности муниципальных служащих
5. Изучить Структуру мотивации к занятиям физической культурой муниципальных служащих на заключительном этапе исследования.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы:

- анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогический эксперимент в естественных условиях рабочего процесса;
- педагогическое тестирование;
- анкетирование;
- методы математической статистики.

**Структура и объем работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений и списка используемой литературы в количестве 37 источников. Представленная работа иллюстрирована диаграммами, в которых содержатся результаты педагогического исследования.

Мотивация – это психологический процесс, побуждающий людей действовать и достигать целей. Это сложное явление, включающее как внутренние, так и внешние факторы, такие как личные ценности, убеждения, отношения и влияние окружающей среды. Мотивацию можно разделить на две основные категории: внутренняя мотивация (внутренняя) и внешняя мотивация (внешняя). Внутренняя мотивация относится к внутреннему побуждению или желанию человека сделать что-то ради самого себя. Внешняя мотивация относится к внешним вознаграждениям или стимулам, которые побуждают людей действовать определенным образом.

Необходимо обратить внимание, что поведение человека всегда мотивировано. Мотивировать школьников - значит затронуть их наиболее значимые интересы, актуальные потребности в чем-либо. Общую характеристику процесса мотивации можно представить с помощью понятий, которые выделяет Страхова О.А.: потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение. Рассмотрим содержание данных понятий.

Процесс мотивации напрямую зависит от потребностей человека, которые и являются главным объектом влияния на человека с целью побудить его к какому-либо действию. В общем виде потребности - это такие виды «недостатка» чего-либо, определенные человеком здесь и сейчас. Потребности могут быть физиологического (например, потребность в еде), психологического (например, потребность в самоутверждении) или социального характера (потребность в социальном общении). Пока потребность существует, человек испытывает дискомфорт, и, следовательно, он будет пытаться любыми средствами удовлетворить потребность. Устраненная (удовлетворенная) потребность исчезает, но не навсегда. Большинство потребностей возобновляются, при этом изменяясь по форме проявления, переходя на другой уровень иерархии потребностей.

Мотив - это то, что вызывает конкретные действия, вызванные личными потребностями, чувствами, убеждениями человека. Один мотив может быть порожден в зависимости от обстановки, либо внешним действием, либо внутренней мотивационной структурой.

Таким образом, мотивация деятельности человека в интерпретации справочных изданий и словарей, а также с позиции российских и зарубежных исследователей, представляет собой сложный процесс: от возникновения потребности через ее опредмечивание и действие к достижению цели, удовлетворению потребности. Мотивация как процесс, включает потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение.

Понятие «мотивация» в современной психологии и педагогике подразделяется на два вида: внешняя и внутренняя. Основой внешней мотивации являются наказания, поощрения и другие виды стимуляции, направляющие или тормозящие поведение человека. Факторы внешней мотивации, выступающие в роли регуляторов поведения, принято считать независимыми от внутреннего осознания личности своего поведения. Основой внутренней мотивации служат факторы, которые исходят из внутреннего «я» личности, они не зависят от поощрений, кроме собственной

активности. «Люди вовлекаются в деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения другой цели». Влияние внешней и внутренней мотивации на результативность обучения происходит по-разному. Деятельность, которая обусловлена внутренней мотивацией, может длиться достаточно долго, так как зависимость от внешних факторов влияния отсутствует. В свою очередь, деятельность, которой движет внешний мотив, прекращается при отсутствии воздействия внешних факторов. При наличии внутренней мотивации человек получает удовольствие от работы, у него появляется интерес и повышается самоуважение личности.

В процессе деятельности внешняя мотивация сопровождается волнением, эмоциональной напряженностью, а иногда и желанием противодействовать. Внутренней мотивации личности свойственен выбор более сложных заданий, в сравнении с внешней мотивацией деятельности и поведения личностей, предпочитающих действовать только с целью получения награды.

Результатом воздействия внутренней мотивации является более легкое усвоение теоретического материала, успешное и эффективное обучение, а также повышение уважения и самоуважения личности. При воздействии внешней мотивации наблюдается снижение скорости решения эвристических задач, однако, выполнение заданий, которые требуют решения алгоритмическим методом, осуществляются более эффективно. При этом обучающиеся отдают предпочтение более легким задачам с целью получения положительной оценки. Из педагогического опыта известно, что более легкие задачи ведут к переутомлению, так как быстро становятся скучными. Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей. По характеру направленности мотивы

занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные.

Мотивы, которые направлены на результат деятельности, возникают под воздействием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Их укрепление обусловлено достигаемыми результатами. Главным критерием формирования таких мотивов являются занятия в спортивных секциях, где соревновательная деятельность является необходимым компонентом. Повышение эффективности физического воспитания человека возможно в случае разработки четкого алгоритма привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В организацию исследования входит:

1. Определение цели исследования;
2. Определение дизайна исследования: качественное или количественное, на основе опроса или интервью и т. д.;
3. Разработка плана сбора данных: решить, какой тип данных собирать (опросы, интервью, анкетирование), определить размер выборки и критерии отбора, написать вопросы;
4. Сбор данных: провести анкетирование сотрудниц МО «Город Саратов» Заводского района);
5. Проведение анализа данных: классифицировать ответы по анкетированию сотрудниц администрации МО «Город Саратов» по возрастным группам, провести тесты, сравнить ответы разных групп;
6. Определить время и место для проведения занятий спортом;
7. Определиться с методикой изучения мотивов спортивной деятельности.
8. Интерпретирование полученных данных: сделать выводы о мотивации занятий спортом муниципальных служащих, на основе анализа собранных данных.

Важным моментом в организации исследования является выбор этапов, процедур и операций, а также их последовательное расположение и осуществление.

Для того, чтобы изучить и повысить мотивацию к занятиям физической культурой было проведен эксперимент, в процессе которого муниципальным служащим была предоставлена анкета, ориентированная на изучение основных мотивов для занятий физической культурой. Общий объем исследования составил 16 сотрудниц администрации МО «Город Саратов» Заводского района. Женщины, принявшие участие в исследовании, были разделены на 2 группы по 8 человек в каждой, в зависимости от возраста.

Возраст женщин, составивших первую возрастную группу, составлял 30-39 лет, а вторую возрастную группу – 40 - 50 лет.

На протяжении всего эксперимента сотрудницы получали консультации по вопросам, которые возникали в ходе занятий оздоровительным бегом. Были подняты такие темы как: роль двигательной активности в укреплении здоровья и повышения уровня физической подготовленности, значение физической культуры в жизни человека, основные средства и методы физического воспитания, оздоровительный бег как средство повышения двигательной активности, методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий оздоровительным бегом. Во время практических занятий большое внимание уделялось технике бега и правильному дыханию в ходе занятий оздоровительным бегом. На протяжении всего периода пробежек сотрудницы вели дневник самонаблюдения, в котором заполняли результаты самоконтроля. Опираясь на записи в дневнике самонаблюдения, периодически анализировалась результативность нагрузки занятий. В конце исследования, женщины уже самостоятельно корректировали свой тренировочный план занятий оздоровительным бегом.

Программа занятий:



1-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

2-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 1-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 5 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

3-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

4-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 3-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 8 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

5-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин — медленная ходьба 3 мин или отдых — быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин.

6-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 15 мин — медленная ходьба 3 мин.

7-я неделя: 50 м бег (20 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

8-я неделя: 50 м бег (20 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

9-я неделя: 100 м бег (40 с) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

10-я неделя: 150 м бег (1 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 8 раз.

11-я неделя: 300 м бег (2 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 6 раз.

12-я неделя: 350 м бег (4 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 4 раза.

13-я неделя: 850 м бег (6 мин) — 100 м ходьба (1 мин). Повторить 2 раза.

14-я неделя: 1100 м бег (8 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

15-я неделя: 1350 м бег (10 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

16-я неделя: 1550 м бег (12 мин) — 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

В процессе исследования, занимающиеся приобрели необходимый багаж знаний о важности двигательной активности в укреплении здоровья; научились самостоятельно организовывать занятия физической культурой; научились использовать физические упражнения, учитывая особенности телосложения и физической подготовленности; приобрели навыки самоконтроля.

### **Вывод**

Анализ научно-методической литературы и результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу, было выявлено, что активный интерес к занятиям физической культурой возникает в результате внутренней мотивации. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий физическими упражнениями. Внутренняя мотивация образуется, когда занимающийся получает удовлетворение от самого процесса занятия, от характера взаимоотношений с тренером и другими занимающимися.

2. На начальном этапе исследования уровень здоровья муниципальных служащих в обеих возрастных группах, по данным самооценки, определяется в большей степени образом жизни, в том числе и физической активностью, как компонентом здорового образа жизни, а во второй возрастной группе (40-50 лет) и возрастными изменениями, происходящими в организме. В целом отношение муниципальных служащих к физической культуре и их физическая активность находятся на низком уровне.

3. В ходе исследования во второй возрастной группе незначительно увеличилось количество женщин, считающих себя здоровыми, у женщин 1 возрастной группы возросла роль образа жизни, в том числе и физической активности как фактора, определяющего уровень здоровья.

4. Показатели физической подготовленности в группах на начальном и заключительном этапе исследования практически не изменились, что свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности женщин-муниципальных служащих в ходе исследования практически не изменился. Однако, заинтересованность к тестированию и его результатам в группах повысилась.

4. Занятия физической культурой физкультурной способствовали оптимизации психоэмоционального состояния, разрядке и нейтрализации отрицательных эмоций у 75% женщин 1 возрастной группы и у 63% женщин 2 группе возрастной группы.

5. В структуре мотивации к занятиям физической культурой у женщин-муниципальных служащих преобладают мотивы: эмоционального удовольствия, Социально-эмоциональный, рационально-волевой (рекреационный). У женщин 1 возрастной группы мотивы эмоционального удовольствия и социально-эмоциональный мотив (СЭ) достоверно выше у женщин 2 группы.

6. Люди, работающие в офисе, могут не хотеть заниматься спортом по разным причинам. Они могут чувствовать, что это занятие отнимает слишком много времени, или они могут чувствовать, что это требует слишком много физических усилий. Другие люди могут бояться заниматься спортом на глазах у других или бояться соревноваться с более опытными игроками.

Для того, чтобы мотивировать сотрудников предприятий заниматься спортом, работодатели должны сосредоточиться на создании среды, поощряющей физическую активность и физические упражнения. Предприятия могут сделать это, поощряя мероприятия по сплочению коллектива, такие как очные лиги и организованные спортивные мероприятия, а также предлагая стимулы для сотрудников, которые участвуют в физической активности. Работодатели также должны убедиться, что все сотрудники осведомлены о преимуществах занятий спортом, таких

как улучшение здоровья, повышение уровня энергии и снижение уровня стресса. Кроме того, работодатели должны создать благоприятную атмосферу, в которой каждый чувствует себя комфортно, независимо от уровня квалификации или опыта.