

УДК 316.628:796

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03)

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ УПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИЕЙ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Писарев Николай Евгеньевич

Магистр педагогического образования, Забайкальский центр высшего водительского мастерства (Чита, Россия). E-mail: kolombo999@mail.ru

ON SOME ASPECTS OF MOTIVATION MANAGEMENT IN THE SPHERE OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES

Pisarev Nikolay Evgenievich

Transbaikal State University, specialist of the training department of the Transbaikal Center for Higher Driving Skills (Chita, Russia). E-mail: kolombo999@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Писарев Н.Е. О некоторых аспектах управления мотивацией в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2021. — 21 (1). — С. 24–29. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03).

Pisarev N.E. (2021). On some aspects of motivation management in the sphere of physical and healthy activities. Health, Physical Culture and Sports, 21 (1), pp. 24–29 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)1.03).

Поступило в редакцию / Submitted 19.12.2020

Принято к публикации / Accepted 16.01.2021

Аннотация. Аннотация. Статья посвящена поиску способов повышения мотивации человека к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Одним из таких способов является распознавание и учет его потребностей. Автором использована классификация потребностей, имеющаяся в физиологии высшей нервной деятельности. На основе этой классификации дана характеристика трем группам потребностей и сделана попытка соотнести их в единую систему. Предлагаются методические приемы по выявлению ведущих потребностей и повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями на их основе.

Ключевые слова: базовые потребности, социальные потребности, индивидуальные потребности.

Abstract. The article is devoted to the search for ways to increase a person's motivation for physical culture, health-improving and sports activities. One of these ways is — recognition and consideration of his needs. The author uses the classification of needs available in the physiology of higher nervous activity. On the basis of this classification, a characteristic is given to three groups of needs and an

attempt is made to correlate them into a single system. In this work, we propose methodological techniques for identifying leading needs and increasing motivation to engage in physical exercises based on them.

Key words: basic needs, social needs, individual needs.

Актуальность и цель исследования. Независимо от того, какая бы совершенная образовательная методика или технология ни применялись на практике, эффективность их будет невысока без желания человека двигаться в выбранном направлении. Ученику необходимо понимать, для чего он должен выполнять то или иное действие и какой эффект в его жизни оно принесет. Без такого понимания школьник или студент не будет старательно учиться, спортсмен — активно тренироваться, а посетитель фитнес-зала — ходить на занятия. Учитель, тренер, наставник должны уметь мотивировать своего подопечного. Однако не все преподаватели владеют приемами мотивации и не все методики имеют достаточное научное обоснование, а некоторые из них ещё и сложны в понимании.

Цель данного исследования заключается в теоретическом обосновании методов управления мотивацией в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. Основной метод исследования — анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме.

Результаты и их обсуждение. Принцип любой мотивации достаточно прост — необходимо понять стремления человека и предложить ему реализовать их более эффективно посредством определенных действий.

Возникает трудность в понимании истинных потребностей индивида — того, что для него в настоящий момент наиболее важно. Существует множество классификаций потребностей, большая часть их представлена в области психологии.

В рамках рассматриваемой темы, на наш взгляд, наиболее актуальна классификация потребностей, изложенная в области физиологии высшей нервной деятельности, предложенная профессором В.П. Симоновым.

Её главное отличие в том, что она подразумевает наличие реальных структур в головном мозге, отвечающих за генерацию тех или иных потребностей. Удовлетворение потребностей поддерживается центрами положительных эмоций на нейрохимическом уровне. Выделяются нейромедиаторы, гормоны, под влиянием которых человек чувствует себя счастливым. Влияние положительных эмоций велико, они являются сигналом для коры больших полушарий о том, что необходимо запомнить программы поведения, которые привели к успеху. И, наоборот, на фоне отрицательных эмоций кора затормаживает запоминание тех программ, которые к успеху не привели (Симонов, 2004). Из вышесказанного необходимо сделать вывод: необходимо сохранять положительные эмоции в случае достижения благоприятного результата.

Все потребности предлагается разделить на три основные группы: базовые, социальные, индивидуальные. В первой группе три потребности, в остальных двух — по четыре, итого — одиннадцать. Первая группа — базовые потребности, обеспечивающие выживаемость организма: получение и экономия энергии, безопасность и продление рода. Следующие две группы потребностей — это потребности, обеспечивающие реализацию базовых потребностей. Базовые потребности можно реализовать как с участием коллектива, так и самостоятельно, следовательно, две группы потребностей: социальные и индивидуальные. Социальные потребности — быть членом коллектива, доминировать и выделяться, подчиняться и подражать и др. Индивидуальные — стремление к свободе, уход за телом, саморазвитие и занятие любимым делом.

Рассмотрим каждую из обозначенных групп потребностей.

Базовые потребности (см. табл. 1) обусловлены тем, что человек как любой живой организм

стремится выжить, для этого он должен реализовать основные три потребности.

1. Потребность в энергоносителях. В человеческом обществе идет постоянная борьба за более благоприятные и ресурсные места. Нужно отметить, что деньги тоже можно рассматривать как энергоресурс. Кроме того, важно не только получить энергию, но и экономить её. Это выражается как в поиске более простых способов решения задач, например, более коротких путей, более экономичных движений, так и в непосредственной экономии энергии (Савельев, 2018а, 2018б).

2. Потребность в безопасности. Человек борется за свою безопасность, стремится стать сильным, приобретает оружие для самообороны, нанимает охрану и т.д. Потребность в безопасности может быть пассивной (предполагает уход от конфликта) и активной (подразумевает нападение).

3. Потребность в продлении рода. Она выражается в поиске партнера, в стремлении проявить себя с наилучшей стороны, как человека, способного произвести здоровое потомство и помочь ему встать на ноги, в родительском и детском поведении.

Таблица 1

Базовые потребности индивида

Виды	Потребности	Элементы	Характеристика
Базовые	Получение энергоресурсов	Получение энергии	Приобретение ресурсов, зарабатывание денег.
		Сохранение энергии	Упрощение действия (сокращение пути и т.п.). Подчинение — передача принятия решения лидеру и возможность «не думать, что делать». Бездействие, отдых, сохранение энергии в прямом смысле слова.
	Безопасность	Пассивная	Возможность защититься путем ухода от конфликта (научиться быстро бегать, нанять охрану).
		Активная	Стать сильнее и получить возможность защитить себя самому, приобрести оружие для самообороны.
	Продление рода	Найти пару	Поиск подходящего партнера, например, посещение мест, где можно его встретить.
		Проявить себя с лучшей стороны	Показать себя как здорового потенциального родителя, способного произвести и вырастить потомство.
		Рождение потомства	Быть здоровым родителем.
		Родительское поведение	Обеспечить, передать знания и опыт, быть примером и авторитетом.
		Детское поведение	Подражание и стремление проявить себя в глазах взрослых.

Охарактеризуем социальные потребности (см. табл. 2).

1. Потребность быть частью коллектива. Человек стремится стать частью коллектива, как правило, самого выдающегося с его точки зрения, ищет лучшую работу, лучшее место жительства и т. п.

2. Потребность в доминировании. Каждый человек тем или иным образом стремится быть лучшим или главным, что также повышает его шансы реализовать базовые потребности. Во-первых, это выражается в стремлении быть лидером. Во-вторых, если не получается быть лидером, то можно стать лицом, приближенным к лидеру, тем самым увеличить свою доминантность по сравнению с другими членами коллектива. В-третьих,

в стремлении быть лучшим в какой-то своей узкой области, благодаря этому стать незаменимым. Если ничего указанного достичь не удастся, то обладать атрибутами успешности, подчеркивающими статус. Стремление выделиться позволяет привлечь к себе больше внимания и таким способом поднять свою значимость. Любое одобрение в коллективе также повышает доминантность человека.

3. Потребность в подражании и подчинении. Можно подчиняться и подражать как всем членам коллектива, так и отдельно лидеру. Стремление подчиняться общим коллективным нормам позволяет построить взаимоотношения внутри коллектива, в том числе выстроить иерархию. Подражание каким-либо общим тенденциям (даже в одежде) позво-

ляет создать образ «своего человека», добиться того, чтобы тебя воспринимали как своего, ведь в природе «свой — чужой» определяют по внешнему виду. Подчинение лидеру предполагает некоторую экономию энергии, не нужно думать о том, как поступать. Подражание лидеру или какому-то значимому лицу позволяет перенимать его опыт или поднимать свою доминантность.

4. Потребность в доминировании одного коллектива над другим коллективом. В человеческом обществе идет борьба между различными группами людей, между спортивными командами, организациями и странами. В ходе этого противостояния человек готов вкладываться в победу своего коллектива, так как в перспективе это обеспечит ему реализацию его базовых потребностей.

Таблица 2

Социальные потребности индивида

Виды	Потребности	Элементы	Характеристика
Социальные	Быть частью коллектива	Стать членом коллектива	Стать членом наиболее мощного коллектива, допустим, устроиться на работу в сильную кампанию.
		Быть таким же, как все	Стремление стать частью выбранного коллектива, думать и поступать как все.
	Доминирование	Быть лидером	Стремление быть лучшим, стать руководителем, победить на соревнованиях.
		Быть приближенным	Если нет возможности стать лидером, постараться быть ближе к руководству, тем самым поднять свою доминантность по сравнению с другими.
		Быть лучшим в чем-то одном, быть незаменимым	Возможность делать что-то лучше других и обеспечить другим реализацию их потребностей позволяет поднять собственную важность.
		Выделяться разными способами	Внимание – один из критериев доминантности, чем его больше, тем доминантность выше. Привлечение внимания позволяет поднять свою важность.
	Подражание и подчинение	Подчиняться коллективу	Восприятие общепринятых социальных норм, конформизм.
		Подражать коллективу	Стремление быть таким, как все, быть «своим».
		Подчиняться лидеру	Стремление переложить ответственность за принятие решений на лидера.
		Подражать лидеру, либо значимому лицу	Попытка перенять его опыт или поднять свою доминантность.
Доминирование коллектива над коллективом		Борьба за территории и ресурсы.	

Рассмотрим группу индивидуальных потребностей (см. табл. 3).

1. Стремление к свободе. В противовес к стремлению быть частью коллектива имеется потребность к свободе, желанию быть за пределами коллектива. Такое поведение позволяет избежать неизбежных ограничений, имеющих в любом обществе. Но такое возможно, если индивид понимает, что сам сможет самостоятельно реализовать свои базовые потребности. Необязательно изолироваться от общества, часто это выражается в стремлении иметь

свое личное жизненное пространство, возможность самостоятельно принимать решения и совершать поступки.

2. Уход за телом. Человек может ухаживать не только за внешней стороной тела, но и за внутренней. В первом случае это выражается в проведении гигиенических процедур, применении различных методик, позволяющих выглядеть более молодым и привлекательным. Во втором – это забота о собственном здоровье, правильное питание, профилактика и лечение заболеваний.

Индивидуальные потребности индивида

Вы	Потребности	Элементы	Характеристика
Индивидуальные	Стремление к свободе		Нахождение за пределами коллектива позволяет избежать ограничений, диктуемых обществом и лидером.
	Уход за телом	Уход за внешней стороной тела	Гигиена и красота позволяют быть более здоровым и привлекательным. Посещение фитнес зала для создания красивого тела.
		Уход за внутренней стороной тела	Сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ, использование оздоровительных физкультурных методик.
	Изучение и создание нового	Обследование территорий	Посещение новых интересных мест, знакомство с новыми людьми.
		Манипуляция с предметами	Изучение новых предметов и вещей. Цель — понять устройство модели и возможности.
		Решение задач и создание нового	Возможность изучить что-то новое или придумать новую технологию, технику.
	Занятие любимым делом		Самореализация. Человек, занимаясь любимым делом, может как реализовывать базовые потребности, так и заниматься этим без практического применения.

3. Изучение и создание нового. Данная потребность относится к программам саморазвития. Программы саморазвития ориентированы на будущее и могут быть неактуальны на момент настоящего. Человек живет в постоянно изменяющемся, непредсказуемом мире и наличие информации, которая в будущем может помочь ему выжить, крайне необходима (Сергеев, 2018).

К программам саморазвития относятся:

- поисковое поведение (посещение неизвестных мест, знакомство с новыми людьми);
- манипуляции с предметами (разобрать, раскрутить, рассмотреть и понять, как устроено и функционирует);
- решение задач и создание нового.

4. Занятие любимым делом. Например, художник любит рисовать и делает это очень хорошо и зарабатывает этим себе на жизнь, но даже если сменит профессию, то все равно будет рисовать для собственного удовольствия.

Теперь попытаемся спроецировать выявленные потребности на занятия спортом.

Группа базовых потребностей будет проявляться следующим образом:

1. Потребность в получении и сохранении энергии может выражаться в желании заработать посредством спорта, формировании более легких путей достижения результата, выявлении более энергоэкономичных движений.

2. Потребность в безопасности выражается в желании стать сильнее, получить возможность защитить себя и близких.

3. Потребность в продлении рода проявляется в желании найти партнера в секции или фитнес-клубе, выглядеть привлекательнее в глазах представителей противоположного пола, родить здоровых детей и быть для них примером, быть похожим на своих родителей и получить их одобрение.

Группа социальных потребностей:

1. Потребность быть членом коллектива проявляется в желании записаться в секцию или попасть в сборную команду.

2. Потребность в доминировании внутри коллектива — выиграть соревнование в индивидуальном виде спорта, стать капитаном или быть лучшим игроком команды.

3. Потребность в подчинении и подражании проявляется в желании пойти в секцию, потому что туда ходят друзья или знакомые, подражание своему кумиру, в том числе на уровне спортивной техники.

4. Потребность в доминировании коллектива над коллективом проявляется в желании победы в командных видах спорта.

Группа индивидуальных потребностей:

1. Стремление к свободе может выражаться в стремлении заработать и обеспечить себе финансовую независимость.

2. Уход за телом проявляется в посещении фитнес зала ради создания красивого тела или посещения спортзала с целью укрепления здоровья.

3. Изучение и создание нового:

— обследование территории – посещение новых городов на соревнованиях, знакомство с новыми людьми;

— манипуляции с предметами – возможность изучить новый автомобиль или модель самолета (при занятии автомобильным видом спорта или авиамоделированием);

— решение задач, создание новых технологий — посещение мастер-классов с целью обучения новым нюансам спортивной техники, изобретения новых методик тренировки.

4. Потребность в занятии любимым делом реализуется в возможности заниматься понравившимся видом спорта ради удовольствия.

После понимания ведущих потребностей человека необходимо понять, какая стратегия реализации потребностей для него приемлема. По отношению к цели мотивация бывает положительной — стремление к цели, или отрицательной — движение от проблемы (Ильин, 2003). Один человек идет работать, чтобы быть обеспеченным, другой — чтобы не быть бедным. Побуждая человека что-либо делать, необходимо понять, какой из двух стратегий он пользуется, а затем убеждать его, используя его же стратегию достижения целей.

Для определения ведущей потребности и стратегии необходимо задать человеку во-

прос: «Зачем ты это делаешь?». Например, получен ответ: «Я тренируюсь, чтобы мое тело выглядело красиво». Из чего следует вывод, что ведущая потребность — уход за телом, а стратегия — движение к цели. Далее, чтобы убедить человека выполнить эффективное действие, нужно показать, как оно позволит ему реализовать его ведущую потребность. К примеру, нам необходимо убедить человека ходить в фитнес зал не два, а три раза. Мы знаем, что его ведущая потребность «уход за телом», а стратегия — «движение к цели». Соответственно скажем: «Чем больше ты тренируешься — тем быстрее получишь результат. Если будешь заниматься трижды в неделю, то к лету твое тело обретет нужные тебе формы».

Выводы. Учет потребностей и стратегий достижения целей при мотивации человека позволяет:

1) сформировать индивидуальный подход к каждому занимающемуся, тем самым помогая человеку добиться более высоких результатов;

2) сформировать у ученика четкое понимание о том, как выбранный вид спорта поможет реализовать его собственные потребности, цели и желания;

3) повысить эффективность труда преподавателя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2003. 512 с.
Савельев С. В. Изменчивость и гениальность. М. : ВЕДИ, 2018. 144 с.
Савельев С. В. Морфология сознания. М. : ВЕДИ, 2018. Т. 1. 208 с.
Сергеев И. Ю. Физиология человека и животных. М.: Юрайт, 2018. Т. 1. 393 с.
Симонов П. В. Избранные труды. Т. 1. М. : Наука, 2004. 440 с.

REFERENCES

- Ilyin E.P. Motivation and motives. SPb: Peter, 2003 (in Russian).
Saveliev S. V. Variability and genius. Moscow: VEDI, 2018 (in Russian).
Saveliev S.V. Morphology of consciousness. Moscow: VEDI, 2018. Vol. 1 (in Russian).
Sergeev I. Yu. Physiology of man and animals. Moscow: Yurayt, 2018. Vol. 1 (in Russian).
Simonov P.V. Selected Works. Vol. 1. Moscow: Nauka, 2004 (in Russian).