

УДК: 316.62

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.07)

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ЛЮДЕЙ, ПРАКТИКУЮЩИХ СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО УТРАМ

Паринов Владимир Юрьевич^{ABCD}

Студент, Тихоокеанский государственный медицинский университет (Владивосток, Россия).
E-mail: tov.baysers@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6857-8165>

Путий Захар Евгеньевич^{ABCD}

Студент, Тихоокеанский государственный медицинский университет (Владивосток, Россия).
E-mail: putyzachar@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4630-7932>

Стурова Елена Валерьевна^{ABD}

Доцент кафедры физической культуры и спорта, Тихоокеанский государственный медицинский университет (Владивосток, Россия). E-mail: e.sturova@m.tgmu.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

FEATURES OF INTERPERSONAL INTERACTION OF PEOPLE PRACTICING MEDITATION

Parinov Vladimir Yurievich^{ABCD}

Student, Pacific State Medical University (Vladivostok, Russia). E-mail: tov.baysers@gmail.com;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6857-8165>

Putiy Zakhar Evgenievich^{ABCD}

Student, Pacific State Medical University (Vladivostok, Russia). E-mail: putyzachar@gmail.com;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4630-7932>

Sturova Elena Valerievna^{ABD}

Assistant professor, department of physical culture and sports, Pacific State Medical University (Vladivostok, Russia). E-mail: e.sturova@m.tgmu.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Следует цитировать / Citation:

Паринов В. Ю., Путий З. Е., Стурова Е. В. Особенности формирования мотивации у людей, практикующих спортивные упражнения по утрам // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 81–86. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.07).

Parinov V. Yu., Putiy Z. E., Sturova E. V. (2022). Features of interpersonal interaction of people practicing meditation. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 81–86 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.07).

Поступило в редакцию / Submitted 27.06.2022

Принято к публикации / Accepted 11.08.2022

Аннотация. Проблема стремления к саморазвитию вызывает у людей потребность в изменениях, поэтому все чаще жители России прибегают к занятию физическими упражнениями после пробуждения. Утренняя зарядка, как и любая деятельность, формирует в личности определенные изменения, не только физиологические, выраженные в позитивном изменении корковых структур, но и в психоэмоциональной и поведенческой сферах. В данной работе мы сделаем упор на изучении поведенческого аспекта практики утренних упражнений и их влиянии на личность. Таким образом, предметом нашего изучения выступают особенности взаимодействия людей, практикующих физические упражнения по утрам, а также их субъективные представления о своей роли в контексте личностного взаимодействия. Результатом данного исследования стало выявление особенностей межличностного взаимодействия между людьми, практикующими физические упражнения, и той группой людей, которые их не практикуют.

Ключевые слова: утренняя зарядка, духовные, физические упражнения, межличностное взаимодействие, тренировка, здоровье

Abstract. The problem of striving for self-development causes people to need changes, therefore, more and more often residents of Russia resort to physical exercises after waking up. Morning exercise, like any activity, forms certain changes in the personality, not only physiological, expressed in a positive change in cortical structures, but also in the psycho-emotional and behavioral spheres. In this paper, we will focus on the study of the behavioral aspect of the practice of morning exercises and their impact on personality. Thus, the subject of our study is the peculiarities of the interaction of people practicing exercises in the morning, as well as their subjective ideas about their role in the context of personal interaction. The result of this study was a description of the features of interpersonal interaction among people practicing exercises and the group of people who do not practice them.

Keywords: morning exercises, spiritual, physical exercises, interpersonal interaction, training, health

Введение. Мотивация к физическим упражнениям по утрам у разных людей может варьироваться, однако актуальным остается то, что на территории как США (Аякова, 2017), так и Российской Федерации все больше людей прибегают к восточным способам саморазвития, в том числе с целью оздоровления (Масленников, 2019). Важную роль в формировании и развитии личности играют представления людей о том, как они будут выглядеть в обществе. Наиболее часто мы видим желание выглядеть привлекательнее, нравиться не только себе, но и окружающим. Иногда во время подобных практик у людей просыпается желание посещать спортивные залы, выходить из зоны комфорта, посещать стадионы и прочие спортивные объекты. Таким образом, стремление изменить себя с физической стороны понемногу перерастает в нечто большее, желание изменить себя духовно.

Важно отметить, что начальной точкой этого пути, а также катализатором развития является мотивация. Как совокупность любых жизненных факторов, от кризиса до глубокого инсайта, мотивация является ориентиром человека в его связи с миром (Низовских, 2008).

Человек сам несет ответственность за свой организм, наше тело — это наш храм. И не стоит пускать в него нежеланных гостей, которые могут оказать скверное влияние. Здесь речь идет о пагубных привычках и неправильном образе жизни. Ведь если разумно подойти к данному вопросу, то человек сам может гарантировать себе активный баланс в жизни, растянуть ее на долгие годы и вовсе не знать проблем со здоровьем. Систематические занятия физической культурой помогают молодежи достичь физического здоровья, а также воспитать в себе так называемую трудовую, социальную активность и волевые качества.

В будущем, когда учащиеся перейдут на новую ступень и займут свои профессиональные посты в жизни, начнут выполнять свои социальные роли, их здоровье и физическая подготовка заявят о себе. Хорошее здоровье и высокая физическая активность оказывают влияние на трудоспособность, быстроту реакций, а также на нервную систему организма. Кроме этого, занятия физической культурой — это многофункциональный способ самовыражения и развития личности студента вуза.

Существует масса методов и способов борьбы со стрессом, например популярные сегодня психологические практики. Все больше появляется организаций, которые с помощью специальных наборов упражнений, как физических, так и психологических, помогают человеку преодолеть стрессовые ситуации. В крайних случаях — с помощью лекарственных препаратов, а в более щадящих — это может быть переключение внимания. Стоит отметить, исходя из практики, что занятия спортом и повышенная физическая активность человека наиболее эффективно помогут справиться с нервным перенапряжением и нагрузками.

Тот факт, что большинство преподавателей в своей программе занятий физической культурой отдадут предпочтение сдаче нормативной базы, приводит к тому, что студенты выдают, как правило, усредненный результат, так как ничем не мотивированы. На сегодняшний день ситуация складывается следующим образом: нормативы, которые установлены студентам для получения зачета, не дают никаких стимулов, и более того, снижают интерес к занятиям физической культурой, поскольку такая ориентация на «усредненное значение» только с целью сдачи зачета никак не является мотивом к занятиям спортом и повышению показателей студента.

Цель исследования — выявить и описать особенности формирования мотивации у людей, практикующих упражнения по утрам.

Материалы и методы. Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием Google-формы в качестве площадки. Общий объем выборки составил 50 человек, из них 28 человек практикуют упражнения

(далее по тексту — ПУ), 14 мужчин и 14 женщин в возрасте от 18 до 25 лет. Группой сравнения (далее по тексту — ГС) являлись 25 человек, не практикующих упражнения по утрам, из них 11 мужчин и 15 женщин в возрасте от 18 до 23 лет.

Также была использована авторская анкета, состоящая из 10 вопросов, цель которой — собрать первичные данные о людях, практикующих упражнения, о их опыте и о том, как упражнения повлияли на их отношение к жизни и помогли сформировать мотивацию заниматься этим дальше. Целевая функция проведения любых спортивных мероприятий и проявления физической активности — это физическое и психологическое оздоровление, формирование сплоченного трудового коллектива, а также профессионально-прикладная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это «специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности». Для статистической обработки результатов был использован U-критерий Манна — Уитни, для подсчета значимых различий между двумя независимыми выборками.

Результаты. По завершении исследования были собраны анкетные данные, демонстрирующие, что медианное количество лет практики утренних упражнений среди выборки ПУ равно 7 годам, при этом минимальное количество лет — 1 год у трех респондентов, а максимальное — 16 лет у двух респондентов. Таким образом, выборку ПУ можно считать достаточно опытной и погруженной в практику, что позволяет оценить их особенности формирования мотивации заниматься спортом профессионально.

Также все исследуемые из выборки ПУ отметили положительное влияние практики физических упражнений на свою жизнь и отношения в коллективе.

Было установлено, что выборка ГС ранее занималась или же вовсе не занималась регулярными утренними упражнениями.

Результаты статистического анализа методики «интерперсональная диагностика»

ка индивидуального стиля межличностного поведения» (Т. Лири), ДМО Л. Н. Собчик, осуществленные с помощью U-критерия Манна — Уитни, наглядно представим в виде таблицы, демонстрирующей значимые различия между

выборками. Видны среди двух выборок начисленные различия в двух шкалах в пользу большей выраженности обеих у выборки ПУ в сравнении с выборкой ГС.

Результаты статистического анализа методики ДМО Л. Н. Собчик между людьми, практикующими спортивные упражнения по утрам, и группой сравнения

Показатели	Объем сравниваемых выборок	Значение суммы критерия Манна-Уитни, U	Значение верхних критических точек, Z	Уровень отвержения α Н0, α (односторонний критерий)
4. Недоверчивый-скептический	29/25	222,000	-2,449	0,014
8. Ответственно-великодушный	29/25	238,000	-2,180	0,029

Обсуждение результатов. Результаты проведенного нами исследования демонстрируют, что как у выборки ПУ, так и у выборки ГС трудностей в социальной адаптации выявлено не было, что указывает на наличие достаточного уровня социальной адаптации и гибкости в обеих группах исследуемых. Иными словами, обе группы исследуемых являются социально адаптированными и не склонны к поведенческим стереотипам, которые можно классифицировать как деструктивные или дезадаптивные. Очевидно, что мотивация заниматься далее в группе ПУ в разы выше, потому что они преодолели некий психологический барьер и систематически делают упражнения.

Выводы. Подводя итог, стоит отметить, что утренние тренировки на протяжении

всей жизни должны сформировать у людей правильный подход к физическим занятиям. А также поспособствовать тому, чтобы они осознали, какую значимость представляет собой физическая активность и здоровый образ жизни каждого из нас. Необходимо заложить в себе те основные навыки и умения, которые мы могли бы использовать для поддержания себя в здоровой физической форме. Важно поспособствовать тому, чтобы сформировался интерес к спорту и занятиям физической культурой. Будущие профессионалы в своих областях должны осознавать, насколько полезен для них будет полученный результат в их будущей жизни. Необходимо быть мотивированным и проявлять интерес к этой сфере.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Аякова Ж. А. Феномен секулярного буддизма как явление западного общества: медитация, ум и жизнь // Вестник БГУ. Философия. 2017. № 5. С. 68–76. DOI: <https://doi.org/10.18101/1994-0866-2017-5-68-76>
- Белова О. А., Казанцева Д. Б., Костюк Ю. А., Тарасов С. В. Духовно-ориентированные практики как способ самореализации личности // МНИЖ. 2018. № 1–3 (67). С. 95–100. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2018.67.067>
- Виноградов Ю. В. Обзор нейрофизиологических исследований медитации // Буддизм Ваджраяны в России: на перекрестке культур. М. : Медицинский центр «Бехтерев», 2018. С. 326–331.
- Гасанова Г. А. Личность — как объект исследования восточных учений // Colloquium-journal. 2017. № 7 (7). С. 26–30.
- Зиатдинова Р. Р., Тимофеев М. В. Медитация и ее влияние на здоровье молодежи // Студенческие научные исследования. М. : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. С. 226–229.
- Иванов В. Д., Волосникова Е. С. Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 3. С. 87–92.

Каменский А. Как на рынке йоговских практик вырос нишевой монополист // *Vademecum*. 2017. № 12.

Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Психологическое воздействие медитации на физическое, эмоциональное и психическое здоровье человека // *Наука-2020*. 2020. № 9 (45). С. 46–49.

Манукян В. Р., Ермилова А. И. Особенности психоэмоционального благополучия и жизненных смыслов у взрослых, практикующих медитацию // *Петербургский психологический журнал*. 2020. № 30. С. 53–76.

Масленников И. И. Медитация в здравоохранении: контуры практик // *Медицинская Антропология и Биоэтика*. 2019. № 1 (17). С. 268–277. DOI: <https://doi.org/10.33876/2224-9680/2019-1-17/13>

Михеева А. В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // *Полилингвистичность и транскультурные практики*. 2015. № 2. С. 78–84.

Немеров Е. Н. Философские аспекты медитации и молитвы как духовных практик // *Современные тенденции развития науки и технологий*. М. : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2015. С. 15–17.

Низовских Н. А. Мотивация саморазвития человека // *Вестник ВятГУ*. 2008. № 1. С. 113–120.

Санжаева Р. Д., Монсонова А. Р., Базарова Д. Р. Этноконфессиональная идентичность как фактор ценностно-смысловой регуляции личности // *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова*. 2016. № 2 (02). С. 40–48.

Шиянов М. Медитация как средство восстановления психического состояния человека // *Образование. Наука. Производство*. Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2020. С. 3875–3879.

Ясин М. И. Установки в межличностных отношениях у современных буддистов // *Психология и психотехника*. 2016. № 5. С. 436–439. DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.19564>

Ясин М. И. Исследование когнитивной открытости у современных буддистов // *Известия Саратовского университета*. 2017. № 3. С. 334–338. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-3-334-338>

Buxant C., Saroglou V., Scheuer J. Contemporary conversions: Compensatory needs or self-growth motives? // *Research for the Social Scientific Study of Religion*. 2009. Vol. 20. Pp. 47–68. DOI: <https://doi.org/10.1163/ej.9789004175624.i-334.15>

Saroglou V. Beyond dogmatism: the need for closure as related to religion // *Mental Health, Religion & Culture*. 2002. Vol. 5, No. 2. Pp. 183–193. DOI: <https://doi.org/10.1080/13674670210144130>

Wulff D. Psychology of Religion // *Encyclopedia of Psychology and Religion*. 2014. Pp. 1424–1429. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_542

REFERENCES

Ayakova J. A. (2017). The phenomenon of secular Buddhism as a phenomenon of Western society: meditation, mind and life. *Bulletin of BSU. Philosophy*. No. 5. Pp. 68–76 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18101/1994-0866-2017-5-68-76>

Belova O. A., Kazantseva D. B., Kostyuk Yu. A., Tarasov S. V. (2018). Spiritually-oriented practices as a way of self-realization of personality. *MNIZh*. No. 1–3 (67). Pp. 95–100 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2018.67.067>

Vinogradov Yu. V. (2018). Review of neurophysiological studies of meditation. *Vajrayana Buddhism in Russia: at the crossroads of cultures*. Moscow: Medicinskij centr “Bekhterev”. Pp. 326–331 (in Russian).

Hasanova G. A. (2017). Personality as an object of research of Eastern teachings. *Colloquium-journal*. No. 7 (7). Pp. 26–30 (in Russian).

Ziatdinova R. R., Timofeev M. V. (2021). Meditation and its impact on youth health. *Student scientific research*. Moscow: ChGPU im. I. Ya. Yakovleva, Pp. 226–229 (in Russian).

Ivanov V.D., Volosnikova E.S. (2018). Yoga as an unconventional system of health improvement. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. No. 3. Pp. 87–92 (in Russian)

Kamensky A. (2017). How a niche monopolist has grown up in the market of yoga practices. *Vademecum*. No. 12 (in Russian).

Maksimova E. N., Alekseenkov A. E. (2020). Psychological impact of meditation on physical, emotional and mental health of a person. *Science-2020*. №9 (45). Pp. 46–49 (in Russian).

Manukyan V. R., Ermilova A. I. (2020). Features of psychoemotional well-being and life meanings in adults practicing meditation. *St. Petersburg Psychological Journal*. No. 30. Pp. 53–76 (in Russian).

Maslennikov I. I. (2019). Meditation in healthcare: contours of practices. *Medical Anthropology and Bioethics*. No. 1 (17). Pp. 268–277 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.33876/2224-9680/2019-1-17/13>

Mikheeva A. V. (2015). Mechanisms of increasing the stress resistance of the individual with the help of yoga classes. *Polylinguality and transcultural practices*. No. 2. Pp. 78–84 (in Russian).

Nemerov E. N. (2015). Philosophical aspects of meditation and prayer as spiritual practices. *Modern trends in the development of science and technology*. Moscow: APNI. Pp. 15–17 (in Russian).

Nizovskikh N. A. (2008). Motivation of human self-development. *Bulletin of VyatGU*. No. 1. Pp. 113–120 (in Russian).

Sanzhaeva R. D., Monsonova A. R., Bazarova D. R. (2016). Ethno-confessional identity as a factor of value-semantic regulation of personality. *Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov*. No. 2 (02). Pp. 40–48 (in Russian).

Shiyarov M. (2020). Meditation as a means of restoring a person's mental state. *Education. The science. Production*. Belgorod: Belgorodskij gosudarstvennyj tehnologicheskij universitet im. V.G. Shuhova. Pp. 3875–3879 (in Russian).

Yasin M. I. (2016). Attitudes in interpersonal relations among modern Buddhists. *Psychology and psychotechnics*. № 5. Pp. 436–439 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.19564>

Yasin M. I. (2017). The study of cognitive openness among modern Buddhists. *Izvestiya Saratov University*. No. 3. Pp. 334–338 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-3-334-338>

Buxant C., Saroglou V., Scheuer J. (2009). Contemporary conversions: Compensatory needs or self-growth motives?. *Research for the Social Scientific Study of Religion*. Vol. 20. Pp. 47–68. DOI: <https://doi.org/10.1163/ej.9789004175624.i-334.15>

Saroglou V. (2002). Beyond dogmatism: the need for closure as related to religion. *Mental Health, Religion & Culture*. Vol. 5, No. 2. Pp. 183–193. DOI: <https://doi.org/10.1080/13674670210144130>

Wulff D. (2014). Psychology of Religion. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Pp. 1424–1429. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_542