

# СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

## МОТИВАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ УЧАЩИХСЯ

**Е.А. Азарова, В.М. Киселев, С.Я. Юранов, Л.В. Резвицкая**

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,  
Минск, Республика Беларусь

В наш стремительный век, не имеет смысла доказывать, что физическое движение – лучшее средство для сохранения и приумножения здоровья. Большую цену приходится платить тому, кто пренебрегает физическими упражнениями – это и снижение физической и умственной работоспособности, и ослабление приспособляемости организма к климатическим условиям и ухудшения здоровья в целом. Развитие физической культуры стало неотъемлемой частью всех экономических и социальных программ. В последние годы в стране значительно активизировалась работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у всех слоев населения. Однако в массовом общественном создании он еще не является приоритетом. Чаще всего в качестве побуждающих факторов, которые стимулируют ведение здорового образа жизни, являются болезнь, травма, другие экстремальные ситуации.

О преимуществах здорового образа жизни знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отказаться от нее, исходя из жизненного опыта, то здоровье молодого поколения – в руках родителей, педагогов, государства. Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении – прямые обязанности педагогов!

Так должно быть в идеале. Но по последним научным исследованиям, сегодня уровень физической активности у детей в 2-3 раза ниже минимально необходимого. Как ни печально называть такие цифры, гипокинезия зафиксирована у половины мальчиков и 75% девочек школьного возраста. Больше стало учеников, имеющие различные ограничения по физическим нагрузкам на уроках физкультуры, за последние 10 лет не выявлено положительной динамики здоровья учащихся. Напротив, прослеживаются отрицательные тенденции – увеличение численности школьников с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями. По сравнению с ровесниками прошлого десятилетия у современных школьников заметно снижены функциональные возможности, резерв здоровья. У выпускников школ среди функциональных отклонений высокий процент занимают нарушения нервной (35%) и сердечно-сосудистой систем (24,5%). Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ уже более 80% детей нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Анализируя состояние здоровья студентов, следует отметить, что среди студентов первых курсов 20-30% (и более) имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к специальным медицинским группам. Реальность жизни показывает, что одной из причин снижения функциональных возможностей и резерва здоровья у учащихся и студентов является недостаточная физическая активность. Одной из причин такого положения является низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой.

Перед нами была поставлена задача: выявление уровня мотивации деятельности учащихся старших классов, будущих студентов, как на уроке, так и во внеурочной деятельности, и определение средств по формированию условий, способствующих повышению мотивации. Эта задача решалась путем изучения специальной литературы, анкетирования, опроса, определения условий, способствующих повышению мотивации.

Для современного преподавателя, одной из доминирующих задач в области воспитания подрастающего поколения является задача формирования потребности – мотивационной сферы (ПМС) учащегося. Для того чтобы успешно справляться с ней, педагог должен понимать структуру мотивационно - потребностной сферы и знать механизм её формирования.

Следующим стал вопрос формирования ПМС (потребностно-мотивационной сферы) учащегося. Поскольку ПМС человека формируется в процессе полидеятельности, мы создали схему формирования ПМС в процессе физкультурной деятельности

Затем были подобраны средства, методы и формы включения учащегося в соответствующую деятельность (урок, секция, кружок, самостоятельные занятия), продумали способы активизации деятельности учащегося (использование внутренних мотивов, биологических потребностей, эмоциональных состояний страха или интереса) с тем, чтобы помочь учащемуся занять активную позицию в учебно – воспитательном процессе. Кроме того исходя из поставленной цели, была создана и продумана система психолого – педагогического контроля над результативностью учебно – воспитательного процесса. Такой подход должен обеспечить эффективность процесса формирования ПМС учащегося.

Целевая структура ПМС физической культуры

*Физкультурные потребности:*

1) Потребность в адекватной (физически культурной) двигательной деятельности

*Физкультурные мотивы*

- a) Желание быть физически культурным
  - b) Желание соответствовать идеалу
  - c) Желание быть адекватным в двигательном отношении относительно условиям и требованиям жизнедеятельности, учебной и других деятельностей
- 2) Потребность в двигательных умениях и навыках
- a) Желание уметь выполнять различные (в том числе жизненно необходимые) двигательные действия
  - b) Желание научиться различным физическим упражнениям
  - c) Желание выполнять физические упражнения технически правильно
- 3) Потребность в физической подготовленности
- a) Желание быть быстрым, сильным, выносливым, гибким, ловким
  - b) Желание выполнять некоторые физические или соревновательные упражнения лучше своих сверстников
- 4) Потребность в физкультурных знаниях
- a) Желание знать ответы на вопросы, связанные с историей физкультурного движения, с теорией и практикой физической культуры, спортивной тренировки,
  - b) Желание овладеть физкультурной грамотностью
- 5) Потребность в физкультурном мышлении
- a) Желание заниматься инновационной и научно-исследовательской деятельностью в области физической культуры
  - b) Желание овладеть логикой и методологией физкультурного мышления и деятельности, стать теоретиком физической культуры
  - b) Потребность в физкультурной среде
  - a) Желание пользоваться спортивными сооружениями
  - b) Желание обладать спортивной формой и атрибутикой
  - c) Желание общаться (в том числе играть и соревноваться) с другими физкультурниками и спортсменами
  - d) Желание получать и передавать информацию о событиях в физкультурно – спортивном пространстве
  - e) Желание чувствовать причастность к физкультурной группе, команде, коллективу; желание оценивать и быть оцениваемым

Изучение и анализ анкетирования и опроса учащихся показал, что ведущими мотивами у девушек для занятия физической культурой стали: желание улучшить фигуру 48%, укрепить здоровье 26%, улучшить физическое развитие 12%, улучшить настроение, получить удовольствие от занятий 8%. На первом месте эстетические потребности – желание улучшить фигуру, и лишь затем прагматичные цели — желание укрепить здоровье, достигнуть более высоких спортивных результатов, улучшить физическое развитие.

Среди причин снижающих мотивацию для занятий физкультурой названы следующие: нет желания, нет интереса – 35% , не могу организовать своё свободное время – 45% , большая нагрузка на занятиях по физической культуре – 20%.

Анкета дала возможность найти средства и методы для организации свободного времени у девушек, повышения их уровня заинтересованности для занятий спортом в различных секциях, которых у нас достаточное количество (волейбол, баскетбол, плавание, гандбол, теннис, карате, дзюдо, ритмическая гимнастика и др.). Анкета заставила создать систему оценки результатов учебной деятельности привлечения учащихся к занятиям физической культурой.

Анализ показал, что в начале учебного года преобладает средний уровень физической подготовленности – 50%, достаточно высок низкий уровень 38%. Одной из причин по нашему мнению стала низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой.

Занятия физическими упражнениями, спортивные тренировки, самостоятельные занятия спортом, участия в соревнованиях способствуют улучшению здоровья, повышению уровня развития физических качеств, улучшают настроения, снимают утомление после учебных занятий. Ценностное отношение к здоровью в определённой степени достигается посредством формирования особых навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в результате которых воспитывается потребность вести здоровый образ жизни. Это, в свою очередь, содействует появлению интереса к самостоятельному изучению литературы, соответствующей неспециальному физкультурному образованию, участию в различных формах проведения активного отдыха, пропаганде здорового образа жизни.

В практике нашей работы самостоятельность в физическом воспитании приобретает всё более значимый смысл и охватывает все параметры процесса обучения: самостоятельность – самообразования; самостоятельность – состязательность; самостоятельность – самоконтроль; самостоятельность – самоуправление; самостоятельность – индивидуальная работа и др.

В практике нашей работы, мы использовали такие формы, приёмы и методы обучения самостоятельной деятельности, которые направлены на самостоятельное получение знаний, на усвоение умений и навыков в процессе активной познавательной деятельности. Нами предусмотрены самостоятельные задания, при выполнении которых учащиеся используют все имеющиеся в их распоряжении средства и возможности (библиотека, интернет). Выбор тем для рефератов, конспектов был определён по результатам анкетирования, что в последующем учащиеся могли осознанно и грамотно применять знания и умения, заниматься физкультурой для своего здоровья. Для самостоятельного контроля состояния здоровья занимающимся были предложены «Дневники здоровья».

Также в своей практике мы активно использовали метод рефлексии. Рефлексия позволяет выявить основные типы затруднений, обозначить пути и методы их снятия, а также позволяет определить мотивационно – потребностное отношение к занятиям физической культурой.

Разнообразие средств и методов воздействия на занимающихся развивает у них инициативу выбора приемлемых форм и видов мышечной деятельности. В связи с этим у учащихся в большей мере проявляется стремление к самостоятельности, увеличивается активность и потребность в регулярных оздоровительных мероприятиях на занятиях и в свободное от учёбы время. В качестве наиболее доступных способов формирования стабильной мотивации по самостоятельному совершенствованию физических и функциональных качеств мы применяли популярные у учащихся элементы ритмической гимнастики, элементы волейбола, баскетбола, гандбола, лёгкой атлетики.

Говоря о совместной деятельности, нужно отметить, что коллективный настрой и коллективные отношения являются сильнейшим фактором воздействия на индивидуальные интересы учащихся. Взаимная сопричастность в коллективной деятельности сопровождается воспитанием ответственности. Успех в коллективной работе рождает радость сознания, готовность к новым, более трудным делам.

В процессе групповой работы учащиеся фокусируются на постоянном совершенствовании путём:

- описания того, какие действия были более или менее полезны в обеспечении эффективных рабочих взаимоотношений и того, все ли члены группы достигли своих учебных целей;
- принятие решений о том, какие физические качества следует дальше развивать, а какие поддерживать на достаточно высоком уровне.

К материалу и занятиям для групповой работы мы предъявляли следующие требования:

1. Задания должны подходить для групповой работы (проблемные).
2. Задания должны иметь относительно высокую степень трудности.
3. Материал по своей структуре должен быть таким, чтобы над ним могли работать учащиеся в рамках одной группы. Важно, чтобы каждая группа воспринимала взаимосвязь своего задания с заданиями остальных групп.

На заключительном этапе работы, анализируя анкеты занимающихся, мы выяснили что ведущими мотивами для занятий физической культурой и спортом послужили: желание укрепить здоровье – 35%, желание соответствовать идеалу – 40%, улучшить физическое развитие – 14%, улучшить настроение, получить удовольствие от занятий – 10%. По сравнению с первым этапом анке-

тирования, выросло значение мотивов, связанных с потребностью в физкультурной среде и в адекватной двигательной активностью.

Созданная нами целевая структура ПМС способствовала повышению мотивации учащихся для занятий физической культурой и спортом. На основании проведенных исследований можно рекомендовать внести изменения и улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним. Для привлечения учащихся на занятия важно обратить особое внимание на выбор форм занятий и их содержания. Большой интерес у девушек вызывают занятия нетрадиционными оздоровительными видами физической культуры. Также необходима организация неурочных занятий в свободное время, таких как туристические походы, слеты, сплавы на байдарках, проведение активного отдыха на природе. Организация этих занятий оказывает оздоровительное влияние на организм, способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств личности, является прекрасной альтернативой обычным занятиям и стимулирует интерес к физической культуре и активному, здоровому образу жизни.

#### Литература:

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М., 1976.
2. Данилевич Т.А. Активные формы и методы работы по формированию навыков здорового образа жизни. // Здаровы лад жыцця. – 2004 – №10. – С.31–33.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Педагогика здоровья. // Инновации в образовании. – 2004. №4. – С.98–111.
4. Науменко Ю.В. Концепция здоровьесформирующего образования. // Инновации в образовании. – 2004 – №2.– С.90–103.
5. Романцов М.Г., Лисовская Н.И. Здоровьесберегающее образование – стратегическая линия развития системы современного образования. // Инновации в образовании. – 2004 – № 1. – С.100–103.
6. Самусева Н.В. Воспитание у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни // Проблемы выхавання. – 2004, №4. – С.18–25.
7. Физическое воспитание, формирование здорового образа жизни у учащихся и студентов в учреждениях образования. // Веснік адукацыі.– 2004, №3. – С.56–58.