

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО–ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.И. Кузьмина, Ю.Ф. Хихич

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка, Беларусь

Введение. От состояния здоровья человека зависит успех в учебной, профессиональной и творческой деятельности. Замечено, что человек, имеющий серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также ведущий неправильный образ жизни не может в полной мере реализовать свои потенциальные физические и интеллектуальные способности[1].

Проведенный нами анализ имеющихся научных исследований выявил формирование устойчивой негативной динамики состояния здоровья современных подростков. Растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие детей этой возрастной группы. Учебные факторы, в частности значительные нагрузки, а также образ жизни большинства подростков в свободное от учебы время характеризуется малоподвижными формами организации досуга[3]. Следует учитывать еще и то, что значительная часть учащихся имеет вредные привычки: курит, употребляет алкоголь и др. В то же время наблюдается тенденция снижения интереса учащихся к физической культуре. Занятия физическим воспитанием учениками оценивается не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходимость. Так в результате нашего исследования было установлено, что 24% учащихся не посещали бы занятия, если бы они не были обязательными. Повышение уровня здоровья средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей в занятиях физической культурой, формирование социальной ориентации

подростков на здоровый образ жизни – является актуальной проблемой современной системы образования, реализация которой невозможна без активизации в сознании самих учащихся мотивационно–ценностного отношения к физической культуре[3].

Цель исследования: изучить мотивационно–ценностную сферу приобщения подростков к сохранению своего здоровья средствами физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) исследовать приоритетные для подростков виды деятельности в образе жизни.
- 2) определить пути формирования мотивационно–ценностной сферы приобщения подростков к сохранению своего здоровья;

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и научно–методической литературы, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, математико–статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Для организации социологического исследования была составлена анкета для учащихся общеобразовательных школ, содержащая 29 вопросов и 144 варианта ответа на них. Анкетирование проводилось на базе трех образовательных учреждений: гимназии №19, СШ №215, СШ №48 г.Минска. В опросе приняло участие 166 учеников 7,8,9–х классов. Из них 84 девушки и 82 юноши. Целью анкетного опроса являлось изучение потребностей и интересов школьников к занятиям физической культурой в учебной и внеучебной деятельности.

Результаты исследование и их обсуждение.

В результате анализа полученных данных было выявлено, что 60,0% учащихся оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 30,0% считают его удовлетворительным и 10,0% проанкетированных оценивают состояние своего здоровья как неудовлетворительное.

Тревогу вызывает тот факт, что с каждым годом растет количество детей, которые относятся к 2–4–ой группам здоровья. Так по результатам исследования к основной группе здоровья относятся 54,0% испытуемых, к подготовительной – 27,0%, к СМГ – 11,0% и к группе ЛФК – 8,0% учеников.

В результате исследования побудительных мотивов посещения уроков физической культуры нами было установлено, что в большей степени (по утверждению 49,0% юношей) к занятиям физической культурой их побуждает желание укрепить свое здоровье. У девушек ситуация немного другая: 32,0% или большая часть ответили, что к этому их вынуждает причина обязательного посещения этой школьной дисциплины, 10,0% из общего числа испытуемых стремятся получить новые знания, 6,0% посещают занятия в большей степени из–за того, чтобы не отставать от других учеников в классе (быть «как все»), для 23,0% посещения занятий ограничивается лишь необходимостью получения оценки.

Подавляющее большинство учащихся ограничивается только посещением уроков физической культуры (41,0%), 23,0% помимо уроков занимаются самостоятельно, 28,0% посещают спортивные секции, клубы и только 8,0% занимаются физической культурой с членами семьи или друзьями.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом (в том числе дома)?» 31,0% опрошенных ответили что 3–4 раза в неделю; 24,0% – 1–2 раза в неделю; 17,0% опрошенных занимаются физическими упражнениями ежедневно; 12,0% – 5–6 раз в неделю; 7,0% – от случая к случаю; 4,0% – 1–2 раза в месяц и 5,0% вообще не занимаются физической культурой.

Большенство (41,0%) респондентов предпочитают заниматься физической культурой в группах по 10–15 человек, 25,0% мальчиков и девочек хотели бы заниматься самостоятельно; для 18,0% испытуемых форма занятий не имеет значения; 7,0% предпочли бы индивидуальные занятия (с тренером); 9% опрошенных затрудняются ответить на данный вопрос.

Было выявлено, что школьники в ходе уроков физической культуры проявляют избирательный интерес к разделам программного материала (интересы мальчиков и девочек различны). У девочек приоритетными являются спортивные игры (56,0%) в частности волейбол, баскетбол и гимнастика (22,0%), а наиболее интересными для мальчиков были занятия спортивными играми (61,0%), среди которых предпочтение отдавалось футболу и легкой атлетике (13,0%).

Наибольшее количество респондентов предпочитают в свободное время общаться на улице с друзьями (25,0% опрошенных); играть в компьютерные игры (18,0%); 17,0% испытуемых занимаются чтением книг и журналов; 17,0% тратят время на просмотр телепередач; 14,0% в свое свободное время занимаются физической культурой и 9,0% юношей и девушек посещают дискотеки.

Если говорить о причинах, которые побуждают заниматься физической культурой, то можно отметить следующее: так, 29,0% юношей и девушек направляют свои физические усилия на укрепление здоровья, чтобы быть физически привлекательными; 21,0% чтобы увереннее чувствовать себя в обществе; 17,0% чтобы их тело, физическое состояние не мешали им в повседневной жизни; 13,0% чтобы увереннее чувствовать себя в своей компании; 7,0% респондентов считают целесообразным строго следовать рекомендациям врачей и других специалистов; 6,0% следят за своим физическим состоянием для улучшения настроения и самочувствия; 4,0% чтобы иметь возможность эмоционально разрядиться и 3,0% испытуемых для того чтобы долго жить.

Анализ научно–методической литературы показал, что ведущую роль в привлечении подростков к физической культуре играет качество проведения уроков и внеклассных занятий. Качество уроков во многом зависит от правильного планирования и умелого проведения их, достаточного количества и состояния спортивного оборудования и инвентаря, оформления зала и площадок. Немаловажным является фактор достижения успехов на занятиях. Поэтому нужно давать учащимся задания с учетом их возможностей. Непосильные задания по сложности выполнения упражнений или по интенсивности, вызывают у школьников чувство неуверенности в своих силах, боязнь, замкнутость, которые еще больше обостряются при неправильном реагировании учащихся класса и критических замечаниях учителя. Все это может отрицательно повлиять на развитие у учащегося интереса к физической культуре[2].

Обобщая результаты исследования можно сделать следующие **выводы**:

1) большинство учащихся среднего школьного возраста проявляют интерес к физической культуре, но который еще недостаточно сформирован в устойчивую привычку к систематическим занятиям. Как показывает исследование, только 14,0% подростков посвящают свой досуг физической культуре и спорту;

2) формирование мотивационно–ценностной сферы приобщения подростков к занятиям физической культурой происходит путем соблюдения следующих педагогических условий: 1) своевременное выявление негативных факторов на занятиях физической культурой; 2) обогащение содержания занятий и мероприятий интересными, эмоциональными и современными формами и методами их проведения, 3) учет групповых и индивидуальных интересов; 4) планирование физической нагрузки, адекватной возможностям каждого ученика; 5) широкое использование в учебном процессе современных тренажеров, ритмической и атлетической гимнастики, бассейна, подвижных и спортивных игр, музыки, поднимающей общее настроение и вызывающей положительные эмоции; 6) участие в спортивно–массовых мероприятиях.

Литература:

1. Васьков, П.С. Инновационные подходы в формировании здорового образа жизни / П.С. Васьков // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма / редкол.: В.В. Валетов (гл. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2010. – С.19–22.

2. Козленко, Н.А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – Киев: Рад. шк., 1985. – 119с.

3. Черняков Л.И. Охрана и формирование здоровья учащихся – одна из актуальных проблем современного образования / Л.И. Черняков // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма/ редколлегия: В.В. Валетов (председатель) [и др.] – Мозырь: МГПУ, 2010. – с 93–96.