

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте

Цыганенко Олег Игоревич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается необходимость мотивации для занятий физической культурой и спортом, особенности формирования мотивации у детей школьного возраста. Также раскрываются формы и методы по формированию мотивации к физической культуре и спорту, специфические особенности.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, методы, особенности, виды, специфика, специалисты, проблема.

Formation of motivation for physical education and sports at school age

Tsyganenko Oleg Igorevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the need for motivation for physical culture and sports, the peculiarities of motivation formation in school-age children. It also reveals the forms and methods for the formation of motivation for physical culture and sports, specific features.

Keywords: physical culture, motivation, methods, features, types, specifics specialists, the problem.

Школьные занятия физической культурой у большинства детей не вызывают интереса и желания. Каждый второй школьник считает физкультуру необязательным предметом, который ему в жизни и не пригодится. Но физическое воспитание является неотъемлемой частью становления личности человека. Роль физической культуры и спорта в жизни растущего человека немаловажна, чем получение других знаний. Так как, от этого зависит и правильное развития организма и полноценное развитие личности и характера. Для того чтобы человек заинтересовался в какой-то деятельности существует такое понятие как «мотивация». Существует много вариантов определений, что же такое «мотивация» и если их обобщить, то это психофизиологический процесс, состоящий из совокупности доводов, воздействующий на поведение человека с целью направить и организовать какую-либо его деятельность. Также можно сказать, что мотивация является системой стимулов и побуждений, направленных на учебную и

познавательную деятельность для достижения поставленных задач. Формирование правильной мотивации способствует удовлетворению деятельностью потребностей человека. Советский психиатр и психолог, В.Н. Мясищев в своих работах утверждал, что результаты, которых добивается человек в своей жизни, зависят на 70-80% от побуждающих мотивов и лишь на 20-30% от интеллекта.

Физическая культура и спорт в большинстве случаев для людей, что в школьные годы, что во взрослой жизни существует лишь на вторых планах. Причиной этому является необоснованное принижение роли физической культуры в формировании личности человека. Однако, как и было сказано ранее, от занятий физкультурой зависит хорошее самочувствие человека, некоторые качества характера и формируется всё это в школьном возрасте. Поэтому для привлечения детей школьного возраста к спорту и занятиям физкультурой нужно их замотивировать. Мотивация в какой-либо деятельности особенно важна для школьников, так как без интереса и каких-либо мотивов ребенок не будет этим заниматься. Если же у детей школьного возраста сформировать правильную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, показать что это интересно и увлекательно, то этим повысится показатель физической подготовленности среди школьников.

Одним из условий для успешного осуществления физического воспитания и всестороннего развития детей является формирование интереса и привычки к занятиям спортом. Привитие интереса у школьников к занятиям физкультурой должно происходить не только от преподавателей, но и от семьи. Если родители привлекают детей к спорту и создают необходимые условия для занятий, то появляется желание заниматься этой деятельностью. Однако педагог, несомненно имеет значительную роль в формировании интереса и мотивации к занятиям физкультурой. Существует такое психическое состояние, как ощущение потока – полная вовлеченность в какую-либо деятельность, внутренняя мотивация, исходящая из источника интереса. Когда требования, нормативы и задачи для учащихся являются оптимальными, а необходимость выполнения соответствует личным возможностям, то это вызывает положительные эмоции, которые становятся источником внутренних мотивов для продолжения деятельности. Кроме этого, для большей мотивации важно вдохновение успехом в занятиях спортом, а также удовлетворение процессом в целом.

Изучением проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом занимаются многие специалисты. Так, Д.Г. Сычев посвятил свою работу проблеме мотивации у школьников на занятиях физкультурой, рассмотрел педагогические условия мотивационных установок и технологию развития мотивов [1]. Т.Ю. Круцевич и Г.В. Безверхняя изучили структуры мотивов и интересов учащихся к занятиям спортом, а также факторов, повышающих мотивацию к деятельности [2]. В своей работе З.Х.Руденко и Е.Д. Резепин раскрыли основные факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям физической культуры [3]. Л.Ф. Шакулова рассмотрела проблему формирования мотивации у школьников с точки зрения

социологии [4]. А.Г. Бугулов и В.И. Гулухуди также в своей работе рассмотрели проблему формирования мотивации у детей школьного возраста к занятиям спортом [5]. Р.А. Лысенко раскрыл методические аспекты формирования мотивации среди учащихся, им были выявлены способы повышения интереса к занятиям физкультурой [6]. Е.А. Дубовик и Л.Ш.Шаймарданова были рассмотрены причины трудностей в формировании мотивации и основные методы её повышения [7]. Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова и Е.А. Коваленко описали способы формирования мотивации к занятиям физической культуры и спорта [8]. А.В. Иванов и др. в своей работе исследуют способы повышения мотивации, а также приведены причины для создания механизма организации двигательной активности школьников [9].

Можно выделить несколько разновидностей мотивов к деятельности. Так, по содержанию мотивы делятся на:

- мотивы к самореализации;
- мотивы к позитивным достижениям;
- мотивы к общению и игре;
- мотивы к учебной деятельности, познанию.

Можно сделать вывод, что при занятиях физической культурой и спортом имеют место быть все 4 вида мотивов. Во-первых, при успехах в спортивной деятельности у человека появляется желание реализовать в этой деятельности свой потенциал, что приводит к желанию самореализации и является одним из сильнейших мотивов к продолжению занятий нынешней деятельностью. Во-вторых, если занятия физической культурой приносят даже незначительные достижения, то появляется желание достигнуть чего-то большего, из чего появляется мотив продолжать эту деятельность. В-третьих, физкультура это коллективная деятельность, позволяющая удовлетворить потребность к общению. Поэтому при такой потребности, человек может быть привлечен к занятиям спортом, в последующем возможно формируя и другие мотивы. В-четвертых, мотив к учебной деятельности также можно отнести к занятиям физической культурой и спортом, так как при этой деятельности человек получает новые знания и умения.

По длительности действия:

- перманентные мотивы;
- одномоментные мотивы;
- краткосрочные мотивы.

В деятельности физической культурой и спортом существуют также и все виды мотивов по длительности действия. Так как для кого-то при занятиях спортом могут существовать неизменные мотивы, которые дают желание и интерес продолжать свою деятельность, а для кого-то мотивы со временем перестают быть причиной продолжать деятельность.

По степени проявления:

- устойчивые мотивы;
- слабо выраженные мотивы;
- нейтральные мотивы.

Для занятий физкультурой нужно чтобы мотивы были устойчивыми или же человек ничего не добьется, как при слабых или нейтральных мотивах. Причина этого в том, что спорт достаточно трудная деятельность, которая требует усилий и без должных мотивов человек, в особенности ещё школьник бросит данную деятельность.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что мотивы тесно взаимосвязаны между собой. Стимулируя один из них, затрагивается и другие. Совокупность мотивов может помочь человеку достичь более высоких результатов, чем какой-то один, так как влияя друг на друга мотивы создают сильнейшее желание к достижению результатов. Также можно сказать, что раз мотивы связаны, то и для их формирования могут использоваться одни и те же методы.

Работа по формированию мотивации среди детей школьного возраста должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников, а также на мотивационную сферу, которая отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к деятельности у учеников. В педагогике существуют учебно-познавательные мотивы, которые можно отнести к любой деятельности. Так, например, для формирования интереса к занятиям по физической культуре могут применяться учебные стенды, на которых в рисунках показаны ряд упражнений и приведены теоретические знания, учебные карточки, используемые на самих занятиях, показ фильмов о спорте и т.д.

В методике физической культуры и спорта существуют специфические и общепедагогические методы формирования мотивации. К общепедагогическим методам относят лекции и беседы в форме вопрос-ответ. Их применяют для того, чтобы первоначально сформировать среди учащихся понимание физической культуры, дать теоретические объяснения тем или иным упражнениям, важности занятий спортом. Эти методы также удовлетворяют мотив учебной деятельности и зажечь интерес к практическим занятиям.

Специфические методы в свою очередь подразделяются на игровые и соревновательные. Игровые методы формируют мотив к общению и игре, который воздействует на желания продолжать заниматься физкультурой. Кроме этого, этот метод обеспечивает всестороннее развитие и получение учений и навыков в форме интересной для детей школьного возраста, что, несомненно, увеличивает интерес к урокам физической культуры. Если говорить о соревновательных методах, то они формируют, в первую очередь, мотив к позитивным достижениям, а также к самореализации. Также, такие методы помогают формировать важные личные качества, как характер, способность к преодолению трудностей, силу воли, дисциплинированность, настойчивости.

В заключении, можно сделать вывод, что мотивация является важной и даже необходимой частью любой деятельности. Нужно формировать её правильно, не забывая об особенностях детского развития. При формировании мотивов для занятий физической культуры и спорта также необходимо знать

о методах привлечения интереса детей школьного возраста к спортивной деятельности. Но также помнить о самом важно принципе любой деятельности, а именно не навредить физическому и личностному росту ребенка.

Библиографический список

1. Сычев Д. Г. Особенности формирования положительной мотивации старших школьников к занятиям физической культурой и успешной сдаче норм ГТО // Молодой ученый. 2020. №. 15. С. 66-69.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхняя Г. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. М., 2008.
3. Руденко З. Х., Резепин Е. Д. Основные факторы формирования мотивации к занятиям физической культуры у школьников // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. С. 142.
4. Шакурова Л. Ф. Социальный аспект проблемы формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. 2013. С. 82-90.
5. Бугулов А. Г., Гулухиди В. И. Формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом // News of Science and Education. 2019. Т. 2. №. 3. С. 14-17.
6. Лысенко Р. А. Методические аспекты формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности. 2016. С. 72-77.
7. Дубовик Е. А., Шаймарданова Л. Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии. 2014. С. 50-51.
8. Бахарева Е. В., Иванова Л. В., Коваленко Е. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников // Евразийский научный журнал. 2015. №. 7.
9. Иванов А. В. и др. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. №. 3. С. 180-191.