Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников

Бахарева Елена Владимировна, Иванова Лариса Васильевна, Коваленко Евгений Альфредович

Важнейшая задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан образованных, социально активных, физически и психически здоровых. Однако, серьезные социально-экономические изменения, происходящие в стране, сказались на уровне жизни, состоянии здоровья детей, развитии массовой физической культуры. Отмечается и факт падения престижа физической культуры среди учащихся, качество же преподавания школьной физической культуры не способствует стремлению учащихся к освоению ценностей физической культуры, к занятиям в спортивных секциях [3, 4].

Все это потребовало поиска новых форм и методов физического воспитания школьников в интересах привития им знаний, навыков и умений заботиться о своем физическом имидже и здоровье, самостоятельно организовывать физкультурную деятельность [1, 4].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой – это достаточно сложный процесс, который включает и первые понятия о физической культуре, и овладение доступными упражнениями общеразвивающего характера, базирующиеся на знаниях анатомии, физиологии, гигиены, психологии. Следовательно, функцией физической культуры в школе является не только повышение уровня физической подготовленности учащихся, но и образовательная направленность учебного процесса [5, 6].

Важным элементом занятий физической культурой является мотивация. Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью. Так как стержнем любой деятельности является мотивационный компонент, то модернизация урока физической культуры, конечно же, должна базироваться на применении современных технологий в учебном процессе. Можно использовать различные методы её формирования, чтобы она могла обеспечивать и поддерживать успешную деятельность на протяжении продолжительного периода времени. Формирование интереса к физической культуре можно считать видом практической и познавательной деятельности человека [7].

Таким образом, одним из путей решения данной проблемы является формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре, что позволяет исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие активное участие школьников в общественной жизни [1,3].

В научной литературе достаточно накоплено материала, раскрывающего обучающую деятельность современного учителя - новатора физической культуры. Например, ряд авторов акцентирует свое внимание на личностно-ориентированные, здоровьеформирующие технологии обучения. Теоретические занятия, лекции, беседы, то есть методы убеждения также повышают интерес к физической культуре. Так, беседа помогает учащимся лучше усваивать теоретические знания в области физической культуры и спорта. Более эффективными средствами проявления интереса к урокам физической культуры являются различные соревнования, эстафеты и игры [2, 6, 7].

Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для ученика, и для учителя. Эта новинка

показала, что учащиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме. Занятия, проводимые в игровой форме, обладают разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся, способствуют созданию положительного эмоционального фона и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение школьников к занятиям физическими упражнениями [2 ,6, 8].

Таким образом, приведенный перечень педагогических технологий позитивного воспитания подрастающего поколения направлен на потребность к занятиям физической культурой. В то же время, интерес самих школьников и их родителей к занятиям физической культурой находится на очень низком уровне. Учащиеся во время уроков не приобретают необходимых знаний о физической культуре и ее влиянии на организм, об основных правилах самостоятельного развития двигательных способностей и самоконтроля при этих занятиях, что сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности [2,4,5].

Поэтому поиск методов и средств формирования мотивации к занятиям физической культурой до сих пор остается актуальным [2 ,4, 7, 8].

В связи с вышеизложенным, проведена экспериментальная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой у школьников с использованием новых средств физической культуры, таких как фрироуп, слэклайн и воркаут. Исследование проводилось на базе МКУ СОШ №1 г. Куйтуна Иркутской области. В экспериментальной работе приняли участие 76 человек: 26 школьников в возрасте 10-14 лет (11 девочек, 15 мальчиков) и 50 родителей.

На этапе констатирующего эксперимента с целью выявления отношения школьников и их родителей к физической культуре разработана анкета. Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих учащихся к занятиям физической культурой[3 ,6].

Анкеты для учащихся и родителей содержали вопросы, характеризующие их отношения к физической культуре и спорту. Результаты анкетирования показали, что 34,6% школьников считают необходимым заниматься физической культурой, но регулярно из них занимаются только 26,9%. Учащиеся уверены, что физическая культура и спорт помогают сохранять здоровье, но регулярные занятия нужны только тем, кто хочет стать профессиональным спортсменом. Некоторые школьники полагают, что здоровому человеку можно и не заниматься физической культурой.

У большинства школьников - 65,4 % наблюдается отсутствие интереса к занятиям физической культурой, так как, по их мнению, форма и методы проведения занятий не отвечают требованиям времени и не включают современные виды спорта. О существовании таких новых видов спорта как фрироуп было известно только четырем юношам, а о слэклайне и воркауте ребята вообще не знали.

Среди родителей значительно больше желающих заниматься спортом, чем среди школьников (73,1% против 34,6%), однако численность регулярно занимающихся спортом среди родителей и детей одинакова (26,9%), что свидетельствует о положительном примере родителей.

Тестирование общей физической подготовленности учащихся в соответствии со школьной программой показало, что 34,6% имеют оценку «отлично», 46,2% - «хорошо» и 19,2% - «удовлетворительно». Затем было проведено вводное занятие, на котором инструктор и волонтеры познакомили участников эксперимента с новыми видами спорта - фрироуп, слэклайн, воркаут. В доступной форме, они рассказали о новых спортивных течениях в молодежной среде, продемонстрировали видео-материал с основными движениями и наглядно показали некоторые упражнения из этих видов спорта. Фрироуп («висячие сады», «свободная веревка») - это вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима. Он основан на необходимости

преодоления участниками полосы препятствий. Фрироуп считается вторым видом экстремального развлечения в России после скалолазания. В Иркутской области фрироуп пока не получил широкого распространения. Пропагандой данного вида спорта занимаются волонтеры Нижнеудинской районной детской общественной организации «Содружество» [9].

Слэклайн - хождение по натянутой стропе (стропохождение). Этот развивающийся вид спорта представляет собой особую практику в балансировании, которая заключается в хождении по специальным нейлоновым или полиэстровым стропам (лентам), натянутым между стационарными объектами, так называемыми станциями. Принципиальное отличие слэклайна от канатохождения заключается в том, что канат или трос круглого сечения натягивается максимально жестко. В слэклайне степень натяжения может регулироваться в зависимости от потребностей и целей спортсмена (стропоходца, слэклайнера). Существуют разные по ширине и структуре стропы для различных стилей слэклайна - выполнения трюков прохождения длинных линий, над водой и по высоко натянутой стропе со страховкой или без нее [10].

Воркаут - одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включающая в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках: на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или просто на земле. В воркауте существует множество элементов. Наиболее распространенные из них: «я» на перекладине, робостайл с утяжелителями, выходы на две руки на перекладине, отжимания от земли или пола, отжимания на брусьях, передний вис [10].

После демонстрации этих видов спорта учащиеся и их родители выразили заинтересованность, отметив положительные стороны: новизна, доступность, возможность заниматься как одному, так и в команде, как в открытой природной среде, так и в помещениях, наличие правил соревнований, минимум экипировки и снаряжения, отсутствие специального дорогостоящего оборудования или специальных сооружений.

Для проведения формирующего эксперимента разработан цикл из 11 занятий, на которых подростки и их родители на практике познакомились с вышеназванными новыми видами спорта. Занятия проводились в зале школы, а также на открытой школьной пло- щадке. В качестве оборудования при занятиях фрироупом использованы веревки, а в качестве опор - стойки для крепления волейбольной сетки (в спортзале) и деревья (во дворе). Для занятий слэклайном были использованы специальные стропы, которые также крепились к стойкам в спортзале или к деревьям на школьной площадке.

Плановая продолжительность каждого из одиннадцати занятий составляла 40 минут. Однако каждое занятие длилось значительно дольше - до полутора часов. Такая продолжительность обусловлена повышенным интересом участников.

На первых двух занятиях, проходивших в спортзале на гимнастических снарядах, школьникам были показаны отдельные упражнения на полу. Подростки пробовали повторить, результат зависел от уровня их физической подготовки. Но даже те, у кого уровень подготовки был не высоким, с удовольствием занимались. Особый интерес к занятию проявили мальчики, так как это преимущественно мужской вид спорта.

Третье занятие проходило в спортзале по слэклайну. В зале натянуты 2 стропы на высоте 40 см от пола. На стропе продемонстрирована ходьба и простые прыжки. Ребята учились ходить по натянутой стропе. На четвертом занятии подростки познакомились с простейшими элементами, попробовали пройти дистанцию, учились страховать друг друга.

Пятое и шестое занятие по слэклайну проводились на открытой школьной площадке. Школьники обучались крепить стропу между двумя деревьями, делать правильные шаги.

Полностью пройти дистанцию удалось трем подросткам, частично - восьми. Остальные не смогли самостоятельно делать шаги на натянутой стропе. Неудачи не оттолкнули ребят, наоборот, желание овладеть этими упражнениями только окрепло.

Седьмое и восьмое занятие по фрироупу проводились в спортивном зале. Школьники учились крепить веревки, устанавливать элементы, в ходе занятия сменили два элемента. Все неоднократно пробовали выполнить их. После неудачных попыток обсудили причину, сообща нашли оптимальный способ прохождения элементов, после чего успешно смогли пройти оба элемента почти все учащиеся - 21 человек.

Девятое, десятое и одиннадцатое занятие по фрироупу проводили на открытой школьной площадке. Во время занятий школьники познакомились с несколькими новыми элементами, учились их осваивать, крепить веревки, устанавливать элементы. Преимущество занятий на улице заключается в том, что между деревьев можно установить дистанцию из нескольких элементов сразу. Это повышает интерес к тренировке. В спортзале же для установления такой дистанции нет возможности, так как есть всего две стойки для крепления веревок (один элемент).

Для оценки влияния указанных новых видов спорта: фрироуп, слэклайн и воркаут – на формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой, проведено повторное анкетирование и определение уровня физической подготовленности школьников. Получены следующие результаты: число школьников, занимающихся физической культурой, возросло с 26,9 до 38,5%, а желающих заниматься физической культурой увеличилось с 34,6 до 61,6%. Позитивное отношение к занятиям физической культурой стали высказывать также значительно большее число родителей: 92,3% против – 73,1 % до эксперимента. Кроме этого, у школьников улучшилась физическая подготовленность: количество учащихся, чьи показатели соответствуют оценке «отлично», увеличилось на 23,1%, (с 34,6% в начале эксперимента до 57,7 % в конце исследования).

Таким образом, знакомство школьников и их родителей с новыми видами спорта - фрироуп, слэклайн и воркаут – позволило существенно повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой, что подтверждается результатами проведенного исследования. Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой на данном этапе исследования, являются желания осваивать новые виды спорта, заниматься спортивным совершенствованием и стремлением показать свои способности. Поэтому можно рекомендовать использовать в школьных программах по физической культуре эти новые средства физического воспитания, что позволит улучшить физическую подготовленность и сохранить здоровье школьников.

Библиографический список:

1. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Под ред. Л.И. Божович, Л.В.Благонадежной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
2. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун–т, 2009. – 127 с.
3. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2012. №4.
4. Лукьяненко, В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко. – М. : Сов. спорт, 2007. – 94 с.
5. Матковская, И. Роль мотива в достижении цели. // Учитель. – 2007. - №5. – С. 70-72.
6. Рогалёва, Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников. // Физическая культура в школе. – 2008. - №2. – С. 24-27.
7. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе

дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. – 243 с.
8. Холодов Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. – 480 с.
9. VI Национальный чемпионат по фрироупу. 01.05.2015-04.05.2015 . Национальная федерация фрироупа : Калужская область. [Электронный ресурс].- Режим доступа: (http://freerope.org/projects/customers/1004).
10. Мастер-классы: street workout и slackline. 18.08.2012. Северодонецк. [Электронный ресурс].- Режим доступа: (http://vk.com/event41360019).