

УДК 372.879.6

МОТИВАЦИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Н. Осипов

Тольяттинский государственный университет

Рассматривается проблема повышения мотивации к здоровому образу жизни, а именно к занятиям физической культурой и спортом учащихся старших классов. Определена классификация побуждающих мотивов к физкультурно-спортивной деятельности и выделен оптимальный мотивационный комплекс и факторы, понижающие мотивацию.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, мотивация, побуждающие мотивы, физическая культура, личностный интерес.*

Формирование здорового образа жизни Правительство Российской Федерации определило как одно из приоритетных направлений модернизации образования, которое заключается в мотивировании подрастающего поколения к здоровому образу жизни в течение всей жизнедеятельности. Занятия физической культурой и спортом являются основным компонентом здорового образа жизни, так как именно систематические занятия физкультурой и спортом способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Отношение учащихся к физической культуре и спорту – одна из основных социально-педагогических проблем. Решение этой задачи должны рассматриваться с позиций – лично значимая и общественно необходимая. Многие авторы (Ю.И. Евсеев, 2005; Е.П. Ильин, 2003) свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учащихся потребностью, не превратилась в личностный интерес, а значит, не появилась мотивация к здоровому образу жизни [3, с. 116–118; 4, с. 264].

У каждого педагога возникает проблема формирования у обучаемых положительной мотивации к своему предмету. Для решения этой проблемы используются различные приемы: активные формы обучения, замена реальной отметки действий учеников немного завышенной потенциальной, использование игровых моментов, интересной информации и т. д. Эти приемы способствуют формированию кратковременной и неустойчивой мотивации у учащихся, а объясняется это тем, что усилия педагога направлены на поиск внешних мотивов, непосредственно не связанных с учебным предметом [2, с. 58].

Познавательные мотивы являются основными в учебной деятельности, они актуализируются при личной значимости для школьников содержания предмета. Физкультурно-спортивная деятельность будет иметь значимость в связи с ее возможностями самореализации в будущей семейной и профессиональной жизни. Этому способствует осознание положительных влияний физических упражнений на здоровье человека.

Мотивированное поведение человека – результат действия факторов ситуационного и личностного. Личностный фактор – мотивационное поведение человека, личности. Ситуационный фактор – внешние условия, окружающие. Рассуждая о внешних факторах, делается анализ интерпретации и оценки личностью всех аспектов поведения, а не объективных параметров внешней среды. Человек совершает поступки так, как он интерпретирует и оценивает окружающую реальность. Роль мотивационного поведения человека сводится к участию в формировании познавательных оценочных схем, с помощью них человек объясняет ситуацию. Результатом этой интерпретации являются последующие действия [1].

Внутренняя мотивация индивидуальна, порождается конкретной предметной деятельностью и связана с конкретной учебной дисциплиной и ее содержанием. Для формирования положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности важно учитывать индивидуальные особенности и личностный интерес учащихся.

Известно, что динамика мотивации физкультурно-спортивной деятельности имеет стадии генерализации, стабилизации, дифференциации и инволюции.

Первая стадия характеризуется меньшей разборчивостью при выборе физкультурно-спортивной деятельности, непосредственностью и эмоциональностью окраски, распыленностью спортивных интересов.

Стадия дифференциации характеризуется наличием основных мотивов физкультурно-спортивной деятельности, среди которых мотивы соперничества, самоутверждения побеждают желание удовлетворения потребности в движении. На этой стадии желание заниматься физической культурой зависит от роста результатов.

На стадии стабилизации главенствует мотив соревновательный и самоутверждения, что связано со стремлением удержать высокую результативность физкультурно-спортивной деятельности.

На последней стадии наблюдается инволюция мотивационной структуры, связанная с постепенным снижением результативности. На стадии инволюции мотивационная структура изменяется: мотивы достижения результатов, соревнования отходят на задний план, а в лидеры выходит мотив занятий физической культурой и спортом ради самой деятельности.

В результате анализа теоретических исследований мотивации учащихся к урокам физической культуры мы пришли к выводу, что она связана с внутренними мотивами перспективы и удовлетворения процесса деятельности, а также с внешними мотивами, основанными на результатах деятельности, и с отсутствием внешних отрицательных мотивов [1].

Причины снижения мотивации учащихся к занятиям физкультурой связаны с недостаточной материально-технической базой учебных заведений, с несоответствием учебной программы и потребностью учащихся, личностного интереса и содержания урока, с недостаточной информированностью старшеклассников о конкретной пользе упражнений и способе их применения в повседневной жизни, с высоким уровнем тревожности из-за страха перед неудачей.

Также существуют факторы, которые понижают мотивацию учащихся к урокам физической культуры (низкая отметка, страх перед насмешками одноклассников).

Выделяют три группы факторов, способствующих понижению уровня мотивации к урокам физкультуры:

- перед уроком физической культуры (взаимодействие и поведение учащихся в раздевалке);
- на уроке физической культуры (взаимодействие учеников между собой при решении учебных задач и выполнении команд, возможность использования спортивных снарядов не по назначению);
- после урока физической культуры (взаимодействие и поведение учащихся в раздевалке, переживание обучающимися результатов урока).

Таким образом, для успешного повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом оптимальным мотивационным комплексом является:

$$ВМ > \text{или} = ВПМ > ВОМ,$$

где ВМ – внутренняя мотивация,

ВПМ – внешняя положительная мотивация,

ВОМ – внешняя отрицательная мотивация.

Внутренняя мотивация должна соответствовать или быть выше внешней положительной мотивации и значительно преобладать над внешней отрицательной мотивацией.

Такое соотношение видов мотивации позволяет успешно решать задачи по повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях.

Список литературы

1. Агапов А.М., Михайлов М.В., Новиков Г.А. Внутренняя мотивация как фактор безопасности труда в условиях неявных рисков для здоровья человека [Электронный ресурс]. URL: <http://www.atomic-energy.ru/articles/2012/07/23/35004>
2. Ахметжанова Г.В. Технологии формирования позитивной мотивации школьников к педагогической профессии: дис. ... канд. пед. наук. Тольятти, 1997. 189 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 382 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2003. 512 с.

MOTIVATION TO PHYSICAL-SPORT ACTIVITY

A.N. Osipov

Togliatti state University, Togliatti

In the article the problem of increase of motivation for a healthy lifestyle, namely physical education and sport high school students. Defined classification of inducements to physical activity and selected the optimal motivational complex and the factors decreasing motivation .

Keywords: *healthy lifestyle, motivation, motivations, physical education, personal interest.*

Об авторе:

ОСИПОВ Алексей Николаевич – студент аспирантуры, кафедра педагогики и методик преподавания ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» (445000, г. Тольятти ул. Беларуская, д. 14), e-mail: qwerty7772@yandex.ru