

УДК 373.1

**Кетриш Е. В.**  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*  
*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**Аннотация.** Представлены результаты исследования мотивационных приоритетов к занятиям физической культуры, которые позволяют определить эффективное построение процесса физической подготовки. Анализируется проблема повышения мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая активность, интерес к занятиям физической культурой.

**Ketrish E. V.**  
*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg*  
*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

## **STUDY OF MOTIVATION TO PHYSICAL TRAINING AT SENIOR PUPILS**

**Abstract.** The results of the study of motivational priorities in physical culture, which allow to define an effective construction process of physical preparation. The problem of increasing motivation to physical training in high school students.

**Key words:** motivation, physical activity, interest in physical training.

В последнее десятилетие жизнь детей значительно усложнилась. Большой объем информации, которую требуется освоить, приводит к значительному снижению физической активности. Недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый комплекс в функционировании организма, который известен как гиподинамия. Сокращение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ. Также при снижении двигательной активности происходит возрастание нагрузки на мозг. Это приводит к нарастанию мышечного напряжения, изменению нерв-

ной регуляции активности систем жизнедеятельности, что становится причиной висцеральных и соматических заболеваний.

Одной из причин сложившейся ситуации следует назвать неоправданное принижение роли физической культуры, как самими школьниками, так и отношение к этому предмету в учебных заведениях [2].

Для подростков значительно важнее такие социально-психологические качества, как самостоятельность, уверенность в себе, общительность, интеллектуальные способности и другие. Физическая культура, двигательная активность, необходимые для укрепления здоровья, у многих из них отходят на второй план.

Определяет состояние здоровья активность личности: оптимальная двигательная активность, здоровьесообразное поведение, психосоциальное окружение. Для сохранения здоровья человек должен сам совершать целенаправленные действия, для каждого из которых важен мотив – осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой-либо потребности человека [1].

Особую актуальность в современных условиях приобретают проблемы, связанные с совершенствованием образовательного процесса по физической культуре и формированию мотивов к учению в частности систематическим занятиям физической культурой как основы здорового образа жизни.

Мотивационная сфера школьника является важным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отображает внутреннее желание и интерес к занятиям, их активное, осознанное отношение к учению.

Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными, и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает вдохновение успехом, желание продолжить занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по коллективу.

Только при наличии сильных, глубоких побуждений и мотивов школьников, их учебная деятельность будет протекать эффективно.

Воспитание нового поколения россиян овладевших ценностями физической культуры и активно использующих их как важнейшие элементы здоро-

вого стиля жизни, в полнее возможно осуществить в достаточно короткий (7-10 лет) срок. Один из путей решения данной проблемы – формирование у детей и подростков осознанной потребности в активной двигательной деятельности. На это должно быть направлено и семейное воспитание, и образовательная система. Чтобы возник интерес к физической активности необходимо создать мотив, а затем создать возможность нахождения цели в том или ином предметном содержании. Если предмет стал «сферой целей» учащихся в связи с побуждающим мотивом, то он будет им интересен [3].

Исследования показывают, что на сегодняшний день в России показатели физической подготовленности учащихся находятся на достаточно низком уровне, а соматическое здоровье подрастающего поколения в последние годы значительно ухудшились, происходит переоценка роли значимости оздоровительной физической культуры. Повышение уровня здоровья средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей в занятиях физической культурой, формирование социальной ориентации молодежи на здоровый образ жизни – является актуальной проблемой современной системы образования, реализация которой невозможна без активизации сознания самих учащихся, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [2].

Определение мотивационных приоритетов к занятиям физической культуры позволило определить эффективное построение процесса физической подготовки.

Старшеклассникам был задан вопрос о степени значимости физической культуры как учебной дисциплины. В ходе опроса учащимся предлагалось определить и распределить по категориям, основные учебные предметы (математика, физика, химия, география, физическая культура, языки, литература), которые лично для них имеют значимость в учебной деятельности. Среди учебных дисциплин учащиеся старших классов отдали предмету физическая культура только шестое место.

Школьникам предлагалось выбрать из программного материала разделы, которые им более интересны. Было установлено, что предпочтения спортивным играм отдают 75% учащихся, на втором месте единоборства 18% - юноши, гимнастика 30% - девушки.

Основная масса учащихся оценивает свое здоровье, как хорошее – 58%, нормальное – 36%, плохое – 6%.

Одной из задач физического воспитания в школе является укрепление здоровья школьников, и от того на сколько эффективно оно организовано и

проводится, зависит решение этой задачи. Большинство учащихся на вопрос «Изменили ли занятия по физической культуре Ваше отношение к здоровому образу жизни?», дали положительный ответ.

Для оценки эффективности уроков физической культуры был задан вопрос «Что Вас не устраивает на уроках по физической культуре?» Обращает внимание то, что большинство старшеклассников указывают на то, что мало выделяется времени на спортивные игры – 36%, указывают на не интересность урока – 33%, устраивает все – 41%.

Результаты исследований показывают, что во всех классах более 50% старшеклассников не занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями во внеурочное время. Учащимся был задан вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно?».

Подавляющее большинство опрошенных из числа тех, кто не занимается физической культурой во внеурочное время, хотели бы заниматься – 44%.

В результате анализа причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом во внеурочное время, можно увидеть, что основная масса учащихся выделяет причину, мешающую заниматься физической культурой во внеурочное время – нехватку времени – 73%.

Полученные результаты позволили обозначить причины низкой эффективности физического воспитания, и наметить пути повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой, основные из них следующие:

- недостаточность времени, отводимого на уроки физической культуры в процессе занятий;
- программа по физической культуре не в полной мере отвечает требованиям настоящего времени;
- низкая мотивация к занятиям.

Проведенный анализ свидетельствует, что в самом начале обучения у учащихся наблюдается высокий интерес к занятиям физической культурой, но к старшему возрасту происходит снижение значимости занятий физической культурой в учебной деятельности, и, как результат отношение к физической культуре как второстепенному предмету.

Однако полученные результаты также свидетельствуют о том, что существует достаточно высокая потенциальная возможность дальнейшего совершенствования организационно-педагогических условий формирования мотивации у школьников осознанного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основными организационно-педагогическими и методическими условиями активизации полноценной мотивации можно считать:

- создание позитивного психоэмоционального настроения и благоприятного климата на уроке (пример учителя, использование игрового, соревновательного методов, разнообразие упражнений);
- методически грамотная постановка и реализация задач урока;
- оптимальная моторно-педагогическая плотность урока;
- соблюдение основных дидактических принципов (оптимальности сложности заданий, прогрессирования сложности учебных заданий, сознательности практической важности выполняемых упражнений, индивидуального подхода и др.);
- привлечение учеников к осознанной практической деятельности с целью формирования у них ценностей здоровья и здорового образа жизни (проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, праздников, выполнение творческих работ).

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс формирования мотивации связан с глубокими внутренними механизмами становления личности школьников и является длительным процессом. В связи с этим, перспективами дальнейших изысканий в данном направлении является: дальнейшая разработка методических рекомендаций, направленных на формирование психолого-педагогических условий развития мотивации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся; изучение нового образовательного стандарта; изучение и анализ требований к уровню подготовленности учащихся; разработка компетентностно-ориентированных заданий; изучение методики проведения мониторинговых исследований; измерение компетентности учителя.

#### **Список литературы**

1. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 11–15.
2. Малоземова И. И. Формирование мотивации двигательной активности у интеллектуально развитых старших школьников средствами физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
3. Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.firsteducation.ru/neopols-361-4.html>

**Кисляков П. А.**

*Российский государственный социальный университет, г. Москва  
pack.81@mail.ru*

## **КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА КАК КРИТЕРИЯ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** Описаны компоненты психологической культуры педагога как критерия качества здоровьесберегающего образования. В числе критериев выделены: стрессоустойчивость, социальная толерантность, коммуникативные навыки.

**Ключевые слова:** психологическая культура педагога, стрессоустойчивость, социальная толерантность, коммуникативные навыки.

**Kislyakov P. A.**

*Russian State Social University, Moscow  
pack.81@mail.ru*

## **COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGICAL CULTURE OF THE TEACHER AS A QUALITY CRITERION OF HEALTH-EDUCATION**

**Abstract.** Described the components of the psychological culture of the teacher as a quality criterion of health-education. Among the criteria identified: stress, social tolerance, communication skills.

**Keywords:** psychological culture of the teacher, stress, social tolerance, communication skills.

Образовательная среда отличается высоким эмоциональным напряжением, стрессогенностью, что отмечают различные авторы (Аминов Н.А., 1994; Зеер Э.Ф., 2012; Маркова А.К., 1996; Сыманюк Э.Э., 2006, В. Форматок, 1994 и др.) Проведенные в последние годы исследования показывают, что около 85% учителей испытывают состояние устойчивого стресса (Т.А. Глухих, Н.Н. Трушина, Л.М. Митина, Н.А. Литвинова с соавт.), что является причиной неврозов, соматических заболеваний. Рост нервно-эмоциональных нагрузок, психоэмоционального напряжения, невротических реакций у педагогов оказывает негативное влияние на их отношения с учащимися [6, 8]. В настоящее время под влиянием реформ и модернизации си-