

Колясникова И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Выявлены и исследованы особенности мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: мотивационная сфера школьников, физическая культура и спорт

Среди разнообразных причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности и мотивы поведения и деятельности. Для исследования мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью мы проанализировали и систематизировали мотивацию человека к тому, что бы быть здоровым. «Мотивация здоровья» может успешно сформироваться при реализации на практике двух основополагающих принципов: возрастного принципа и деятельностного принципа. Реализация данных принципов формирует у человека собственный стиль здорового образа жизни.

По мнению В.К. Бальсевича, Г.Д. Горбунова и др., у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью основными мотивами являются: сохранение и укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам (к мотивации избегания неудач).

При изучении возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом мы выявили, что содержание и структура мотивации существенно изменяется по мере взросления ребенка. Для учителя физической культуры существенное значение имеет изучение мотивации к занятиям на разных возрастных этапах становления личности по следующим признакам: время достижения поставленных целей; методы формирования и поддержания установки на достижение успеха; виды возможных поощрений; виды совместных мероприятий для формирования коллектива; способы повышения эмоциональности занятий; особенности личности учителя физической культуры.

Специалисты в области физической культуры и спорта выделяют общие и конкретные мотивы, побуждающие подростков к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. К общим мотивам следует отне-

сти желание школьника заниматься двигательной активностью и физическими упражнениями вообще, он не выбирает чем именно заниматься. К конкретным мотивам относится желание выполнять, какие либо определенные упражнения или заниматься каким-то видом спорта. Например, почти все младшие школьники отдадут предпочтение занятиям, организованным с использованием игрового метода физического воспитания: подвижные игры, элементы спортивных игр и т.д. Интересы подростков уже более дифференцированы: одни предпочитают заниматься гимнастическими упражнениями, другие циклическими видами спорта [1].

Большую роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности у школьников играет профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Образовательный процесс должен иметь личностно-ориентированный характер, когда преподаватель выступает не только как руководитель, но и как фасилитатор учения, т.е. человек, создающий благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного учения, активизирующий и стимулирующий любознательность и познавательные мотивы учащихся. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода будет способствовать росту мотивации школьников к занятиям.

Опытно-поисковая работа по определению особенностей мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью проводилось в одной из средних школ г. Екатеринбурга. В исследовании приняло участие 48 школьников (26 девочек и 22 мальчика), средний возраст которых 12-13 лет. Для проведения исследования нами была разработана анкета из пяти вопросов. Респондентам предлагалось на каждый вопрос выбрать один из предлагаемых вариантов ответов.

Результаты опытно-поисковой работы подтвердили выдвинутую нами гипотезу – мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью зависит от возрастных особенностей занимающихся и организационно-педагогических условий образовательного процесса по физической культуре.

Основной целью занятий физической культурой и спортом школьников 12-13 является общение с друзьями, единомышленниками своего возраста. Такие результаты вполне объясняются возрастными особенностями учащихся (подростковый период) и ведущим видом деятельности на данном этапе жизни. Для подростков главным является интимно-личностное общение со сверстниками, а не учебная деятельность, а так же ярко выражена направленность на свои собственные уже сформировавшиеся интересы. Проведенное исследование показало, что на мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью влияют условия, в которых она проходит и в большей мере эти условия зависят от профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спортивного тренера.

Библиографический список:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология. М. Академия 2006. – 608 с.

Комарова М. К., Коротких И.П., Третьякова Н. В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

**ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И
КАЛЕНДАРНОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОРА ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ⁴**

Одним из интереснейших вопросов при изучении геронтологических аспектов психологии здоровья является определение истинного возраста человека. В современной науке принят многомерный подход к изучению данного аспекта как дифференцированного показателя периода человеческой жизни. Такой подход предполагает отдельное измерение биологического, психологического и социального возраста, поскольку календарный возраст (еще он обозначается в качестве хронологического или паспортного) не отражает в полной мере характеристики человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Понятия биологического и календарного возраста давно разделяются, поскольку последний не характеризует в достаточной степени истинное состояние организма. Это обстоятельство весьма существенно, его необходимо учитывать, делая прогноз о предстоящих изменениях в состоянии организма, определяя перспективу физического здоровья человека.

Выявление психологического возраста и его соотношение с календарным позволяет говорить о зрелости личности, об адекватности опыта человека и его жизненных планов, что и следует признать фактором психического здоровья [2, 3].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Содержание этого понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими крите-

⁴ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности»