

- Следите за состоянием и сердцебиением. При плохом самочувствии остановитесь.
- При необходимости посоветуйтесь с инструктором, слушайте его.

В данной статье мы познакомили вас с инновационной фитнес-технологией сайклингом. Продолжая исследование, мы ставим перед собой задачу, оценить эффективность тренировочного процесса, провести сравнительный анализ традиционного подхода к занятиям на велотренажере и технологию сайклинга.

Пермяков О. М.

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

МОТИВЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются мотивы, необходимые для занятий по физической культуре. Раскрыты действия педагога и родителей для формирования интереса к занятиям по физической культуре у детей.

Ключевые слова: мотивация, мотив, обучающиеся, физическая культура.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду.

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи с недостаточностью развития центральной нервной системы (ЦНС) ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе, у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение [3].

Занятия физической культурой на уроках в школе позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие детей. Для того, чтобы совершенствовать физическое развитие детей, необходимо привлекать их к занятиям в спортивных секциях и наделять знаниями для занятий физической культурой в внеучебное время.

Мотивация – побуждение к действию, система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте формируется в нескольких направлениях.

Мотив – динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Мотивы к занятиям физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести же-

ление школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более различными: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим – занятия борьбой [2].

Деятельность и результат будут зависеть от того, какие мотивы вызывают у ребенка интерес к занятиям по физической культуре. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
- Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
- Подготовка себя к труду и службе в армии.
- Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Родители играют важную роль в формировании мотивации к занятиям физической культурой и появлению мотивов у детей.

Обычно родители занимаются с детьми, когда они сами их об этом просят. Самостоятельные занятия детей сводится к минимуму так как им нужна поддержка в этом, нужен тот кто разделит с ним интерес. Педагог по физической культуре в свою очередь должен сделать самостоятельные занятия ребенка регулярными. Для осуществления этого, нужно сформировать у обучающихся потребность в самостоятельных и систематических занятиях физической культурой, выработать у них привычку к физической нагрузке, к активной двигательной деятельности.

Привычка - это действия и поступки, выполнения которых стало для человека потребностью (С.Л. Рубинштейн) [5].

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен педагогом по физической культуре.

Первый этап – формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса педагог должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап – призвание обучающихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению С.Л. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка. Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача педагога физической культуры: пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой.

Третий этап – осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка обучающимися вместе с педагогом физической культуры режима дня, в котором нашлось бы место для самостоятельного выполнения физических упражнений.

Четвертый этап – превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. [1].

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших.

Интерес детей к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если педагог обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет педагога для младших школьников часто весомее слов и увещаний родителей.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение детей с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности - важнейшее условие возникновения интереса к ней [4].

Таким образом, для того чтобы младшему школьнику было интересно посещать занятия по физической культуре, педагогу необходимо создать условия, которые будут выполняться с большей интенсивностью, т.к. в этом возрасте лучше применять игровые методы.

Библиографический список

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология 2011. – 247с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 2008. – 211с.
3. Матюхина М.В. Изучение и формирование мотивации и учения 2009. – 224с.
4. Пермяков О.М. Формирование мотивации к занятиям лыжными гонками школьников 8-10 лет // NovaInfo.Ru. 2016. Т. 2. № 51. С. 243-246.
5. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии М. Педагогика 2010. – 129с.

Петрова М.В., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально- педагогический
университет, Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Образ жизни современного человека характеризуется снижением его двигательной активности. И именно плаванье позволяет справиться с этой про-