

Касмалиева А.С.

МОТИВАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Касмалиева А.С.

СЕРГЕК ЖАШООГО МОТИВАЦИЯЛОО – ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮҮГҮЛӨРДҮ КЕРЕКТӨӨНҮҮ КАЛЫПТАНДЫРУУНУН НЕГИЗГИ ШАРТЫ

A.S. Kasmalieva

THE MOTIVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE – THE MAIN CONDITIONS OF FORMATION NEEDS PHYSICAL EXERCISE

УДК: 373.167:613-796

В данной статье автор рассматривает проблемы своевременного формирования устойчивой потребности детей и молодежи к занятиям ФК и спортом.

Ключевые слова: формирование потребности, здоровье, мотивация, физическая культура, спорт.

Макалада автор мектеп окуучуларында сергек жашоого мотивациясын өз учурунда калыптандыруудагы негизги шжана маселелерди ачыктап берген.

Негизги сөздөр: мотивация, керектөөлүк, сергек жашоо, мектеп окуучулары.

In this article the author examines the problems of the timely formation of a stable needs of children and young people to FC and sports.

Key words: building needs, health, motivation, physical culture and sports.

Эффективность физического воспитания подрастающего поколения зависит от разработанности алгоритма привлечения учащихся к регулярным занятиям ФК и спортом в условиях современных общеобразовательных школ, а также налаженности процесса своевременного формирования устойчивой мотивации к занятиям ФУ и спортом, которая является одной из главных предпосылок воспитания личности учащегося.

Доказано, что первоначальные мотивы к спортивным занятиям у детей и подростков слабо связаны с социальной значимостью этой деятельности. Мотивом освоения любых знаний выступает познавательный интерес. Мотивация – это побуждение к действию определенным мотивом. У многих школьников избирательная мотивация в занятиях физической культурой и спортом, на формирование которой оказывают влияние многие факторы.

В первую очередь, это ориентация школьников к будущей профессии, на которую очень сильное влияние оказывает престиж той или иной профессии. Поэтому очень важно, чтобы первоначальные мотивы в дальнейшем превратились в более содержательные и социально значимые и перешли бы в осознанное, осмысленное стремление к гармоничному совершенству, выраженному в единстве тела, воли и разума. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы на различных этапах становления человека воспитывать у него устойчивую потреб-

ность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь.

Мотивация здоровья и здорового образа жизни занимает центральное место в формировании и сохранения здоровья каждого человека. Под мотивацией здоровья и здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления в различных сферах жизнедеятельности, как основы его гармонического развития и выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья, соблюдения для этих же целей принципов здорового образа жизни. При отсутствии мотивации у человека любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще нерезультативны. Например, если человек сам не осознаёт, что курение вредно, не убедится в его пагубности, малоэффективными окажутся любые мероприятия по борьбе с курением. Однако наличие мотивации у человека плюс борьба с ним обеспечивают практически 100%-й успех.

В основе любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной лежит мотивационно-потребностный компонент.

На основе изучения мотивов занятий физической культурой молодежи можно принять следующую их классификацию:

- а) мотивы реализации знаний, убеждений в полезности таких знаний;
- б) результативные мотивы;
- в) процессуальные мотивы;
- г) зачетные (отметочные) мотивы;
- д) мотивы благополучия;
- е) мотивы избегания неприятностей;
- ж) социально-значимые мотивы: быть здоровым, готовым к высокопроизводительному труду и службе в армии.

Такая классификация мотивов отражает направленность человека на отдельные стороны занятий физической культурой.

Для того, чтобы сделать, к примеру, молодого человека, субъектом физкультурной деятельности, сформировать его личностные мотивы и культуру,

педагог, в первую очередь, должен помочь ему в следующем:

1. Поставить перед собой реалистические цели, правильно соизмерять цели со своими возможностями.

2. Выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом.

3. Определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы потом добиться поставленных перед собой целей.

4. Научиться определять и понимать, приближают ли его эти действия к поставленной цели, обладают ли действия желаемыми последствиями.

Результатом такой целенаправленной деятельности педагога смогут стать сформированные социально-значимые мотивы: мотив быть здоровым, стремление к физическому совершенствованию, обладать высокой работоспособностью, быть готовым к высокопроизводительному труду и службе в армии.

Естественно, что мотивация приобщения каждого индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Существенным аспектом этого процесса с позиций социальной детерминации личности является связь мотива с потребностями, а потребности обязательно связаны с объективными социальными условиями жизни. Если же связь «мотив-потребность» продолжить до «мотив-потребность-цель», то можно говорить о вполне четком направлении, в котором необходимо организовать деятельность в области физического воспитания.

Мотив выступает как повод, причина, объективная необходимость что-то сделать, побуждение к какому-либо действию. Создание и поддержание мотивации является достаточно сложным делом, по возможности, искать мотивацию в привлекательности заданий, творческом их характере, различных способах и вариантах выполнения.

При изучении мотивации у конкретной личности в сфере физической культуры можно условно выделить 5 типов физкультурной деятельности:

- тип ярко выраженной спортивной направленности;
- тип полуспортивной направленности;
- тип рекреационной (оздоровительной, развлекательной) направленности;
- тип раздвоенной направленности, когда в основном ставятся спортивные по характеру цели, а мотивы объясняются оздоровительной направленностью;
- тип двигательной реабилитации и адаптивной физической культуры.

Школьному коллективу в целом присущи все виды деятельности в сфере физической культуры и спорта, однако, при исследовании мотивации целого коллектива (класса, секции и школы в целом) необходимо выявить уровень мотиваций физкультурно-оздоровительной деятельности.

Изучение мотивации школьников в сфере физической культуры проводится по различным апробированным методикам с использованием мотивов различных классификаций и по неапробированным методикам, составленным в форме простейшего анкетирования.

Для изучения мотивации мы использовали методику определения оздоровительной деятельности по классификации А. А. Касаткина, которая включает 16 мотивов и тест-опросник.

Здоровье, потребность и стремление в его сохранении практически у большинства людей выступают на первый план. Для личности высшей ценностью является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. Иначе говоря, здоровье – это абсолютная и жизненная непреходящая ценность, занимающая самую верхнюю ступень в иерархической лестнице потребностей.

Между тем, по данным опроса, проведенного нами в 2013 году, нами было выявлено, что в настоящее время для большинства кыргызстанцев не здоровье представляет наибольшую ценность в жизни:

Данные анкетного опроса жителей различных регионов Кыргызстана в возрасте старше 18 лет представлены таким образом:

- благополучие семьи - 46%;
- благополучие и процветание страны - 40%;
- социальное и экономическое благополучие – 39%;
- соблюдение закона и порядка, безопасность - 37%;
- хорошее здоровье - 25%.

Это говорит о том, что население Кыргызстана на первое место ставит благополучие семьи и процветание страны. Характерно, что при сравнении с результатами проведения аналогичных опросов в развитых странах, большинство респондентов на первое место ставят личное здоровье, понимая, что без него ничто другое невозможно.

В связи с полученными результатами можно заключить, что положение здоровья на вершине жизненных потребностей носит скорее теоретический аспект (или желанный результат). На практике же, как свидетельствуют исследования, здоровье занимает далеко не первые позиции среди граждан нашей республики. Низкий рейтинг здоровья подтверждается тем, что большая часть населения не соблюдает здорового образа жизни, у многих имеются те или иные факторы риска, низка медицинская активность. Кроме того, у определённой категории преобладает стремление к накопительству товаров, значительному расходованию на них средств в ущерб своему здоровью. Наличие же здоровья позволит человеку вести активную, творческую, полноценную жизнь. И чем раньше человек осознаёт это, тем меньше ему придётся расходовать

средств в последующие годы на коррекцию здоровья, тем более гармоничной будет личность.

Учитывая опыт работы общеобразовательных школ республики, мы еще раз можем констатировать, что заключенный в спорте гуманистический потенциал не используется педагогическим коллективом в полной мере для формирования и развития духовных способностей, нравственной культуры человека, для удовлетворения его потребности в общении с другими людьми, с природой. В последние годы среди школьников и молодежи, особенно среди спортсменов и других людей, связанных со спортом, мотивация детей и молодежи в сфере ФК и спорта характеризуется значительным сдвигом в сторону материальных интересов, стала преобладать ориентация на спорт как на сферу развлечения и немалой прибыли.

Развитие непосредственных «познавательных» интересов детей и молодежи приводит к пониманию престижности здорового образа жизни, воспитывает активное стремление к занятиям физической культурой и спортом, побуждает стать активным участником олимпийского движения. Кроме «познавательных» интересов к освоению знаний, надо развивать и такие «гражданские» мотивы, как осознание гражданского долга, стремление к самовоспитанию, творческого отношения к учебе и др.

Для этого необходимо создание особых педагогических условий, чтобы помочь осознать наличие внутренних противоречий «какой я сейчас – каким я должен быть», а самое главное, должны быть условия, которые побуждали бы участников процесса школьного обучения и воспитания к саморазвитию и самосовершенствованию.

В то же время мотивация детей и подростков связана с психологическими особенностями возраста, пола, интересами, потребностями, физиологическими, социальными и другими показателями. Выяснилось, что социальные условия жизни ученика существенно влияют на его мотивацию к различным видам деятельности в школе, в том числе и в сфере физической культуры.

Потребности и цели являются основными составляющими мотивационной сферы учащейся молодежи. Главным в формировании положительной мотивации учащихся школ к регулярным занятиям физической культурой является реализация потребностей в двигательной активности.

Мотивация школьников к занятиям ФК и спортом во многом зависит от состояния материально-спортивной базы школы, личности преподавателя физической культуры, его педагогического мастерства, особенностей воспитательной работы в школе, традиций семьи, социального окружения, физической подготовленности школьника и ряда других факторов.

Результативность физического воспитания учащихся общеобразовательных школ существенно повысится, если в школьных коллективах при разработке планов физкультурно-спортивных мероприятий будут учитываться потребности и цели учащихся, реальные социальные условия жизни, которые и являются источниками формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

И еще один важный элемент, который необходимо внедрить в организацию учебно-воспитательного процесса - это оценка эффективности системы физического воспитания школьников в течение всего процесса обучения в образовательном учреждении с мониторингом показателей физического развития и динамики физической подготовленности, который позволит дать качественную оценку результативности образовательного процесса по следующим критериям:

- темпы прироста физических качеств учащихся за год;
- количество детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата в динамике за весь период обучения в школе;
- количество детей с нарушениями физического развития (дефицит и избыток массы тела) в динамике;
- количество детей с низкими значениями физической подготовленности;
- показатели общей заболеваемости школьников в динамике;
- показатели распределения учащихся на медицинские группы занятий физкультурой в динамике;
- сравнительная характеристика пропусков уроков физкультуры;
- вовлечение детей во внешкольные формы физкультурно-спортивных занятий (в %);
- овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал ФК и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика ФК. -1997. -№ 6. - С. 24-26.
2. Лукьяненко Л.В. Состояние и перспективы совершенствования ФВ школьников в свете современных концепций // ФК: воспитание, образование, тренировка. – М.: ФиС, 1998. -№ 1-2. - С. 21-22.
3. Манжелей И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды. Автореф. дисс. д-ра. пед. наук/И.В. Манжелей, Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2005. 46 с.
4. Касмалиева А.С. Основные направления формирования здорового образа жизни в условиях общеобразовательных школ, // Илимий-практик. конференциянын материалдары. «Дене тарбиянын жана спорттун учурдагы көйгөйлөрү», Вестник КГАФКС, октябрь 2013.-16-19 б.

Рецензент: д.пед.н., профессор Чоров М.Ж.