

Мотивация двигательной активности как условие формирования индивидуального физического здоровья личности.

Улучшение физической подготовленности общества, особенно детей, возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь всех слоёв населения. Одним из путей такого улучшения является формирование у занимающихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями. Поэтому изучение мотивации к занятиям физкультурой и спортом – это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая, проблема теории и практики физического воспитания, имеющая прямое отношение к реализации в процессе обучения принципов сознательности и активности. Изучение закономерностей возникновения у занимающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только помогает создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличивает их активность во время занятий физическими упражнениями.

Исследования в области физической культуры школьников показывают, что у подрастающего поколения настоящего времени значительно понижен двигательный режим. Это обусловлено: 1) создавшимися условиями жизни, характером самообслуживания и способом передвижения, 2) необходимостью усвоения большого объёма знаний, 3) увеличением времени на восприятие возросшего количества информации. В связи с этим задача привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом становится более актуальной. Решение этого вопроса возможно при условии изучения интереса школьников к урокам физической культуры.

Школьник не должен быть простым объектом, на который воздействует учитель. Он является личностью, имеющей свои взгляды, убеждения, интересы. Для того, чтобы установки воспитания совпадали с желаниями воспитуемого, необходимо знать его интересы. Желания и стремления, цели и идеалы, склонность к деятельности, волевые усилия, направленные на осуществление своих устремлений – всё это отдельные компоненты интереса.

Говоря об интересах, необходимо различать временные интересы и интересы, как черты направленности личности. Всякий действительный интерес содержит в себе: 1) знания, которыми человек обладает в интересующей его области, практическую деятельность в этой области, 3) эмоциональное удовлетворение. Таким образом, интерес – это активно положительное отношение личности к объекту.

Интерес зависит от степени его осознанности. Неясное, смутное побуждение к действию есть влечение.

Влечение имеет место тогда, когда потребность ещё мала и не находит отчётливого отражения в сознании.

Интерес к физической культуре школьников – сложное явление. В нём можно выделить структурные компоненты: привлекательные стороны физической культуры и спорта, личное, активное отношение, идеал спортсмена, любимый вид спорта, желание добиться победы, красота тела и др. Интерес к физической культуре может быть активным и пассивным. Активный интерес – это интерес к занятиям физическими упражнениями, гигиеническим и закаливающим процедурам, то есть к занятиям физической культурой.

Пассивный интерес – это интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанный непосредственно с двигательной деятельностью школьников. Пассивный интерес может перерасти в активный, но может и остаться таковым в течение всей жизни человека.

Физкультурное образование может помочь решить проблему интеграции пассивного и активного интереса.

Первые проявления интереса к физической культуре наблюдаются у учащихся в виде положительно эмоционально окрашенной ориентировочной деятельности, затем в виде активного отношения к урокам физической культуры. При наличии интереса к физической культуре учащихся на уроках наблюдается сосредоточенность, активность, самостоятельность. Выявление заинтересованности проявляется в мимике, улыбке, блеске в глазах, а затем и в действиях. Важным проявлением интереса к физической культуре является характер использования учащимися свободного времени (занимаются в секции, спортшколе, клубе по месту жительства).

Известно, что интерес есть частное проявление мотива. Успех любой человеческой деятельности во многом зависит от желания, стремления, интереса и потребности в деятельности, т. е. от наличия положительных мотивов.

Важно не погасить в учащихся стремление к двигательной активности. Одним из приёмов повышения мотивации двигательной активности школьников является приём создания ситуации «неожиданной радости».

Неожиданная радость – это чувство удовлетворения от того, что результаты деятельности превзошли ожидания. Неожиданная радость – результат продуманной, подготовленной деятельности учителя. Речь идёт о ситуациях, когда учитель ведёт поступательно ученика вверх, поднимаясь по ступеням знаний, самоутверждения, обретения веры в себя и в окружающих.

1. Шаг первый «Психологическая атака». Суть состоит в том, чтобы переломить состояние психологического напряжения. Создать условия для вхождения в эмоциональный контакт.

2. Шаг второй «Эмоциональная блокировка». Суть состоит в том, чтобы локализовать, заблокировать состояние обиды, разочарования, потери веры в свои силы. Самое главное – помочь школьнику переосмыслить свой

неуспех, найти его причины именно в позиции: «неуспех – случаен, успех закономерен».

3. Шаг третий «Выбор главного направления». Смысл педагогического действия состоит в том, чтобы не только установить очаг психологического напряжения, но и определить путь его нейтрализации.

4. Шаг четвёртый «Выбор равных возможностей». Суть заключена в том, чтобы создать условия школьнику для выбора правильных действий.

5. Шаг пятый «Неожиданное сравнение». Необходимо раскрыть учащегося, его запас знаний, позицию в классе, а так же успехи не только в обучении, но и в физической двигательной активности.

6. Шаг шестой «Стабилизация». Важно, чтобы неожиданная радость трансформировалась в сбывшуюся, заранее рассчитанную, подготовленную.

Ещё одним из приёмов создания ситуации успеха является приём «Даю шанс». Шанс – это, если следовать обычному пониманию, счастливый миг, удачное совпадение обстоятельств. Шанс с позиции педагогики – понятие множественное. Самая минимальная его величина – пара: учитель – ученик; учитель – группа; учитель – коллектив. Шанс ученика – это, практически всегда и шанс учителя, потому что в его реализации нужны усилия обеих сторон. Итак, педагогическими условиями создания ситуации успеха являются: укрепление уверенности учащихся в собственных силах; объективная, позитивная оценочная деятельность учителя; специальные приёмы создания ситуации успеха в процессе обучения.

Основные усилия учителей физической культуры направлены на решение задач уроков, но при этом без должного внимания остаётся реализация задач, связанных с формированием долговременного, устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями в последующие периоды жизни.

Когда школьник видит свой рост, имеет основания поверить в свои силы, пережить радость успеха, его интерес к занятиям заметно возрастает, и он охотно занимается физическими упражнениями дома, а при соответствующих условиях посещает секцию. Внеклассная работа идёт в тесном контакте с уроками, обеспечивая «живой интерес» учащихся к физической культуре и к своему физическому совершенствованию.

Важным условием воспитания интереса к физической культуре является разнообразие, постоянное изменение и совершенствование форм и методов работы с целью усиления творческой деятельности учащихся.

Известно, что школьники проявляют большую двигательную активность в играх. Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Всё это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Человеческий организм отражает состояние души, которая обитает в нём. В отличие от языка он не способен лгать. Приобретённое умение владеть собой или следить за выражением своего лица, благодаря чему можно скрыть, что творится в душе, можно проявлять лишь непродолжительное время, так как это требует невероятной концентрации сил, постоянно сохранять которую не под силу ни одному человеку.

Для того, чтобы быть сильным, чтобы сохранить своё здоровье, чувствовать себя свежим и бодрым, абсолютно необходимо быть физически активным, заниматься спортом. Спорт – это движение, которое делает дыхание глубже, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, улучшает настроение, снимает такие отрицательные эмоции, как злоба и агрессивность. Кровь в результате двигательной активности насыщается в большей степени, чем обычно, кислородом, неся его во все органы и части тела. А это даёт ощущение радости бытия, гармонии и счастья.