

УДК 374

DOI: 10.34670/AR.2021.20.22.018

Факторы мотивации к занятиям физической культурой

Стройкина Любовь Владимировна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Похоруков Олег Юрьевич

Доцент,
кафедра физической культуры и спорта,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Зауэр Наталья Геннадьевна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Карпова Татьяна Викторовна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Давыденко Марина Рафаэлевна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Стройкина Ульяна Сергеевна

Студент,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет,
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Аннотация

Стремление человека к улучшению своего здоровья является естественной его потребностью. Вполне закономерен в связи с этим и возросший интерес к сущности здоровья не только медиков, но и специалистов по физической культуре. В данной статье описаны факторы формирования мотивации к занятиям физической культурой. В частности, разъяснительная работа специалистов по физической культуре с населением о сохранении и укреплении здоровья человека посредством занятий физическими упражнениями; диагностика мотивационной сферы населения; использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной деятельности; паспортизация здоровья и формирование базы данных о состоянии здоровья населения, результатов тестирования физических качеств, общего уровня физической кондиции, результатов исследований о зависимости занятий физической культурой и частотой заболевания; непрерывная воспитательная работа в учебное и внеурочное время с привлечением государственных и общественных организаций начиная с дошкольного периода жизни человека; понимание индивидуальных особенностей людей.

Для цитирования в научных исследованиях

Стройкина Л.В., Похорук О.Ю., Зауэр Н.Г., Карпова Т.В., Давыденко М.Р., Стройкина У.С. Факторы мотивации к занятиям физической культурой // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 5А. С. 161-168. DOI: 10.34670/AR.2021.20.22.018

Ключевые слова

Мотивация, факторы мотивации, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Введение

Стремление человека к улучшению своего здоровья является естественной его потребностью. Вполне закономерен в связи с этим и возросший интерес к сущности здоровья не только медиков, но и специалистов по физической культуре.

Основная часть

Одним из факторов мотивации к занятиям физической культурой может явиться разъяснительная работа специалистов по физической культуре с населением о сохранении и укреплении здоровья человека посредством занятий физическими упражнениями. Для этого важнейшее значение имеет своевременное определение самого понятия здоровья. В литературе можно встретить очень много определений здоровья. В настоящее время наибольшее распространение получило определение Всемирной организации здравоохранения: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В тесной связи с понятием «здоровье» находится понятие «образ жизни». Здоровый образ жизни – это деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонии физического и духовного развития человека. Следовательно, задачи достижения здоровья для всех требуют создания механизмов, которые способствуют укреплению здоровья всего населения и ликвидации барьеров, препятствующих использованию людьми потенциальных возможностей своего здоровья. Эти задачи также требуют развития сознательного отношения к здоровью как важному средству, обеспечивающему удовлетворительные условия существования, а также укрепления привычек и навыков, позволяющих людям максимально использовать возможности своего здоровья для решения встречающихся в жизни проблем. Ведущими качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни, в выработке его «личностного стержня» являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к выполнению той или иной деятельности. Разъяснительная работа и приобщение к здоровому образу жизни один из факторов формирования мотивации к занятиям физической культурой [Амосов, 1987].

Вторым фактором мотивации к занятиям физической культурой может явиться диагностика мотивационной сферы населения, разработка и внедрение мероприятий по оздоровительному обеспечению в соответствии с потребностями населения. Каждый человек, начиная заниматься физическими упражнениями, выбирает один из видов физкультурно-спортивной деятельности, которая соответствует его биологической природе, социально-психологическим и возрастным особенностям, интересам. Свой выбор людей мотивируют социальной значимостью выполняемых физических упражнений или руководствуясь инстинктом целесообразности самосохранения. В научно-педагогической литературе принято различать следующие виды физкультурно-спортивной деятельности:

- Физкультурная деятельность.
- Спортивная деятельность.
- Игровая деятельность.
- Физкультурно-спортивная деятельность.
- Физкультурно-игровая деятельность.
- Спортивно-игровая деятельность.

Характерными признаками, по которым указанные виды отличаются друг от друга, являются:

- виды физических упражнений;
- интенсивность применяемых физических упражнений (по показателям нагрузки);
- по типу организуемых уроков физической культуры;
- по направленности на достижение определенных результатов в формировании индивида

как личности (развитие физических качеств, формирование навыков и умений, формирование личностных качеств);

- по социальной направленности (на подготовку к труду, на подготовку к труду и обороне и т.д.);
- по форме проведения занятий и отдельных его частей (общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, физкультминутки, вводная гимнастика и т.д.); занятия по отдельным видам спорта на уровне достижения высшего спортивного мастерства; игровые виды массового спорта, занятия массовыми видами спорта (туризмом, подвижными играми, видами единоборства и играми высшего спортивного мастерства) [Глазырина, Лопатик, 1998].

Знание видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо специалистам по физическому воспитанию для того, чтобы адекватно подбирать и предлагать те виды упражнений, которые соответствуют возрастным, психологическим и личностным качествам населения. В таком случае возникают реальные условия для формирования у населения потребности в занятиях физической культурой.

Однако формирование потребности в двигательной деятельности населения – процесс сложный и как показывает практика, возникновение осознанной необходимости в занятиях физической культурой не является необходимостью. Это связано с тем, что сам факт дефицита двигательной активности никакой внутренней неудовлетворенности, психического напряжения не порождает. «Комфортность», «эйфория» покоя часто является следствием гиподинамии. Определяющую роль играют социальные факторы. Поэтому *третьим фактором мотивации к занятиям физической культурой* является использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной деятельности. Чтобы построить научно обоснованную систему формирования потребности в двигательной активности, необходимо проанализировать место потребности в двигательной деятельности с позиции основных социальных и духовных потребностей человека. Среди них основной является: принадлежность к социальной группе и занятие в ней определенного места, позволяющего пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, а также быть объектом их уважения и любви. Как правило, эта социальная потребность позволяет привлекать к физической культуре большое количество учащихся. Для многих спортивная деятельность становится смыслом жизни на многие годы и косвенно влияет на формирование мотивации родителей, членов семьи и знакомых.

Четвертым фактором мотивации к занятиям физической культурой может паспортизация здоровья и формирование базы данных о состоянии здоровья населения, результатов тестирования физических качеств, общего уровня физической кондиции, результатов исследований о зависимости занятий физической культурой и частотой заболевания.

Пятым фактором мотивации к занятиям физической культурой может являться многоэтапная, постоянная, непрерывная воспитательная работа в учебное и внеурочное время с привлечением государственных и общественных организаций начиная с дошкольного периода жизни человека. Поскольку многие поведенческие стереотипы формируются под влиянием социальной среды у детей еще в дошкольном и младшем школьном возрасте, но могут в течение длительного латентного периода не проявляться, создающаяся ситуация «черного ящика» затрудняет деятельность педагога. Совместные усилия педагога и учащегося в создании мотивации к занятиям физической культурой становятся успешными лишь на фундаменте общности целей, доверительных межличностных отношений и взаимного удовлетворения

информационных запросов [Глазырина, Лопатик, 1999].

Шестым фактором мотивации к физической культуре является понимание индивидуальных особенностей людей. Целостное представление об человеке дает системная структура личности, которая включает темперамент, характер и способности. Каждый из этих показателей играет существенную роль при выборе видов физкультурно-спортивной деятельности. И не случайно, в различных видах спорта высоких показателей достигают те спортсмены, у которых индивидуальные особенности соответствуют психофизиологическим характеристикам физкультурно-спортивной деятельности. Хотя многие исследователи в области спорта допускают возможность достижения высоких спортивных результатов представителями различных типов нервной системы. Дальнейшие исследования высшей нервной деятельности позволили ряду авторов установить тесную взаимосвязь между типологическими особенностями занимающихся и характером их физкультурной деятельности. Так, для людей, занимающихся спортивными играми, фехтованием, боксом, где требуется быстрая смена ситуации или смена положения тела, характерна подвижность нервных процессов преобладают люди с очень подвижной нервной системой. Напротив, среди людей, тренирующихся в беге на средние и длинные дистанции, связанные с длительным преодолением утомления, преобладают лица с инертностью процессов. В видах спортивной деятельности, требующих кратковременной и большой скорости передвижения, преобладают лица со слабой и подвижной нервной системой. Анализ работ в производственной и спортивной практике позволяет сделать вывод, что условием наивысшей результативной физкультурно-спортивной деятельности человека является соответствие типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы с его деятельностью [Минияров, 1993]. Людям с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, обладающим такими индивидуальными особенностями личности, как общительность, социальная смелость, доминантность, выносливость, пластичность, «агрессивность» (или боевитость), эмоциональная реактивность можно рекомендовать физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры, различные виды единоборств). Лица с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы свой выбор спортивных и подвижных игр объяснили мотивами, характеризующими их желание продемонстрировать свое превосходство над другими, испытывать на тренировках и соревнованиях волнение, возбуждение, азарт; реализовать потребность в движении, уверенность в своих способностях к спорту, любовь к подвижным играм, предпочтение к быстрым темповым упражнениям с частой сменой и разнообразием действий. Людям с сильным, подвижным типом нервной системы можно рекомендовать как организованную, так и самостоятельную форму занятий, т. к. занимаясь в спортивных секциях, группах или в неформальных коллективах происходит реализация индивидуальных потребностей личности, связанных с проявлением социальной активности, боевитости, доминантности [Якубовская, 1984].

Заключение

В данной статье описаны факторы формирования мотивации к занятиям физической культурой. В частности, разъяснительная работа специалистов по физической культуре с населением о сохранении и укреплении здоровья человека посредством занятий физическими упражнениями; диагностика мотивационной сферы населения; использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной

деятельности; паспортизация здоровья и формирование базы данных о состоянии здоровья населения, результатов тестирования физических качеств, общего уровня физической кондиции, результатов исследований о зависимости занятий физической культурой и частотой заболевания; непрерывная воспитательная работа в учебное и внеурочное время с привлечением государственных и общественных организаций начиная с дошкольного периода жизни человека; понимание индивидуальных особенностей людей.

Библиография

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987. 64 с.
2. ВОЗ: Задачи по достижению здоровья для всех. Копенгаген, 1985. 230 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: 1 класс. М., 1998. 119 с.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Книга для учащихся 2 класса. М., 1999. 136 с.
5. Минияров В.М. Педагогическая диагностика личности школьника. Самара, 1993. 98 с.
6. Якубовская А.Р. Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности. М.: 1984. 32 с.
7. Алексейчева Е.Ю. Формирование компетентностей будущего в открытом образовании // Развитие цифровых компетенций и функциональной грамотности школьников: лучшие практики дистанционного образования на русском языке / Материалы Международного педагогического Форума. Под редакцией М.М. Шалашовой, Н.Н. Шевелёвой. 2020. С. 15-25
8. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
9. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
10. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации креативного образования // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. "Серия «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Вып. 2" Московский городской педагогический университет (МГПУ). Ярославль, 2021 С. 215-219

Factors of motivation for physical education

Lyubov' V. Stroikina

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Oleg Yu. Pokhorukov

Associate Professor,
Department of Physical Culture and Sports,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Natal'ya G. Zauer

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Tat'yana V. Karpova

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Marina R. Davydenko

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Ul'yana S. Stroikina

Graduate Student,
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,
Kemerovo State University,
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: root@nbikemsu.ru

Abstract

The desire of a person to improve their health is a natural need. In this regard, in the authors of the paper thought, the increased interest in the essence of health not only of physicians, but also of specialists in physical culture is quite natural. The research presented in this article describes the factors of formation of motivation for physical education. In particular, the authors of the paper describe the explanatory work of specialists in physical culture with the population on the preservation and strengthening of human health through physical exercises; as well as diagnostics of the motivational sphere of the population; the use of means and forms of physical education in the formation of a conscious need for motor activity; certification of health and the formation of a database on the state of health of the population, the results of testing physical qualities, the general level of physical condition, the results of studies on the dependence of physical culture and the

frequency of the disease; continuous educational work during school hours and after school hours with the involvement of state and public organizations starting from the preschool period of a person's life; and understanding of the individual characteristics of people.

For citation

Stroikina L.V., Pokhorukov O.Yu., Zauer N.G., Karpova T.V., Davydenko M.R., Stroikina U.S. (2021) Faktory motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Factors of motivation for physical education]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (5A), pp. 161-168. DOI: 10.34670/AR.2021.20.22.018

Keywords

Motivation, motivation factors, physical culture, health, healthy lifestyle, physical activity.

References

1. Amosov N.M. (1987) *Razdum'ya o zdorov'e* [Thoughts about health.]. Moscow.
2. Glazyrina L.D., Lopatik T.A. (1998) *Fizicheskaya kul'tura: 1 klass* [Physical culture: grade 1]. Moscow.
3. Glazyrina L.D., Lopatik T.A. (1999) *Fizicheskaya kul'tura: Kniga dlya uchashchikhsya 2 klassa* [Physical Education: A book for grade 2 students]. Moscow.
4. Miniyarov V.M. (1993) *Pedagogicheskaya diagnostika lichnosti shkol'nika* [Pedagogical diagnostics of the student's personality]. Samara.
5. (1985) *VOZ: Zadachi po dostizheniyu zdorov'ya dlya vsekh* [WHO: Targets for health for all]. Copenhagen.
6. Yakubovskaya A.R. (1984) *Metodika vybora sredstv i form zanyatii fizicheskimi uprazhneniyami s uchetom individual'nykh osobennostei lichnosti* [The method of choosing the means and forms of physical exercises, taking into account the individual characteristics of the personality]. Moscow.
7. Alekseicheva E.Yu. (2020) Formirovanie kompetentnostej budushchego v otkrytom obrazovanii [Formation of future competencies in open education] *Razvitie cifrovyyh kompetencij i funkcional'noj gramotnosti shkol'nikov: luchshie praktiki distancionnogo obrazovaniya na russkom yazyke / Materialy Mezhdunarodnogo pedagogicheskogo Forum. Pod redakciej M.M. SHalashovoj, N.N. SHEvelyovoj* [Development of digital competencies and functional literacy of schoolchildren: best practices of distance education in Russian. Materials of the International Pedagogical Forum. Edited by M.M. Shalashova, N.N. Sheveleva]. pp. 15-25
8. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] *Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». YAroslavl'* [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
9. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] *Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.*
10. Alekseicheva E.Yu. (2021) Sovremennye podhody k organizacii kreativnogo obrazovaniya [Modern approaches to the organization of creative education] *Metodologiya nauchnyh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. "Seriya «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU». Vyp. 2" Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet (MGPU). YAroslavl'* [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Series "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of MSPU". Issue 2" Moscow City Pedagogical University (MSPU). Yaroslavl] p. 215-219