

Г.В. Ахметжанова, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой педагогики и методик преподавания
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)

А.Н. Осипов, заместитель директора, магистрант
*Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов им. Н.Ф. Семизорова,
Тольятти (Россия)*
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)

Ключевые слова: здоровый образ жизни; мотивация; побуждающие мотивы; физическая культура; личностный интерес; расширение программного материала; теоретические уроки физической культуры.

Аннотация: В статье рассматривается методика повышения мотивации к здоровому образу жизни, а именно к занятиям физической культурой учащихся старших классов. Приводятся гигиенические нормы суточной двигательной активности индивида и доказывается, что проблему гиподинамии призваны решить уроки физической культуры. Приведена классификация побуждающих мотивов к занятиям физической культуры и причины снижения мотивации к этому виду деятельности. Среди причин снижения мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой следует выделить: несоответствие учебной программы и потребности учащихся, высокий уровень тревожности, недостаточная информированность обучаемых о здоровом образе жизни. Предлагается изменить структуру и содержание уроков, учитывая личностный интерес. Доказана целесообразность введения теоретического урока физкультуры, обеспечивающего минимизацию отрицательных мотивов к здоровому образу жизни посредством мероприятий по сплочению коллектива. Приведены результаты экспериментального исследования по определению динамики уровня мотивации учащихся 9–11-х классов к урокам физической культуры. На констатирующем этапе эксперимента был определен уровень мотивации к занятиям физической культуры. Для определения уровня мотивации использовались следующие критерии: количество пропусков уроков без уважительной причины, средняя годовая отметка по физической культуре, занятия физической культурой в спортивно-оздоровительных секциях. На втором этапе эксперимента были разработаны конкретные мероприятия для повышения мотивации к здоровому образу жизни и урокам физической культуры. Программный материал был расширен за счет вариативной части, в которую вошли: лапта, атлетическая гимнастика, гандбол, бадминтон. Опытное-экспериментальная работа по повышению уровня мотивации учащихся к здоровому образу жизни и урокам физической культуры позволила отметить изменение отношения учащихся к собственному здоровью и увеличение количества участников в различных оздоровительных мероприятиях.

На современном этапе развития образования существует проблема повышения мотивации обучаемых к здоровому образу жизни, особенно к занятиям физической культурой. Высокая загруженность в школе, глобальная компьютеризация, привели к тому, что здоровье учащихся резко ухудшилось. По результатам исследований к моменту получения аттестата здоровыми остаются лишь 10 % выпускников. Учащиеся 9–11-х классов без движения в среднем проводят около 12 часов.

Гигиеническая норма суточной двигательной активности индивида 15–17 лет составляет для юношей 3–4,5 часа, а для девушек – 3–4 часа. В повседневной жизни дефицит двигательной активности у старшеклассников достигает 75–85 % [1]. Проблему гиподинамии призваны решить уроки физической культуры, занятия в спортивно-оздоровительных секциях и систематические, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Большинство современных учащихся не желают заниматься физическими упражнениями самостоятельно и в спортивно-оздоровительных секциях, поэтому перед учителями физической культуры стоит первоочередная задача по привлечению учащихся к двигательной активности на уроках и во внеурочной деятельности.

У каждого педагога возникает проблема формирования у обучаемых положительной мотивации к своему предмету. Мотивация – совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятель-

ности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей [2].

Для решения этой проблемы используются различные приемы: активные формы обучения, замена реальной отметки действий учеников немного завышенной потенциальной, использование игровых моментов, интересной информации и т. д. Эти приемы способствуют формированию кратковременной и неустойчивой мотивации у учащихся, а объясняется это тем, что усилия педагога направлены на поиск внешних мотивов, непосредственно не связанных с учебным предметом [2].

Внутренняя мотивация индивидуальна, порождается конкретной предметной деятельностью и связана с конкретной учебной дисциплиной и ее содержанием. Для формирования положительной мотивации к учебной дисциплине важно учитывать индивидуальные особенности и личностный интерес учащихся.

Физкультурная деятельность учащихся имеет следующую классификацию побуждающих мотивов: внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые физические упражнения и т. д.); внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т. д.); мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, коррекция фигуры, развитие физических качеств и т. д.); внешние отрицательные мотивы (страх перед неумением выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т. д.) [3].

Причины снижения мотивации учащихся к занятиям физкультурой связаны с недостаточной материально-технической базой учебных заведений, с несоответствием учебной программы и потребностью учащихся, расхождением личного интереса с содержанием урока, с недостаточной информированностью старшеклассников о конкретной пользе упражнений и способе их применения в повседневной жизни, высокий уровень тревожности из-за страха перед неудачей.

Нами проведено экспериментальное исследование, целью которого было экспериментальным путем определить динамику уровня мотивации учащихся 9–11-х классов к урокам физической культуры при изменении содержания и структуры урока, учитывая личный интерес учащихся. Для определения уровня мотивации у старшеклассников использовались следующие критерии: количество пропусков уроков без уважительной причины, средняя годовая отметка по физической культуре, количество учащихся, занимающихся физической культурой в спортивно-оздоровительных секциях и самостоятельно. В исследовании принимали участие учащиеся 9–10-х классов МБУ СОШ № 16 г.о. Тольятти (всего 132 человека).

На констатирующем этапе эксперимента был определен уровень мотивации к урокам физической культуры. К мотивационным моментам относились следующие показатели: уроки физкультуры пропускали без уважительной причины 52 % учащихся; средняя годовая отметка по физкультуре – 4,2; количество учащихся, занимающихся физическими упражнениями в спортивно-оздоровительных секциях и самостоятельно, – 34 %.

На втором этапе исследования для повышения мотивации к здоровому образу жизни и урокам физической культуры были разработаны следующие мероприятия: а) в учебный процесс введен теоретический урок физической культуры; б) расширен программный материал, изучаемый на практических уроках физкультуры; в) в содержание урока физической культуры включены упражнения, имеющие личный интерес для учащихся; г) в урочную и внеурочную деятельность включены мероприятия для минимизирования отрицательных мотивов.

Теоретические знания о физической культуре – основное условие сознательного овладения двигательными умениями и навыками учащимися. Чем больше знаний о физической культуре, тем лучше развивается мыслительная деятельность о необходимости двигательной активности, результат освоения умений и навыков возрастает, формируется интерес к занятиям физической культурой и спортом и потребность в них. Теоретические уроки велись в течение года в количестве 34 часов за счет школьного компонента учебного плана. Уроки теории проводились самими учителями физической культуры, что позволяло им разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для каждого обучаемого. На уроках учащиеся получали теоретические знания по основам физической культуры, по средствам и методам оздоровления и применению полученных знаний в повседневной жизни.

За счет повсеместного увеличения количества практических занятий физической культурой в учебной программе нами был расширен программный материал, содержание которого было направлено на активизацию

внутренних мотивов учащихся, разработано календарно-тематическое планирование по вновь вводимым темам.

В программе по физической культуре пять основных разделов – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка (базовая часть). Программный материал был расширен нами до девяти разделов, в вариативную часть которых входили: лапта, атлетическая гимнастика, гандбол, бадминтон. В недельный цикл уроков физической культуры были включены два часа практических занятий из базовой части, один час практики из вариативной части по принципу преемственности и один час теории.

Содержание уроков практики и теории физической культуры учитывало интересы обучающихся. Так, для развития физических качеств, наиболее актуальных для этого возраста, на уроках теории разрабатывались комплексы упражнений, рассчитанные на 5–7 минут. Опрос юношей с целью определения интересующих их тем показал, что наиболее значимыми для них являются «Развитие силы с помощью упражнений с собственным весом тела», «Развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)», «Развитие ловкости с помощью футбольного и баскетбольного мячей». Для девушек наиболее интересными оказались темы «Снижение веса», «Корректировка фигуры» и т. д. Таким образом, в содержании практических уроков учитывался личный интерес обучаемых, они выполняли в заключительной части урока комплексы упражнений, актуальные для них. Для минимизации отрицательных мотивов в урочную и внеурочную деятельность были включены мероприятия по сплочению коллектива и преодолению тревожности (командно-спортивные соревнования, беседы, тренинги, веревочный курс, интеллектуально-творческие игры).

Результаты мониторинга на третьем этапе эксперимента показали, что: количество учащихся, пропускающих уроки физкультуры без уважительной причины, стало 7 % (понижение на 45 %); средняя годовая отметка выросла до 4,8; количество учащихся, занимающихся физическими упражнениями в спортивно-оздоровительных секциях и самостоятельно, – 83 % (повышение на 49 %).

Таким образом, опытно-экспериментальная работа по повышению уровня мотивации учащихся к здоровому образу жизни и урокам физической культуры позволила привлечь учащихся 9–10-х классов к систематическим урочным, внеурочным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Следует отметить также изменение отношения учащихся к собственному здоровью, увеличение уровня развития физических качеств и участие в спортивных и оздоровительных соревнованиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3. С. 20–24.
2. Ахметжанова Г.В. Технологии формирования позитивной мотивации школьников к педагогической профессии : дис. ... канд. пед. наук. Тольятти, 1997. 22 с.
3. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов

к занятиям физической культурой // Вестник Томского
Государственного ун-та. 2012. № 360. С. 143–147.

THE LEVEL INCREASING OF STUDENTS MOTIVATION TO A HEALTHY LIFE

© 2014

G.V. Akhmetzhanova, doctor of pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Pedagogics and Teaching Methods
Togliatti State University, Togliatti (Russia)

A.N. Osipov, Deputy Director, graduate student
Secondary General School with Enhanced Education in Separate Subjects n.a. N.F. Semizorov, Togliatti (Russia)
Togliatti State University, Togliatti (Russia)

Keywords: healthy lifestyle; motivation; stimulants; physical training; personal interest; the extension of the program; theoretical physical education class.

Annotation: The article considers the technique of increase of high school students motivation to a healthy lifestyle, and to physical training in particular. The authors describe hygienic norms of daily physical activity and prove that the lessons of physical training are intended to solve the problem of hypodynamia. They give classification of stimulants to physical training and the reasons for decrease of motivation to this kind of activity. Among the reasons for decrease of motivation to a healthy lifestyle and physical training we should distinguish the inconsistency of the educational program and the needs of students, high level of anxiety, insufficient information awareness of students on the healthy lifestyle. The authors suggest changing the structure and the content of lessons considering personal interest. They prove the use of introduction of theoretical physical education class providing minimization of negative motives to a healthy lifestyle by means of activities for team-building. The article presents the results of experimental research on evaluation of dynamics of the motivation level of high school students to physical training classes. To evaluate the level of motivation we used the following criteria: the rate of absence without reasonable excuse, an average annual mark for physical training, physical activity in sport sections. At the second stage of experiment the authors has developed practical actions for increasing motivation to a healthy lifestyle and physical training. The program was extended by a variative part: lapa, athletic gymnastics, handball, badminton. Experimental work on increase of motivation level of the students to a healthy lifestyle and physical training allowed to discover change of the students attitude to their own health and the increasing number of participants in various sport activities.