

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Учебное время для учащихся -это стрессы, ежедневные психологические нагрузки, усталость в конце рабочего дня. Все это привело обучающихся к осознанию значимости и необходимости занятий физической культурой и спортом. Но как часто это бывает, в суматохе будничного дня физическая деятельность отходит на задний план, выдвигая вперед неактивный отдых дома. Невозможно переоценить ту огромнейшую роль, которую играет уроки физической культуры, да и вообще физическая активность в нашей жизни, в профилактике заболеваний, в совершенствовании физического тела, в благоприятном состоянии окружающей среды и преждевременном старении организма.

Всем известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, создают бодрый дух и хорошее настроение. Соблюдение гигиенических и санитарных норм, создание в студенческих группах благоприятных психологических условий, стимулирование массовых занятий физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Огромное значение в формировании здорового образа жизни имеет сознательное отношение подростков к занятиям физической культурой и спортом. В основу педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития важных качеств и личностных особенностей, должно быть положено формирование у учащихся мотивации к физической активности, установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте.

Отношение учеников к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности школьников.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у старшеклассников.

Как мы знаем, мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности. Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию.

Путь к эффективной, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у обучающихся.

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Приведем пример классификации, в которой выделено шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности на уроках. Это мотивы, направленные на:

1. высокий результат спортивной деятельности;
2. удовольствие от процесса занятия спортом;
3. самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
4. общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
5. вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
6. долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо».

Можно с уверенностью сказать, что знание мотивационной сферы личности позволит готовить подростка к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер. Для этого необходимо овладение системой определенных умений и навыков, благоприятное психологическое состояние, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня физического и умственного потенциала школьника. Этого можно добиться только тогда, когда педагог направляет свою деятельность на всестороннее развитие учеников, грамотно сочетает все формы и методы воздействия на него, а также правильно организует время занятий.

Безусловно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это многосложный процесс. Необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность, эстафеты, игровые виды спорта. Необходимо сформировать секции по интересам среди старшеклассников: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, корригирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале и т.д., для этого нужно учитывать интересы ребят, выявлять предпочитаемые ими виды физической активности.

Для обучающихся будет интересным и привлекательным проведение таких физкультурно-оздоровительных мероприятий, как: «День здоровья», туристические походы, военно-спортивные игры по типу «Зарницы» и многое другое, что заставит ребят проявить интерес к занятиям физической культурой.

Выше указанные мероприятия можно продолжать огромным списком. Главное, что в результате это позволит поднять уровень физического и психологического здоровья учащихся и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у школьников в старших классах, спорт и физическая культура станут базисом, способным помочь молодежи успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и дальнейшей

профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Помимо практических занятий физической культурой в школах вводятся теоретические занятия, на которых, в первую очередь, важно обратить внимание на формирование интереса у старшеклассников к практическим упражнениям. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса учеников как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, мотивация играет важнейшую роль в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, в массовости занятиями физической культурой и т.д. Физическая культура и спорт призваны обеспечить полное удовлетворение всех интересов учащихся: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.