

УДК 796.011.3 -57.875

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-СИСТЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ

(Полоцкий государственный университет)

Рассматривается значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующего формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью оздоровления и самосовершенствованию.

Решение поставленных задач усиления физкультурной и спортивной работы среди детей и молодежи требует организации учебно-воспитательного процесса в определенной системе, когда все воспитательные воздействия связываются в единое целое, что позволит школе поднять работу по воспитанию молодежи на уровень современных требований, соответствующих условиям нашего времени.

Как показывают исследования Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и др., это невозможно без формирования соответствующей мотивации. В статье рассматриваются показатели, эффективно способствующие формированию положительной мотивации у школьников среднего и старшего возраста на уроке физкультуры.

Ключевые слова: *фитнес-система, мотивация, физическая культура, дети, школьный возраст.*

Введение. Приоритетными направлениями развития на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с ухудшением здоровья детей и подростков, что делает реальной угрозу сохранению и воспроизводству человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса [1].

Физкультурно-образовательная деятельность изменилась в связи с модернизацией образования. Это вызвало противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий и возрастанием умственных нагрузок на детей, их успехами в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности, угрозой ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, с другой [2], что привело в свою очередь к неудовлетворенности традиционными занятиями физической культурой у значительной части школьников [1–4]. Создавшаяся ситуация сказывается на мотивации к занятиям физическими упражнениями и снижении из-за этого уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям [5].

В практике работы учителей физической культуры большее внимание уделяется повышению уровня двигательной подготовленности и меньше, а иногда, как отмечается в печати, совсем утрачена образовательная и воспитательная направленность занятий физкультурой.

«Физическое самосовершенствование тесно связано с развитием личности, воспитанием духовных потребностей школьников, но эти аспекты в процессе занятий почти не затрагиваются» (Д.В. Колосов, Г.Б. Мейнсон) [3].

Воспитание мотивации учения осуществляется в основном в процессе изучения учебных предметов, о чем свидетельствуют многие исследования (В.И. Антипова, Е.В. Бондаревская, О.И. Блинецова, В.С. Ильин и др.) [3]. Специфика процесса воспитания мотивации учения определяется здесь тем или иным предметом или циклом учебных предметов. Учитель использует в данном случае содержание обучения, методы, требования к учащимся, воздействие коллектива на учащихся и др.

Следовательно, для современного образования актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности, и, что важно, интереса к занятиям физической культурой. Это предполагает переход от традиционно сложившихся схем содержания и организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным. В этой ситуации фитнес рассматривается нами как инновация в оздоровительной физической культуре.

Анализ научно-методической литературы позволил обосновать значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания у детей в школьном возрасте, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующего формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культурой.

Методы исследования. В связи с тем, что в школьной учебной программе по дисциплине «Физическая культура» отсутствует раздел «Фитнес», нами было проведено анкетирование для выявления предрасположенности к занятиям различными видами физических упражнений на уроках физической

культуры и здоровья в среднем и старшем школьном возрасте. Исследование было проведено на базе двух школ г. Новополоцка. В анкетировании приняли участие 200 учащихся 7–11 классов. Анкета состояла из 12 вопросов для детей среднего и 20 вопросов для детей старшего школьного возраста.

Суть анкетирования состояла в выявлении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся. Для оценки эффективности влияния фитнес-систем на формирование мотивации к занятиям на уроках физкультуры использовали комплекс психодиагностических методов, позволяющих выявить особенности мотивационной сферы подростков и физкультурных потребностей.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Е.Г. Сайкиной, «фитнес – целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них» [6].

Ценность фитнеса, по нашему мнению, состоит в том, что педагогическая позиция – это сотрудничество педагога и учащегося. Тренировка – это процесс коллективный. Тренировка воспитывает не «моментами», а сутью. Тренировка – это постоянное движение вперед, совершенствование, творчество.

Использование методов подготовительных упражнений, направленных на развитие высоко координированных движений, ежедневная оценка успехов учащихся, коллективная оценка и др. способствуют повышению интереса к собственному физическому совершенствованию, закреплению интереса к занятиям физической культурой.

Такое направленное, целеустремленное воспитание, как утверждал А.Н. Леонтьев, «способствует созданию определенной иерархии в структуре личности, ведущей к подчинению случайного необходимому, превращению внешних общественных целей во внутренние мотивы поведения [7; 8].

Данные анкетного опроса, сведены в таблицы 1 и 2. В результате математико-статистической обработки и анализа результатов выявлено, что в начале эксперимента различия между показателями структурных компонентов интереса к фитнесу (эмоционального, мотивационного, волевого и познавательного), интереса к фитнесу в целом и интереса к занятиям физической культурой статистически недостоверны.

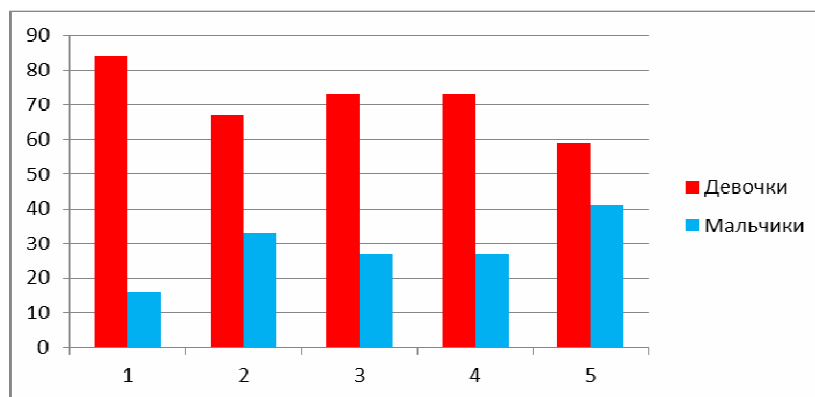
Таблица 1. – Показатели интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в среднем школьном возрасте ($\bar{X} \pm \sigma$)

Тест	Этап тестирования	КГ	КГ	Р	Р
		(девочки), n = 50	(мальчики), n = 50	(девочки)	(мальчики)
Эмоциональный компонент	До	25,0±15,49	25,0±13,01	< 0,05	> 0,05
	После	25,0±15,56	25,0±13,05		
Мотивационный компонент	До	25,0±10,70	25,0±14,50	> 0,05	> 0,05
	После	25,0±10,77	25,0±14,55		
Волевой компонент	До	25,0±8,11	25,0±13,91	< 0,05	> 0,05
	После	25,0±8,17	25,0±13,94		
Познавательный компонент	До	25,0±14,02	25,0±9,10	< 0,05	> 0,05
	После	25,0±15,06	25,0±9,13		
Интерес к занятиям физической культуры	До	25,0±15,21	25,0±18,99	< 0,05	> 0,05
	После	25,0±15,25	25,0±19,93		

Таблица 2. – Показатели интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в старшем школьном возрасте ($\bar{X} \pm \sigma$)

Тест	Этап тестирования	КГ	КГ	Р	Р
		(девочки), n = 50	(мальчики), n = 50	(девочки)	(мальчики)
Эмоциональный компонент	До	12,5±10,73	12,5±10,20	< 0,05	> 0,05
	После	12,5±10,77	12,5±10,28		
Мотивационный компонент	До	12,5±8,81	12,5±7,98	> 0,05	> 0,05
	После	12,5±8,85	12,5±8,01		
Волевой компонент	До	12,5±10,30	12,5±9,11	< 0,05	> 0,05
	После	12,5±10,35	12,5±9,14		
Познавательный компонент	До	12,5±7,45	12,5±8,58	< 0,05	> 0,05
	После	12,5±8,54	12,5±8,60		
Интерес к занятиям физической культуры	До	12,5±10,68	12,5±11,30	< 0,05	> 0,05
	После	12,5±10,70	12,5±11,32		

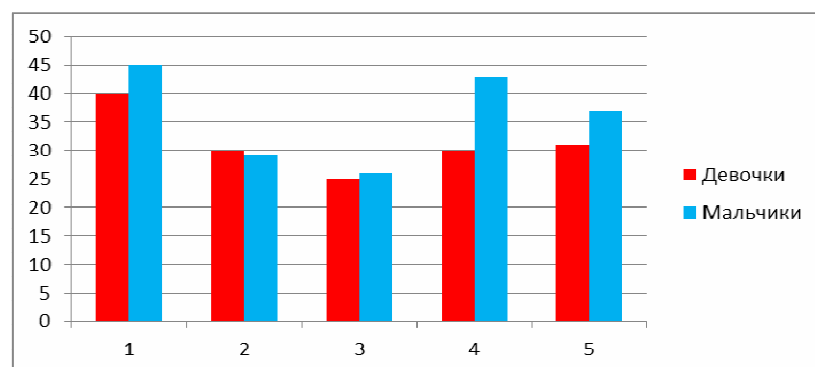
При сравнении исходного и конечного уровней интереса в среднем школьном возрасте можно отметить незначительные позитивные изменения ($p > 0,05$) и достоверный прирост по всем изучаемым показателям в проявлении интереса к занятиям (рис. 1). В первую очередь, это касается интереса к занятиям физической культурой (73% – девочки, 84% – мальчики), эмоционального (75% – девочки, 67% – мальчики), волевого (60% – девочки, 73% – мальчики), мотивационного (55% – девочки, 73% – мальчики), познавательного (55% – девочки, 73% – мальчики) компонентов.



1 – отношение к урокам физической культуры; 2 – эмоциональный компонент; 3 – мотивационный компонент; 4 – волевой компонент; 5 – познавательный компонент

Рисунок 1. – Прирост интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в среднем школьном возрасте

При сравнении исходного и конечного уровней интереса в старшем школьном возрасте также отмечаются незначительные позитивные изменения ($p > 0,05$) и достоверный прирост по всем изучаемым показателям в проявлении интереса к занятиям (рис. 2). В первую очередь, это касается интереса к занятиям физической культурой (40% – девочки, 45% – мальчики), эмоционального (30% – девочки, 29% – мальчики), волевого (30% – девочки, 43% – мальчики), мотивационного (25% – девочки, 26% – мальчики), познавательного (25% – девочки, 26% – мальчики) компонентов.



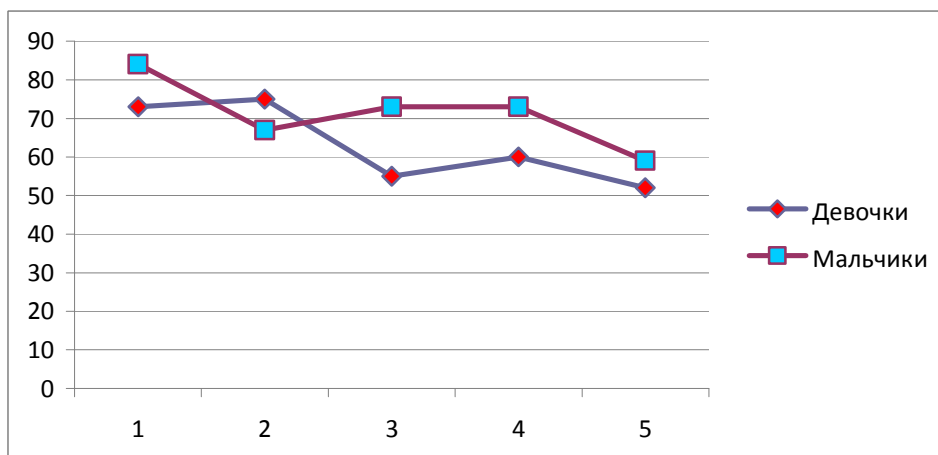
1 – отношение к урокам физической культуры; 2 – эмоциональный компонент; 3 – мотивационный компонент; 4 – волевой компонент; 5 – познавательный компонент

Рисунок 2. – Прирост интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой в старшем школьном возрасте

Анализируя изменение компонентов, можно заметить тенденцию усиления интереса к занятиям физической культурой в конце эксперимента по сравнению с началом. Это связано с тем, что испытуемые стали отличаться более высоким уровнем готовности к проявлению усилий при занятиях.

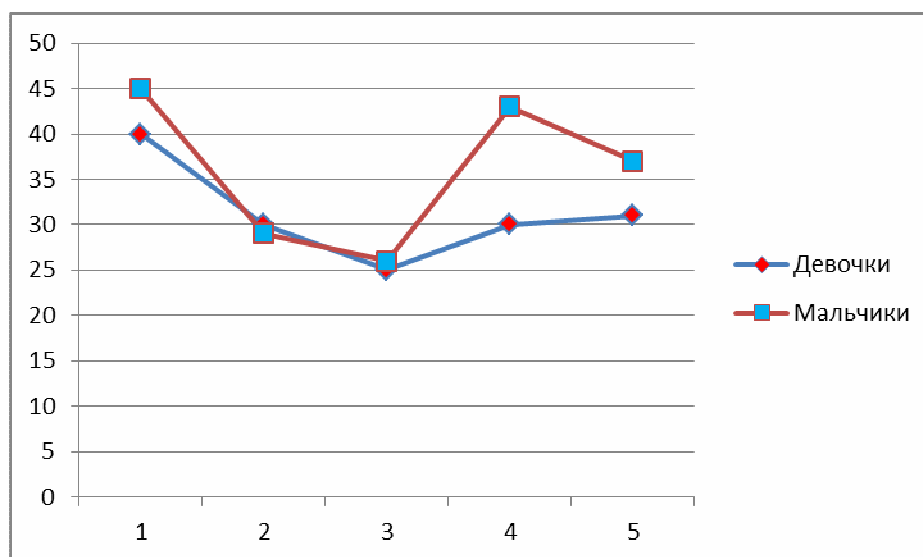
В процессе педагогического эксперимента наблюдалось существенное повышение уровня развития познавательного компонента интереса у испытуемых.

Нормирование результатов интереса к занятиям физической культурой относительно «минимума – максимума» позволило выявить существенное превышение максимального уровня в проявлении интереса к занятиям физической культурой в среднем и старшем школьном возрасте (рис. 3 и 4).



1 – отношение к урокам физической культуры; 2 – эмоциональный компонент; 3 – мотивационный компонент; 4 – волевой компонент; 5 – познавательный компонент

Рисунок 3. – Уровень интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой относительно минимума и максимума в среднем школьном возрасте



1 – отношение к урокам физической культуры; 2 – эмоциональный компонент; 3 – мотивационный компонент; 4 – волевой компонент; 5 – познавательный компонент

Рисунок 4. – Уровень интереса испытуемых к занятиям фитнесом и физической культурой относительно минимума и максимума в старшем школьном возрасте

Такой высокий уровень интереса испытуемых к занятиям физической культурой является, по нашему мнению, отражением повышенного интереса к занятиям, проводимым по экспериментальной программе на уроках физической культуры. В то же время для испытуемых, активно и регулярно занимающихся спортом, интерес к занятиям избранным видом спорта несравненно выше интереса к занятиям физической культурой в их традиционных формах.

Реализация проведенного анкетирования обеспечивает повышение интереса к занятиям фитнесом и физической культурой, на что указывает достоверно более высокий уровень эмоционального, волевого и познавательного компонентов, интереса к занятиям фитнесом, а также физической культурой.

Заключение. Обобщая результаты анкетирования, можно заключить следующее:

- занятия фитнесом обладают высокой эстетической привлекательностью и способствуют усилению эмоционального, волевого и познавательного компонента, что существенным образом оказывает развивающее воздействие на организм занимающихся;
- использование в учебном процессе школьников упражнений фитнес-систем общего профилактического и терапевтического воздействия оказывает ярко выраженный положительный эффект, связанный с оптимизацией эмоционально-мотивационной сферы школьников, повышению общей адаптивности и формировании мотивации к укреплению здоровья;
- в программу по физической культуре целесообразно включить раздел «Фитнес», что может способствовать существенному повышению показателей физической подготовленности, функционального состояния, более качественному усвоению учебного материала, формированию потребности и мотивации школьников к двигательной активности.

Таким образом, занятия фитнесом в рамках занятий по физическому воспитанию обладают существенным развивающим воздействием на организм занимающихся. Вместе с тем фитнес стимулирует повышение интереса к занятиям физическими упражнениями и может, наряду с базовыми видами спорта, быть полноценным разделом программы по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Олияр, В.И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В.И. Олияр, В.С. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 11–15.
2. Коджаспиров, Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 34–37.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
4. Мастеров, А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры со школьниками : дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Мастеров. – Волгоград, 2002. – 183 с.
5. Борилкевич, В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы первого междунар. конгресса. – СПб. : С.Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 33–35.
6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182–190.
7. Асеев, В.Г. Мотивы поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М. : Просвещение, 1976. – 158 с.
8. Гончарова, Е.Б. Формирование мотивации учебной деятельности подростков / Е.Б. Гончарова // Вопросы психологии. – 2000. – № 6. – С. 132–134.

Поступила 17.05.2017

VIANA FITNESS SYSTEMS ON THE FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE LESSONS AT SCHOOL-AGE CHILDREN

O. LUTKOVSKAYA

Discusses the importance of fitness as an effective means of physical education, providing versatile effect on the body contributing to the formation of steady interest to the systematic use of means of physical culture and sports to improve health and self-improvement.

The solution of tasks of strengthening of sports work among children and young people require the organization of the educational process in a particular system, when all of educational influence are linked together, allowing the school to raise the work of educating young people to the level of modern requirements to match the conditions of our time.

Studies show L. I. Bozovic, L. S. Vygotsky, A. N. Leontiev and others, it is impossible without formation of adequate motivation. Motivation is considered by many researchers as a regulator of human activities, which, in turn, presupposes in itself the importance for humans. This article discusses metrics that effectively promotes the formation of positive motivation teachings of students of middle and old age in gym class.

Keywords: *fitness system, motivation, physical culture, children, school age.*