

УДК 796.11.3

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ю. Э. ГАЙДАМОВИЧ

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)

Проведено исследование, позволившее определить уровень заинтересованности и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. На основании проведенного исследования показано, что необходим новый методический подход к физическому воспитанию в школе, направленный не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, но и на формирование у учащихся мотивации к физкультурной деятельности, на воспитание у них потребности к физическому самосовершенствованию.

Физическая культура (ФК) является одним из важнейших условий, а физическое воспитание – одним из важнейших средств всестороннего и гармоничного развития личности [1].

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний, а современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта являются причиной хронического «двигательного голода» [2].

Мотивация к физической активности является одним из ключевых факторов, определяющих успешность участия учащихся в спортивной деятельности. Несмотря на наличие разнообразных методик и программ, количество детей, проявляющих интерес к физической культуре, остается недостаточным. Этот парадокс усугубляется различными факторами, включая влияние сверстников, семейные установки, уровень преподавания и доступность спортивной инфраструктуры.

Цель работы – изучить уровень заинтересованности и мотивации школьников к занятиям физической культурой (для совершенствования системы физического воспитания в общеобразовательных школах).

Проведено исследование, в котором приняли участие 80 учащихся 8 и 9 классов ГУО «Средняя школа № 12 г. Новополюцка». Возраст испытуемых – от 13 до 15 лет. В анкетировании приняли участие 58,8% девушек и 41,3% юношей. Исследование проводилось в феврале – марте 2024 года.

Испытуемым была предложена анкета, которая содержала 28 вопросов, касающихся нескольких аспектов: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, занятия физической культурой.

Анализ результатов анкетирования показал следующее:

На вопрос, что испытуемые считают главной ценностью в жизни, ответы распределились следующим образом: для 51,2% анкетированных главной ценностью в жизни является семья, для 23,8% – материальный достаток, для 10% – здоровье, для 10% – профессиональный рост, и 5% опрошенных главной ценностью в жизни считают друзей.

61,3% учащихся считают, что состояние их здоровья «хорошее», 35% – «удовлетворительное», а 3,7% считают, что «плохое».

На вопрос «Знаете ли Вы, что такое здоровый образ жизни?» 47,5% опрошиваемых ответили, что это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья; 30% считают, что это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека; 22,5% – занятия физической культурой. Таким образом, большая часть опрошиваемых имеют неполное представление о здоровом образе жизни.

Большинство респондентов правильно указали компоненты ЗОЖ: «занятия физической культурой, правильное питание, отсутствие вредных привычек, здоровый сон». Однако, 16 человек (20%) не имеют представления о компонентах ЗОЖ.

Большинство учащихся (72,5%) проводят свое свободное время в общении с друзьями, 50% играют на компьютере (телефоне), 41,3% занимаются физической культурой / спортом, читают книги 26,3%, меньше всего (11,3%) смотрят телепрограммы (рис. 1).

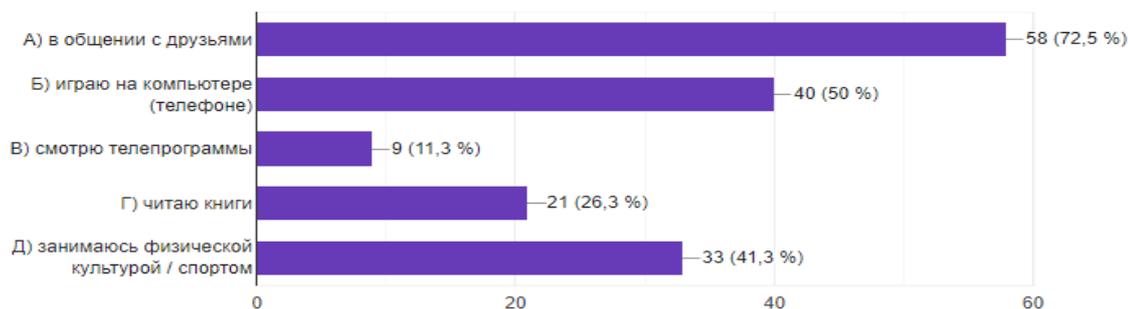
Варианты ответов **только а** выбрали 22,5% респондентов; **только б** – 6,25%; **только в** – 1,25%; **только г** – 3,75%; **только д** – 7,5% респондентов.

Ответы **а, б, в, г, д**; **а, б, в, д**; **б, г, д**; **б, г, д**; **б, в** указали по 1,25% учащихся; **а, б, в**; **а, в, г**; **а, г, д** по 2,5%; **а, г** – 3,75%; **а, б, г, д**; **а, б, г**; **а, д**; **б, д** по 5%; **а, б** – 10%; **а, б, д** – 11,25% учащихся.

8. Как Вы проводите свое свободное время?



80 ответов



**Рисунок 1. – Ответы на вопрос
«Как Вы проводите свое свободное время?»**

73,8% ребят оценивают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья, 16,2% считают его недостаточным и 10% опрошенных решили оставить этот вопрос без внимания.

92,5% анкетированных положительно относятся к занятиям физической культурой, 7,5% – отрицательно.

62,5% учащихся нравятся занятия ФК, 27,5% эти занятия безразличны и 10% – не нравятся.

На вопрос «С каким настроением Вы посещаете уроки ФК в школе?» 56,3% респондентов идут на занятия спокойно, 20% с радостью. К сожалению, у 18,8% учащихся нет желания посещать занятия, некоторые перед занятиями волнуются (2,5%), а некоторые даже идти на занятия боятся (2,5%).

22,5% учащихся посещают занятия по ФК регулярно, большинство опрошиваемых (60%) пропускают занятия только по болезни и 17,5% – посещают их нерегулярно.

Возникает вопрос, почему учащиеся нерегулярно посещают занятия по ФК: 30% учащихся не справляются с нагрузкой, 27,5% пропускают занятия по болезни, 8,8% – не нравится преподаватель, 7,5% – не нравится быть в отстающих, 5% учащихся забывают спортивную форму.

Показано, что 52,5% школьников полностью удовлетворяют уроки ФК в школе, 40% – частично и 7,5% не удовлетворяют.

Ответы на вопрос «Что Вам не нравится при проведении уроков ФК в школе?» распределились таким образом: длительность (43,8%) и однообразие (41,3%) занятий, условия проведения занятий (28,3%), методика преподавания (15%) и подготовленность преподавателя к занятиям (6,3%).

53,8% школьников хотели бы разнообразить проведение занятий, 30% изменили бы продолжительность занятий ФК: 26,3% респондентов считают, что нужно реже проводить занятия по ФК, тогда как 18,8% из них считают, что нужно их проводить чаще. 7,5% учащихся сменили бы преподавателя.

66,3% анкетированных занимаются ФК помимо уроков в школе, соответственно, 33,7% не занимаются.

На вопрос, что побудило Вас заниматься ФК, учащиеся ответили следующим образом: 76,3% учащихся занимаются ФК для укрепления здоровья, 28,7% – чтобы получить положительную оценку по дисциплине, 21,3% – ради посещения соревнований, 13,8% занимаются по совету родителей, 7,5% начали заниматься после просмотра спортивных мероприятий по TV и 6,3% опрошенных – по совету друзей.

В среднем анкетированные занимаются ФК (помимо уроков в школе) от 1 до 4 часов в неделю, 31,3% занимаются 3 – 4 часа, 30% – 1 – 2 часа и 17,5% опрошенных занимаются менее 1 часа в неделю.

Для большинства анкетированных (63,7%) целью занятий ФК является укрепление здоровья, для 52,5% – развитие физических качеств, для 37,5% – времяпровождение с пользой, у 23,8% опрошиваемых цель занятий – общение со сверстниками и для 22,5% – активный отдых (рис. 2).

Варианты ответов **только а** указали 21,25%, **только б** – 13,75%, **только г** – 7,5%, **только д** – 6,25% анкетированных.

Ответы **а, б, в, д**; **а, б, г, д**; **б, г, д**; **а, д**; **б, г**; **в, г** выбрали 1,25%; **а, б, в**; **а, в, г**; **б, в, г**; **а, в**; **б, д** по 2,5%; **а, б, г**; **а, г** по 5%; **а, б, в, г, д** – 10%; **а, б** – 11,25% респондентов.

23,8% учащихся во внеучебное время занимаются фитнесом, 6,3% – плаванием, 8,8% – легкой атлетикой, также ребята занимаются волейболом, гимнастикой, футболом, баскетболом, тяжелой атлетикой, боксом.

Подавляющее большинство (90%) опрошенных считает, что знания, полученные на занятиях ФК, способствуют улучшению состояния здоровья.

21. Какие Вы преследуете цели, занимаясь физической культурой?



80 ответов

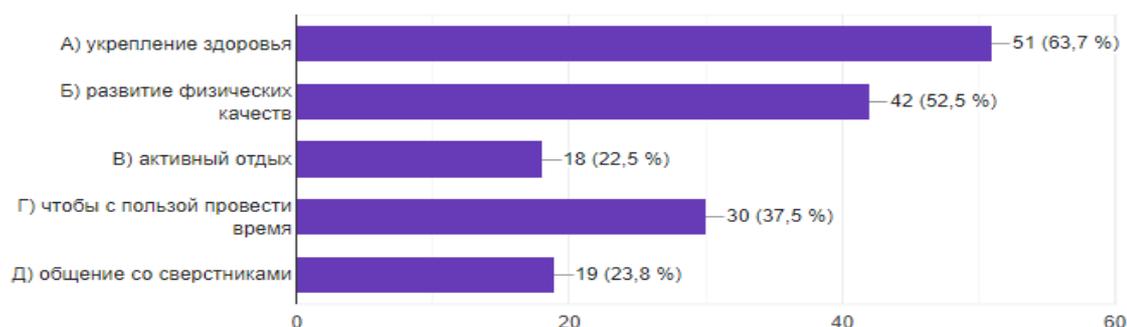


Рисунок 2. – Ответы на вопрос
«Какие Вы преследуете цели, занимаясь ФК?»

Доминирующей мотивацией к занятиям ФК для учащихся 8 – 9 классов стало желание похудеть и улучшить фигуру (30%), укрепление здоровья (26,3%) и развитие физических качеств (20%), стремление к эмоциональной разгрузке, получение положительных эмоций (10%).

42,5% школьников оценивают свой уровень мотивации к занятиям в ФК как средний, 27,5% – выше среднего, 20% – как высокий, а 10%, к сожалению, как низкий.

Основной причиной для большинства опрошиваемых, мешающей заниматься ФК, стало отсутствие свободного времени (51,2%), для 26,3% – нежелание заниматься ФК, также нет секции по любимому виду спорта (20%), слабое здоровье (18,8%) и слабая организаторская работа (10%) (рис. 3).

26. Основные причины, мешающие Вам заниматься физической культурой?



80 ответов

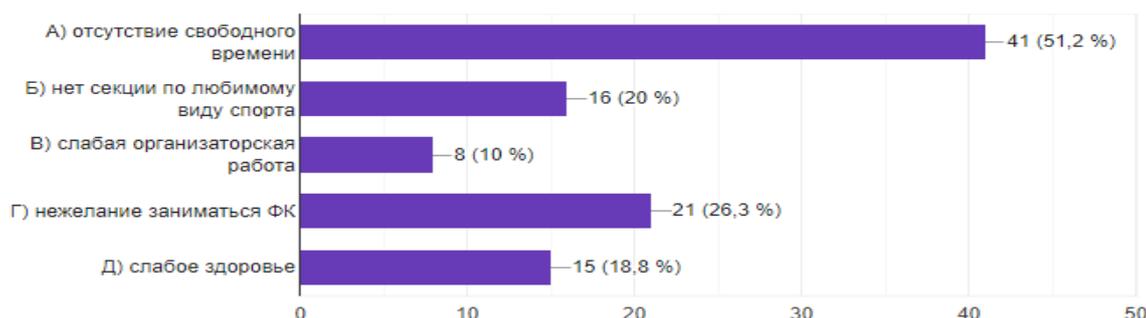


Рисунок 3. – Ответы на вопрос
«Основные причины, мешающие Вам заниматься ФК?»

Варианты ответов **только а** выбрали 40%; **только б** – 8,75%; **только в** – 6,25%; **только г** – 16,25%; **только д** – 11,25% анкетированных.

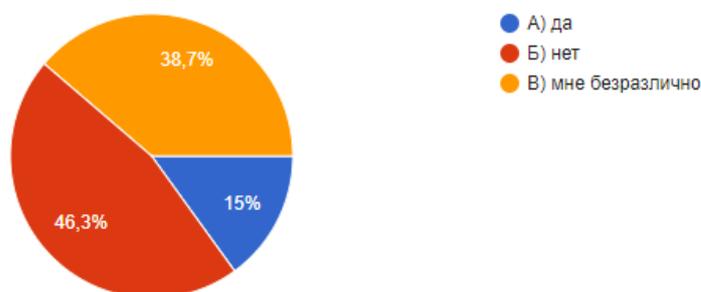
Ответы **б, в, г; а, д; б, г** указали по 1,25%; **а, б, в, г, д; а, г; б, д; г, д** по 2,5%; **а, б** – 5% респондентов.

Чтобы замотивировать школьников заниматься ФК, анкетированные считают, что нужно разнообразить занятия, подавать пример, чаще говорить на эту тему, но, к сожалению, не все смогли дать ответ на этот вопрос.

15% учащихся были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура и здоровье» убрали из списка обязательных предметов в школе, 38,7% – безразлично, 46,3% – расстроились бы (рис. 4).

28. Вы были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура и здоровье» убрали из списка обязательных предметов в школе?

80 ответов



**Рисунок 4. – Ответы на вопрос
«Вы были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура и здоровье»
убрали из списка обязательных предметов?»**

Таким образом, на основании проведенного исследования установлено, что у учащихся не сформирована мотивация к систематическим занятиям двигательной активностью. Доказана необходимость формирования действенного механизма организации двигательной активности школьников и повышения их мотивации к занятиям физической культурой путем учета их интересов в учебное и внеучебное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд. стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. д-ра пед. наук / А. В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.