

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

О. Ю. Лутковская¹, Р. Э. Зимницкая²

¹Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

²Белорусский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Минск, Беларусь

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 самосовершенствования.

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

Актуальность. Приоритетными направлениями развития на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с ухудшением здоровья детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса. На этот процесс указывают многие авторы [1].

Цель: изучить мотивацию к физической культуре у детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: сбор и анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурно-образовательная деятельность изменилась в связи с модернизацией образования. Это вызвало противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий и возрастанием умственной нагрузки 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 стороны [2]. Это обуславливается неудовлетворённостью значительной части школьников традиционными занятиями физической культурой [1–4]. Создавшаяся ситуация снижает у детей мотивацию к занятиям физическими упражнениями и вследствие этого уровень их физической подготовленности и интереса к занятиям [5].

Воспитание мотивации учения осуществляется в основном в процессе изучения учебных

предметов, о чём 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 весьма важно — интереса к занятиям физической культурой. Это предполагает переход от традиционно сложившихся в общеобразовательных учреждениях схем содержания и организации занятий физической культурой 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.

Исследование было проведено на базе двух школ Новополоцка среди учащихся 7–11-х классов. Анкета состояла из 12 вопросов для детей среднего школьного возраста и 20 вопросов для детей старшего школьного возраста. В анкетировании приняло участие 200 учащихся.

Суть анкетирования состояла в выявлении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся.

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 бла-

гополучия 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 вперёд, совершенствование, творчество.

Результаты анкетного опроса сведены в табл. 1 и 2. Математико-статистическая обработка и ана-

Таблица 1

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

Тест	Этап тестирования	КГ (девочки), $n = 50$	КГ (мальчики), $n = 50$	P (девочки)	P (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 (девочки), $n = 50$	КГ (мальчики), $n = 50$	P (девочки)	P (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		

лиз результатов выявили, 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.

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 отличаются более высоким уровнем готовности к проявлению усилий при занятиях.

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

Выводы. Таким образом, достигнутый, 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 проведённого 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.

Список литературы

1. Олияр, В. И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В. И. Олияр, В. С. Быков // Теория и практика физ. 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 физ. культуры. — 1994. — № 5–6. — С. 34–37.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учеб. 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.-Петерб. 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.

Поступила в редакцию 7 мая 2018 г.

Для цитирования: Лутковская, О. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей школьного возраста на основе фитнес-систем / О. Ю. Лутковская, Р. Э. Зимницкая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 23–26.

Сведения об авторах

Лутковская Ольга Юрьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет. Новополоцк, Беларусь. olya81988@mail.ru

Зимницкая Регина Эдуардовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, Беларусь. reginazimal967@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 23–26.

The Formation of Motivation to Physical Culture Lessons at School-age Children Based on Fitness Systems

O.Yu. Lutkovska¹, R.E. Zimnitskaya²

¹Polotsk State University, Novopolotsk, Belarus. *olya81988@mail.ru*

²Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus. *reginazima1967@gmail.com*

The article deals with the importance of fitness as an effective means of physical education, providing a versatile impact on the body contributing to the formation of a stable interest in the systematic use of means of physical culture and sports for the purpose of recovery and self-improvement.

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

References

1. Oliyarskiy V.I., Bykov V.S. Teoretiko-metodologicheskiye osnovy aktualizatsii fizicheskogo samovospitaniya uchashchikhsya [Theoretical and methodological bases of actualization of physical self-education of pupils]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 1, pp. 11–15. (In Russ.).

2. Kodzhaspirov Yu.G. Problema defitsita polozhitel'nykh emotsiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [The Problem of shortage of positive emotions on physical culture and sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1994, no. 5–6, pp. 34–37. (In Russ.).

3. Il'yin E.P. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya* [Psychology of physical education]. St. Petersburg, 2000. 486 p. (In Russ.).

4. Masterov A.G. *Metodika primeneniya netraditsionnykh ozdorovitel'nykh sredstv na urokakh fizicheskoy*

kul'tury so shkol'nikami [The Technique of the use of alternative means of healing on the physical education lessons with pupils. Thesis]. Volgograd, 2002. 183 p. (In Russ.).

5. Borilkevich V.E. Fitnes — sovremennoye ponyatiye v mirovom ozdorovitel'nom dvizhenii [Fitness — a modern concept of global Wellness movement]. *Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoy kul'tury: materialy Perвого mezhdunarodnogo kongressa* [Terms and concepts in the field of physical culture: proceedings of the first international Congress]. St. Petersburg, 2006. Pp. 33–35. (In Russ.).

6. Saykina E.G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kul'tury [Fitness in the system of physical culture]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gertsena* [Proceedings of the Herzen Russian State Pedagogical University], 2008, no. 68, pp. 182–190. (In Russ.).