

УДК: 613.71:615.825.1/.2–376.1/.4

Георгиева Н. Г.

Таврический Национальный университет им. В. И. Вернадского, г. Симферополь

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС СИСТЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОДРОСТКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Выявлено влияние применения в учебном процессе современных фитнес систем на формирование мотивации к занятиям на уроках физической культуры. В последние годы снизилась привлекательность занятий на уроках физической культуры, увеличилось число детей, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам. В связи с этим, предложено для повышения интереса и мотивации детей к урокам физической культуры использование в рамках учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы современных фитнес систем. Установлен положительный эффект в формировании познавательной мотивации, снижения уровня общей школьной тревожности, повышения ориентации на успех.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, современные фитнес системы, специальная медицинская группа.

Постановка проблемы. Оценка физическо-го развития и соматического здоровья школьников подросткового возраста Украины и Крыма показала низкий уровень их состояния [10]. В настоящее время политика образования Украины направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. Школы постепенно организуют свою учебную деятельность, согласно учебным программам, утвержденным Министерством образования. Однако и в этой ситуации остро стоит вопрос: как формировать мотивацию учения, т.к. исследования показывают, что более 80% подростков с пренебрежением относятся к занятиям физкультуры, в том числе дети, отнесенные к специальным медицинским группам [10; 11]. На наш взгляд, оптимизация уроков физической культуры с учетом потребностей школьников может способствовать положительным изменениям ситуации отношения к занятиям физической культурой и состояния здоровья подростков.

Проблема мотивации к обучению рассматривается многими известными психологами и педагогами, например, такими как А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, Е. П. Ильин, С. С. Занюк и т. п. [2; 3; 8] Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т. е. сформировать мотив. Период подросткового возраста связан с интенсивным физическим развитием и развитием всей личностной структуры, в частности, мотивационно-потребностной сферы. В современных источниках присутствуют многочисленные публикации посвященные отношению школьников к физической культуре, особенностям мотивации, формированию интереса детей к занятиям физической культурой на основе использования разнообразных средств и методов формирования у школьников потребности и интереса к физической культуре [5; 7; 14]. Мотивы учебной деятельности детей подросткового возраста, структура этих мотивов, соотношение структуры мотивов и успеваемости исследованы достаточно полно, но функция эмоциональной сферы в регулировании процесса мотивации к обучению освещена слабо.

Мотивация как движущая сила поведения действует основные структурные образования личности: направленность личности, характер, эмоции, способности, деятельность [3]. Мотивация теснейшим образом связана с эмоциями. Именно эмоционально окрашенное отношение указывает на значимость окружающих личность подростка явлений и предметов, и формируют относительно устойчивую во времени установку на тот или иной вид деятельности [8]. Как известно, причины многих побуждений скрыты в особенностях подросткового возраста, в первую очередь развитие личностной рефлексии, новый уровень мышления, формирование разнообразных образов «я», субъективно новые отношения с миром взрослых, с миром их ценностей. В связи с этим проявляется неустойчивая самооценка, противоречивость характера, устремлений и эмоционально ценностного отношения к миру, потребностями подростка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с потребностью собственной престижности в системе доступных ему общественных отношений [2; 3]. Вот почему характеристика мотивов деятельности и поведения подростков играет важную роль в раскрытии их психологических особенностей, выявлении механизмов управления процессом их воспитания и обучения. В этой связи, очевидно, что для формирования мотивации у детей к регулярным занятиям физической культурой следует в большей степени отдавать предпочтение методам, оказывающим влияние на эмоциональную вовлеченность. На наш взгляд, использование в рамках учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы современных и доказавших свою эффективность методов, оказывающих общее профилактическое и терапевтическое действие, позволит решить ряд поставленных проблем.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Таврического национального университета им. В. И. Вернадского.

Цель работы: выявить влияние современных фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы.



В работе были поставлены следующие задачи:

1. Выявить факторы, влияющие на привлекательность занятий физической культурой среди школьников 13–14 лет.

2. Выявить особенности мотивационной сферы школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.

3. Оценить эффективность применения современных фитнес систем при формировании мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы.

Материал и методы исследования. Исследования были проведены на базе двух школ г. Симферополь среди учащихся 7–8 классов соответствующих подростковой возрастной группе и отнесенных к специальной медицинской группе. В исследовании приняли участие 30 подростков возрастом 13–14 лет. Занятия по разработанной программе проводились в течение первого семестра учебного года в соответствии с рабочим календарным план-графиком. В содержание урока по физическому воспитанию были включены физические упражнения, состоящие из элементов системы Пилатес, статической йоги и Телесно-ориентированной терапии.

Для определения физкультурных потребностей было проведено анкетирование, разработанное КРУ «ИАЦ» г. Симферополя. Суть анкетирования состояла в выявлении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся 13–14 лет. 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. Анализ эмоционального аспекта мотивационной сферы школьников проводился при помощи:

- теста тревожности Филипса, позволяющего изучить уровень характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест позволяет анализировать общее внутреннее эмоциональное состояние школьников, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством. Оценка состояния эмоциональной сферы школьника имеет немаловажное значение в определении его потребностей и мотивов обучения;

- опросника мотивации успеха и боязни неудачи А. А. Реана (МУН), который позволяет определить, на что ориентируется мотивация ребенка: на неудачу (боязнь неудач) или на успех (надежда на успех);

- мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна. Состоит из 20 суждений. Если испытуемый считает что оно верно и соответствует особенностям его поведения, то он ставит «+», если оно неверно – «-». Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения, тем, следовательно, выше готовность человека представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие показатели могут свидетельствовать как о непринятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе [12].

Полученные результаты обрабатывались с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию школьников специальной медицинской группы предусматривает реализацию ряда конкретных задач, направленных на общее оздоровление, профилактику заболеваний, коррекцию уровня физического развития и функционального состояния основных физиологических систем ребенка. При изучении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся 13–14 лет, при помощи проведенного анкетирования было выявлено, что одними из основных факторов непривлекательности являются однообразное проведение занятий 70% и организация уроков 46,6% (табл. 1). В этой связи следует отметить, что учебная программа предусматривает в качестве основного материала освоение детьми элементов различных видов спорта, при этом каждый учебный год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес [9]. Учебный материал строго регламентирован определенным объемом часов, что снижает моторную плотность урока.

Как видно из результатов анкетирования, немаловажное значение имеет личность учителя, его эмоциональная вовлеченность в процесс обучения, его творческий подход к преподаванию предмета (43,3% опрошенных) (табл. 1).

Но на сегодняшний день преподаватели вынуждены подчинять свою деятельность стандартам учебной программы в переполненных классах при хроническом дефиците времени. Тем самым учителя постепенно утрачивают собственную эмоциональную вовлеченность в процесс обучения и становятся неспособными творчески подходить к преподаванию предмета и процессу обучения в целом.

К тому же специфика урока физической культуры состоит в том, что каждый ребенок со своими ошибками, физиологическими особенностями и способностями находится на виду всего класса. Естественно, что при повышенном в подростковом возрасте критическом отношении к своему физическому образу «Я» и ориентации на значимость мнения других в оценке своих результатов, проявляется стеснительность и напряженность в отношении к занятиям физической культурой (53,3% опрошенных).

Как следует из представленных результатов, обследуемые дети отличались несколько повышенным уровнем тревожности, негативными эмоциональными переживаниями ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей (табл. 2).

На фоне повышенной тревожности количество детей с выраженной направленностью на избегание неудачи превышает количество детей со стремлением к достижению успеха на 33,3%, при выраженной мотивации к одобрению 56,6% опрошенных (табл. 3).

Таким образом, мотивация значительной части обследуемых подростков 40% ориентирована на неудачу и относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активная деятельность подростка будет связана с потребностью избежать потери самообладания, порицания, неудачи. Таким образом, приходя на занятия, ученик уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи в данном случае занятий физ-

Таблиця 1

Результаты анкетирования привлекательности-непривлекательности уроков физической культуры школьников специальной медицинской группы

Факторы,	Количество детей	%
снижающие привлекательность занятий физической культурой		
Организация уроков физической культуры	14	46,6
Личность учителя физической культуры	13	43,3
Упражнения, включенные в содержание занятий	11	36,6
Высокие требования программы по физической культуре	20	66,6
Однообразная форма проведения занятий	21	70,0
Большая загруженность по другим учебным предметам	10	30,0
Послеурочное время проведения занятий в СМГ	21	70,0
Физические недостатки: полнота, неуклюжесть	16	53,3
необходимые для формирования физкультурных потребностей		
Разнообразие средств и методов тренировки	19	63,3
Знания о «правилах» влияния движений тела на здоровье	18	60,0
Знания о способах оздоровления организма	16	53,3
Знания о способах поддержания себя в хорошей физической форме	12	40,0
Использование на занятиях современных, престижных видов спорта, фитнеса	24	80,0
Творческий подход преподавания со стороны педагога	20	66,6

Таблиця 2

Динамика показателей уровня тревожности (тест Филипса) подростков до и после занятий телесно-ориентированной терапией, баллы

Факторы	Среднее значение		УЭмп
	До	После	
Общая тревожность в школе	10	8	41*
Переживание социального стресса	5	2	10,5*
Фрустрация потребности в достижении успеха	5	3	24*
Страх самовыражения	3	1	0*
Страх ситуации проверки знаний	2	2	33,5
Страх несоответствия ожиданиям окружающих	2	1	10**
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1	1	10
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	4	2	0**

Примечание. * – значение находится в зоне значимости; ** – значение находится в зоне неопределенности.

культурой, а не о способах достижения успеха.

Проанализировав результаты опроса можно сделать вывод, что школьные программы по физическому воспитанию и содержанию урока физкультуры требуют коррекции с учетом физкультурных потребностей учащихся, например, использование на занятиях современных, престижных видов спорта, фитнеса (80%), разнообразие средств и методов

тренировки (63,3%) (см. табл. 1). Принципиальная разница между фитнес-занятием и школьным уроком физкультуры заключается в средствах, предлагаемых занимающимся. Поэтому включение в содержание урока упражнений из современной и популярной на сегодняшний день реабилитационной фитнес-системы Пилатес, не имеющей противопоказаний при различных соматических отклонениях может быть ис-



пользовано для общего оздоровления, профилактики заболеваний, коррекции уровня физического развития и функционального состояния основных физиологических систем ребенка.

В содержание урока физической культуры были включены упражнения, позволяющие приобрести знания и выработать умение приводить к сбалансированному состоянию мышцы сгибатели и разгибатели, определить индивидуальные физиологические пределы амплитуд движений для оптимизации двигательного стереотипа движения и умения владеть собственным телом. Включенные в содержание урока упражнения статической йоги и телесно-ориентированной терапии, включающие в себя активные и пассивные дыхательные упражнения, способствовали выработке умения расслабляться через сосредоточение, что обеспечивает включение диафрагмального дыхания, воздействие на нормализацию работы эндокринной и центральной нервной систем.

Результаты исследования показали, что после занятий телесно-ориентированной терапией у школьников заметно снизились показатели общей школьной тревожности на 20% ($p \leq 0,01$), боязнь самовыражения на 66,6% ($p \leq 0,01$), фрустрации потребности в достижении успеха на 40% ($p \leq 0,01$) (табл. 3). Новый тип отношений сложившийся в ходе применения учителем на уроках новых современных методов познания сформировал взаимоотношения с учеником как коллега в совместном поиске нового знания, тем самым снизив уровень страхов в отношениях с учителем на 50% ($p \leq 0,01$) (табл. 2). В такой ситуации проявляется эмоция престижности совместной деятельности с взрослым не как учителем, а как инструктором. Как результат увеличилось количество детей с низким уровнем мотивации одобрения на 33,3%, т. е. ребенок не старается выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле и тем самым повышаются адаптационные возможности в сфере социальных связей и социального одобрения.

Увеличение показателя средней мотивации одобрения на 81,5% ($p \leq 0,01$) может косвенно свидетельствовать о появлении у подростка принятия своего образа Я, уверенности в себе, своих возможностях, что дает возможность для самостоятельности в суждениях о себе и предметах окружающего мира.

Таким образом, увеличилась направленность на достижение успеха на 13,8% ($p \leq 0,05$), снижение мотива избегания неудач на 32% ($p \leq 0,01$). Однако каждый отдельный человек имеет доминирующую тенденцию руководствоваться либо мотивом достижения, либо мотивом избегания неудач. Все названные эмоции в совокупности образуют атмосферу эмоционального комфорта в процессе учения и, как следствие, оказывают положительный эффект на формирование высокой мотивации учения и осуществления процесса обучения.

Выводы:

1. При изучении факторов, снижающих привлекательность занятий физической культурой среди учащихся 13–14 лет, были выявлены основные факторы непривлекательности и факторы, повышающие привлекательность занятий физической культурой: однообразное проведение занятий 70,0% и организация уроков 46,6%; использование на занятиях современных, престижных видов спорта, фитнеса 80,0%, творческий подход преподавателя 66,6%, разнообразный подход к преподаванию 63,0%.

2. В ходе исследования было выявлено, что мотивация значительной части обследуемых подростков 40% ориентирована на неудачу. Обследуемые дети отличались несколько повышенным уровнем тревожности, негативными эмоциональными переживаниями ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей.

3. Использование в учебном процессе школьников специальной медицинской группы 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.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке практических рекомендаций, позволяющих учителю использовать современные методы профилактики и коррекции при решении конкретных задач в рамках учебного процесса по физическому воспитанию детей специальной медицинской группы.

Таблица 3

Показатели направленности мотивации школьников специальной медицинской группы до и после занятий телесно-ориентированной терапии

Мотивация	Количество детей		Баллы		
	до	после	до	после	UЭмп
на неудачу	12	8	5	3,4	17*
на удачу	9	13	15,5	18	38,5*
полюс не выражен	9	9	10,6	8,8	18,5
Мотивация к одобрению					
низкая	12	16	3,1	3	93
средняя	17	14	9,2	16,7	0*
высокая	1	0	14	0	

Примечание. * – значение находится в зоне значимости; ** – значение находится в зоне неопределенности.



Список использованной литературы:

1. Абрамова Г. С. Практикум по возрастной психологии : [учеб. пособ. для вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1999. – 320 с.
2. Асеев В. Г. Мотивы поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Просвещение, 1976. – 158 с.
3. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благондежной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
4. Бородин Ю. А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 7. – С. 79–85.
5. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М. : ФиС, 1986. – 255 с.
6. Васьков Ю. В. Фізична культура. 5–9 класи. Спеціальні медичні групи. Майстер-клас : [розробки уроків] / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2011. – 304 с.
7. Гончарова Е. Б. Формирование мотивации учебной деятельности подростков / Е. Б. Гончарова / Вопросы психологии. – 2000. – № 6. – С. 132–134.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 486 с.
9. Лисак И. В. Дослідження рівня фізичної підготовленості школярів сьомих класів загальноосвітніх шкіл з різним підходом до організації фізичного виховання / И. В. Лисак // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5.1. – С. 12–15.
10. Министерство АРК. Официальный сайт : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://mz-ark.gov.ua/novosti-2/ministerstvo-informiruet/>
11. Осипова И. Формирование учебной мотивации школьников / И. Осипова // Воспитание школьников. – Москва : Школьная пресса, 2003. – № 8. – С. 33–36.
12. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: [учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов] / Р. В. Овчарова. – М. : Академия, 2003. – 448 с.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: [учебное пособие] / Ред. и сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 200. – 672 с.
14. Саїнчук М. Ціннісне ставлення старшокласників до предмета «фізична культура» / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 81–85.

Стаття надійшла до редакції 23.09.2013 р.
Опубліковано: 30.12.2013 р.

Анотація. Георгиева Н. Г. Вплив сучасних фітнес систем на мотивацію до зайняття фізичної культури підлітків спеціальної медичної групи. Мета роботи – виявлення впливу на формування мотивації до зайняття на уроках фізичної культури використання сучасних фітнес систем в учбовому процесі фізичного виховання учнів. Останніми роками знизилася привабливість зайняття на уроках фізичної культури і збільшилося число дітей, віднесених до підготовчої і спеціальної медичної групам. Встановлений позитивний ефект у формуванні пізнавальної мотивації, зниження рівня загальної шкільної тривожності, підвищення орієнтації на успіх.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, сучасні фітнес системи, спеціальні медичні групи

Abstract. Georgieva N. G. Influence modern fitness of the systems on motivation to employments of physical culture of teenagers of task medical force. The aim of the paper is to explore the influence of contemporary fitness-systems on formation of motivation towards physical training in the process of students' physical education. During the last few years the interest towards physical training has decreased and the number of children making part of preparatory and special medical groups has risen. Taking this into account, it was suggested to use contemporary fitness-systems in the process of physical education of children of the special medical group in order to increase their interest and motivation towards physical training. The positive effect in formation of educational motivation, in reduction of common school anxiety, in growth of success-orientation has been proved.

Keywords: physical education, motivation, modern fitness of the system, special medical group.

References:

1. Abramova G. S. Praktikum po vozrastnoy psikhologii [Workshop on psychology], Moscow, 1999, 320 p. (rus)
2. Aseyev V. G. Motivy povedeniya i formirovaniye lichnosti [The motives of behavior and personality formation], Moscow, 1976, 158 p. (rus)
3. Bozhovich L. I., Blagonadezhnoy L. V. Problema razvitiya motivatsionnoy sfery rebenka. Izucheniye motivatsii povedeniya detey i podrostkov [The problem of the motivational sphere of the child. The study of motivation behavior of children and adolescents], Moscow, 2002, 460 p. (rus)
4. Borodin Yu. A., Dobrovolskiy V. B. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], 2009, vol. 7, pp. 79–85. (rus)
5. Bulich E. G. Fizicheskoye vospitaniye v spetsialnykh meditsinskikh gruppakh [Physical education in special medical groups], Moscow, 1986, 255 p. (rus)
6. Vaskov Yu. V. Fizichna kultura. 5–9 klasi. Spetsialni medichni grupi [Physical Education. Grades 5-9. Special medical group], Kharkiv, 2011, 304 p. (ukr)
7. Goncharova Ye. B. Voprosy psikhologii [Questions of Psychology], 2000, vol. 6, pp. 132–134. (rus)
8. Ilin Ye. P. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya [Psychology of Physical Education], Saint Petersburg, 2000, 486 p. (rus)
9. Lisak I. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 5.1, pp. 12–15. (ukr)
10. Ministerstvo ARK. Ofitsialnyy sayt [The Ministry of the ARC. Official website], Access Mode : <http://mz-ark.gov.ua/novosti-2/ministerstvo-informiruet>. (ukr)
11. Osipova I. Vospitaniye shkolnikov [Educating school children], Moskva, 2003, vol. 8, pp. 33–36. (rus)
12. Ovcharova R. V. Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya [Applied Educational Psychology], Moscow, 2003, 448 p. (rus)
13. Raygorodskiy D. Ya. Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy [Practical psychodiagnostics. Methods and tests], Samara, 672 p. (rus)
14. Sainchuk M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2011, vol. 2, pp. 81–85. (ukr)

Received: 23.09.2013.

Published: 30.12.13.

Надежда Георгиевна Георгиева, g-nadia@list.ru; Таврический национальный университет им. В.И.Вернадского: ул. Студенческая 13, г. Симферополь, 95000, Украина.

Nadezhda Georgieva, g-nadia@list.ru; Tavricheskiy national university the name of V.I.Vernadskogo: Studencheskay 13, Simferopol', 95000, Ukraine

