

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Д.Е. РУБАХИН,

Барнаульская государственная педагогическая академия

Аннотация

В статье основным компонентом формирования мотивационной готовности учащихся старших классов к занятиям физической культурой рассмотрен двигательный компонент. Автор раскрыл пути формирования двигательного компонента через игровую деятельность и совершенствование физических качеств на уроках физической культуры.

Ключевые слова: двигательный компонент, игровой метод, физические качества, физическое воспитание.

Abstract

In paper from three basic interconnected components of the motivational-valuable attitude of schoolboys to physical training the impellent component is considered. The author has opened ways of formation of an impellent component through game activity and perfection of physical qualities at lessons of physical training.

Key words: motor component, game method, physical conditions, physical education.

Мотивационная готовность к занятиям физической культурой формируется на базе готовности к деятельности вообще, но является предметной характеристикой личности, обусловленной устойчивыми мотивами и психическими особенностями, свойственными данной личности, и поэтому в большинстве случаев понимается как готовность к предстоящей деятельности, различной по своей модальности и психологической структуре. В большинстве случаев психологическую структуру такой деятельности рассматривают как единство цели, мотивов, способов, условий протекания и результата.

В образовании часто используется иерархическая модель классификации мотивов, предложенная американским психологом А. Маслоу: 1) физические потребности; 2) потребности безопасности; 3) потребности в социальных связях; 4) потребности самоуважения; 5) потребности самоактуализации [5]. Все виды перечисленных мотивов в различных их сочетаниях могут присутствовать и в основе физкультурной деятельности личности. В физической культуре мотивы подкрепляются психофизическими ощущениями и физиологическими потребностями, генетически присутствующими и вырабатываемыми в процессе регулярных занятий. Среди них можно выделить группы социально значимых, профессионально значимых и лично значимых мотивов. Мотивы стимулируют и мобилизуют личность на проявление активности в сфере физической культуры. Мотивацию деятельности в области физической культуры обуславливают и дополняют ценностные ориентации, выражающие совокупность отношений личности к физической культуре. Мотивы физкультурной деятельности могут носить малоаргументированный, неустойчивый и устойчивый, осознанно подкрепленный характер.

Мотивы занятий физической культурой дифференцируют, связывая с процессом деятельности и ее результатом. К мотивам процесса относят радость движения, чувство азарта; к мотивам результата – самосовершенство-

вание (развитие двигательных качеств, изменение телосложения, самоутверждение (быть не хуже других, проявить себя), удовлетворение духовных потребностей (через общение с окружающими, чувство принадлежности к коллективу, чувство прекрасного).

Физическая культура личности – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в ее физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. В этой связи формирование физической культуры личности – это прежде всего проблема воспитания отношения к ней. Проблема формирования положительного и активного отношения к занятиям физической культурой является малоизученным вопросом в современной психолого-педагогической науке [3].

Абсолютное большинство школьников заявляют, что их интересует физическая культура. Даже в старших классах число таких учащихся достигает 80–90%. Большинство старшеклассников систематически смотрят телепередачи на спортивные темы, многие регулярно посещают спортивные соревнования. Однако интерес этот пассивный, так как большинство этих школьников сами физкультурой не занимаются. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием родителей и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в мотив действия.

Для того чтобы частично ограничить круг потребностей учащихся рамками педагогических условий, изучение которых и предполагает эта работа, учащимся было предложено указать на имеющиеся недостатки классно-урочной формы занятий физической культурой. Выявление этих недостатков должно способствовать раз-

работке мер по их устранению, а значит, и повышению качества образования.

В опросе приняли участие 226 чел. Данные опроса были стандартизированы и сведены в табл. 1, позволяющую определить причины, в наибольшей степени препятствующие эффективному процессу занятия физической культурой.

Таблица 1

Причины, препятствующие эффективному процессу занятий физической культурой

Причины	Учащиеся (226 чел.) $p < 0,05$	
	чел.	%
Монотонность занятий	95	42,1
Плохая материально-техническая база	198	87
Недостаточно рабочего времени на уроке	58	25,6
Несоответствие материала уровню подготовленности.	138	61,1
Неудобное расписание	34	15
Недостаток квалифицированных преподавателей	89	39,4
Плохая организация занятий	124	54,8

В процессе проведения опроса было установлено, что полную удовлетворенность от занятий физической культурой испытывает лишь 14% школьников; недостаточную удовлетворенность испытывают 65% учеников и 21% учащихся выражает неудовлетворенность занятиями.

Среди основных причин они наиболее часто отмечают следующие: уроки проходят однообразно и неинтересно; не учитывается уровень физиологических особенностей учащихся при сдаче контрольных нормативов; несоответствие содержания школьной программы интересам учащихся; недостаточная реализация личностного подхода в процессе занятий физической культурой; низкий уровень преподавания.

Педагогический эксперимент по формированию двигательного компонента как основы мотивационной готовности учащихся старших классов к занятиям физической культурой, проводившийся в условиях естественной организации жизнедеятельности учащихся, предусматривал применение различных организационных мер и педагогических приемов, направленных на формирование интересов и потребностей школьников в физкультурно-спортивной деятельности. При этом учитывалось наличие субъективных и объективных предпосылок для включения физической культуры в образ жизни школьников. Базой опытно-экспериментальной работы стала муниципальная общеобразовательная школа-гимназия № 3 г. Рубцовска. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 226 учащихся.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа (2005–2008).

Первый этап (2005–2006) – поисково-теоретический, который предусматривал разработку теоретических и методологических предпосылок исследования, принципа сбора информации. Изучалось состояние проблемы

в теории и практике школьной системы образования, проводился анализ первоисточников философской и психолого-педагогической литературы по теме исследования, разрабатывались критерии мотивационно-ценностного отношения личности к физической культуре и методика его изучения у учащихся старших классов.

Второй этап (2006–2007) – исходно-констатирующий, заключался в обработке методики и техники исследования, выбора инструментария. Осуществлялся сбор статистического материала, проводился анализ условий реализации участия в физкультурно-спортивной деятельности школьников. Была подвергнута первичной проверке и уточнена гипотеза исследования, проведен констатирующий и формирующий эксперименты.

Третий этап (2007–2008) – опытно-экспериментальный. На данном этапе были проанализированы результаты исследования, сформулированы теоретические выводы и разработаны практические рекомендации, проведена апробация основных идей и положений.

Развитие двигательного компонента как основы формирования мотивационной готовности учащихся старших классов к занятиям физической культурой выступало как длительный и многоплановый процесс, в ходе которого обучение осуществлялось не поверхностно, а в определенной логической последовательности. В связи с этим одной из главных задач явилась разработка содержания последовательно сменяющихся друг друга этапов. В данном случае под этапом мы понимаем логически заверченный отрезок педагогического процесса, характеризующийся четкими целевыми установками и соответствующим предметным содержанием.

Подготовительный этап развития двигательного компонента заключался в создании благоприятного психоэмоционального фона для физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников. На предварительном этапе основная работа выполнялась независимыми помощниками – студентами-практикантами физкультурного отделения Рубцовского педагогического колледжа, подготавливались лекторы для школ. В рамках преподавания учебного предмета «Физическая культура» реализовывался вводный материал лекционного курса, направленного на показ привлекательности занятий физической культурой для учащихся, на стимуляцию процессов эмоционального сопереживания. Для этого преимущественно использовались средства, формы и методы, раскрывающие внешнюю атрибутику физкультурно-спортивной деятельности.

Основной этап развития двигательного компонента заключался в стимулировании познавательной активности учащихся и формировании культуры движений. Тематика реализуемого лекционного курса была направлена на повышение уровня осведомленности учащихся в теоретических и практических вопросах физической культуры (исторический, валеологический, спортивный, профессионально-прикладной, методический аспекты). С целью актуализации полученных знаний проводились конференции различного уровня по проблемам физической культуры с привлечением старшеклассников. Существенная роль на данном этапе принадлежала

организации секционной работы, что позволяло решать задачу повышения уровня функциональной и технической готовности старшекласников.

Физические упражнения и игровые задания предлагались учащимся дифференцированно, с учетом их возможностей, двигательных умений. Каждое занятие в вводно-подготовительной части содержало упражнения для укрепления мышц туловища, способствующих становлению правильной осанки: разновидности ходьбы, упражнения у опоры, упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и спины.

Многие авторы [1, 2] отмечают плодотворное влияние подвижных, подготовительных элементов к спортивным играм и непосредственно спортивных игр на формирование двигательных умений и навыков, развитие всех физических качеств. Используемые в игровых заданиях разновидности ходьбы, бега, прыжков, манипуляций с предметами требовали проявления скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания

не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Большинство учителей считает, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети – тем более независимо от того возраста, в котором они находятся.

Для оценки двигательного компонента отбирались тесты [4], характеризующие физическую подготовленность подростков (табл. 2).

Таблица 2

Динамика уровня сформированности двигательного компонента

№ п/п	Наименование тестов	Исходные результаты		Итоговые результаты	
		Группа	Баллы	Группа	Баллы
1.	Динамометрия	Контр.	3,1	Контр.	3,2
		Эксперим.	3,3	Эксперим.	4,4
p < 0,05					
2.	Прыжок в длину с места	Контр.	3,0	Контр.	3,3
		Эксперим.	3,1	Эксперим.	4,2
p < 0,05					
3.	Прыжок в высоту с места	Контр.	3,1	Контр.	3,3
		Эксперим.	3,1	Эксперим.	4,3
p < 0,05					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Контр.	2,8	Контр.	3,0
		Эксперим.	3,0	Эксперим.	4,5
p < 0,05					
5.	Вис на согнутых руках	Контр.	3,5	Контр.	3,5
		Эксперим.	3,2	Эксперим.	4,4
p < 0,05					
6.	Тешинг-тест	Контр.	3,3	Контр.	3,2
		Эксперим.	3,2	Эксперим.	4,6
p < 0,05					
7.	Бег 100 м	Контр.	3,6	Контр.	3,7
		Эксперим.	3,4	Эксперим.	4,7
p < 0,05					
8.	Наклон вперед	Контр.	2,7	Контр.	2,7
		Эксперим.	2,9	Эксперим.	4,5
p < 0,05					
9.	Наклон назад	Контр.	2,9	Контр.	3,2
		Эксперим.	2,8	Эксперим.	4,4
p < 0,05					
10.	Прыжок вперед спиной	Контр.	3,2	Контр.	3,1
		Эксперим.	3,2	Эксперим.	4,2
p < 0,05					
11.	Челночный бег 10×10 м	Контр.	3,3	Контр.	3,6
		Эксперим.	3,1	Эксперим.	4,6
p < 0,05					



Максимальная мышечная сила определялась с помощью станового и кистевого динамометра по стандартным методикам с точностью до 0,5 кг.

Скоростно-силовые качества оценивались прыжками в длину по общепринятой методике – по лучшему результату из двух попыток, прыжками вверх с места по методике А.А. Абалакова, максимальным количеством сгибания туловища из положения лежа на спине в течение 10 с.

Общая выносливость измерялась по времени удержания тела в висе на согнутых руках. Испытуемые принимали исходное положение: вис на перекладине на согнутых под прямым углом руках. Фиксировалось время (с точностью до 0,1 с) удержания этого положения с одной попытки после опробования.

Быстрота и скоростные качества оценивались максимальной частотой движений кисти и бега на 100 м. С помощью методики «теппинг-теста» определялась максимальная частота движений руки за 10 с. Испытуемому предлагалось проставлять карандашом точки в бланке сначала правой, затем левой рукой в течение 5 с. Бег на 100 м проводился по общепринятой методике. Учитывалась лучшая из двух попыток с точностью до 0,1 с.

Подвижность суставов (гибкость) оценивалась по амплитуде наклона вперед по общепринятой методике и назад из положения стоя ноги врозь, пятки у гимнастической стены, держась руками за перекладину на уровне плеч. Испытуемому предлагалось после небольшой разминки прогнуться, выведя таз вперед, выпрямляя руки и ноги. Измерялось расстояние от стены до наиболее отдаленной части поясницы в см.

Координация движений оценивалась по результатам прыжка в длину спиной вперед и челночного бега

10×10 м, проводимого по общепринятой методике. Учитывалась лучшая из двух попыток с точностью до 0,1 с.

Каждый из показателей по выделенным тестам условно ранжировался по 5-балльной шкале: $x < m-a - 1$ балл, $x = m \pm o - 3$ балла, $x > m+o - 5$ баллов, где x – показатель теста; m – его средняя величина в группе; o – квадратическое отклонение от средней. Средняя сумма баллов по показателям каждого компонента характеризует их уровень сформированности: 0 – 1,0 – низкий уровень; 1,1 – 2,0 – ниже среднего; 2,1 – 3,0 – средний; 3,1 – 4,0 – выше среднего; 4,1 – 5,0 – высокий уровень сформированности компонента.

В результате исследования выявлено, что анализ традиционной системы физического воспитания, осуществляемый в практической деятельности, показал, что учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе недостаточно ориентирован на формирование двигательного компонента как основы мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре. Работа в этом направлении проводится эпизодически, бессистемно. Средний показатель до начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группах равнялся 3,1 балла, в то время как после эксперимента показатель уровня развития двигательного компонента изменился до 3,2 балла в контрольной группе и до 4,4 балла – в экспериментальной. Данные результаты свидетельствуют о позитивном характере влияния моторного обучения в экспериментальной группе в процессе формирования мотивационной готовности учащихся старших классов к занятиям физической культурой.

Литература

1. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 84 с.
2. Донской Д.Д. Движения спортсмена / Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1986. – 115 с.
3. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2–4.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
5. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУД, 1999. – 168 с.
6. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.