

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПЛЕКСА

© 2015

А.Н. Осипов, заместитель директора по воспитательной работе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова», Тольятти (Россия)

Ключевые слова: здоровый образ жизни; мотивационный комплекс; физическая культура; личностный интерес.

Аннотация: В статье рассматривается мотивационный комплекс к здоровому образу жизни, а именно к занятиям физической культурой учащихся 8 – 11 классов. Приводится классификация мотивации учащихся к занятиям физической культуры. Определены факторы, понижающие мотивацию. Приведен мотивационный комплекс, состоящий из взаимодействия внутренней, внешней положительной, внешней отрицательной мотиваций и мотивации, связанной с перспективой. Приведены разработанные методы и приемы для каждого вида мотивации: расширение программного материала, изменение структуры урока, введение теоретического урока физической культуры, использование комплекса мероприятий по минимизации факторов, снижающих мотивацию, ведение дневника самоконтроля, использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и т. д. Приведены результаты исследования эффективности мотивационного комплекса при формировании здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является проблемой не только медицинской, но и педагогической. Каждый год наблюдается понижение уровня здоровья населения, особенно подрастающего поколения. Здоровье человека зависит на 50 – 55 % от его образа жизни и только на 10 % – от медицины. Очевидным является то, что без изменения сознания и мотивации человека улучшить количественные и качественные характеристики жизни не получится.

Концепция модернизации образования направлена на повышение его качества. Все критерии качества образования так или иначе затрагивают ценностно-мотивационную сферу личности. Мотивация к здоровому образу жизни включена в эту сферу и несет в себе общепризнанную в образовании функцию укрепления и сохранения здоровья учащихся. Исходя из этого, формирование мотивации к здоровому образу жизни может выступать как один из критериев качества образования [1].

Двигательная активность является основой здорового образа жизни. Уроки физической культуры в школе являются основным средством в борьбе с гиподинамией школьников. Но только 40 % девушек и 50 % юношей из числа учащихся 8 – 11 классов образовательной организации нравится посещать уроки физической культуры. Поэтому большая работа по привлечению учащихся к занятиям физическими упражнениями ложится на учителей физической культуры [2].

Мотивы для занятия физической культурой имеют сложную, интегративную природу и классифицируются следующим образом:

– внутренние мотивы, которые связаны с удовлетворением процесса деятельности (динамичность, личностный интерес, эмоциональность, новизна);

– внешние положительные мотивы, которые основаны на результатах деятельности (материальные блага, приобретение знаний, активный отдых, возможность решения конфликта физическим воздействием);

– внешние отрицательные мотивы, основанные на отрицательных стимулах (отрицательная отметка, вызов родителей учителем и др.);

– мотивы, которые связаны с перспективой (коррекция фигуры, укрепление здоровья, развитие физических качеств).

Существуют факторы, понижающие мотивацию обучающихся к урокам физической культуры.

Определены три группы таких факторов:

– *перед уроком* физической культуры (взаимодействие и поведение учащихся в раздевалке);

– *на уроке* физкультуры (возможность использования спортивных снарядов не по назначению, взаимодействие учеников между собой при решении учебных задач и выполнении команд);

– *после урока* (переживание обучающимися результатов урока, взаимодействие и поведение учащихся в раздевалке).

Таким образом, для успешного повышения уровня мотивации к урокам физической культурой оптимальным мотивационным комплексом является формула:

$(ВМ > \text{или} = ВПМ = \text{или} > МП > ВОМ) - ФПМ$,

Где ВМ – внутренняя мотивация; ВПМ – внешняя положительная мотивация;

ВОМ – внешняя отрицательная мотивация; МП – мотивация, связанная с перспективой; ФПМ – факторы, понижающие мотивацию.

Внутренняя мотивация должна соответствовать или быть выше внешней положительной мотивации и мотивации, основанной на перспективе, и значительно преобладать над внешней отрицательной мотивацией, а также исключить факторы, понижающие уровень мотивации.

Такое соотношение видов мотивации позволяет успешно решать задачи по повышению уровня мотивации к урокам физической культуры в общеобразовательных организациях. Для успешного поддержания активного интереса к урокам физической культуры нужно применять все виды мотивов в комплексе. В ходе исследований определен комплекс приемов и методов, способствующих повышению уровня мотивации учащихся к урокам физической культуры.

На наш взгляд, методические приемы повышают внутреннюю мотивацию учащихся к урокам физической культуры, когда соблюден ряд условий.

В содержание каждого урока физической культуры включены упражнения, вызывающие личностный интерес у обучающихся, то есть учитываются предпочтения учащихся в выборе физических упражнений. В ходе опроса учащихся было выявлено, что для девушек важны упражнения, которые эффективно корректируют фигуру, для юношей актуальны упражнения для развития силы. В этой связи, в заключительной части урока выделяется время (4 – 6 мин.) для общефизической подготовки. Задание на этом

этапе урока составляется по индивидуальной траектории: учащиеся выбирают комплексы упражнений, которые способствуют удовлетворению их потребностей.

Расширяется программный материал, изучаемый на практических уроках физкультуры, что позволяет учитывать интересы учащихся в изучаемых видах спорта. Учитывая интересы учащихся, в рабочую программу по физической культуре, которая состояла из пяти видов спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и основы акробатики), были дополнительно включены еще четыре вида (русская лапта, атлетическая гимнастика, гандбол, футбол).

Особенностью такой программы является чередование в недельном цикле уроков из базовой части и вариативной: на изучение базового вида спорта отводится 2 часа в неделю, а на вариативный блок – 1 час. Таким образом, если ученику не совсем нравится изучать конкретный вид программы, то в недельном цикле урока есть урок, который представляет для него личностный интерес.

В учебный процесс введены теоретические уроки физической культуры в количестве 34 часов в год.

Применение теоретических знаний на практике способствует осознанию учащимися значимости физической культуры для повседневной жизни. Комплексы упражнений для общефизической подготовки первоначально составляются учителями, далее при изучении теории физической культуры упражнения в комплексах меняются учениками, разрабатываются новые комплексы упражнений. Таким образом, полученные теоретические знания обучаемые применяли в жизненных ситуациях, что также способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Минимизация факторов, понижающих мотивацию к урокам физической культуры, позволяет создать благоприятную атмосферу до, после и во время урока.

Нами выделены факторы, способствующие понижению мотивации к урокам.

1. Переодевание в спортивную форму в раздевалке. Стыдливый учащийся чувствует себя неловко во время смены одежды в присутствии других.
2. Необходимость двигаться среди одноклассников. На уроках физической культуры нужно не только при всеобщем обозрении переодеваться, говорить что-то по команде учителя, но и двигаться.
3. Насмешки одноклассников. Часто встречаются насмешки одноклассников над любой «неправильностью» или неловкостью движений.
4. Боязнь не справиться с упражнением. Школьники с низкой физической подготовленностью отказываются выполнять упражнения из-за боязни не справиться с ним или выглядеть смешно.
5. Возможность сведения счетов на уроках физической культуры. Уроки физической культуры предполагают достаточную свободу взаимодействий учащихся друг с другом во время спортивных игр, соревнований.
6. Проигрыш в спортивной игре. Часто можно слышать обвинение в поражении всей команды в адрес одного из игроков.
7. Вероятность получения травмы. Получение

физической травмы учащимся влечет за собой боязнь выполнения упражнения, которое повлекло несчастный случай. Для исключения таких факторов в урочную и внеурочную деятельность полезно включать мероприятия по сплочению коллектива и преодолению тревожности.

Приемами, которые повышают уровень мотивации, связанной с перспективой, являются:

- систематические проведения контрольных упражнений после изучения, акцентирование внимания на успехах учащихся;
- ведение дневника самоконтроля;
- регулярное акцентирование внимания на успехах, даже незначительных, у слабых учащихся;
- при выполнении различных заданий объяснение, к какому результату должно привести правильное выполнение упражнений;
- выставление оценок не по результатам сданных нормативов, а по личностному росту результата.

Приемы повышения уровня мотивации к урокам, основанные на внешней положительной мотивации

1. Использование интересной необычной информации на уроке.
2. Использование активных форм обучения.
3. Замена реальной отметки учеников несколько завышенной – потенциальной.
4. Использование игровых методов.
5. Использование ИКТ-технологий.

Применение приемов, основанных на внешней отрицательной мотивации, рекомендуется применять эпизодически и с особой осторожностью:

- обещание выставления отрицательной оценки;
- обещание вызова родителей учителем;
- обещание неприятностей из-за пропусков уроков.

Предложенный комплекс повышения уровня мотивации учащихся к урокам физической культуры апробирован в школах г.о. Тольятти, Самарской области. Эффективность комплекса доказана экспериментально. Результаты анализа школьной документации показали, что количество учащихся, пропускающих уроки физической культуры без уважительной причины, снизилось с 52 % до 7 %; количество учащихся, занимающихся в секциях спортивно-оздоровительной направленности, возросло на 49 %; средняя годовая отметка по предмету улучшилась с 4,2 до 4,8. Следует также отметить позитивное изменение отношения учащихся к собственному здоровью, повышение уровня развития физических качеств обучающихся и более активное их участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макарова Л.П., Матусевич М.С., Шатровой О.В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. 2014. № 4. С. 1021–1023.
2. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143-147.

**FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS
ON THE BASIS OF MOTIVATION COMPLEX**

© 2015

A.N. Osipov, Deputy Director for educational work
Municipal budgetary general education institution of Togliatti city district
“N.F. Semizorov Special subject school № 16”, Togliatti (Russia)

Keywords: healthy lifestyle, motivational complex, physical training, personal interest, motivation.

Abstract: The article discusses the motivation complex to a healthy lifestyle, namely, the physical training of pupils of 8-11 classes. The classification of the motivation of students to physical culture. The factors reducing motivation. An motivational complex consisting of the interaction of internal, external positive and negative external motivation-related perspective. Presents developed methods and techniques for each type of motivation: the expansion of the program material, the change in the structure of the lesson, the introduction of the theoretical lesson of physical culture, the use of a set of measures to minimize the factors that reduce motivation, keep a diary of self-control, the use of ICT, etc. The results of research on the effectiveness of motivational complex in the formation of a healthy lifestyle.