

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.

Введение

1. Понятие мотивации
2. Возрастные особенности мотивации
3. Технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры

Список использованной литературы

Введение

Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Спортивная педагогика, все еще оставляет в тени вопросы изучения процессов формирования мотивации на занятия физической культурой и спортом, а также разработку на этой основе принципов управления, привлечения и сохранения контингента занимающихся. Одной из главных особенностей успешной реализации программы здорового образа жизни и занятия спортом старших школьников является целенаправленное управление мотивацией спортивной деятельности и формирование спортивной мотивации в процессе физического воспитания в школе.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении является врожденной потребностью человека. У разных людей эта потребность выражена по-разному, это зависит как от генетических, так и социальных факторов. Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок. Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности.

Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками.

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

1. Понятие мотивации.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивирование - является одной из наиболее сложных структур личности. Поскольку мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др.).

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. ему пока безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам — желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, — это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении, и ее социальных нужд.

Формирование мотивов связано с воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы — это условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы — это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность.

2. Возрастные особенности мотивации.

Возрастные особенности детей оказывают влияние на мотивацию.

В период младшего школьного возраста появляются следующие мотивы: потребности, интересы, желания, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре, становится менее важным. В то же время у младших школьников по-прежнему заметно преобладание мотивов над мотивационными установками, так как в основном ими ставятся цели на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями.

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования («быть грамотным»). Однако часто эти мотивы остаются только «знаемыми», декларируемыми. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы; ради их получения ребенок готов немедленно сесть заниматься и старательно выполнить все задание. В соревновательной ситуации у первоклассников мотив работы на себя, оказался более действенным,

чем на команду, однако в 3-м классе уже сильнее выражен общественный мотив («за класс»), чем индивидуальный («за себя»). При этом, если в 3-м классе общественные мотивы выражены у мальчиков и девочек одинаково, то в 4-м классе эти мотивы чаще проявляются у девочек. Усиливается роль «внутреннего фильтра» в процессе мотивации и потому, что половина младших школьников ориентирована на самооценку, имеющую большое значение при формировании мотива. Очень важно и то, что у младших школьников развивается смысловая ориентировочная основа поступка — звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения более отдаленных последствий и поэтому исключающий импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Прежде чем действовать, ребенок теперь нередко начинает размышлять. У него начинает формироваться предусмотрительность как черта личности. При этом происходит переход от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим». Младшие школьники в большей мере, чем дошкольники, способны подавлять свои желания ради блага других. К концу младшего школьного возраста большинство учащихся при изменении общего смысла деятельности могут изменять конкретную цель. У школьников младших классов совершенствуется умение планировать свои действия.

Социальные мотивы учения по-разному выражены у школьников с разной успеваемостью. Как отмечает И.Ю. Кулагина, мотивы неуспевающих школьников специфичны. При наличии сильного мотива получения хорошей отметки и одобрения круг их социальных мотивов учения сужен. Некоторые социальные мотивы у них появляются только к 3-му классу.

У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха — желание хорошо выполнить задание, сочетающееся с мотивом получения высокой отметки или одобрения взрослых. У слабо успевающих школьников начальных классов мотив достижения выражен значительно хуже, а в ряде случаев вообще отсутствует. Престижная мотивация, связанная с соперничеством со способными одноклассниками, присуща хорошо успевающим учащимся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. У неуспевающих учеников престижная мотивация не развивается.

Мотив избегания неудачи присущ как хорошо успевающим, так и плохо успевающим учащимся младших классов, но к окончанию начальной школы у последних он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует. Почти четверть неуспевающих третьеклассников отрицательно относятся к учению из-за того, что у них преобладает мотив избегания неудачи. В этом же возрасте школьники испытывают потребность реализовывать себя как субъекта, приобщаясь к социальным сторонам жизни не просто на уровне понимания, но и как преобразователи. Главным критерием оценки себя и других становятся нравственные и психологические особенности личности (В. Н. Лозоцева).

В переходном возрасте, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.С. Выготский, это существенно изменяет сферу интересов ребенка. Он пишет, что в переходном периоде можно отчетливо проследить две волны (фазы) в развитии интересов: волну появления новых влечений, создающих органическую основу для новой системы интересов, а затем и волну созревания этой новой системы интересов, над страивающейся над новым влечением. Фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется как фаза резких колебаний и столкновений психологических установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит свертывание и отмирание прежде установившейся системы интересов (отсюда ее негативный, протестующий, отрицательный характер), вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание обоих моментов, взятых вместе, характеризует тот на первый взгляд странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов. Эта опустошающая фаза, в продолжение которой подросток окончательно изживает свое детство, дала повод Л. Толстому назвать этот период «пустыней отрочества».

Для этой фазы характерны также пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза — фаза интересов — вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного

наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является также расширение и укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения. При неблагоприятных, тяжелых условиях она сжата по времени, заторможена в своем развитии, из-за чего круг интересов подростка мал и беден.

В исследованиях К. Рейнингера, Л. Вечерка и Г. Хетцер показано, что в протекании этих фаз имеются существенные половые различия. Негативная фаза у мальчиков наступает позднее (в связи с более поздним половым созреванием), но протекает она более бурно и длительно, негативизм выражен сильнее.

В мотивационной сфере подростков, происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. Следовательно, происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом.

У школьников средних классов отмечается большая, чем прежде, устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда — устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях.

Самооценка у подростков становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих. По данным Е.И. Савонько, наибольшее число учащихся, ориентированных на самооценку, приходится на 6-й класс. Наличие идеалов, самооценок, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии личности подростков, о формировании у них «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения. Однако этот «внутренний план» еще не организован в целостную систему, недостаточно обобщен и устойчив. Так, имеющийся идеал неконкретен и часто меняется. Требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда — и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Стремление старших подростков утвердиться в собственном мнении в большей мере, нежели во мнении окружающих, приводит к тому, что мотивы у них формируются прежде всего и главным образом с учетом собственного мнения, что в конечном итоге выражается в их упрямстве.

Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения, так как у них возникает потребность выработать свои взгляды на вопросы морали, самим разобраться во всех проблемах. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей, влияющая на взгляды и убеждения учащихся. Последние являются довольно строгим контролером возникающих у старшеклассников желаний и в то же время побуждают их к самопознанию, самосовершенствованию, самоопределению, в том числе и к выбору профессии. У старшеклассников этот выбор осуществляется на основе предварительной подготовки, внимательного анализа той деятельности, которую они готовы выбрать в качестве своей профессии, и тех трудностей, с которыми придется столкнуться.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков, и не только с прагматических, но и нравственных, этических позиций.

3. Технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры.

а). Определение целей.

Взаимно выработанная цель обеспечивает удовлетворяющую обе стороны встречу внешних воздействий (педагогических требований учителя) и внутренних источников самоорганизации (личностных структур сознания ученика). В связи с этим, развитие творчества в весьма специфичных видах отношений, возникающих в процессе создания личностно ориентированной ситуации на уроке физкультуры между учителем и учениками, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций.

Общая цель - это воспитание творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. В процессе занятий по физической культуре востребование творческого потенциала происходит крайне редко. Обычно учителя ссылаются на необходимость научить выполнять упражнения, где творческий элемент попросту неуместен.

Однако творчество необходимо в игровых видах спорта, наиболее привлекательных для школьников. Традиционно не используется обращение учителя к аспекту физической культуры сознания. В частности, он состоит в наличии задатков цивилизованного понимания личностью многих преимуществ, которыми обладает физически развитый и сильный человек по отношению к другим людям.

Наибольшую опасность в плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физкультуры представляют учащиеся, более сильные в физическом и наименее сильные в своем умственном развитии. В данном случае происходит мотивационная переакцентуация смысла образования, благодаря чему внимание обращается на развитие только физических качеств, а познавательно-смысловой сектор сознания блокируется. Как правило, такая группа немногочисленна, однако ее представители не участвуют в спортивных специализациях. Они предпочитают специализироваться на явном проявлении силы, устанавливая таким образом свое неявное господство над более слабыми учениками, а зачастую и над учителями.

Цивилизованность может быть воспитана, если учителю удастся поставить частную цель для каждого урока, ориентирующую и учителя, и учеников на создание условий для востребования деятельности личностных структур сознания учащихся.

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

б). Определение принципов

Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии: принцип личностной деятельности - ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивирование, цивилизованная автономность, смыслотворчество); принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры.

в). Выбор условий:

- для востребования ценностно-смыслового компонента сознания - изменение речевых стратегий, обращение к нравственной характеристике автора информации о спортивных идеалах, создание ситуаций выбора на основе предложения альтернатив и т.д.;

- для востребования ценностно-эмоционального компонента сознания - дополнение интуицией недостатка в объективной информации, принятие решений в процессе обсуждения той или иной проблемы, учет влияния педагогического решения на настроение учеников, поощрение и развитие "малых талантов" и т.д.

г). Разработка содержания.

Развитый самоконтроль - это опорная точка в развитии всех остальных компонентов мотивации достижения высокого уровня физической культуры сознания старшеклассников. Опосредованно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания - мотивировании, определяя деятельность всех других личностных структур.

Обретению личностного смысла содержащейся в общении информации в процессе взаимодействия с ней личности способствует создание ситуаций совместного творческого поиска, когда участники образовательного процесса объединяются в единую структуру. Такие ситуации выстраиваются на

уроках. В качестве содержания для их построения использовались ценностно- смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения.

д). Организация средств воспитания.

С организационной стороны технология представлена этапами деятельности учителя в целях оказания помощи ученикам в решении проблем: диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный. Данные этапы, представляют целостный ориентировочный алгоритм.

Диагностический - выявление и фиксация факта, сигнала проблемности: отсутствие ориентации, наличие трудностей, недостаточность способностей и качеств, внешние препятствия. Цель диагностического этапа - создание условий для осознания учеником сути проблемы, проявление ценностных противоречий и собственных смыслов.

Одним из средств оказания поддержки является словесное оформление проблемы: важно помочь ученику сказать вслух то, чем он обеспокоен, какое место в его жизни занимает данная ситуация, как он к ней относится и почему именно сейчас, а не раньше потребовалось разрешение проблемы. Не менее важным средством является совместная с учеником оценка проблемы с точки зрения ее значимости для школьника.

Задача учителя на этом этапе: помочь школьнику сформулировать самому проблему, т.е. проговорить ее. Важность этой задачи основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение по сравнению с теми случаями, когда педагог за школьника формулирует его проблему. Важно получить согласие ученика на помощь и поддержку в данной ситуации.

На этом этапе были получены диагностические данные, свидетельствующие о том, что значительная часть учащихся испытывает потребность в педагогической поддержке.

Поисковый - организация совместного с учеником поиска причин возникновения трудности, возможных последствий ее сохранения (или преодоления); взгляд на ситуацию со стороны, как "глазами ребенка", так и при помощи синергетического принципа "выхода в стороннюю позицию". Целью поискового этапа является оказание поддержки и принятие учеником на себя ответственности за возникновение и решение проблемы с использованием данных диагностического этапа (определение фокуса самоконтроля); помощь в выявлении связанных с проблемой фактов и обстоятельств, причин, которые привели к затруднению.

Обсуждение возможных последствий предполагает владение педагогом умением предвидеть, предсказать, что произойдет в ближайший и отсроченный период - после школы, если не принимать никаких действий. Поисковый этап предполагает и поддержку в определении цели предстоящего выбора - по ходу выявления фактов и причин появляются предварительные "рабочие" выводы и способы достижения цели, как выхода из проблемы.

В качестве педагогических средств поддержки использовались: проявление внимания к любым способам, которые называет сам ученик; отказ от высказывания оценочных и критических суждений; обсуждение преимуществ того или иного способа достижения цели как поддержка выбора. Задача педагога - поддержать ученика в любом выборе и выразить готовность помочь в любом случае.

Договорный - проектирование действий педагога и ученика (разделение функций и ответственности по решению проблемы, например - прием уточнения сущности и смысла, привлекательных образцов физической развитости). В соответствии с алгоритмом педагогической поддержки, этот прием развивает позиции поискового этапа в направлении решения проблемы ценностного выбора, в распределении действий на добровольной основе. Ориентация на способность ученика самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к проектированию своих действий. Желание ученика самостоятельно предпринимать усилия для решения своей проблемы нравственного самоопределения является важным результатом педагогической работы.

Деятельностный - для обеспечения успеха педагог должен поддерживать ученика и морально-психологически, и, если надо, прямо защищать его интересы и права перед сверстниками,

родителями, учителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действия. Разрешение проблемы нравственного выбора требует привлечения новых примеров, выступающих в двух качествах: поддержки или "расшатывания" избранной позиции.

Прием "расшатывания" избранной позиции определяется внесением в описание действий образца для подражания элементов неявных, зачастую негативных характеристик, присутствующих в поведении "героев". Ученикам предлагалось построить модель дальнейшего развития ситуации, где сказались бы последствия их действий, будь они на месте того или иного персонажа. Это необходимо для формирования позиции устойчивости или отказа от избранного образца.

Рефлексивный - совместное с учеником обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация фактов разрешимости или неразрешимости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения. В ходе рефлексии могут открыться невидимые раньше причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения.

Обсуждая с учеником продвижение к разрешению проблемы, выделяют ключевые моменты, подтверждающие правильность или ошибочность спроектированных действий. Особое внимание уделяется чувствам и эмоциям старшеклассников, оказывается поддержка посредством выражения собственных чувств. Педагог создает условия, в которых школьник анализирует свои действия, самооценивает как способ действий, так и достигнутый результат. Важно помогать ученику замечать те изменения, которые происходят как в нем самом, так и вокруг него. Рефлексивный этап может быть выделен в самостоятельный, но может и пронизывать всю деятельность поддержки.

Приведенная структура приближает учителя к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами урока физической культуры. Одновременно она приближает и старшеклассников к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности

Литература.

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004.
3. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1976.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 1986. - С. 56-78.
6. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2006. - 512 с.
8. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75
9. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 194 с.
10. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. — М.: Дело, 2004.
11. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - М.: БЕК, 2004.
12. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2х тт. М., 1983
13. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004.

14. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004.

15. Рогов Е.И. Психология человека. М.: 1999г.

16. Спорт и подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов /Под редакцией Ю.Н. Клещевой. - М.: Высшая школа, 1980. — 143

17. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Академия, 2001. - 144 с.

18. Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. - Липецк: ЛГУ, 2003.