

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ
(НА ПРИМЕРЕ ДВОРОВОГО ФУТБОЛА)**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Белова Романа Александровича

Научный руководитель

к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. Состояние здоровья и развитие общества во многом определяется уровнем популяционного здоровья детей и подростков, которые составляют значительную часть в структуре населения, определяют здоровье нации в целом и представляют её культурный, интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал. В связи с этим проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи в настоящее время находится в сфере первостепенных интересов государства.

Одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья является высокий уровень двигательной активности.

Негативные последствия недостаточной двигательной активности подрастающего поколения вызывают особую обеспокоенность, так как приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма.

Анализ повседневной двигательной активности подростков показывает, что она не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, а также не создает условий для укрепления их здоровья.

Необходим поиск направлений эффективного профилактического воздействия, ориентированного на формирование поведенческих стереотипов подростков в сфере здорового образа жизни. Это требует проведения дополнительных мероприятий, направленных на формирование у них стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Оздоровительная физическая культура является доступным и эффективным средством повышения уровня физической работоспособности, сохранения здоровья, улучшает настроения, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. При этом актуальной становится проблема возрождения и организации специализированных детских дворовых клубов.

Объект исследования – процесс формирования мотивационно-потребностного компонента к занятиям физической активностью у подростков в условиях занятий дворовым футболом.

Предмет исследования – показатели мотивационной сферы подростков, интересов и предпочтений в организации досуга, а также представлений о здоровье у подростков, занимающихся дворовым футболом.

Гипотеза исследования – предполагалось, что формирование стереотипов здорового поведения и формирование мотивации подростков к регулярным занятиям физической активностью будет эффективным, если будет проводиться работа по усилению популяризации среди подрастающего поколения здорового образа жизни, формированию потребности в активном участии в массовых занятиях по физической культуре и спорту, осознанию необходимости гармонизации умственного, физического, физиологического, психического, нравственного и духовного состояния человека как целостной системы развития личности.

Целью работы – изучение формирования мотивации у подростков к занятиям физической культурой и спортом как основы навыков здорового поведения на примере дворового футбола.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть основные этапы реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» в Саратовской области.
3. Оценить степень сформированности мотивации подростков к занятиям физической активностью в ходе реализации программы «Дворовый футбол».
4. Изучить отношение подростков к физической культуре, спорту, здоровью и здоровому образу жизни, а также выявить интересы и

предпочтения в организации культурно-досуговой деятельности у подростков, занимающихся дворовым футболом.

5. Провести оценку личностных особенностей подростков, занимающихся дворовым футболом.

6. Проанализировать результаты проведенного в 2019 году XVII турнира по футболу среди дворовых команд на Кубок губернатора Саратовской области с точки зрения вовлеченности подростков в занятия массовым спортом.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для исследования мотивационного компонента подростков, находящихся на различных двигательных режимах, проведен сравнительный анализ их отношения к занятиям физической культурой и спортом, интересов и предпочтений подростков в организации культурно-досуговой деятельности, представлений о здоровье и здоровом образе жизни, режимных моментов, личностных особенностей.

Исследования проводились с января 2019 по сентябрь 2019 года, в котором приняли участие 100 подростков мужского пола в возрасте 12-14 лет. В ходе экспериментального исследования было сформировано 2 группы подростков мужского пола в возрасте 12-14 лет: экспериментальная и контрольная. Участники экспериментального исследования проживают в следующих муниципальных районах Саратовской области: Аткарском, Балтайском, Базарно-Карабулакском, Калининском, Лысогорском, Пугачевском, Ртищевском и Татищевском.

1 экспериментальную группу составили 60 подростков, занимающихся дворовым футболом и характеризующихся оптимальным уровнем двигательной активности. Они представляли различные команды, сформированные по месту их жительства. Во 2 контрольную группу вошли

40 подростков, физическая активность которых ограничивалась школьными уроками физической культуры (низкий уровень двигательной активности).

Положения, выносимые на защиту:

1. Мотивационный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение подростков к физической культуре и спорту, здоровью и здоровому образу жизни, сформированную потребность в них, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений.

2. Популяризация здорового образа жизни способствует привлечению подростков к занятиям физической культурой и спортом

3. В решении проблем вовлечения подростков в активные занятия физической культурой и спортом особое внимание необходимо обратить на проведение ими активного досуга, а также оздоровление дворовой среды в Саратовской области посредством поддержки и развития дворового футбола.

Теоретическая значимость работы заключается в обобщении теоретических представлений проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в подростковой среде, о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров спортивных и школьных секций, учителей физической культуры, классных руководителей.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в подростковой среде» и «Исследование мотивационного компонента по формированию навыков здорового поведения у подростков, занимающихся дворовым футболом», заключения и списка литературы, включающего 67 источников. Текст магистерской работы изложен на 74 страницах, содержит 11 таблиц и 17 рисунков.

Сохранение здоровья подрастающего поколения – приоритетная задача современного общества. Общеизвестно, что здоровье человека на 15-20% зависит от наследственности, 20-25% – от состояния окружающей среды, 10-15% – от уровня здравоохранения и 50-55% – от образа жизни.

Культура здоровья и здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества.

Для приобщения подростка к занятиям физической культурой и спортом необходимо:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработать у учащихся привычку заниматься физической культурой в домашних условиях;
- формирование желания самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование намерения самостоятельно заниматься спортом.

Большое значение в развитии мотивации к занятиям физической культурой и спортом имеют формы и методы работы с подростками.

Различают следующие методы формирования и поддержания установки на достижение успеха:

- развитие здорового спортивного честолюбия;
- развитие максималистских установок;
- афиширование успехов в печати;
- использование различных поощрений (грамоты, значки, призы).

На каждом мотивационном этапе необходимо уделять большое внимание развитию кругозора подростков, расширению их представлений о многообразии спорта через беседы и привлечение к просмотру спортивных передач, фильмов о спорте и спортсменах, чтению спортивных журналов.

Достижение всех этих факторов невозможно без хорошего наставника (учителя физической культуры или тренера спортивной школы), который будет формировать у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, даст установки на спортивное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие.

Физическая культура и спорт в реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства – обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.

Базовым законом, регулирующим правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Базовым законом, регулирующим осуществление мероприятий, связанных с развитием физкультуры в России, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» в Саратовской области осуществляется Министерством молодежной политики и спорта Саратовской области.

«Спорт – норма жизни» реализуется в России с 2019 года в рамках национального проекта «Демография» и затрагивает несколько направлений:

- строительство спортивных объектов;
- установка площадок для выполнения нормативов ГТО;
- материально-техническое оснащение спортивных школ олимпийского резерва.

Управление спортивными мероприятиями осуществляет свою деятельность в соответствии с Государственным заданием и является исполнителем Календарного плана министерства молодежной политики и спорта области в рамках областной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики» и федерального проекта «Спорт – норма жизни».

В рамках государственного задания Управление спортивными мероприятиями выполняет следующие работы: организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд области, организация и проведение официальных физкультурных мероприятий среди студентов и образовательных организаций высшего образования.

Популяризация дворового футбола среди подростков в рамках реализации проекта «Спорт – норма жизни» в Саратовской области. Саратовская область активно включилась в реализацию проекта «Спорт – норма жизни».

Дворовый футбол относится к массовым видам спорта и является одной из форм организации двигательного досуга в подростковой среде. Одной из главных целей дворового (социального) спорта является интеграция физической активности в повседневную жизнь, противодействие физической и социальной пассивности, противостояние различным антиобщественным проявлениям, пропаганда здорового образа жизни.

Особенностью дворового футбола является организация тренировочного процесса на любой ровной площадке достаточных размеров. При этом от игроков не требуется какой-либо предварительной подготовки.

В дворовом футболе могут принимать участие разновозрастные команды. Зачастую дворовая футбольная команда состоит как из мальчиков, так и девочек, что еще больше способствует социализации подрастающего поколения.

Командная подвижная игры как дворовой футбол предполагает распределение ролей среди участников для достижения общей цели.

Поэтому, играя в нее, подростки учатся взаимодействовать друг с другом, учатся сплоченности, слаженности.

Дворовый футбол предоставляет возможность каждому игроку добиться результата честной игрой, проявлением своих личностных и профессиональных качеств. Большая возможность сыграть на любой позиции на поле делает игроков дворового футбола универсальными. При этом игроки примеряют на себя разные роли и формируют свой собственный стиль игры.

В Саратовской области подростковые дворовые клубы организованы практически во всех районах. Начиная с 2001 года, стало традицией проведение турнира по дворовому футболу на Кубок губернатора Саратовской области.

Турнир проходит весной – летом в три этапа (районный, зональный, областной) и собирает более 55 тысяч участников не только среди жителей области, но и соседних регионов.

Организаторами Турнира являются министерство молодежной политики и спорта Саратовской области, министерство образования Саратовской области.

Основная цель проведения Турнира – развитие детско-юношеского футбола на территории Саратовской области.

Зональный этап для юношей проводится ежегодно по 8 зонам в июле-августе, для девушек – по 4 зонам.

Финальный этап проводится в сентябре на стадионе «Локомотив» г. Саратова.

Таким образом, занятия дворовым футболом следует рассматривать как ресурс для достижения тех или иных жизненных целей с помощью вовлеченности в одну из форм досуговой разумной деятельности.

В условиях современности большое значение имеет возможность доступа к различным видам деятельности, особенно в период интенсивного формирования идентичности, совпадающий с подростковым периодом.

Детский спорт в этом отношении – одно из наиболее эффективных средств социализации личности.

Футбольные площадки должны быть более доступными для детей и подростков, необходимо более эффективное финансирование детских спортивных школ и клубов, однако это не будет действенно без должного интереса со стороны самой молодежи. Поэтому надлежит пропагандировать среди молодого поколения пользу здорового образа жизни и спортивной деятельности, в частности, занятий дворовым футболом.

Центральным регулятором самодетельной игры в дворовый футбол, обеспечивающим гуманизацию этого социального пространства, становится сама игра, которая не терпит принуждения, неравноправия и несправедливости.

Оценка отношения подростков с разным уровнем двигательной активности к занятиям физической культурой и спортом. В ходе экспериментального исследования подросткам предлагалось назвать ведущие причины, побуждающие их заниматься физической культурой. Отметим, что названные причины, имеющие первостепенное значение для подростков, имели существенные отличия. Кроме того, подростки с оптимальным двигательным режимом указывали причины, по которым они в реальности занимаются физической активностью, а подростки с низким уровнем – провели анализ с теоретических позиций.

Там, для подростков 1 группы занятия физической культурой и спортом помогают развивать волю и целеустремленность, воспитывают смелость, решительность и самодисциплину. 74% подростков 2 группы рассматривают занятия физической культурой и спортом как девиз следования моде и престижу.

По результатам анкетирования, положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом выявлено у всех подростков с оптимальным двигательным режимом, в то время как во 2 группе у большинства – безразличное.

Занятия дворовым футболом у подростков с оптимальным двигательным режимом вызывают положительные эмоции, 2 место по значимости они отводят мотиву самосовершенствования. Третье место у подростков занимают мотивы самосохранения здоровья и внутреннее стремление к ведению здорового образа жизни, а на последнем месте стоит мотив приобретения практических навыков.

Исследование мотивационного компонента по формированию навыков здорового поведения у подростков, занимающихся дворовым футболом. В ходе исследования установлены сходства и межгрупповые отличия в организации культурно-досуговой деятельности подростков. Так, большинство респондентов обеих групп (75% и 60%) удовлетворены проведением своего свободного времени.

Подростки с оптимальным двигательным режимом в свободное от учебы время отдают предпочтение физкультурно-спортивной активности, а также пребыванию на свежем воздухе. Подростки 2 группы предпочитают проводить свободное от учебы время, играя в компьютерные игры. Социальные сети и общение в интернете присутствуют в жизни 75% подростков 2 группы.

Примечательно, что подростки 1 группы утверждают, что различные варианты организации своего досуга им необходимы для интересного времяпровождения, тогда как подростки 2 группы просто «убивают время».

Исходя из предпочтений подростков в организации культурно-досуговой деятельности, проведено анкетирование, направленное на выявление личностной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной активностью для респондентов 1 группы, а также роли интернета и электронных гаджетов в жизни подростков 2 группы.

При исследовании личностных мотивов стремления к самосовершенствованию у подростков с оптимальным двигательным режимом во время занятий дворовым футболом превалирует мотив развития

физических качеств, затем следуют потребность в занятиях футболом, быть здоровым и показать свои способности.

В ходе экспериментального исследования проведен анализ значимости тренировок и соревнований по дворовому футболу в жизни подростков. 75% подростков всегда стремятся показать хорошие результаты в соревнованиях и занимаюсь дворовым футболом, потому что в этом виде спорта высокая физическая активность. 80% подростков получают хорошие и нужные знания на тренировках, которые помогают им в соревнованиях. Причем на соревнованиях им нужна только победа. 60% лиц после неудачных выступлений анализируют результаты, чтобы в будущем не повторить ошибок.

Результатами исследования установлена высокая степень зависимости подростков 2 группы от интернета, социальных сетей, компьютерных игр и электронных гаджетов. Исследования показали, что 80% подростков не представляют свой день без интернета или смартфона, использовать которые постоянно зафиксирована у 70% мальчиков. Проводить время в социальных сетях и за компьютерными играми подростки предпочитают больше, нежели встречаться и общаться с друзьями, испытывая при этом чувство эйфории. А в случае отсутствия интернета или смартфона 75% подростков испытывают нервное беспокойство при отсутствии смартфона.

Таким образом, у подростков 2 группы выявлено отсутствие умения в организации своего досуга. Большинство из них предпочитают физкультурно-спортивной активности проведение свободного от учебы времени в социальных сетях или компьютерные игры. Полученные результаты указывают на необходимость системного подхода к повышению уровня организации досуга подростков.

Представления о здоровье и здоровом образе жизни у подростков с разным уровнем двигательной активности. Проведена оценка представлений и понятий о здоровье и здоровом образе жизни у подростков с различным двигательным режимом на основании специального опросника, в

ходе которого выявлено неоднозначное их отношение к исследуемым категориям. Суммарные балльные оценки, характеризующие уровень знаний о здоровье, у подростков экспериментальной группы соответствовали высокому уровню, в контрольной группе – среднему. Отметим, что индивидуальные показатели по всем категориям, характеризующие уровень знаний о здоровье, были выше у подростков, занимающихся дворовым футболом.

Формирование физической культуры личности подростков в условиях занятий дворовым футболом по месту жительства. Игра в футбол не только предъявляет существенные требования к личности подростков, но и влияет на процесс ее становления.

Диагностика личностных качеств подростков осуществлялась с помощью тестовых методик «Оценка уровня спортивной мотивации», «Соревновательная и тренировочная мотивация», «Мотивы занятий спортом», «Мотивация к успеху», «Мотивация к избеганию неудач» и «Готовность к риску», модифицированного варианта опросника «Психологический личностный профиль» Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта

В ходе экспериментального исследования, подростки, занимающиеся дворовым футболом, были распределены на 2 группы: с высоким и средним уровнем спортивной мотивации. Примечательно, что у подростков с высокой спортивной мотивацией в большей степени выражена направленность личности на соревнования, тогда как во 2 группе, наоборот, направленность личности на тренировочный процесс. Установлено, что у подростков с высокой спортивной мотивацией средние балльные оценки категорий «мотивация к успеху» и «готовность к риску» статистически значимо выше, а «мотивации к избеганию неудач», напротив, ниже, по сравнению с показателями подростков со средним уровнем спортивной мотивации.

При сравнительном анализе показателей мотивов занятий спортом по методике А.В. Шаболтас по большинству показателей не выявлено достоверной разницы. Исключение составили мотив социального и

физического самоутверждения, а также мотив достижения успеха в спортивной деятельности, имеющие более высокие балльные оценки у подростков с высоким уровнем спортивной мотивации.

Характеризуя показатели личностного психологического профиля, отметим, что выявлены межгрупповые отличия с достоверным характером по шкалам требовательность, непринужденность, активность, инициативность. Причем, у подростков 1 группы они были выше.

Проведенные исследования показали, что привлекая подростков в занятия дворовым спортом по месту жительства, можно развивать жизненные силы с учетом индивидуальности и предоставлять большую свободу выбора, решать задачи формирования и развития личности, способной быстро и адекватно воспринимать складывающуюся ситуацию и адаптироваться в ней.

Таким образом, занятия дворовым футболом и участие в спортивных мероприятиях районного и зонального уровней способствовали формированию и повышению у подростков мотивации и интереса к занятиям физкультурой и спортом в целом, к соблюдению навыков здорового образа жизни; зафиксировано развитие личностных качеств подростков.

Заключение. Одним из основных приоритетов политики России является распространение стандартов здорового образа жизни. Физическая культура и спорт – главный фактор укрепления духовного и физического здоровья населения, в том числе подростков.

Для повышения эффективности спортивной работы с подростками необходимо стимулировать развитие физкультурно-спортивных клубов по месту жительства. Помимо поддержки спортивных клубов и других организаций необходимо создание условий для самостоятельных занятий подростков физической культурой и спортом.