

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

Студентки 2 курса 207 группы
Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Шкирман Елены Ивановны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. Здоровый образ жизни отражает, прежде всего, развитое чувство ответственности за свое здоровье. Здоровый образ жизни предполагает упорядоченность жизнедеятельности, осуществляемую на основе процессов самоорганизации, самодисциплины и саморегуляции, что обеспечивает укрепление адаптивных возможностей организма, личностную и профессиональную самореализацию.

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной и поведенческой нестабильностью. В этот период происходит формирование установок, связанных со здоровьем. Критериями проявления ценностного отношения к здоровью в подростковом возрасте являются осознание здоровья как общечеловеческой ценности, потребность в его сохранении и укреплении, степень осведомленности или компетентности в сфере здравоохранения, знание основных факторов риска, степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, которая влияет на деятельность человека, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки личности и работоспособности.

Отличным средством приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху являются занятия волейболом.

Объект исследования – процесс формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и навыков здорового образа жизни у девочек 13-14 лет на тренировочных занятиях по волейболу в школьной секции.

Предмет исследования – показатели мотивации достижения и спортивной деятельности, показатели ценностного отношения к здоровью и физической культуре, а также физической подготовленности у девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.

Цель исследования – изучение особенностей формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и навыкам здорового образа жизни у девочек-волейболисток 13-14 лет с разной потребностью в достижениях.

Гипотеза исследования – предполагалось, что регулярные занятия волейболом в школьной секции способствуют не только повышению двигательной активности подростков, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования потребности у подростков в занятиях физической активностью.
2. Провести диагностику личностной и спортивной мотивации девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.
3. Провести сравнительный анализ отношения девочек-волейболисток 13-14 лет к здоровью, здоровому образу жизни, физической культуре.
4. Оценить уровень общей физической подготовленности девочек 13-14 лет как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни.
5. Экспериментально обосновать программу по формированию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и навыкам здорового образа жизни у девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, анкетирование, тестирование, статистическая обработка результатов исследования.

У обследуемых проводилась оценка потребности в достижениях цели по методике М.Ю. Орлова; оценка доминирующих мотивов занятий волейболом, степени их привлекательности для занимающихся, а также оценки типа личности на основе анкетирования; оценка направленности спортивной

мотивации по методике Н.П. Фетискина; исследование мотивационного компонента на основе сравнительного анализа их отношения к занятиям физической культурой и спортом, а также представлений о здоровье и здоровом образе жизни; оценка физической подготовленности подростков как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни в тестовых упражнениях «Челночный бег 5х6 м», «Бег «Елочка», «Прыжок вверх с места толчком двух ног», «Метание набивного мяча 1 кг в положении стоя».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2021 по апрель 2022 года на базе МОУ СОШ № 25 г. Балаково Саратовской области, в котором приняли участие 28 девочек в возрасте 13-14 лет, занимающихся волейболом в условиях школьной секции.

Успех в любой деятельности зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации (стремления работать и достигать высоких результатов). Чем выше уровень мотивации и активности, тем больше факторов (мотивов) побуждают человека к деятельности, тем больше усилий он склонен прикладывать.

Проведены исследования по формированию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у подростков в процессе занятий волейболом в школьной секции.

Контингент обследованных составили 28 подростков женского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся волейболом в условиях школьной секции на базе МОУ СОШ № 25 г. Балаково Саратовской области 3 раз в неделю по 1,5-2 часа.

Программа по формированию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и навыкам здорового образа жизни у подростков осуществлялось во время тренировочного процесса по волейболу в 3 этапа.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме формирования потребности у подростков в занятиях физической активностью.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать в работе учителей физической культуры, тренеров школьных секций по волейболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические проблемы формирования потребности у подростков в занятиях физической активностью» и «Исследование формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у подростков в процессе занятий волейболом в школьной секции», заключения и списка литературы, включающего 70 источников. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 15 таблиц и 11 рисунков.

Теоретические проблемы формирования потребности у подростков в занятиях физической активностью. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Если вдуматься в это определение, можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией. Кроме того, это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации.

В настоящее время проблемы, связанные со здоровьем, имеют массовый характер и охватывают людей разных возрастов. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касаться детей и подростков. Проблема сохранения физического здоровья у подрастающего поколения приобрела угрожающий

характер: растет число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в том числе с проявлениями острой социальной дезадаптированности учащегося, постоянно снижается уровень их физической активности, повышается заболеваемость, состояние физического развития у школьников характеризуется крайне низкими показателями.

Здоровый образ жизни – это такая целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма.

Главные причины недостаточной физической активности и ухудшения здоровья школьников – это:

- переизбыток образовательного процесса учебными предметами;
- малоподвижный образ жизни детей;
- неконтролируемое времяпровождение за компьютерными играми;
- нерациональное и неполноценное питание;
- равнодушное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни в целом;
- сложная экологическая обстановка;
- доступность алкогольных напитков, психотропных и наркотических средств.

Поэтому вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, использованию полученных знаний о здоровом образе жизни, воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

Важным фактором для начала занятия физической культурой и спортом является мотив.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения. Мотивация подростков имеет ряд отличий. В целом мотивацию спортивной деятельности подростков можно разделить на две составляющие, это непосредственные мотивы и опосредованные мотивы деятельности.

Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками, а также умение сохранить их. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Укрепление здоровья учащихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание путем систематического вовлечения их в двигательную деятельность, заполнения свободного времени занятиями физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения их от вредных привычек и тем самым является профилактической оздоровительной мерой. Однако этого явно недостаточно для заметного улучшения состояния здоровья детей.

Исследование формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у подростков в процессе занятий волейболом в школьной секции.

Проведена диагностика личностной и спортивной мотивации девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом в школьной секции:

- выявлено 2 группы девочек с повышенной и средней потребностью в достижении;
- в каждой группе выявлены девочки с четко выраженной соревновательной мотивацией, четко выраженной тренировочной мотивацией, без четко выраженного мотивационного полюса, то есть с уравновешенностью тренировочной и соревновательной мотивации;

- у девочек с повышенной потребностью в достижении выявлена четко выраженная мотивация на соревнования (50%), четко выраженная направленность на тренировочные занятия (25%) и без выраженности мотивационного полюса (25%); во 2 группе, напротив, для большинства подростков (56%) ближе мотивы тренировочной деятельности, у 31% – зарегистрирована уравновешенность тренировочной и соревновательной мотивации, только 13% лиц стремятся принимать участие в соревнованиях;

- наиболее высокие балльные оценки у девочек 1 группы зафиксированы по вопросам, характеризующим спортивный тип личности, у девочек 2 группы, напротив, тип личности со склонностью к развлечениям;

- занятия волейболом в школьной секции являются привлекательными, тем не менее мотивы занятий данным видом физкультурно-спортивной деятельности у них имеют существенные отличия.

Проведен сравнительный анализ отношения девочек-волейболисток 13-14 лет к здоровью, здоровому образу жизни, физической культуре:

- у девочек с повышенной потребностью в достижении суммарные балльные оценки указывают на высокий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни, во 2 группе со средней потребностью в достижениях уровень был средний;

- индивидуальные показатели по всем категориям, характеризующие уровень знаний о здоровье, были выше у девочек 1 группы;

- диапазон колебаний индивидуальных значений факторов в формировании здоровья и здорового образа позволил выявить девочек с низкими, средними и высокими показателями. Причем у девочек 1 группы показатели были высокими и средними, во 2 группе – средними и низкими;

- у девочек 1 группы более высокая степень осведомленности в области здоровья, знание основных факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а также факторов, вызывающих снижение его уровня, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни

человека; девочки 2 группы воспринимают здоровье не как необходимую и ценную реальность, а скорее «абстракцию»;

- в ряду основных мотивов посещения уроков физической культуры у подростков 1 группы преобладают удовольствие от занятий, укрепление здоровья, во 2 группе – игры и развлечения, оценка по предмету.

В начале исследования не выявлено достоверной разницы в средних показателях общей физической подготовленности у девочек 13-14 лет обеих групп. При этом в каждой группе выявлены девочки со средними и низкими параметрами.

Экспериментально обоснована программа по формированию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и навыкам здорового образа жизни у девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом:

- у девочек 1 группы в конце исследования не выявлено обследуемых без четко выраженной мотивации на тренировки и соревнования, увеличилось количество лиц с соревновательной мотивацией в обеих группах;

- в каждой группе увеличилось доля лиц со спортивным типом личности;

- увеличились балльные оценки таких компонентов спортивного типа личности, как двигательная активность и оздоровление у девочек в обеих группах; у девочек 2 группы они стали занимать более высокие позиции, чем на 1 этапе исследования;

- отмечен рост средних балльных оценок по отдельным категориям и суммарных показателям отношения к здоровью в обеих группах: выросли оценки по параметру «соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ», тогда как в наименьшей степени изменения выражены по категории «поведенческий фактор сохранения и укрепления здоровья», что указывает на то, что действия и поступки многих подростков по-прежнему находятся в расогласовании с требованиями здорового образа жизни;

- в ряду основных мотивов посещения уроков физической культуры у девочек 1 и 2 группы значительное место стал занимать мотив укрепления здоровья;
- увеличилось количество девочек во 2 группе, которые считают уроки физической культуры значимыми;
- в 1 и 2 группе стало больше девочек, считающих, что занятия физической культурой и спортом помогают развивать волю и целеустремленность, воспитывают смелость, решительность и самодисциплину;
- у девочек обеих групп зафиксировано стремление к участию в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Праздники представляет большой интерес, особенно, связанные с борьбой и соперничеством;
- выявлена положительная динамика показателей общей физической подготовленности у девочек в обеих группах с более выраженным характером в 1 группе;
- несмотря на улучшение показателей физической подготовленности, уровень ее у обследуемых обеих групп продолжал оставаться на среднем и низком уровне.

Заключение. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность подростков обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Главной характеристикой личности, обуславливающей достижения в любой деятельности, в том числе и спортивной, является мотивация. Она оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе спортивной деятельности, и оказывает тем самым прямое влияние на ее результативность.