

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 ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И  
ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ  
В ЦЕНТРЕ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Титовой Елизаветы Юрьевны

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Волейбол – один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Важной особенностью игры является разнообразие двигательных действий, которые оказывают активное влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость соглашаться с установленными правилами игры оказывает большое воздействие на психику человека. Находясь на площадке, игроки испытывают дух соперничества. А игра с победой, как известно, вызывает бурю положительных эмоций.

Формирование мотивации здорового образа жизни учащейся молодежи рассматривается как целенаправленный процесс содействия в осознании здоровья как высшей ценности, в формировании ответственного отношения за него и во включении в здоровьесбережение в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями. Данный процесс строится на принципах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Большой вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление подрастающего поколения вносит дополнительное образование. Занятия в спортивных объединениях, творческих клубах, кружках по интересам, секциях служат основой в формировании здорового образа жизни детей, подростков, юношей.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юношей 15-16 лет, занимающихся волейболом в условиях центра развития дополнительного образования.

**Предмет исследования** – показатели самооценки личности, эмоциональных психических состояний, тревожности, стрессоустойчивости, адаптированности к спортивной деятельности, мотивационных установок, показатели ценностного отношения к здоровью и занятиям избранным видом спорта у юношей 15-16 лет, занимающихся волейболом в центре развития дополнительного образования.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение уровня сформированности навыков здорового образа жизни и заинтересованности в занятиях волейболом у юношей 15-16 лет в условиях центра развития дополнительного образования.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что целенаправленная работа по формированию навыков культуры здоровья, а также регулярные тренировки юношей, занимающихся в центре развития дополнительного образования будут способствовать повышению мотивационного компонента на достижение успеха в спортивной деятельности и приобщения их соблюдению правил здорового образа жизни.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме повышения мотивации к здоровому образу жизни и спортивной деятельности учащейся молодежи средствами волейбола.
2. Провести самооценку личности юношей 15-16 лет, занимающихся волейболом.
3. Сравнить показатели эмоциональных психических состояний, тревожности, стрессоустойчивости, адаптированности к спортивной деятельности у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности.
4. Исследовать мотивы занятий избранным видом спорта у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности.
5. Оценить ценностное отношение к здоровью у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности.
6. Экспериментально обосновать и апробировать программу по формированию мотивации на здоровый образ жизни и занятия избранным видом спорта у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности в условиях центра развития дополнительного образования.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных

источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась самооценка личности с помощью экспресс-диагностики, оценка показателей самооценки эмоциональных состояний Уэсмана-Рикса, личностной, реактивной (методика Ч.Д. Спилбергера) и соревновательной (методика Мартенса) видов тревожности, стрессоустойчивости по Люшеру и нейротизма по Айзенку, личностных мотивов достижения успеха и избегания неудач (методики А. Реана и А. Мехрабиана), степени адаптированности волейболистов к занятиям избранным видом спорта (анкетирование «Степень удовлетворенности спортивными достижениями, тренировочным процессом, саморазвитием в спорте, общая удовлетворенность от занятий спортом и общая адаптированность к спорту»). Оценка мотивации к занятиям избранным видом спорта осуществлялось по специальному опроснику, позволяющему выявлять доминирующие мотивы в соответствии с типом личности. Диагностика представлений и понятий о здоровье и здоровом образе жизни у волейболистов осуществлялась с помощью специального опросника и методики Р.А. Березовской.

Результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли основные характеристики описательной статистики: среднее значение ( $M$ ), ошибка среднего ( $m$ ). Вычисляя показатель существенной разницы ( $t$ ) и учитывая число измерений по таблице  $t$ -распределения Стьюдента, определяли вероятность различий ( $p$ ). Различие считалось статистически достоверным при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2021 по июнь 2022 года на базе на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы» Саратовской области. Контингент обследуемых составили 20 юношей 15-16 лет, занимающихся волейболом.

Работа по формированию навыков здорового образа жизни и повышения мотивации к занятиям избранным видом спорта в центре развития дополнительного образования осуществлялась на основе теоретической подготовки по формированию у занимающихся знаний о составляющих здорового образа жизни, факторах, влияющих на формирование культуры здорового поведения (беседы, семинары-тренинги); повышения уровня знаний о средствах, методах, и формах физической культуры и спорта, физиологии спортивной тренировки; формирования потребности в самосовершенствовании, воспитание здорового образа жизни; активизации деятельности по организации физкультурно-спортивной работы; повышении стрессоустойчивости и регуляции психоэмоциональных состояний.

Организация занятий осуществлялась с использованием следующих методов: равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного. Комплексное использование традиционных методов организации учебных занятий (фронтальных, групповых и индивидуальных) позволило осуществить личностно-ориентированный подход с целью вовлечения каждого занимающегося в процесс овладения базовыми основами, необходимыми для дальнейшего продвижения к более высокому уровню знаний, умений и навыков.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Мотивация здорового образа жизни учащейся молодежи средствами волейбола – система осознанных побуждений личности, направляющая ее проявления в спортивной деятельности с позиций ценностей здоровья.

2. Занятия волейболом с акцентированной оздоровительной направленностью улучшают психоэмоциональное состояние юношей и являются наиболее адекватным видом физической активности для повышения ресурсов здоровья и формирования навыков здорового поведения.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме повышения мотивации к здоровому

образу жизни и спортивной деятельности учащейся молодежи средствами волейбола.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в обосновании использования результатов исследования в работе тренеров и педагогов по волейболу в спортивных школах и центрах дополнительного образования.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы повышения мотивации к здоровому образу жизни и спортивной деятельности учащейся молодежи средствами волейбола» и «Исследование по формированию мотивационных установок на здоровый образ жизни и занятия волейболом у юношей 15-16 лет в условиях центра развития дополнительного образования», заключения и списка литературы, включающего 58 источников. Текст магистерской работы изложен на 69 страницах, содержит 17 таблиц и 9 рисунков.

**Теоретические основы повышения мотивации к здоровому образу жизни и спортивной деятельности учащейся молодежи средствами волейбола.** Главной и важной целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Сегодня важно привить любовь к спорту, обучить умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. Основная задача состоит в том, чтобы в течение школьных лет выработать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, главной составляющей которого является спорт и игра в волейбол в том числе.

Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Тренировочный процесс, построенный с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет сформировать мотивацию достижения высших результатов (как неотъемлемый компонент его готовности), и это, в свою очередь, приводит к выработке у спортсмена целеустремленности и уверенности в победе.

### **Исследование по формированию мотивационных установок на здоровый образ жизни и занятия волейболом у юношей 15-16 лет в условиях центра развития дополнительного образования**

Личностные особенности спортсменов-волейболистов являются одним из психологических факторов, предопределяющих успешность их соревновательной деятельности. Кроме того, 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.

Здоровый образ жизни отражает, прежде всего, направленность поведения, приоритет ценностей жизни и здоровья, 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.

Для совершенствования системы подготовки спортсменов в волейболе необходимы новые формы организации тренировочного процесса, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом

одним из необходимых условий решения проблемы управления подготовкой волейболистов является разработка эффективной системы контроля.

По результатам экспресс-диагностики было сформировано 2 группы волейболистов с адекватной и завышенной самооценкой личности. Для большинства юношей (60%), составивших 1 группу, были характерна адекватная самооценка личности, у 40% юношей 2 группы – завышенная самооценка.

Сопоставление уровня самооценки волейболистов 15-16 лет с показателями самооценки эмоциональных состояний, стрессоустойчивости, различных видов тревожности и степенью адаптированности к тренировочной и соревновательной деятельности выявило некоторые особенности:

- фоновые суммарные самооценки эмоционального состояния у волейболистов обеих групп не имели достоверной разницы и соответствовали критерию «средний уровень»;
- индивидуальные показатели самооценки эмоциональных состояний не имели статистически значимой разницы у волейболистов с адекватной и завышенной самооценкой личности;
- у волейболистов обеих групп выявлены средние и высокие значения эмоциональных состояний: в 1 группе доминировали адекватные самооценки по всем 4 показателям, во 2 группе по всем показателям в равном соотношении зафиксированы средние и высокие оценки;
- для волейболистов с адекватной самооценкой были характерны более низкие значения всех видов тревожности, а также более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с юношами с завышенной самооценкой;
- волейболистам 1 группы были свойственны средний уровень личностной тревожности, низкий уровень реактивной и соревновательной тревожности; во 2 группе выявлена средняя личностная и реактивная тревожность, а также высокий уровень соревновательной тревожности;

показатели личностной и соревновательной тревожности достигали крайних верхних границ;

- показатели стрессоустойчивости по Люшеру соответствовали среднему уровню у волейболистов 1 группы и низкому во 2 группе;
- показатели нейротизма по Айзенку у волейболистов в обеих группах соответствовали среднему уровню выраженности признака, однако у лиц 1 группы показатели были достоверно ниже;
- показатели адаптированности у волейболистов с адекватной самооценкой личности соответствуют реальной оценке своих возможностей; волейболисты с завышенной самооценкой не способны объективно оценить свои возможности, ставят перед собой непосильные задачи.

Исследованы мотивы занятий избранным видом спорта у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности:

- у волейболистов с адекватной самооценкой более высокий уровень личностных мотивационных установок с направленностью на достижение успеха;
- индивидуальные значения личностных мотивационных установок у волейболистов с адекватной самооценкой свидетельствуют о доминировании лиц (67%) с мотивацией на успех, а у 33% юношей мотивационный комплекс не был выражен, но имел определенную тенденцию мотивации на успех; мотивационные установки у 50% волейболистов с завышенной самооценкой ориентированы на достижение цели, а у 50% – на избегание неудач.
- у волейболистов с адекватной самооценкой наиболее высокие балльные оценки зафиксированы по вопросам, характеризующим спортивный тип личности, у волейболистов с завышенной самооценкой, напротив, тип личности со склонностью к развлечениям;
- у волейболистов с адекватной самооценкой спортивного типа личности доминирующими мотивами при занятиях волейболом является

спортивный результат, соперничество и азарт спортивной борьбы; у волейболистов с адекватной самооценкой со склонностью к развлечениям занятия волейболом привлекательны из-за эмоциональной разрядки во время игры и удовольствия;

- у волейболистов с завышенной самооценкой спортивного типа в иерархическом ряду мотивов ведущие позиции принадлежат мотивам спортивного азарта и соперничества; у волейболистов с завышенной самооценкой с типом личности со склонностью к развлечениям занятия волейболом являются, прежде всего, способом общения.

Проведена оценка ценностного отношения к здоровью у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности:

- у волейболистов с адекватной самооценкой суммарные показатели указывают на более высокий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни, во 2 группе с завышенной самооценкой – средний;

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

Экспериментальное применение программа по формированию мотивации на здоровый образ жизни и занятия избранным видом спорта у волейболистов 15-16 лет с разной самооценкой личности в условиях центра развития дополнительного образования оказало выраженный положительный эффект, выражающийся в:

- увеличении доли волейболистов с направленностью на достижение цели в спортивной деятельности с 75% до 83% в 1 группе и с 50% до 63% во 2 группе;

- в конце года только у 12% юношей 2 группы зарегистрированы показатели мотивации без выраженного мотивационного полюса с определенной тенденцией на избегание неудач; у 28% юношей 2 группы выявлены показатели мотивации с тенденцией на успех;

- в каждой группе увеличилась доля лиц со спортивным типом личности: в 1 группе с 75 до 83%, во 2 группе с 37 до 50%;
- увеличились балльные оценки таких компонентов спортивного типа личности, как двигательная активность и оздоровление у волейболистов в обеих группах; у волейболистов 2 группы они стали занимать более высокие позиции, чем в начале исследования;
- увеличиваются как индивидуальные, так и суммарные оценки показателей адаптированности к занятиям избранным видом спорта у волейболистов обеих групп: значения по шкале «удовлетворенность тренировочным процессом» у волейболистов обеих групп достигают максимума, а у юношей 1 группы максимальные значения зафиксированы также по шкале «общая удовлетворенность занятиями волейболом»; значительная динамика по всем шкалам адаптированности к занятиям спортом была более существенной у юношей во 2 группе, так как в 1 группе фоновые показатели были выше;
- снижаются показатели реактивной и соревновательной тревожности с более выраженной динамикой у волейболистов 2 группы;
- увеличиваются показатели стрессоустойчивости и снижается уровень нейротизма в группах с выраженной тенденцией у волейболистов с завышенной самооценкой личности;
- увеличиваются показатели самооценки эмоциональных состояний в обеих группах: выявлены средние и выше среднего оценки по всем шкалам эмоциональных состояний с доминированием выше средних;
- несмотря на рост средних балльных оценок по отдельным категориям и суммарным показателям отношения к здоровью в обеих группах, на основании категории «поведенческий фактор сохранения и укрепления здоровья» можно судить о том, что действия и поступки многих волейболистов по-прежнему находятся в расогласовании с требованиями здорового образа жизни.

Таким образом, важной целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе занятий волейболом является создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Заключение.** Формирование мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся – создание личностно развивающей образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке собственного здорового образа жизни. Одним из стратегических направлений системы образования принято считать внедрение здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий ввиду невысокого уровня здоровья школьников. В качестве действенного средства оздоровительного характера служат занятия волейболом.

Полученные результаты указывают на эффективность предложенной программы по формированию у волейболистов мотивации на здоровый образ жизни и к физкультурно-спортивной активности. Однако она была реализована не в полной мере из-за временных ограничений педагогического исследования. Поэтому необходимо продолжать вести целенаправленную работу со спортсменами в данном направлении в условиях центра развития дополнительного образования.