

Некрасова Галина Владимировна

преподаватель физического воспитания

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования города Москвы «Московский авиационный техникум имени Н.Н. Годовикова»

г. Москва

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:  
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

**Введение**

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность студентов (объем локомоций) может отличаться в два три раза в связи с генетически predetermined потребностью в активности вообще и в движениях в частности. 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.

### **Влияние физической культуры на психику человека**

Занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Это, кроме всего прочего, повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение, и возникает очень важное ощущение собственного здоровья. Вследствие этого вы испытываете радость: у вас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Древние римляне называли это чувство эйфорией (физическая и душевная удовлетворенность). Ощущение это не субъективно – его можно доказать биохимическим путем. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, – бетаэндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бетаэндорфина в большей степени, чем кратковременная (хотя и более высокая). Бетаэндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Ученые

пришли к заключению, что многоплановые тренировки увеличивают продолжительность жизни. В течение 10 лет в геронтологической лаборатории проводилось обследование 16 тысяч мужчин в возрасте от 35 до 71 года. Согласно его результатам, среди занимающихся спортом смертность на одну треть (ниже, чем у мужчин того же возраста, никогда не занимавшихся спортом). Во время занятий спортом человек вынужден многократно реагировать на резкие смены ситуации. И это тоже оказывает благоприятное воздействие на организм, поскольку тренирует адаптационные механизмы. В случае снижения приспособляемости к новым жизненным ситуациям такая тренировка станет для вас надежной защитой от стрессов. Кроме того, занятия спортом способствуют устранению некоторых недугов: нарушение сна, головные боли и головокружения, депрессия и т. п. Многие исследователи считают, что занятия спортом – надежная защита против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации». К таким факторам относятся гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие. Конечно же физкультура и спорт – не панацея от всех болезней. И если у вас создалось такое представление, то оно неверно. Здоровому человеку они предоставляют возможность постоянно развивать в себе активное творческое начало, всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий. Двигательная активность – источник жизненной силы. Более двухсот лет назад великий французский просветитель Жан Жак Руссо сказал: «Чем слабее тело, тем больше оно приказывает, чем оно сильнее, тем послушнее». Радость регулярных занятий спортом, радость движений станет, источником радости жизни. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном

человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая не увядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н.М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

## **Физическая культура как составная часть образовательного процесса, цели и задачи педагогического процесса**

**Система физической культуры** исторически обусловленный тип практики физического обучения и воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы. Развитие личности - это составная часть общей культуры, неотъемлемая часть образовательного процесса, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Под системой физической культуры понимается исторически обусловленный тип практики физического обучения и воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы. Мировоззренческие основы базируются на совокупности взглядов, идей, теорий, суждений, содействующих всестороннему и гармоничному развитию личности, определяющих направленность обучающихся на трудовую деятельность. Подготовка к труду, профессиональной деятельности есть один из основных факторов, определяющих цель образовательного процесса по физической культуре. Изменение условий и характера производства требуют и изменения физической подготовленности людей. Основой трудовой деятельности является высокая трудоспособность, которая обеспечивается в том числе всесторонней физической подготовленностью человека. Одной из главных задач общества является оздоровление населения. И в этом плане физическая культура имеет большое воспитательное значение. В настоящее время наметилась отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Так, по данным Минздрава и Госкомсанэпиднадзора Российской Федерации лишь 14% детей практически здоровы, у 50% наблюдаются функциональные отклонения и у 35–40% –

хронические заболевания. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4–5 раз. К моменту окончания школы каждый четвертый выпускник имеет патологию сердечнососудистой системы, каждый третий – близорукость, нарушение осанки. Достижение физического совершенства неразрывно связано с различными видами воспитания: нравственного, эстетического, трудового, патриотического и др. Различные виды воспитания в той или иной мере проявляются в различных сферах педагогического процесса по физической культуре: на учебных занятиях, спортивных соревнованиях, самостоятельных занятиях в спортивных секциях. Теоретико-методические основы физической культуры включают в себя достижения различных наук: прежде всего, таких, как: анатомия, физиология, биохимия, биомеханика и др. Научные основы физической культуры нашли отражение в общественных науках – философии, социологии, в педагогических науках психологии, педагогике. В профилированных разделах теории и методики физического воспитания представлены возрастные аспекты теории и методики физического воспитания детей и взрослых. Программно-нормативными основами физического обучения и воспитания являются государственные программы по физической культуре и спорту, предназначенные для определенного контингента учащихся и содержащие научно-обоснованные цели, задачи и средства обучения. В широком смысле слова физическая культура – это вид культуры общества, совокупность его достижений, созданных и рационально используемых в практике всестороннего развития личности, подготовке к труду и защите Родины. Как любая учебная дисциплина «физическая культура» включает в себя основной понятийный аппарат, средства и методы обучения, воспитания, способы организации обучаемых в процессе различных видов занятий. Цель физической культуры определяется потребностью личности и общества в специальной подготовке учащихся к социальной и трудовой деятельности.

Физическая культура является по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания личности и заинтересованностью самих трудящихся в собственном физическом совершенствовании. Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил, физических качеств, двигательных навыков, а в целом – общей дееспособности. Это в свою очередь способствует совершенствованию духовных возможностей, что в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. Одностороннее сведение физической культуры только к оздоровительному влиянию и укреплению организма человека является, по мнению многих ученых, упрощенным пониманием ее сущности. Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации физического состояния и развития. Физическая культура служит одним из эффективнейших средств гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения человека по пути физического совершенствования. В последнее десятилетие роль и значение физической культуры в обществе возросли. Значительно усилилось внимание государства и власти к физической культуре и спорту. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обеспечивает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на

предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми, учащимися, работающими и пенсионерами. В принятой новой Программе развития физической культуры и спорта на 2006-2016 гг. раскрываются способы и методы претворения в жизнь основных направлений развития физической культуры и спорта в современных условиях. Исходя из целей и задач сегодняшнего дня, подчеркивается значимость и пути совершенствования направлений, составляющих основу физической культуры и спорта. Это, в первую очередь, укрепление здоровья нации, повышение обороноспособности нашей страны, укрепление престижа российского спорта на международной арене. Государственные образовательные стандарты определяют физическую культуру образовательных учреждениях, как обязательный предмет обучения и воспитания. Целью учебного курса является формирование физической культуры личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к стрессам и другим неблагоприятным факторам процесса обучения, овладение профессионально значимыми качествами в избранной трудовой деятельности. Физическая культура в современных условиях – одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании. Осуществляемое в ходе учебных занятий всестороннее развитие учащихся предполагает:

- овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- достижение оптимального уровня физических и психологических качеств;
- умение использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Преобразования, проходящие в стране, обусловили поиск и формирование новых подходов к преподаванию физической культуры, концептуальными направлениями которого являются реализация запросов личности и общества к подготовке высококонкретных квалифицированных специалистов. Образовательные учреждения интегрируют

усилия преподавательского состава на создании условий для развития и совершенствования индивидуальных способностей каждого обучающегося. Воспитание молодежи достигается за счет реализации принципов демократизации, дифференциации и гуманизации учебно-воспитательного процесса, логически выстраивающих взаимосвязь: гуманная цель – содержание обучения - личностная технология его реализации. В процессе обучения и воспитания на физическое совершенствование учащихся положительно воздействуют четко спланированный учебный процесс, средства, формы и методы физической культуры, систематический контроль, проверка и оценка, а также физкультурно-спортивные встречи, тренировки, соревнования по различным видам спорта. Система физкультурного образования отражает объективные закономерности экономической, общекультурной, социальной жизни общества.