

УДК 796. 011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/39>

**Л.Д. Назаренко**

*д-р пед. наук*

*г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет*

**Е.Е. Панова**

*канд. пед. наук*

*г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет*

**О.В. Шинкаренко**

*канд. пед. наук*

*г. Самара, Самарский государственный технический университет*

## ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ

**Аннотация.** Физическая культура и спорт располагают значительными ресурсными возможностями положительного воздействия на детей и подростков, позволяя не только повышать уровень физической подготовленности, своевременно корректировать ее показатели, но и успешно программировать целенаправленное развитие интеллектуальных (восприятие, внимание, память, мышление), морально-волевых и нравственных (самостоятельность, ответственность, трудолюбие, честность, целеустремленность) качеств; улучшать показатели здоровья. В статье теоретически и экспериментально обосновывается значимость управления мотивационной сферой подростков 12–14 лет к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства.

**Ключевые слова:** подростки 12–14 лет; физическая культура; спорт; мотивация; педагогический эксперимент.

**L.D. Nazarenko**

*Doctor of Pedagogical Sciences*

*Ulyanovsk, Ulyanovsk state pedagogical University*

**E.E. Panova**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Ulyanovsk, Ulyanovsk state pedagogical University*

**O.V. Shinkarenko**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Samara, Samara state technical University*

## DYNAMICS OF MOTIVATION TO EXERCISE IN ADOLESCENTS AGED 12–14 YEARS

**Abstract.** Physical education activities have significant resource potential positive impact on children and adolescents, allowing not only to adjust, but successfully programming the targeted development of intellectual (perception, attention, memory, thinking), ethical-volitional and moral (independence,

responsibility, hard work, honesty, commitment) qualities; to increase the level of physical fitness, improve health indicators. The article theoretically and experimentally substantiates the importance of managing the motivational sphere of adolescents aged 12–14 years to engage in physical culture and sports at the place of residence.

**Keywords:** teenagers 12–14 years old; physical culture; sports; motivation; pedagogical experiment.

**Введение.** Подростковый возраст с 12 до 14 лет характеризуется морфофункциональными и психофизиологическими изменениями, увеличением ростовых показателей и последующим кризисом психического развития. В этот период проявляется несоответствие развития различных физиологических систем организма, что отрицательно сказывается на психике и является одной из причин значительного ухудшения дисциплины, самодисциплины, организованности и ответственности детей и подростков. Возрастные особенности школьников обуславливают необходимость специально организованного управления процессом их развития и воспитания.

Потребность в двигательной активности проявляется с первых дней жизни ребенка, однако формирование осознанной мотивации к использованию физических упражнений начинается с 10–11 лет. Систематическая, специально организованная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, стимулирует психическое и физическое развитие; активизирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Под воздействием направленной мышечной нагрузки повышается обмен веществ, улучшается развитие нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем. В процессе занятий физическими упражнениями проявляются основные физиологические закономерности повышения показателей здоровья:

- возрастают физиологические возможности;
- формируется экономичность деятельности организма в ответ на рациональный объем мышечной нагрузки [1, с. 24; 2, с. 45; 3, с. 122].

**Целью** данной работы является теоретическое и экспериментальное обоснование значимости управления мотивацией подростков к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства.

**Задачи:**

1. Выявление основных мотивов к организационным занятиям физическими упражнениями у подростков 12–14 лет.
2. Исследование динамики мотивов у подростков 12–14 лет под воздействием занятий спортивной борьбой и коллективными играми.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился в спортивном клубе по месту жительства в г. Ульяновске с участием 24 школьников 12–14 лет, разделенных на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), в каждой по 12 подростков. Школьники КГ занимались по стандартной спортивно-оздоровительной программе, утвержденной спортивно-оздоровительным клубом, включающей занятия по общефизической подготовке и спортивной борьбе 3 раза в неделю. У подростков ЭГ

дополнительно выявлялись мотивы занятий в спортивном клубе; формировался устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом с учетом потребностей и склонностей.

Организация физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства при постоянном педагогическом сопровождении, обеспечивающем целенаправленное воспитательное воздействие не только в процессе тренировочных занятий, но при проведении физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, является высокоэффективным средством профилактики детской и подростковой преступности, противоправных действий, формирования девиантного поведения. В связи с этим большую значимость приобретает решение проблемы вовлечения детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями по месту жительства в спортивных клубах [4, с. 64].

Выявление мотивов выбора занятий спортивной борьбой и командными играми в подростковом спортивном клубе по месту жительства у 24 школьников 12–14 лет показало, что преобладающими мотивами являются следующие:

- желание посмотреть, как занимаются в подростковом физкультурно-спортивном клубе (16,1%);
- желание заниматься престижным видом спорта (15,0%);
- желание проводить свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба (14,2%);
- отсутствие жестких требований к дисциплине (13,3%);
- возможность позаниматься в свое удовольствие (11,2%);
- знакомство и общение с новыми сверстниками (10,0%);
- желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности (9,3%);
- стремление повысить свою физическую подготовленность (6,1%);
- приобретение новых друзей (3,2%);
- интерес к спортивной борьбе как виду спорта (1,4%).

При проведении тренировочных занятий в подростковом спортивном клубе по месту жительства первоочередными задачами являлись: формирование устойчивого интереса к изучаемым двигательным действиям, воспитание удовлетворенности занятиями, организация обратной связи в системе субъект-субъектных отношений, обеспечение положительной динамики показателей общефизической и специальной подготовки.

Реализация данного комплекса задач требовала нетрадиционного подхода к проведению занятий, существенно отличающегося от общепринятой методики в школьных спортивных секциях и в детско-юношеских спортшколах. На каждой тренировке после выполнения разнообразных физических упражнений в четкой последовательности, согласно физическим требованиям подготовки организма к предстоящей мышечной нагрузке, разогревающих основные группы мышц, квалифицированные спортсмены демонстрировали фрагменты спортивной борьбы, затем отдельные технические приемы, усваиваемые в их логической последовательности.

После создания мыслительного и зрительного образа изучаемого моторного акта подростки приступали к его усвоению, сосредоточивая внимание на правильном усвоении боевой стойки и других базовых элементах, составляющих основы техники спортивной борьбы.

Расчлняя двигательный акт на относительно самостоятельные элементы, тренер, в замедленном темпе демонстрировал их, ставя задачу четкого выполнения двигательного задания в строгом соответствии с формой и содержанием целостного упражнения. После двух-трех повторных показов технического приема, выполняемого в обычном режиме, с сохранением рационального соотношения темпо-ритмовых параметров движений, их пространственно-временных и пространственно-силовых характеристик, педагог возвращается к замедленному выполнению фаз изучаемого двигательного действия до формирования правильного двигательного навыка. Подростки во время усвоения техники заданного приема перемещаются по спортивному залу, меняя партнера после пяти-шести выполняемых движений, с акцентом на ведущем звене техники, что способствует формированию рационального двигательного ритма. После 15–20 минут отработки данного приема занимающимся предлагаются спортивные игры, обеспечивающие физическую нагрузку на другие, неупражнявшиеся группы мышц, а также футбол, хоккей – по упрощенным правилам.

Через две-три недели систематических занятий, по мере усвоения техники двигательных действий, подростки апробировали ее в паре с квалифицированным борцом, что давало возможность более объективно оценить уровень их специальной подготовленности. В конце каждого месяца проводилось тестирование уровня общефизической подготовки; на специальном стенде вывешивались результаты выполнения контрольных упражнений в сравнении с предыдущими показателями. Это позволяло наглядно оценить результативность своей деятельности, выявить слабые места в физической и специальной подготовленности.

Во время кроссовой подготовки, выполнения мышечной нагрузки, связанной с развитием общей и специальной выносливости, мышечной силы, быстроты, ведущих двигательных координаций, подросткам разъяснялась важность психофизического настроя, устранения негативных эмоций, заострения внимания на позитивных явлениях окружающего мира: хорошей погоде, красивом пейзаже, панораме города или района, необычной форме облаков и т. д.; обосновывалась необходимость самостоятельного выполнения двигательных действий, изучаемых на тренировке, как важного фактора улучшения спортивной подготовленности.

Отношение к подросткам в процессе занятий было доброжелательным, ровным, спокойным, при нарушении дисциплины виновник удалялся из спортзала, однако при осознании своей вины допускался к следующей тренировке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Повторное изучение мотивации занятий спортивной борьбой и коллективными играми через 8 месяцев тренировок и целенаправленных педагогических воздействий выявило существенные изменения в

отношениях школьников к спортивной деятельности в подростковом клубе. Так, если первоначально 16,1% занимающихся подчеркнули, что им интересно лишь посмотреть, как проходят тренировки, то в конце учебного года на этот мотив указали только 3,4%; желание заниматься престижным видом спорта возросло с 15,2% до 21,3%; намерение провести свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба осталось лишь у 1,7% из первоначального количества 14,2%; привлекательность отсутствия жестких требований к дисциплине сохранилась у 4,4% при исходных показателях – 13,3%; на возможность позаниматься в свое удовольствие указали 9,4% (при исходных данных – 11,2%); значимость знакомства и общения с новыми сверстниками снизилась с 10,0% до 4,2%; желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности возросло с 9,3% до 22,6%; стремление повысить свою физическую подготовленность увеличилось с 6,1% до 9,1%; мотив приобретения новых друзей снизился с 3,2% до 0,7%; спортивная борьба как вид спорта стала привлекательной для значительно большего количества подростков: если вначале на это указали лишь 1,4%, то после года занятий – 23,2%.

**Выводы.** Таким образом, опыт практической деятельности по организации занятий спортивной борьбой и коллективными играми с подростками 12–14 лет в спортклубе по месту жительства показал, что физкультурно-спортивная деятельность является высокопривлекательной для подростков при условии, если учтены их интересы, потребности и склонности, а также в случае квалифицированного, систематического проведения тренировочных занятий. Изучение мотивов физкультурно-спортивной деятельности школьников дает возможность лучше познакомиться с запросами учащихся, реализовать их потребность в уважительном отношении, внимании, общении с широким кругом сверстников, квалифицированных спортсменов, в реализации желания быть успешным в спортивной деятельности.

## Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М., 2000. 275 с.
2. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12–17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ: Дис. ... д-ра мед. наук. Курган, 2002. 316 с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / Под общ. ред. д-ра пед. наук профессора Л.И. Лубышевой. М., 2009. 168 с.
4. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. М., 2015. 80 с.

© Назаренко Л.Д., Панова Е.Е., Шинкаренко О.В.