

УДК 37.1174

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7413589>*Глухов Д.А.**Нижевартровский государственный университет  
г. Нижневартовск, Россия*

## МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются возрастные особенности и мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Выделены основные возрастные изменения обучающихся школ.

**Ключевые слова:** мотивация; младший школьный возраст; физическая культура; спорт; обучение; воспитание; формирование личности; здоровье; развитие навыков

*Glukhov D.A.**Nizhnevartovsk State University  
Nizhnevartovsk, Russia*

## MOTIVES OF PHYSICAL EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN

**Abstract:** his article discusses the age characteristics and motives for physical culture and sports. The main age-related changes in school students have been identified.

**Keywords:** motivation; primary school age; physical culture; sports; education; upbringing; personality formation; health; skills development

В жизни каждого человека, одним из значимых периодов становления личности, являются школьные годы. В этот период формируются не только социально значимые, личностно ориентированные качества, так и закладывается фундамент теоретических знаний и практических навыков на сохранение, поддержание и развитие здоровья. Гармоничное развитие знаний о здоровом образе жизни и применение этих знаний в повседневной жизни – приоритетная задача предмета «Физическая культура» в школе.

Здоровый образ жизни – это не только соблюдение правил, направленных на сохранение и повышение уровня здоровья, но и развитие правильных привычек и навыков. Формирование понятия, систематизации, привычки повышать и сохранять положительный уровень здоровья можно считать младший школьный возраст.

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова утверждают, что «Здоровье – это состояние полного, физического душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней окружающей среды и естественному процессу сохранения здоровья, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни» [3].

Д.С. Арбузов в своей работе пишет, что М.В. Ломоносов в своем труде «О сохранении и размножении российского народа» придавал большое значение анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Считается, что именно в раннем возрасте на общее развитие детей оказывается большое влияние среды и ближайшего окружения.

Ломоносов отметил необходимость включения детей в трудовую деятельность и в укрепление собственного здоровья [1].

Известный биолог В. Бехтерев также уделял внимание укреплению детского здоровья, даже разработал систему гигиенических, медико-биологических шагов: он считал, что младший школьный возраст является наиболее ответственной стадией школьного детства и поэтому образовательный процесс в начальной школе должен заложить основы физической культуры и здорового образа жизни у ребенка 7-10 лет [2].

Сохранение и укрепление здоровья детей – это одна из главных и актуальных задач развития нашей страны. Стоит отметить, что при переходе от дошкольного образования к среднему общеобразовательному, объем двигательной деятельности ребенка снижается на 50%, в связи с этим имеется необходимость обеспечить ежедневную двигательную активность школьника в этот период с учетом возрастных антропометрических и психологических изменений.

С развитием коммуникационных технологий, все больше школьников предпочитают проводить время за гаджетами нежели активным играм. Одним из главных мотивом, побуждающих к какой-либо деятельности ребенка можно считать положительные эмоции. В связи с этим, конкурентом компьютерных технологий, могут стать занятия физической деятельностью с акцентом на положительные эмоции в рамках учебной и внеучебной деятельности.

Для стремления к физической деятельности необходимо учитывать социальные мотивы, а также такие мотивы, как самоуважение и одобрение в обществе. Поэтому создание успешной и целенаправленной мотивации к занятиям физической культурой возможно только при грамотном распределении социальных и индивидуальных мотивов.

Мотивы к занятиям физической культурой у школьников можно разделить на:

- процессуальные и результативные;
- осознаваемые, неосознаваемые;
- постоянные и ситуативные;
- внутренние и внешние.

Одним из важных факторов приобщения детей к физической активности это учет их возрастных особенностей. Рассмотрим основные потребности школьников по возрастам:

6-10 лет: возраст в котором идет формирование основных навыков поведения; положительное отношение к спорту; в этом возрасте большое значение имеет достижение каких-либо положительных результатов; происходит социализация в коллективе; обучающиеся восприимчивы к педагогическому воздействию и требуют повышенного внимания к себе.

Мотивацией в этом возрасте могут выступать познавательные мотивы – интерес к занятиям, мотив самообразования – интерес к дополнительным источникам знания, социальные мотивы – получить обучающимся одобрения со стороны взрослых и одноклассников. В младшем школьном возрасте идут зачатки мотива сотрудничества и коллективной работы.

11-14 лет: преобладает потребность в общении со сверстниками; происходит формирование самооценки; переходный период от ребенка к подростку; происходит процесс от воспитания со стороны на самовоспитание, нередко в одном только направлении, происходит осознания своих действий и поступков; важной задачей педагога в этом возрасте состоит в направлении обучающегося на гармоничное развитие физических и психологических качеств [4].

Этот возраст характеризуется большой физиологической перестройкой организма, интенсивным половым созреванием, неустойчивой эмоциональной сферой и перепадами эмоций и настроений. Основной мотивационной составляющей к занятиям физической культурой в этом возрасте может выступить интерес к новым влечениям и увлечениям. В этот период активно формируется самооценка у подростков, становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих

15-18 лет: завершение формирования личности; занятия спортом используются как средства всестороннего совершенствования личности; в этом возрасте возникает вопрос о профессиональном будущем обучающегося, самосовершенствование направленно на личностные качества и связано с профессиональным самоопределением.

В этот период личность школьника практически полностью сформирована, мотивы к занятиям физической культурой выражаются в интересах старшеклассников и направлены в основном на формирование гармонично развитого тела, межличностного общения, достижения наивысших спортивных результатов. Направление на занятиях физической культурой и спортом должна быть направлена на развитие двигательных навыков которые помогут старшеклассникам в будущей профессиональной деятельности.

В процессе формирования личности ребенка преобладающие мотивы всегда переменчивы. Мотивационная сфера, к занятиям физической культурой, должна учитывать интересы обучающихся, возрастные физиологические и психологические изменения и должна быть направлена на гармоничное развитие личности.

### Литература

1. Арбузов Д.С. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры // Управление инновациями: теория, методология, практика. Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. 155 с.
2. Бехтерев В.М. Психология и педагогика. Избранные труды. М., 2021.
3. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Медицинская популярная энциклопедия. Человек и его здоровье. М.: Вече, 1997.
4. Зверева Г.Ю. Развитие у школьников мотивации к учению // Молодой ученый. 2015. № 22 (102). С. 787-792.

© Глухов Д.А., 2022