(cc) BY

Григоне Раймонда
студентка
Литовский университет спорта
г. Каунас, Литовская Республика

ПООЩРЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: *цель исследования – оценить влияние программы мотивации на физическую активность девочек-подростков; определить и сравнить мотивацию девушек-подростков на занятия в контрольной и экспериментальной группе до и после учебного эксперимента. Определить и сравнить степень удовлетворенности девочек-подростков физической деятельностью на уроках физкультуры в аспекте контрольной и экспериментальной группы до и после учебного эксперимента.*

Ключевые слова*: физическая активность, мотивация, стимулирование, физические упражнения.*

По данным Всемирной организации здравоохранения, детское ожирение и избыточный вес являются одними из самых серьезных проблем общественного здравоохранения в XXI веке во всем мире (World Health Organization, 2016). Привычки к упражнениям у подростков, несомненно, влияют на их здоровье, и недавние исследования показали, что физическая активность молодых людей явно неадекватна. По сравнению с парнями девочки менее активны, так как уровень их физической активности снижается в молодом возрасте, что делает девочек-подростков приоритетной группой для исследований по увеличению их физической активности (Brusseau et al., 2019).

Chi (2014) утверждает, что традиционные занятия по физическому воспитанию подчеркивают соревновательный спорт и спортивные результаты, но часто упускают из виду другую и, возможно, самую важную цель урока, которая заключается в пропаганде физической активности и здорового образа жизни. Хотя в Литве и в мире проводится множество исследований физической активности

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

подростков и ее преимуществ, недостаточно исследований мотивационных моделей физической активности на уроках физкультуры. Такие исследования дадут знания не только учителям физкультуры о том, как разнообразить уроки физкультуры, но и о том, какие методы обучения наиболее эффективны для развития мотивации физической активности.

В заключение следует отметить, что физическая активность не только положительно влияет на физическое, психическое и эмоциональное здоровье, но также повышает самооценку, уверенность в себе, социальные навыки и результаты обучения. Важно отметить, что подростковый возраст является очень важным этапом в развитии привычек физической активности, поскольку правильные привычки здорового образа жизни, сформированные в подсознании молодого человека, будут развиваться по мере взросления. Отсутствие физической активности у подростков имеет отношение к обоим полам, но исследования показывают, что как в Литве, так и во всем мире физическая активность среди девочек ниже, чем у сверстников мужского пола. Важно исследовать и выяснить причины недостаточной подростковой физической активности. Поэтому в следующем разделе рассматриваются вопросы поощрения физической активности и мотивации в школах.

Пейт и соавт. (2005) предполагают, что всестороннее вмешательство физической активности в школах может увеличить процент регулярной физической активности у девочек-подростков и что школьные вмешательства также могут внести значительный вклад в повышение физической активности среди молодежи, что является важной целью общественного здравоохранения.

Адашкявичене (2014) утверждает, что студенты должны быть лучше знакомы с физической активностью как ценностью для жизни и образования во время уроков физкультуры. В статье автора утверждается, что студентам недостаточно знать о преимуществах физической активности, необходимо поощрять критическое мышление, чтобы понимать, анализировать и понимать важность физической активности посредством размышлений о личном опыте, избегая декларативности.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В заключение, компетентность учителей, соответствующее социальное, экономическое, культурное и семейное окружение, а также веселое и гибкое содержание классной комнаты играют важную роль в продвижении физической активности в школах и повышении мотивации учащихся к участию в мероприятиях. Литературный анализ главы показал, что разнообразие физической активности и выбор ее содержания на уроках физкультуры очень актуальны для девочек. Возможность выбирать физическую активность, которая не только повышает мотивацию, но и развивает привычки физической активности.

Основной целью обучения физическому воспитанию является развитие физической подготовленности и социальных навыков, а также повышение участия учеников в физической активности (Тулякуль и др., 2019). Многие развитые страны (Новая Зеландия, США, Великобритания, Германия и т. д.) Сделали физическое воспитание обязательным в школе, но эффективность педагогики физкультуры и успеваемости учащихся не может быть достигнута без мотивации учителя, соответствующих стратегий управления классом и эффективных методов обучения (Tulyakul et al., 2019; Yildiz & Karakullukcu, 2019).

Таким образом, важно отметить, что не существует лучшего стиля преподавания, и не все уроки преподаются в одном стиле преподавания. Учителям рекомендуется применять различные подходы, потому что один конкретный стиль может лучше всего соответствовать определенным задачам. Например, стиль лидерства можно рассматривать как самый безопасный и лучший способ тренировки в дартс. Ориентированные на открытия подходы могут быть более полезными, если целью обучения является развитие социальных навыков (Blair & Whitehead, 2015; Grout & Long, 2009).

Методика

По удобному выбору были выбраны ученицы 10 класса в гимназии X города Каунаса. В исследовании приняли участие 41 девочка из всех 10-х классов Каунасской гимназии. Из них 17 учеников вошли в контрольную группу и 24 ученика вошли в экспериментальную группу. Все девушки в исследовании были в первой десятке.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Методы исследования

Опросные анкеты

Опросник по поведенческому регулированию в упражнении (BREQ-2) основан на теории самомотивации. Следующая анкета из 19 утверждений использовалась для оценки мотивации испытуемых к занятиям во время уроков физкультуры. Анкета по мотивации учащихся на уроках физкультуры использовалась для оценки того, как девочки-подростки оценивают, какие факторы наиболее влияют на мотивацию учащихся (Garn & Cothran, 2006).

Результаты

Из полученных данных можно сделать вывод, что все виды мотивации в экспериментальной группе значительно отличаются до и после программы. В конце программы амотивация и внешняя мотивация уменьшились, а остальные типы мотивации увеличились ($p < 0,05$). Данные, полученные в ходе эксперимента, показывают, что все уровни мотивации в экспериментальной и контрольной группе значительно различались до и после применения программы ($p < 0,05$). Сравнение средних значений мотивации экспериментальной группы на уроках физкультуры показало, что имелась статистически значимая разница в уровне внутренней удовлетворенности до и после программы, можно констатировать, что применение программы положительно влияет на внутреннюю удовлетворенность испытуемых. Данные показали, что было статистически значимое снижение внутренней и внешней удовлетворенности контрольной группы как до, так и после сравнения программ, а также до и после применения программы ($p < 0,05$). Результаты выявили статистически значимые различия в сравнении внутренней удовлетворенности между группами во время и после программы ($p < 0,05$). Значимые различия между группами были также обнаружены при сравнении внешнего удовлетворения между группами во время и после программы ($p < 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что внутренняя и внешняя удовлетворенность экспериментальной группы во время и после программы была значительно выше по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

том, что программа положительно повлияла на внутреннюю и внешнюю удовлетворенность учащихся уроками физической культуры.

Заключение

Программа повышения мотивации физической активности положительно влияет на мотивацию девочек-подростков.

Список литературы

1. Brusseau T.A. (2019). Тенденции в поведении сидячей и физической активности у заключенных мальчиков-подростков во время занятий спортом, играми и отдыха для детей / T.A. Brusseau, R.D. Burns, J.C. Hannon // Американский журнал по укреплению здоровья. – 2019. – №33 (5). – С. 760–763.

2. Who Отчет комиссии по борьбе с детским ожирением. – 2016.

3. Chi L. (2014). Стратегии продвижения физической активности подростков на Тайване // Журнал молодежных исследований. – 2014. – №17 (2). – С. 103–112.

4. Pate R.R. Продвижение физической активности среди школьников: рандомизированное контролируемое исследование / R.R. Pate, D.S. Ward, R.P. Saunders [и др.] // Американский журнал общественного здравоохранения. – 2005. – №95 (9). – С. 1582–1587.

5. Adaskeviciene E. Возможности повышения физической активности учеников с точки зрения здоровья: мнение учителей физкультуры / Мосты. – 2014. – №66 (1). – С. 49–66.

6. Тулякуль С. Взаимосвязь между мотивацией учителей и стратегиями обучения физическому воспитанию среди учителей начальных классов на юге Таиланда / С. Тулякуль, М. Софиан бин Омар – Фозее, Ф. Хуссин [и др.] // 10-ая Хатаяйская национальная и международная конференция. – Таиланд, 2019.

7. Йылдыз М. Использование учителями уровней физического воспитания Уровни преподавания и их представления о стилях в государственных и частных школах Турции / М. Йылдыз, О.Ф. Каракулкулчу // Всемирный журнал образования. – 2019. – №9 (4). – С. 41 – 48.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

8. Grout H. Улучшение преподавания и обучения в физической культуре / H. Grout, G. Lonh // Пресса открытого университета: Нью-Йорк. – 2009.

9. Гарн, А.С. Фактор веселья в физическом воспитании / А.С. Гарн, Д.Дж. Котран // Журнал преподавания в области физического воспитания. – 2006. – №25. – С. 281–297.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)