

Васильева Оксана Анатольевна

бакалавр, учитель

МБОУ «СОШ №49 с УИОП»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Васильева Инна Александровна

учитель

МБОУ «Лицей №2»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Аннотация: в статье рассматривается психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании. Приводятся цели, задачи, мотивация деятельности, а также ее результаты.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогический процесс, мотивация, развитие личности.

1.1 Цель и задачи физического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на комплексное физическое развитие личности, формирование желания заниматься физической активностью и позитивного отношения к спорту и физической культуре.

Согласно общепсихологической теории, рассматривающей деятельность как уникальную активность личности, занятия физической культурой включают три ключевых компонента: мотивацию, упражнения и достигнутые результаты. Мотивация складывается из потребностей, целей, интересов и мотивов. Основные спортивные упражнения, составляющие контент занятий по физическому воспитанию, включают общеразвивающие упражнения как с объектами, так и без них, а также на различных тренажерах; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания); лыж-

ный спорт; плавание; туризм; а также командные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол).

Результаты физической активности можно разделить на три категории.

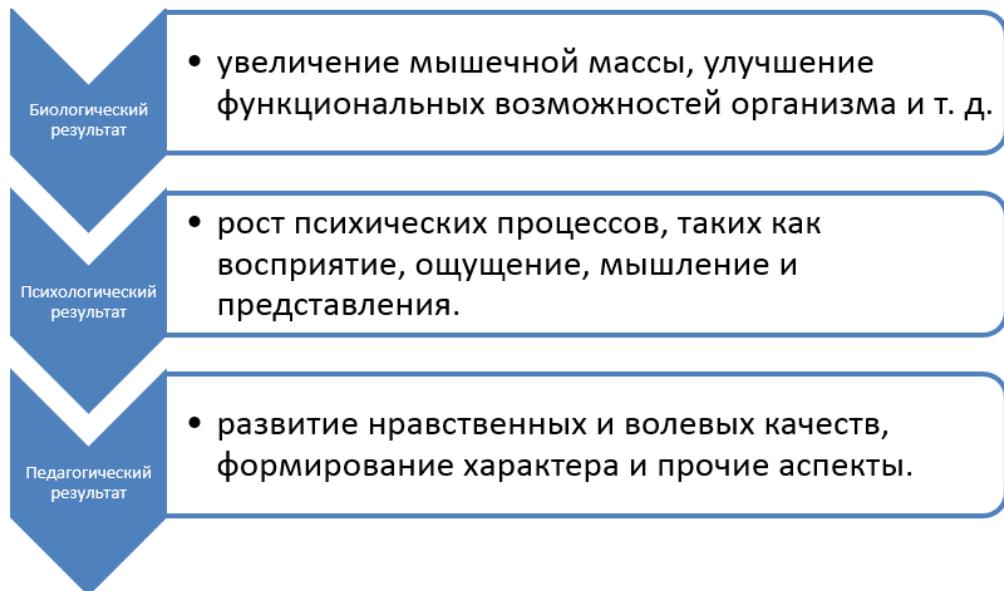


Рис. 1

Цели физического воспитания направлены на совершенствование физической культуры личности и её физическое развитие. Первая цель ясна для учащихся, однако вторая вызывает больше вопросов. Формирование физической культуры личности подразумевает создание устойчивой установки на физическое самосовершенствование у занимающихся.

1.2 Мотивация при занятиях физической культурой.

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обусловливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому

одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.); 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

Классификация мотивов занятий физической культурой представлена на рис. 2.



Рис. 2. Классификация мотивов занятий физической культурой

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, школьник должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные (Е.П. Ильин, 2000). Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культу-

рой: школьник удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом школьники стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок. Мотивы этой группы могут быть направлены на:

- 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств);
- 2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т. п.).

Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достижаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые. Школьники младших классов, занимаясь физической культурой, спортом, зачастую не осознают зачем им это нужно (неосознаваемые мотивы). По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность.

По локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов учащихся могут быть учителя физкультуры, родители, друзья по классу и т. п. Эффективность воздействия внешних мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Школьник, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом)

на дальнейшие занятия. Учитель физкультуры, тренер должны стремиться к формированию внутренней мотивации у учащихся, спортсменов.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятию физической культурой. Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется: 1) пропагандировать физическую культуру всем преподавательским коллективом школы; 2) повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие; 3) содержание уроков, физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение, различным видам спорта, полагаясь на инициативу учителей и учащихся.

Мотивация к занятиям физической культурой. Мотив является источником действий, поступков и различных видов деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор спортивной дисциплины), но и играет значительную роль в достижении конечных результатов. Учащийся, активно занимающийся физической культурой и обладающий внутренним мотивом (например, стремление стать сильнее и ловчее), показывает максимальные усилия и не нуждается в внешней стимуляции. Он осознаёт, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для его собственного блага.

Мотивация возникает в качестве внутреннего побудительного фактора под воздействием внешних факторов. К числу таких факторов можно отнести:

Привлекательность конкретных физических упражнений, воспринимаемая через двигательные способности, темперамент и другие качества личности. Поэтому одни дети увлекаются гимнастическими упражнениями, другие – игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол и т. д.), третьи – силовыми тренировками.

Активность сверстников в занятиях физической культурой, будь то в классе, во дворе или в кругу семьи.

Доступность спортивной инфраструктуры в районе (спортплощадки, бассейны, стадионы и прочее).

Эффективная пропаганда физической культуры и спорта.

Квалифицированная организация уроков физкультуры, которые могут увлечь детей заниматься как в учебное время, так и в свободное от учёбы время.

Все эти внешние условия способствуют становлению мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Проявление мотивов. Мотивы могут проявляться как устойчиво, так и в виде ситуативных, временных побуждений. Для того чтобы мотивы закрепились и стали устойчивыми, учащийся должен получать удовольствие от занятий и видеть достижения в результате своей деятельности. По направленности мотивы делятся на процессуальные и результативные (Е.П. Ильин, 2000). Процессуальные мотивы воплощаются в процессе занятий: школьник удовлетворяет потребность в движении, испытывает радость от самой деятельности (азарт, соперничество, физические ощущения, поднятое настроение, удовлетворение от выполнения сложных задач и победы). Важно уделять постоянное внимание формированию такой мотивации на уроках физической культуры. Результативные мотивы ориентированы на достижение определённых результатов. В ходе занятий физической культурой и спортом учащиеся сталкиваются с целями, достижение которых возможно только при систематических и длительных тренировках. Эти мотивы могут включать:

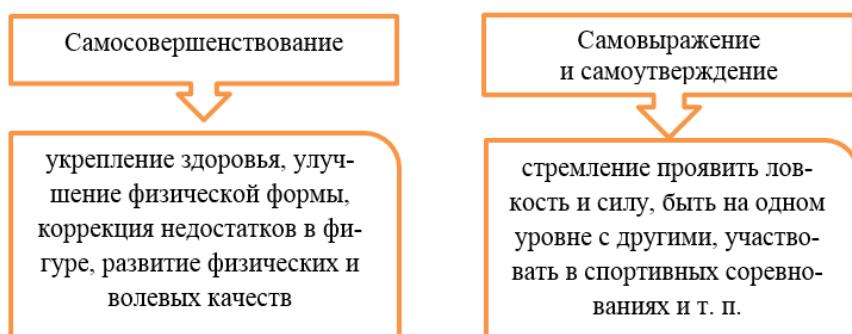


Рис. 3

Мотивы, ориентированные на результат, формируются под влиянием внутренних факторов, таких как самооценка и желания. Их укрепление возможно благодаря достигнутым результатам. Занятия в спортивных секциях, где соревнования являются важной частью, способствуют развитию таких мотивов.

Осознанность и локализация мотивов.

По степени осознанности мотивы могут быть как осознаваемыми, так и неосознаваемыми. Учащиеся младших классов, занимаясь физической культурой и спортом, зачастую не осознают, почему это важно (неосознаваемые мотивы). По мере взросления школьников их мотивация становится более ясной и осознаваемой.

По локализации мотивы делятся на внешние и внутренние. Внешние мотивы исходят от окружающей среды: учителей физкультуры, родителей, друзей и т. д. Однако их влияние ограничено. Внутренние мотивы же зарождаются в самом процессе деятельности: ученик, получая удовольствие от физической активности, стремится продолжать занятия. Учителя физкультуры и тренеры должны концентрироваться на формировании внутренней мотивации у своих учеников и спортсменов.

Важно развивать у детей мотивы к занятиям физической культурой с первых лет обучения в школе. Рекомендуется:

Привлекать весь преподавательский состав к пропаганде физической культуры.

Повышать статус уроков физической культуры, превращая их в эмоционально насыщенные занятия.

Создавать динамичное содержание уроков, ориентируясь на различные виды спорта и инициативу как учащихся, так и учителей.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин. – Омск, 1997.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб., 2000. EDN RVIJGN
3. Психология: учебник для ИФК / под ред. В.М. Мельникова. – М., 1987.
4. Психология физического воспитания и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М., 2004.
5. Общая и спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск, 2000.

6. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spravochnick.ru/lektoriy/psihologicheskaya-harakteristika-deyatelnosti-v-fizicheskom-vospitanii/> (дата обращения: 05.11.2025).