View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by eaKirNTU (Electronic archive Kirovograd National Technical University)

среднего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью. В последующем мы планируем продолжить работу с исследуемой группой в среднем школьном возрасте (12-13 лет) и проследить динамику прироста функциональных показателей.

Список литературы

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности.-М.: Физкультура и спорт, 1991. - 87 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991. - 56с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.-2-е изд., перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт 1989.-109с.
4. Гимнастика. — М.— Л.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Городниченко Е.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных груп мышц у школьников 8-17 лет. //Развитие двигательных качеств школьников. Сборник /Под.ред. З.И. Кузнецовой.- М.: Просвещение, 1967.-41с.
6. Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков, //Военно-санитарное дело.-1965.— №3. - 33с.
7. Крапинцева В.П. Изучение рефлекторных механизмов прямостояния и их возрастные изменения у школьников: Дис. на соис. науч. степ. канд, пед. наук — М., 1954.-143с
8. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт. - 1951. - 82с.
9. Стрельцов В.В. Физическая культура как способ тренировки вестибюлярного аппарата. // Теория и практика физической культури. - М.,1939. - 53с.

Мотивационные варианты и индивидуальный выбор занятий физической культурой

И.Н. Веселова, М.Ю. Чумак
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Физическое воспитание можно рассматривать как вид деятельности, направленной на удовлетворение определенных потребностей человека и общества. Поведение человека определяется его потребностями, осознанными или неосознанными побудителями его деятельности. Неудовлетворение или неполное удовлетворение потребностей в быту, учебе, трудовой деятельности могут побуждать к поиску удовлетворения этих потребностей в сфере физического воспитания и спорта

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.

В основе возникновения и развития всех социальных явлений, в т.ч. и физического воспитания лежат как индивидуальные потребности личности (биологические, социальные, идеальные), так и потребности групповые, коллективные, общественные.

Причины, по которым спортсмены занимаются определенным видом спорта (точно так же, как и причины, заставляющие любого из нас делать что-либо), могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

Что же побуждает человека заниматься специально организованной двигательной активностью как деятельностью, не связанной прямо с добыванием материальных благ, необходимых для жизни?

Мотивы можно классифицировать по источнику их возникновения. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки). Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Человек может стремиться развить свои физические качества, добиться высокой физической кондиции для достижения желаемого внешнего результата, лежащего за пределами физкультурных занятий, например в микросреде (лидерство), в трудовом коллективе и т.п. Человеку присуще стремление к получению положительных эмоций, которые связаны с проведением досуга. Хорошо организованный отдых после трудового дня, занятия спортом позволяют эффективно восстановить свои силы.

Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта или систем физических упражнений у большей части студентов не наблюдается четко основанной или осознанной мотивации.

Для того, чтобы избежать негативных эмоций при выборе того или иного вида занятий необходимо объективно оценивать свое физическое развитие, степень физической подготовленности, телосложение. А также представлять возможности вида спорта для своего совершенствования. Необходимо четко ставить цели перед собой и своими занятиями спортом.

При всем многообразии целей и мотивов на практике в основном применимы пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение наивысших результатов

Эти же мотивы можно перераспределить в 3 группы устойчивых потребностей: биологические, социальные, идеальные.

Биологические — потребности тела: потребности в движении, перемене деятельности (активный отдых), питании.

Социальные — потребности, удовлетворяемые в процессе общения с другими людьми: общения, самоутверждения, лидерства, подчинения, сопереживания, подражания (мода).

Идеальные — духовные, личностные потребности самовыражения: познания (в игре познается мир), творчества, развлечения, эмоционального функционирования

(получения положительных эмоций), деятельности с достижением цели (рефлекс цели), самовыражения. Не только биологические и социальные, но все эти личностные потребности могут найти удовлетворение в сфере физической культуры и выступают как неосознанные побудители к занятиям физическими упражнениями, играми, спортом. Потребности трех групп не заменяют одна другую. Любая степень удовлетворения потребности одной группы не компенсирует неудовлетворение потребностей другой группы. Доминирование в определенный период жизни именно данной, а не другой потребности, мотивация и выбор способов достижения цели определяется в известной мере природными задатками человека, социальными условиями (мораль, законы) и, главным образом, воспитанием.

Побудителями к занятиям физическим воспитанием и спортом могут выступать и осознанные личностные потребности (мотивы, стремления, цели): укрепление здоровья, подготовка к трудовой деятельности и службе в армии, общение, получение материальных благ (в спорте), общественного признания, организации свободного времени, путешествия и др.

В настоящее время появляется новая общественная группа людей -представителей сфер коммерческой деятельности, которые все чаще обращаются к новым подходам в использовании средств физического воспитания в условиях возросших требований к соматическому здоровью, которое прямо стало влиять на конкурентные отношения в сфере бизнеса (использование современных тренажерных устройств, новых технологий известных упражнений аэробики - степаэробика, слайдаэробика, аквааэробика и других новых видов двигательной активности - боулинг, фитбол и т.д.). Потребность в физическом здоровье осознается человеком по мере появления нарушений или отклонений от нормальной жизнедеятельности, как несоответствие между тем, что было или должно быть, и тем, что есть. В связи с "омоложением" сердечно-сосудистых заболеваний о необходимости улучшить свое здоровье задумываются дети в старшем школьном возрасте, связывая процесс оздоровления с двигательной активностью. В основе этого процесса лежит тренировочный эффект, направленный на перевод функциональных систем организма в более активный, по сравнению с покоем, режим. Оздоровительный эффект физических упражнений может быть связан и с тем обстоятельством, что при выполнении двигательного действия человек начинает переживать новые чувства: чувство "мышечной радости", "чувство воды", "чувство мяча".

Формирование мотивов находится под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия (ситуации), в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, увлечения, интересы, убеждения личности. Изучение мотивов занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью различных возрастных групп населения, факторов и методов, способствующих их формированию, оказывает положительное влияние на привлечение людей к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, на управление процессом физического воспитания.