

МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ИХ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К БОЛЬШОМУ СПОРТУ

*Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор¹,
Платонова Т.В., канд. пед. наук²,*

¹Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Россия

Победы наших атлетов в большом спорте, в том числе на Олимпийских играх, повышают престиж государства на мировой арене и стимулируют молодежь к упорным, регулярным физическим тренировкам. Для многих школьников выдающиеся спортсмены являются идеалом для подражания, многие из олимпийских и чемпионов мира начинали занятия спортом со школьной скамьи, пришли в большой спорт из спорта массового.

Большой спорт и здоровье – «две вещи несовместные», поэтому мы отдаем приоритет перед высокими успехами, рекордами отдельных спортсменов-чемпионов широким задачам физического воспитания, физической культуры, определяющим укрепление здоровья нации, повышение качества жизни общую работоспособность, готовность к защите Родины [1, 2, 4]. Мы в течение многих лет организовываем выезды в специальные школы «Здорового образа жизни» для взрослых и родителей с детьми [7].

Многочисленные беседы, опросы учащихся общеобразовательных школ показывают, что интерес к занятиям физической культурой и спортом явно недостаточен и многие подростки, юноши, а также девочки и девушки выступают в роли болельщиков, а не участников тренировок и соревнований [6].

Мотивирование к активным занятиям физической культурой и спортом, особенно самостоятельным физическим упражнениям, должно, на наш взгляд, проводиться как органический компонент всего учебно-воспитательного процесса с передачей и усвоением необходимых знаний, формированием навыков, умений и привычек поведения, убеждений в необходимости регулярных занятий. Это уведет подростков и юношей от безделья, бессмысленного времяпрепровождения в сомнительных увеселениях, встанет на пути употребления алкоголя и наркотиков. Так укрепляется приобщение к здоровому образу жизни.

Мотивы как сложные интегрированные психологические образования, являющиеся побудителями деятельности, направленной на достижение поставленных целей, удовлетворение актуальных потребностей, в нашем случае – двигательной активности, может формироваться путем воспитывающего обучения не только на уроках физической культуры, но и других учебных дисциплин, и в ходе внешкольной работы.

Учащимся передается информация о роли физических упражнений, закалывания, здорового образа жизни для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, профессионального долголетия. Раскрываются при этом пути повышения престижа в школьном коллективе и последующей трудовой деятельности в росте творческих возможностей, благополучия в семейной жизни, налаживании достойных социальных контактов. Формируются навыки и умения плавания, передвижения на лыжах, выполнения прыжков, преодоления различных препятствий, самозащиты (с обязательным разъяснением этической ее стороны). Излагаемую позитивную информацию о мотивах физкультурно-спортивных занятий необходимо поддерживать достаточно регулярными практическими тренировками, предоставляя самим воспитанникам убедиться в их положительных результатах, акцентируя внимание на реальных достижениях и логично разъясняя причины неу-

дач. Положительные эмоционально окрашенные воспитательные воздействия вероятно эффективны, так же как и конструктивная критика, не только указывающая на недостатки, но разясняющая пути их преодоления.

Особо важную роль в мотивировании к занятиям физической культурой и спортом играет интериоризация получаемых знаний – формирование соответствующих убеждений, ценностных ориентаций.

Отметим ряд условий, определяющих успешность воспитательных воздействий [3, 4, 5]:

- наличие определенной четкой цели – формирования интереса и мотивации к занятиям физической культурой, определенным видом спорта;

- сочетание личных интересов с общественными, государственными при безусловном приоритете последних, что в целом является узловым правилом воспитания, формирования убеждений и мировоззрения, в том числе спортивной мотивации;

- эмоциональная окраска воспитательных воздействий, вызывающая сопереживание воспитанника с целью не только передать ему информацию, но внедрить ее, образно говоря, в его плоть и кровь. Воздействие не только на когнитивную, но и аффективную сферы личности;

- личная убежденность воспитателя, обеспечивающая искренность его обращения к ученику, ученическому коллективу;

- использование веских аргументов, а не назиданий и лозунгов; арсенала убедительных доводов, фактов из реальной жизни, практической деятельности, подтверждающих справедливость передаваемых сведений;

- соблюдение принципа систематичности и последовательности – ссылки на положения, хорошо усвоенные ранее, и не вызывающие сомнений;

- сочетание установок на получение материальных благ и стремления к духовным ценностям;

- выбор авторитетов достойных подражания;

- поддержание принципов спортивной этики, не позволяющей рисковать общественным и государственным престижем в борьбе за личное первенство, в частности, применением запрещенных стимуляторов;

- соблюдение категории меры для исключения передозировки как негативных, так и позитивных эмоций;

- своевременность воспитательных воздействий, упреждающих поступление возможной негативной информации.

Важность последнего тезиса подчеркивается тем обстоятельством, что отсутствие превенции – уже опоздание. Возможность формирования негативной психологической установки может потребовать не воспитания, а перевоспитания, которое значительно сложнее, занимает больше времени и средств, но не всегда успешно. Дело в том, что такая установка, имея в своей психофизиологической основе доминантные образования (по А.А. Ухтомскому), становится своеобразным детектором, пропуская, как в «кривом зеркале», только ту информацию, которая находится в ее русле. Все остальное «гасится» по закону отрицательной индукции и человеку (особенно подростку, юноше) кажется, что он безусловно прав, ему непонятно, почему остальные этого не понимают.

Соблюдение указанных выше условий мотивирования к занятиям физической культурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни в школе и дома во многом предопределяет отношение к ним учащихся, формируя устойчивые психологические установки, его поддерживающие. Реализация такого мотивирования – долг не только специалиста по физической культуре, но всех учителей, классного руководителя, ответственного за воспитательную работу и, прежде всего, родителей, вне зависимости от их желания видеть своего ребенка великим чемпионом или просто здоровым и, следовательно, счастливым человеком.

1. Марищук, В.Л. Принципы и методы воспитания / В.Л. Марищук. – СПб.: ВИФК, 1992. – 40 с.
2. Психология физической подготовки и спорта / В.Л. Марищук [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2002. – 391 с.
3. Марищук, В.Л. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб.: ВИФК, 2008. – 363 с.
4. Марищук, Л.В. Раннее формирование спортивной мотивации как фактор олимпийских успехов / Л.В. Марищук, В.Л. Марищук // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы международного конф., 4–5 декабря 2008, г. Минск. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 301–303.
5. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 143 с.
6. Марищук, Л.В. Психология / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова. – Минск: Тесей, 2009. – 720 с.
7. Платонова, Т.В. Живем с удовольствием в любом возрасте / Т.В. Платонова, Д.Н. Гаврилов – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 160 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор, Хатеновская А.А.,

Али Реза Бахрами,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Согласно авторитетному мнению Н.А. Бернштейна [2], каждый навык в процессе формирования проходит ряд этапов: «навык активно сооружается нервной системой... и в этом строительстве сменяют друг друга различные между собой последовательные этапы...» [2] его построения. Двигательный навык не формула движения, а освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

1. Ведущий уровень и двигательный состав. Построение навыка – это смысловое цепное действие, в котором нельзя ни пропустить, ни перепутать отдельных звеньев. Как только возникает новая двигательная задача, встает вопрос, на каком ведущем уровне она будет строиться. Известно, что во взрослой жизни человек редко встречается с теми движениями, которые бы не потребовали от него проявления уровня мышечно-суставных увязок – уровня действий (В). У взрослого наибольшая часть движений совершается на уровне действий (D), который управляет действиями и их составными частями – движениями-звеньями. Если рассмотреть начальный этап формирования техники броска мяча в баскетбольное кольцо, первоначальное овладение кинематически правильным двигательным действием происходит на уроках физической культуры. В вузах преподаватель сталкивается с тем, что «начальной школой движений», т. е. управлением простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, в том числе техникой броска, первокурсники достаточно не овладели. Если навык не был ранее сформирован, происходит переключение ведущего уровня.

Вторая часть построения нового навыка – определение его двигательного состава: стиля или способа движения [1, 2]. В технике баскетбола выделяют способы (стиль) выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо: одной и двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, от плеча) – с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски мяча в корзину могут выполняться в зависимости от характера передвижения игрока – с места, в движении, в прыжке; от расстояния – дальние, средние, ближние; от направления к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту [3, 4].

Вторая часть построения нового навыка – определение его двигательного состава: стиля или способа движения [1, 2]. В технике баскетбола выделяют способы (стиль) выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо: одной и двумя руками (сверху, от груди, снизу,