



# **Мотивация на занятия физкультурой и спортом. «Ботаники» и «Качки» - кто здоровее?**

**40 Учебная неделя**

*Жуков Олег Федорович,  
доцент, кандидат педагогических наук*

## **Понятие мотива и мотивации**

**Мотив** (лат. movere – приводить, в движение толкать) – это мысли, стремления, чувства человека, связанные с осознанием тех или иных потребностей, побуждающие его к деятельности.

### **Виды мотивов**

**Биологические мотивы** – это влечения, желания человека, обычно отражающие его биологические потребности.

**Социальные мотивы** – это интересы, идеалы, убеждения личности, которые играют значительную роль в жизни человека.

**Мотив достижения** проявляется как устойчивое стремление личности достичь максимально высокого результата в деятельности.

**Мотив избегания** выражается в стремлении личности выбрать либо легкие для себя цели, гарантирующие ей успех, либо очень трудные.

**Мотив аффилиации** (стремление к общению) проявляется как стремление личности наладить добрые, эмоциональные отношения с людьми.

**Мотив отвергания** выражается в боязни быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми.

**Мотив власти** проявляется в том, чтобы побуждать других поступать в соответствии со своими интересами и потребностями, добиваться их расположения, влиять, направлять, диктовать условия, определять нормы и правила поведения и т.д.

**Предметные мотивы** являются устойчивыми для личности, проявляются в различных ситуациях и видах деятельности

**Функциональные мотивы** связаны с конкретными видами деятельности человека, например с учебной, профессиональной, общественно-политической и т.д.

# Упрощённая модель процесса мотивации



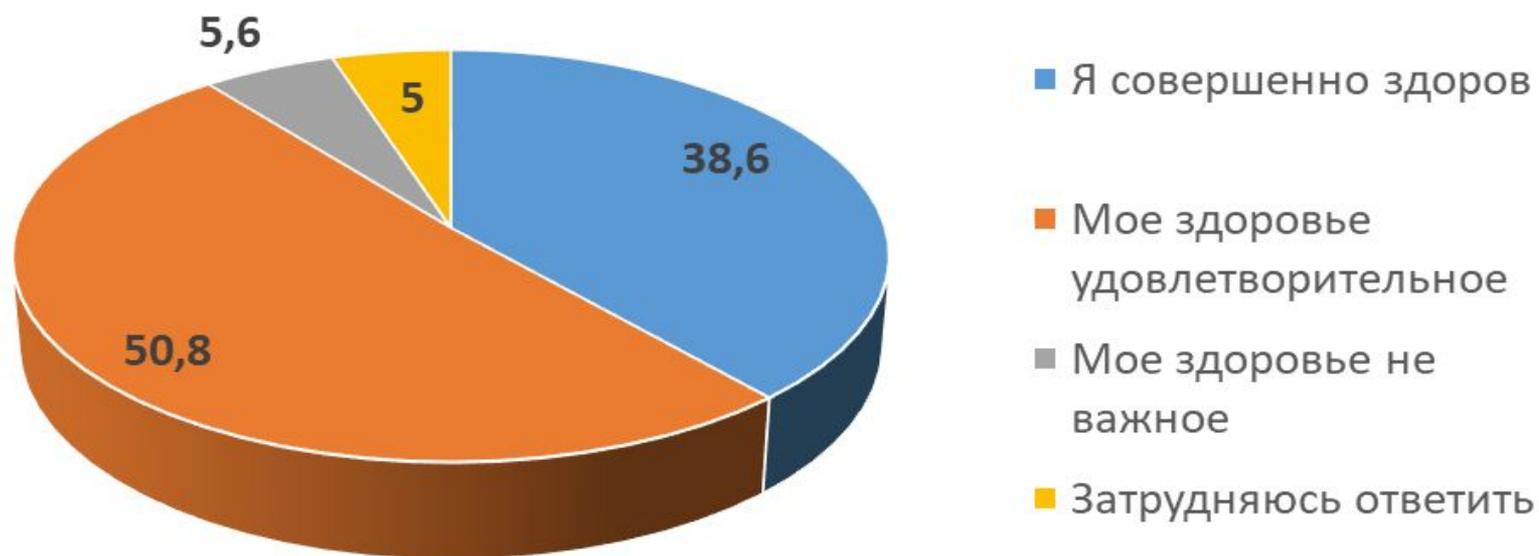
# Современные тенденции в здоровье молодежи

- Резкое ухудшение состояния здоровья
- Возросший интерес молодежи к здоровью

Подростки 15-лет оценивают свое здоровье как плохое (%):

Швейцария	10,4
Германия	17,2
Швеция	17,6
Великобритания	26,5
<b>Россия</b>	<b>36,7</b>

## Студенты РЭУ им. Г.В. Плеханова о здоровье



# Негативные факторы, влияющие на здоровье детей и молодежи

- По мнению специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Многие, конечно, зависят от условий жизни в семье, от родителей, но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Поскольку больше времени, чем в школе ребенок не проводит нигде за всю свою жизнь.
- Наиболее агрессивными факторами, которые на современном этапе значимо влияют на формирование здоровья школьников, являются высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, гиподинамия и нерациональное питание учащихся.

# Современные мифы

Часто мы слышим мнение людей о том, что «отличники – это зануды и «ботаники», а спортсмены не отличаются хорошей успеваемостью и умом», «от спорта тупеют».



# Современные мифы

- Одним из наиболее частых заблуждений родителей является следующий: слишком развитый ребенок превратится со временем в «ботаника» с проблемами в общении.
- Этот миф, наверное, придуман папами мальчиков, которые хотят воспитать спортсмена, лидера, силача и т.д. Для них такой ребенок ассоциируется с бледным, слабым существом в очках, которое много знает, хорошо учится, но не ориентируется в реальной жизни и не умеет общаться – «ботаником».
- Последние достижения ученых говорят нам иное: в раннем детстве интеллектуальное и физическое развитие идут параллельно. Развивая ребенка физически, мы тем самым стимулируем его интеллектуальное развитие. И наоборот, развивая ребенка умственно, мы стимулируем его моторные навыки.

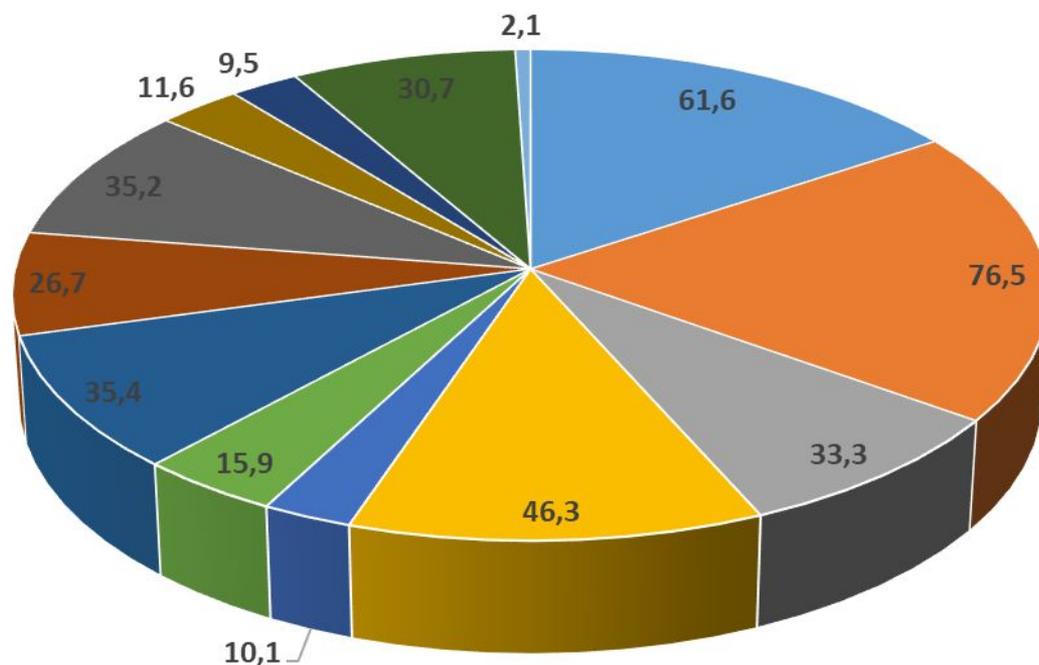
По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

- Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться».
- А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что **уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%**.
- Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

## Мотивы посещения уроков физкультуры

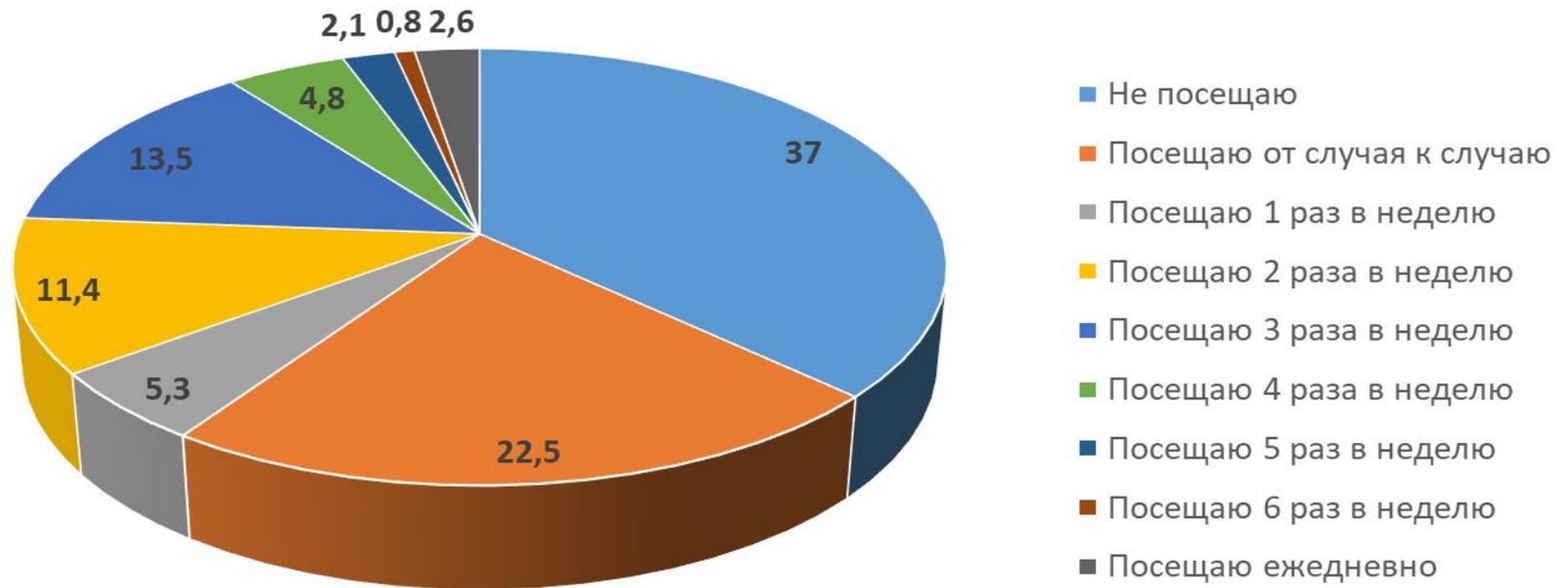
- Те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.
- Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае занимающийся удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).
- Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:
  - ❖ Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
  - ❖ Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
  - ❖ Подготовка себя к труду и службе в армии.
  - ❖ Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

## Ради какой цели Вы занимаетесь или стали бы заниматься физкультурой и спортом в свободное время?

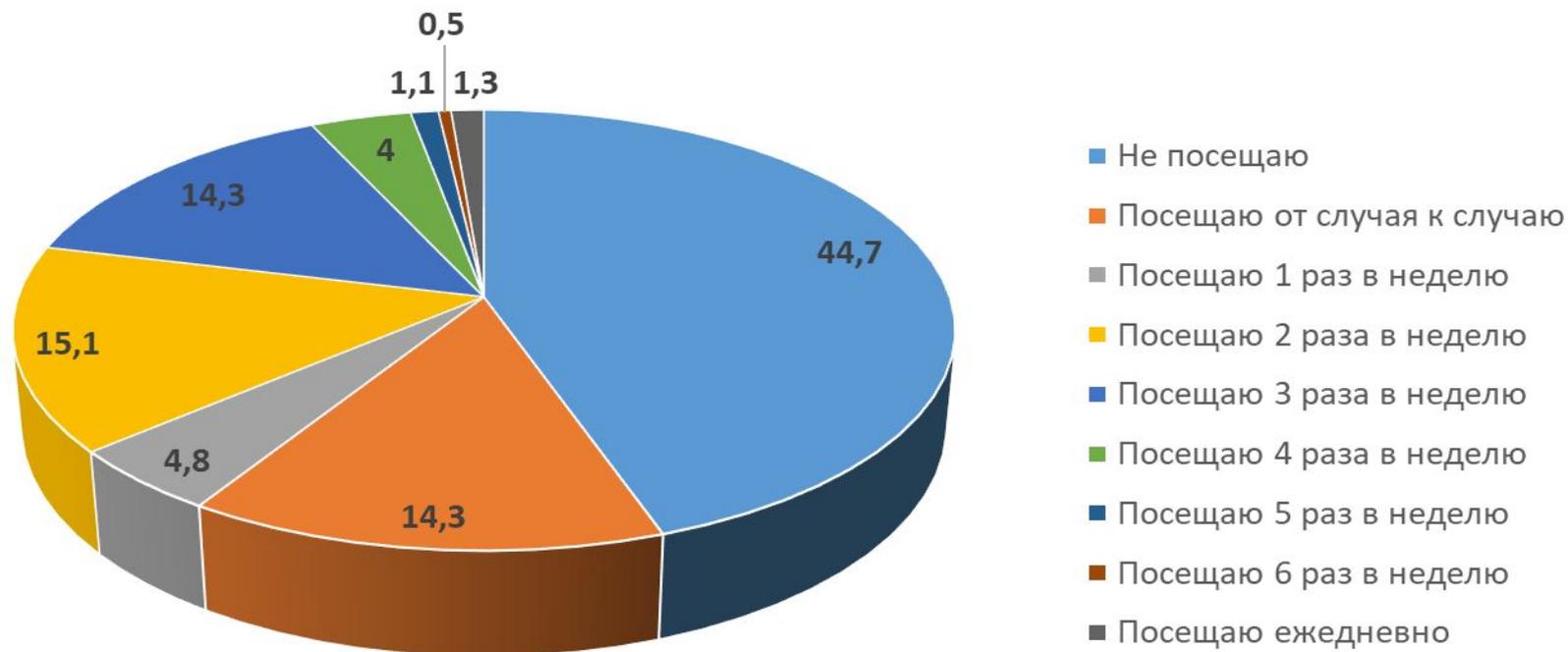


- Поддержать, улучшить здоровье
- Сохранить, улучшить телосложение
- Развить силу, ловкость и другие физические качества
- Улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий
- Встречаться, общаться с друзьями и знакомыми
- Испытать свои силы, проверить себя
- Нравиться, быть привлекательным
- Снять усталость, поддержать работоспособность
- Улучшить осанку, походку, культуру движений
- Уметь постоять за себя
- Достигнуть определенных спортивных показателей, побед
- Сделать здоровым свой образ жизни

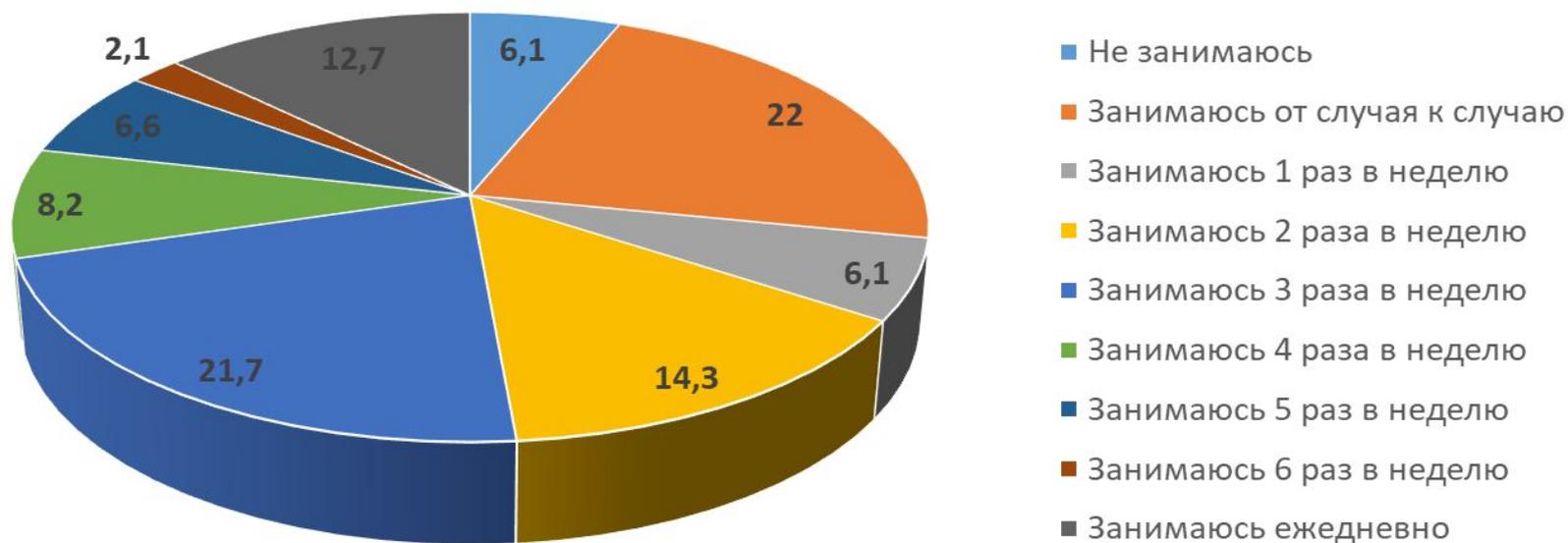
**Посещаете ли Вы в свободное время, и сколько раз в неделю, организованные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в секциях или группах, не считая платных занятий?**



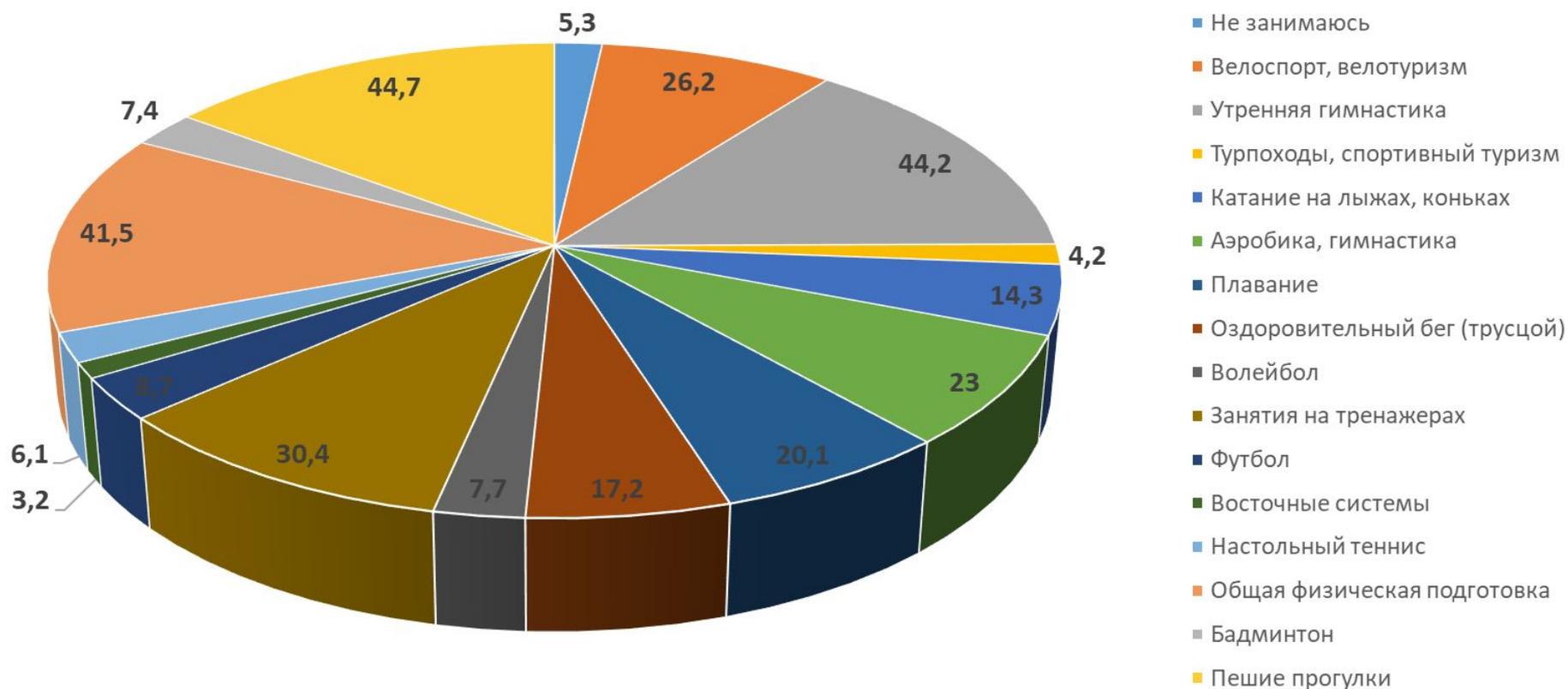
## Посещаете ли Вы и сколько раз в неделю платные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия?



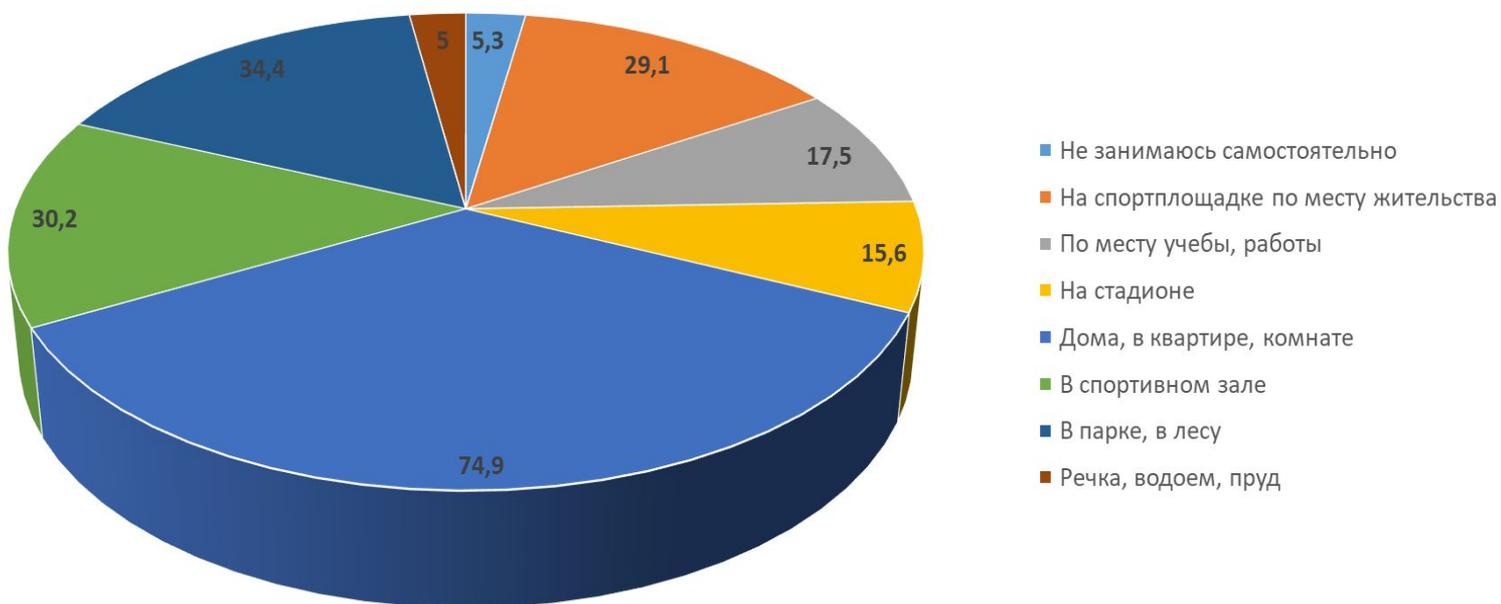
## Занимаетесь ли Вы, и сколько раз в неделю, самостоятельно физкультурой и спортом?



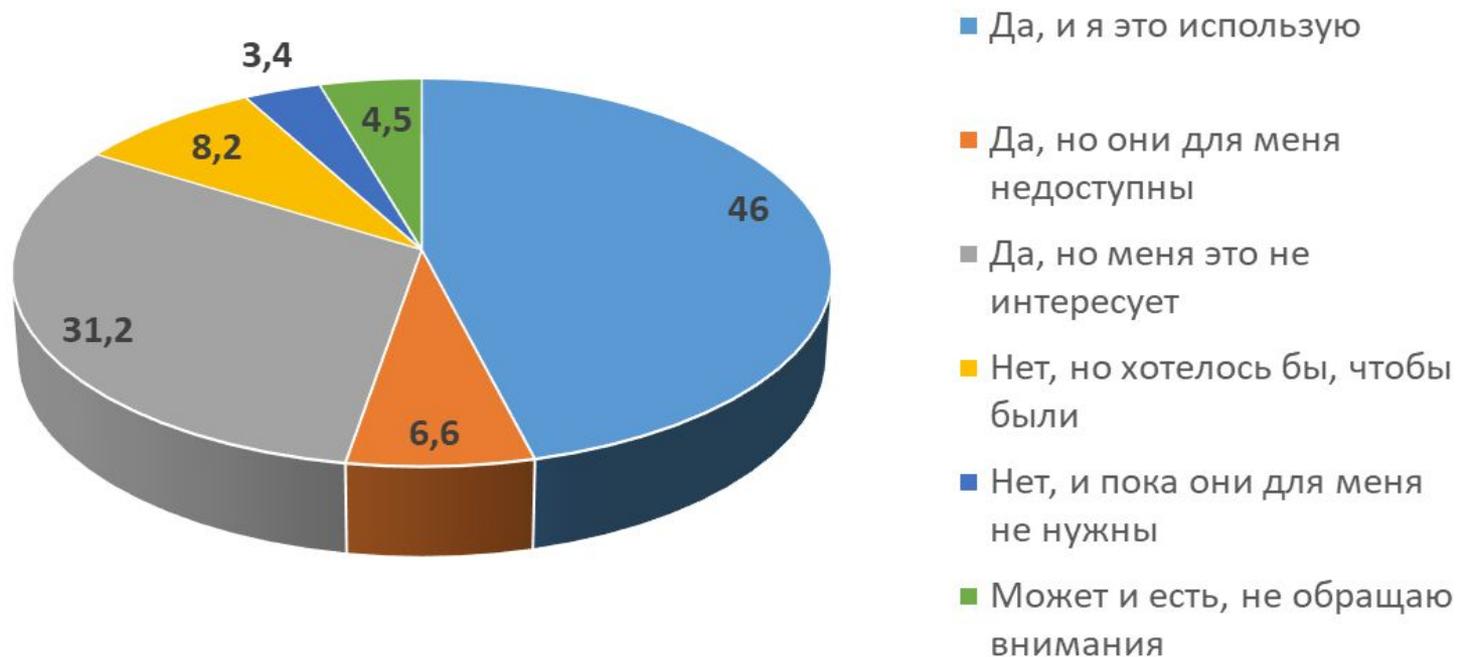
## Каким видом спорта или системой упражнений Вы занимаетесь самостоятельно физической культурой и спортом?



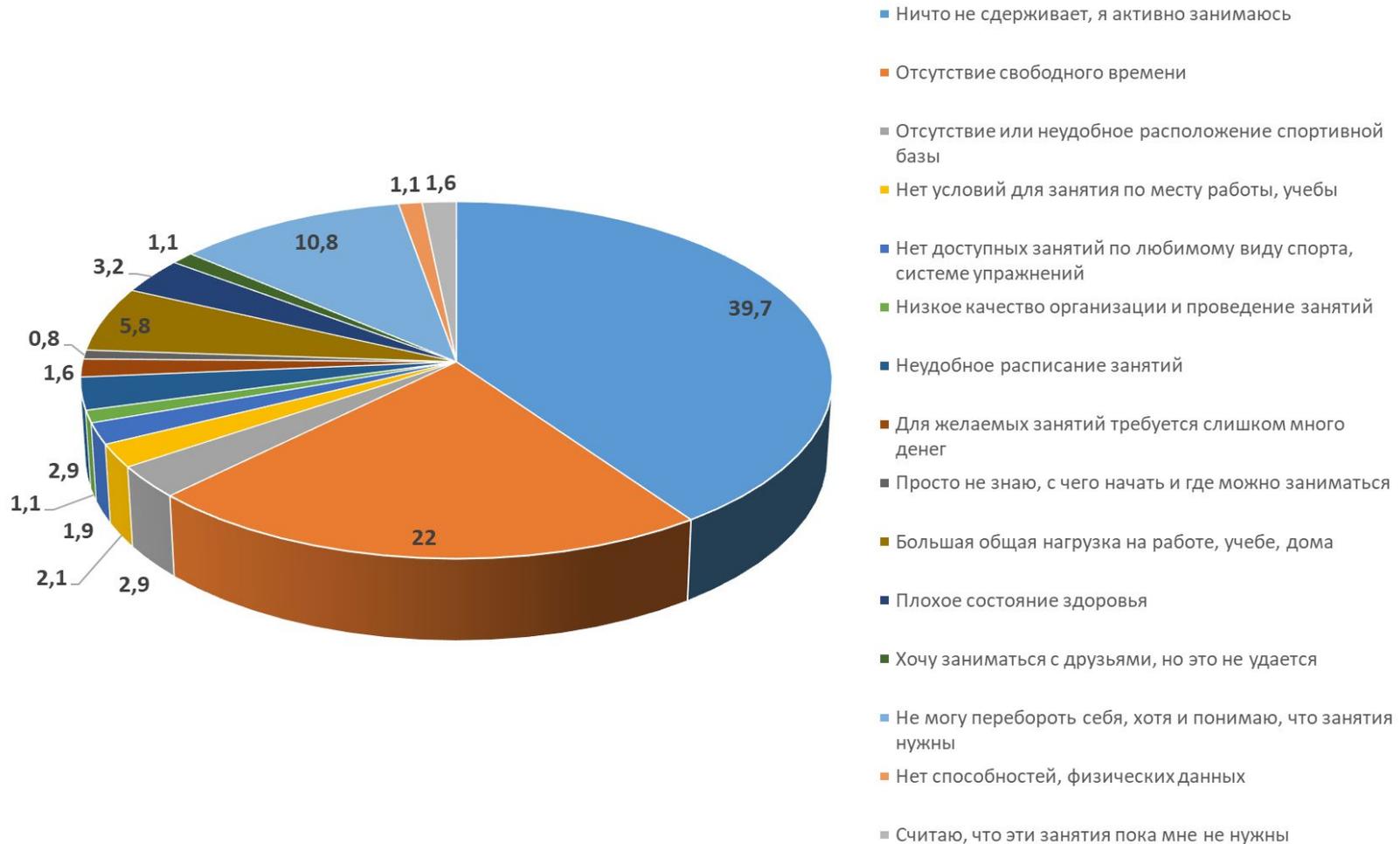
## Места, где проходят Ваши самостоятельные занятия физической культурой и спортом?



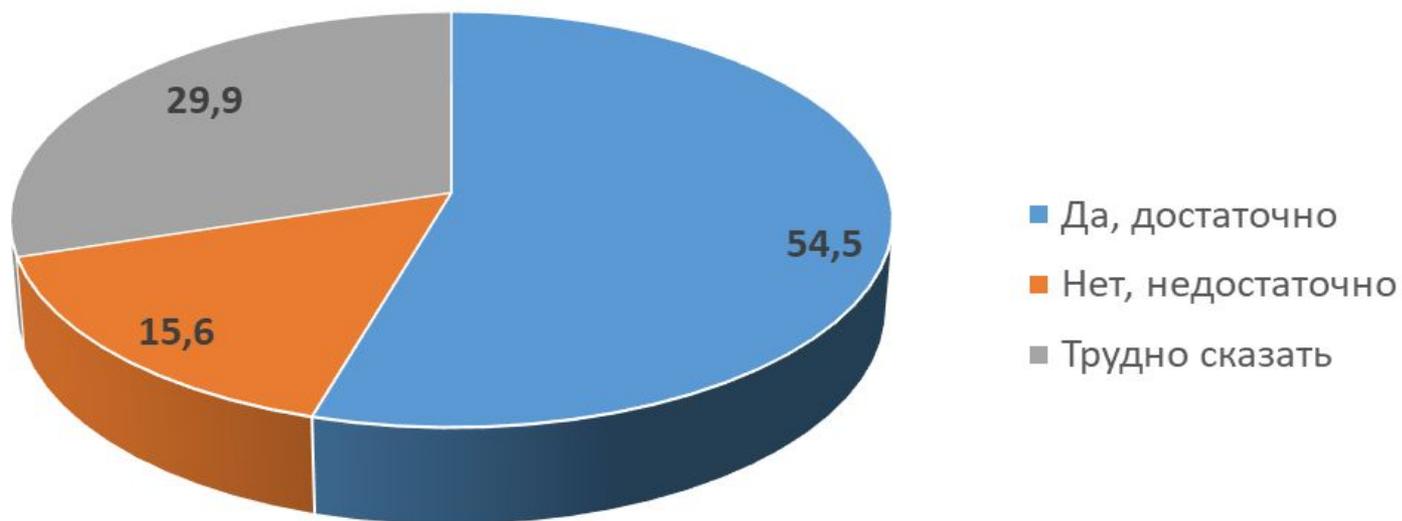
## Имеется ли по месту Вашего жительства спортооружения, спортплощадки шаговой доступности (до 15 минут ходьбы), где можно заниматься физической культурой и спортом?



## Что Вас сдерживает от активных занятий физкультурой и спортом?



**Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний для того, чтобы самостоятельно заниматься физическими упражнениями?**



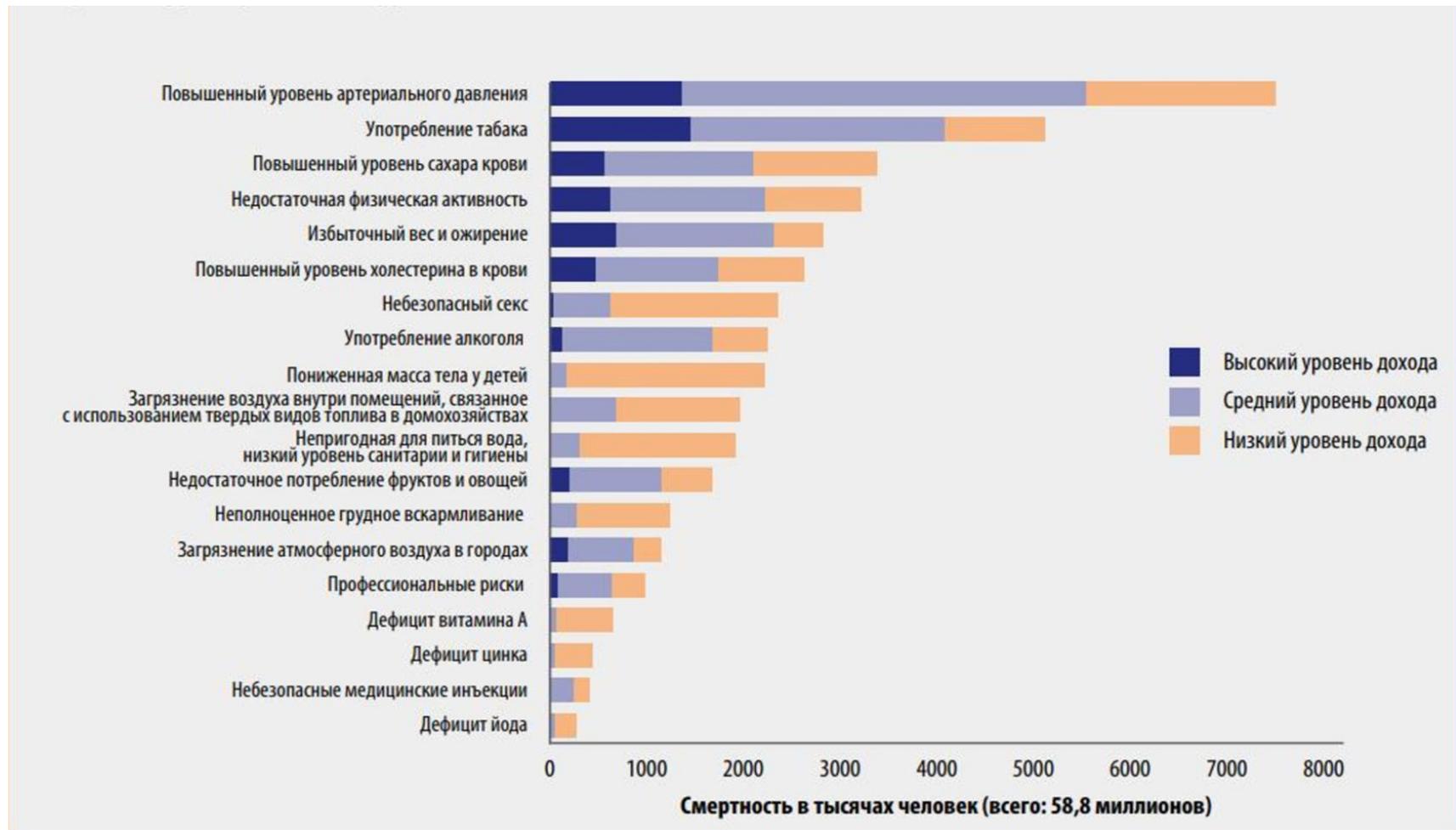
# Отрицательные последствия гипокинезии

- Длительное ограничение естественной активности и длительное поддержание неудобной позы, сидя за партой или учебным столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.
- При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга.
- У человека, ведущего «сидячий», «компьютерный» образ жизни, появляются также стойкие трудности в учении. В первую очередь снижается концентрация внимания, ослабевает память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций, появляются проблемы с усидчивостью на уроках, страхи обучения, боязнь ответа и многое другое.

# Отрицательные последствия гипокинезии

- Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же снижением сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям».
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца, создаются предпосылки к формированию недостаточности сердечно-сосудистой системы.
- По данным медицинской статистики, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.
- Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

# ГЛОБАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ





# Все хорошо в меру: и занятия спортом, и бдение у компьютера

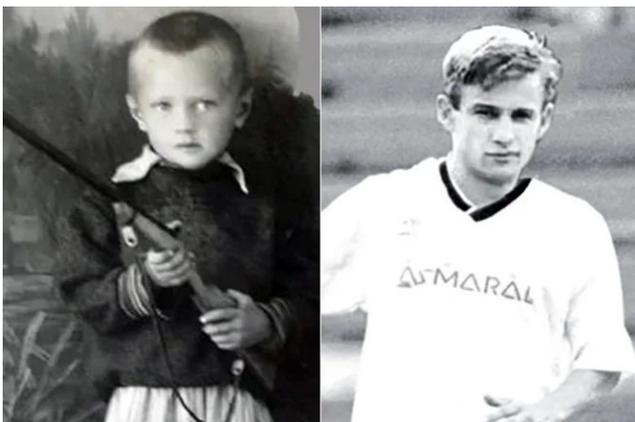


- Специалисты по гигиене считают, что при умственной деятельности целесообразно делать перерывы через 1—2 часа. Мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5—10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность последующего выполнения умственной работы, а только помогут восстановить энергию нейронов мозга.

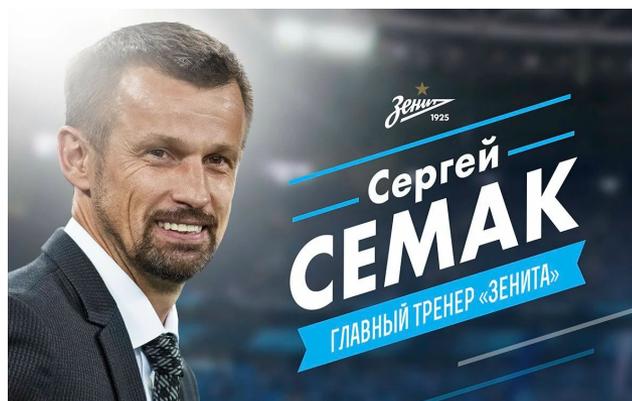


- Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.

## Зависит ли успеваемость спортсмена от уровня его спортивных достижений и того, как долго он занимается спортом?



- При изучении вопроса рационального сочетания занятий спортом с учебой, много времени уделяющих повышению своего спортивного мастерства, было выявлено, что успеваемость у подростков, занимающихся спортом, во всех семестрах выше на 7-10%



- Подтверждена также необходимость коррекции физических нагрузок не только соответственно возрасту и полу, но и учебным нагрузкам.

# ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



**В области образования:**

- Системы образования, в которых приоритетом является высококачественно обязательное физическое воспитание с акцентом на не соревновательные виды спорта в школах и повышению квалификации учителей в области физического воспитания;
- Программы по физической активности, которые вовлекают наибольшее количество участников, вне зависимости от уровня подготовки, а также приносят удовольствие от занятий физической активностью;
- Предоставление ученикам возможности быть активными во время занятий, на переменах, в обеденный перерыв и после школы.

## Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



### В области транспорта и планирования:

- Транспортная политика и транспортные службы, которые отдают приоритет и финансируют такие виды как прогулки пешком, езда на велосипеде и развитие инфраструктуры для общественного транспорта;
- Строительные нормативы, поощряющие или поддерживающие физическую активность;
- Увеличение доступности пешеходных дорожек в национальных парках и природоохранных зонах.

## Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



### В области планирования и экологии:

- Доказательно обоснованное городское проектирование, поддерживающее пешие прогулки, езду на велосипеде и активный отдых;
- Городское проектирование, обеспечивающее возможности для занятий спортом, проведения досуга и занятий физической активностью за счет повышения доступности общественных мест, где большое количество людей разных возрастов и способностей могут заниматься физической активностью, как в городских, так и в сельских условиях.

## Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



### На рабочем месте:

- Программы на рабочем месте, которые поощряют и поддерживают сотрудников и их семьи в ведении активной жизни;
- Условия, поощряющие участие в физической активности;
- Стимулирование активных методов поездок на работу или использование общественного транспорта, а не автомобиля.

## Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



### В области спорта, в парках и местах проведения досуга:

- Массовое участие в доступных для всех видах спорта, с привлечением людей, несклонных к физической активности;
- Инфраструктура для активного отдыха людей всех возрастов;
- Возможности для участия в физической активности людей с ограниченными возможностями;
- Расширение возможностей среди тех, кто занимается спортом для увеличения физической тренированности.

## Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



### В области здравоохранения:

- Приоритетность и выделение ресурсов для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, включая физическую активность;
- Скрининг пациентов/клиентов с оценкой уровня физической активности при каждой консультации в первичном здравоохранении и предоставление кратких, структурированных рекомендаций с направлениями в общественные программы для пациентов с недостаточным уровнем активности;
- Для пациентов, страдающих сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака или артрита, - проведение скрининга медицинскими работниками и специалистами по физической физкультуре для выяснения противопоказаний с предоставлением консультаций по физической активности в качестве части медицинского обследования и лечения.



*Роберт Кийосáки американский предприниматель, инвестор, писатель, оратор-мотиватор.*

**Руки не знают, что они не умеют отжиматься, ноги не знают, что они слабые, живот не знает что он сплошной жир. Это знает ваш мозг. Убедив себя в том, что вы можете все, вы сможете действительно все.**