

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/130978>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

Введение 2

Глава 1. Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой 4

1.1. Определение основных понятий 4

1.2. Виды мотивов к занятиям физической культурой 10

Глава 2. Практические аспекты формирования интереса и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом 18

2.1. Педагогические условия для формирования мотивации к занятиям физической культурой 18

2.2. Средства и методы повышения мотивации к занятиям физической культурой 22

Заключение 28

Список литературы 30

Введение

Актуальность работы. Вопрос о сохранении и укреплении здоровья населения на сегодняшний день очень актуален. Несмотря на высокие достижения медицины, современный этап развития характеризуется ростом заболеваемости и смертности, а также снижением продолжительности жизни, ухудшением демографических показателей [18].

Принято считать, что именно подрастающее поколение является наиболее здоровой частью населения. Тем не менее, высокий темп роста различных заболеваний отмечается именно в студенческие годы. По данным медико-социальных исследований, около 80-85% студентов имеют нарушения в состоянии здоровья, приблизительно треть поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие полноценной, энергичной и активной жизни человека [12].

Важнейшим фактором ухудшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма является очень высокая интенсивность труда [4]. Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна, безразличие населения к своему здоровью – отсутствие валеологической грамотности, а также низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом [20].

Одной из причин низкой двигательной активности является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, а также интересы населения [6].

Исходя из названных неблагоприятных факторов, сопутствующих повседневной жизни наблюдается ухудшение физического, психического и нравственного здоровья. В современном мире наиболее первостепенной является задача культивирования здорового образа жизни, направленная на оздоровление молодежи. Создание мотивационно-ценностных ориентиров, которые способствуют осознанному отношению молодежи к занятиям физическими упражнениями, является одним из средств решения этой задачи, без которой педагогический процесс не мыслим [21].

Многогранный процесс организации интенсивной физкультурно-оздоровительной деятельности должен быть направлен на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил, укрепление здоровья, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, а также на соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни [6].

Объект исследования – процесс занятий физической культурой и спортом.

Предмет исследования – методика повышения уровня мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучить формирование интереса и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом.
3. Исследовать практические аспекты формирования интереса и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой

1.1. Определение основных понятий

В поведении человека существуют две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Сторона побуждения обеспечивает активизацию и направленность поведения, а сторона регуляции в ответе за то, как оно складывается от начала и до конца в конкретной ситуации. Ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции – все это обеспечивает в основном регуляцию поведения. Побуждение взаимосвязано с понятиями мотива и мотивации. Данные термины включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, намерениях, стремлениях, побуждениях, существующих у человека, о внешних условиях, которые вынуждают его вести себя определенным способом, об управлении деятельностью в ходе ее реализации и о многом другом [17].

В мотивационную сферу личности входит весь комплекс мотивов, создающихся и развивающихся на протяжении всей ее жизни. Для мотивационной сферы личности характерно многообразие форм проявления – процессов, состояний, свойств. Мотивы, потребности и цели – ключевые составляющие мотивационной сферы человека.

Состояние некоторого недостатка в чем-либо, которую организм старается компенсировать называется потребностью. Потребность это внутреннее напряжение, которое направляет активность на приобретение того, что необходимо для нормального функционирования организма и личности в целом. Таким образом, под потребностью подразумевается осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности.

Под нуждой понимают объективную необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать. Необходимо рассмотреть обычные факты повседневной жизни, чтобы понять это различие. Человеческий организм непрерывно нуждается в кислороде, который посредством дыхания поступает в кровь. Однако нужда становится потребностью лишь при возникновении какого-либо недостатка: заболевают органы дыхания, уменьшается содержание кислорода в атмосфере. В данной ситуации человек страдает от недостатка кислорода, что заставляет его предпринять какие-либо действия, для ее устранения. Переживаемое человеком состояние нужды в чем-либо превращается в психологическое состояние – потребность.

Потребность активизирует организм. Она стимулирует поведение человека и ориентирует его на поиск требуемого. Выступает возбудителем отдельных психологических процессов и органов, сохраняет активность организма до тех пор, пока состояние нужды не будет окончательно удовлетворено [5].

Понятие «мотив» (фр. *motif* – побуждение, от лат. *moveo* – двигаю) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. Мотивы бывают различными: интерес к содержанию и процессу деятельности, различные вознаграждения, заслужить авторитет и прочее.

Мотив – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает предметом деятельности. Мотив представлен человеку в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными. Для осознания мотива, то есть для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа. В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы [20].

Процесс формирования мотива включает в себя несколько этапов:

Мотив начинается с появлением потребности, нужды в чем-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием. Осознание мотива постепенно: сначала осознается причина эмоционального неудовольствия, потом осознается объект, отвечающий данной потребности, и удовлетворяющий ее (формируется желание), далее осознается, как, с помощью чего можно достигнуть желаемого результата.

Реализуется энергетический компонент мотива в реальных действиях.

Довольно часто поведение человека обуславливается несколькими мотивами, находящимися в определенном отношении друг к другу по степени их влияния на поведение человека. Из-за этого мотивационная структура может рассматриваться как основа исполнения человеком определенных действий.

Структура мотивации человека обладает определенной стабильностью. При этом она способна изменяться, в частности, сознательно в ходе воспитания человека, его образования [16].

Цель – осознаваемый результат, на достижение которого направлено действие, которое связано с деятельностью, удовлетворяющей актуальную потребность. Человек воспринимает цель как образ желаемого будущего, ближайший прогнозируемый итог его деятельности.

Установкой называют психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации. Установка взаимосвязана с терминами «бессознательное» и «неосознаваемое». Виды установок:

- 1) Социальная установка представляет собой готовность к восприятию и к действию в определенном ключе;
- 2) Моторная установка представляет собой готовность к действию;
- 3) Сенсорная установка представляет собой готовность воспринимать;
- 4) Умственная установка представляет собой готовность к определенным стереотипам мышления;
- 5) Диффузная – установка, которая формируется субъектом при однократной встрече с объектом, явлением. Как правило, чем сильнее эмоциональная реакция после события, тем сильнее закрепляется установка.

Под стимулом понимают внешнее побуждение активности человека, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, интересами, стремлениями и т. д. В физиологии и психофизиологии данное понятие сходно понятию раздражения. В психологии не идентичен мотиву, хотя в ряде случаев он может преобразоваться в мотив.

Помимо потребностей, мотивов, целей, установок и стимулов побудителями человеческого поведения являются: задачи, интересы, желания, стремления, намерения, страсть [13].

Задача – данное понятие в психологии применяется с целью обозначения объектов, имеющих отношение к трем различным критериям:

1. К цели действий субъекта;
2. К требованиям, поставленным перед субъектом;
3. К ситуации, включающей наряду с целью условия, в которых она должна быть достигнута;

Задача – это ситуационно-мотивационный фактор, который возникает при выполнении действия, когда организм сталкивается с препятствием, которое нужно преодолеть, для дальнейшего движения.

Интерес – это истинная причина действий, которая ощущается человеком особенно значимой. Интерес определяют как позитивное оценочное отношение человека к его деятельности. Под интересом понимают некоторое мотивационное состояние познавательного характера, которое обычно напрямую не связывается с какой-то одной, важной в определенный момент времени необходимостью [8].

Если потребность, не может быть удовлетворена в определенной ситуации, но эта ситуация может быть создана, то направленность сознания на создание ситуации является стремлением. Стремление с четким представлением необходимых средств и способов действия является намерением.

Страсть является разновидностью стремления. Страсть – стойкое

1. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика [Текст]/Г.Л. Апанасенко// Теоретические вопросы валеологии.– 2006. - №1. - С. 5.

2. Артемьева, Л.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы [Текст]/ Л.О. Артемьева. - Пенза.: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. - 4-6 с.

3. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы [Текст]/ Е.А. Афанасенко.– Москва, 2006. – 25с.

4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 572-575.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007, - 205 с.

6. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]/Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов.– М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

7. Дембо, А. Г. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии:

- учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/ ПА.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 250с
8. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Текст]/ Г.А. Ивахненко // Вестник института социологии. - 2013. -№1. - С. 101 – 102.
9. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст]/ Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2007. - С. 42-43.
10. Медведев, С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности [Текст]/ С.Б. Медведев //Научный потенциал регионов на службу модернизации. - Астрахань: ГАОУ АО ВПО
11. «АИСИ». - 2013. - №. 1. - С. 4.
12. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры [Текст]/ Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров // Моск. гос. машиностр. университет. - М. : [б.и.], 2009. - 32 с.
13. Немов, Р.С. Общие основы психологии [Текст]/ Р.С. Немов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007. - С. 688.
14. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности [Текст]/ А.Н. Николаев. - СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 55 с.
15. Осипов, А.Ю. Педагогические технологии совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ А.Ю. Осипов. - Красноярск.: Версо, 2011. - 204 с.
16. Сластенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов [Текст]/ В.А. Сластенин. - М.: Академия, 2007. - 567 с.
17. Стамова, Л.Г. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов [Текст]/ Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 15-17.
18. Холодова, Г. Б. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2013. - №12 (161). - С. 83-87.
19. Хвыля-Олинтер, Н. А. Демографическое состояние современной России [Текст]/ Н.А. Хвыля-Олинтер//Социум и власть. - 2015. - №4. -С.
20. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: Учебное пособие/ ВВ. Чешихина, В.Н.
21. Ципин, Л.Л.Физическая культура с основами здорового образа жизни [Текст]/ Л.Л. Ципин. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. - 164 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/130978>