

## СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Куралева О.О.<sup>1</sup>, Лобанов О.Ю.<sup>1</sup>, Лакейкина И.А.<sup>1</sup>, Бегметова М.Х.<sup>1</sup>, Кузнецов И.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», Астрахань, Россия (414056 Астрахань ул. Татищева, 16) e-mail: post@astu.org

Проведено анкетирование детей 6 – 8 лет и их родителей на понимание влияния занятий физкультурой на здоровье, а также взаимосвязи уклада жизни семей и физической активности детей и родителей. Главную роль в формировании основных поведенческих стереотипов у ребенка, в том числе привычки заниматься физическими упражнениями, а также мотивационных стимулов к этим занятиям играет семья, родители. Полученные результаты позволяют оценить физическую активность взрослых и детей в обследованных семьях как явно недостаточную. Сопоставление полученных данных с результатами проведенного нами обследования семей в г. Астрахани в 2013 году свидетельствует о прогрессировании этой тенденции. У большинства детей сформировано понимание позитивного влияния занятий физкультурой на здоровье, однако уклад жизни семей с его гиподинамией противоречат этой установке. Главные результаты занятий физкультурой и спортом 38,6% детей видят в том, чтобы «не болеть», «быть здоровым», 25% - «чтобы быть сильными», 4,16% - «чтобы укрепить мышцы» (4,1%), «быть прямым» (2,16%), «выносливым» (2,1%). Если заниматься спортом, то «буду гибким», «красивым», «смелым», «накачанным», «долго проживу», «в силах сделать все» и др. – частоты этих ответов составили около 2%.

Ключевые слова: здоровье, физкультура, спорт, физические упражнения, физическая активность, родители, младшие школьники, мотивация.

## SOCIALLY – PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF MOTIVATION TO EXERCISES OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS

Kuraleva O.O.<sup>1</sup>, Lobanov O.U.<sup>1</sup>, Lakeykina I.A.<sup>1</sup>, Begmetova M.K.<sup>1</sup>, Kuznetsov I.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FGBOU VPO "The Astrakhan state technical university", Astrakhan, Russia (414056 Astrakhan Tatishchev St., 16) e-mail: post@astu.org

Questioning of children of 6 - 8 years and their parents on understanding of influence of exercises on health, and also interrelations of tenor of life of families and physical activity of children and parents is carried out. The leading role in formation of the main behavioural stereotypes at the child, including habits to be engaged in physical exercises, and also motivational incentives to these occupations is played by a family, parents. The received results allow to estimate physical activity of adults and children in the surveyed families as obviously insufficient. Comparison of the obtained data with results of the examination of families conducted by us in Astrakhan in 2013 testifies to progressing of this tendency. At most of children the understanding of positive influence of exercises on health is created, however tenor of life of families with its hypodynamia contradict this installation. The main results of exercises and sport of 38,6% of children are seen in that "not to be ill", "to be healthy", 25% - "to be strong", 4,16% - "to strengthen muscles" (4,1%), "to be direct" (2,16%), "hardy" (2,1%). If to play sports, "I will be flexible", "beautiful", "courageous", "beefy", "I will long live", "in forces to make everything", etc. – frequencies of these answers made about 2%.

Keywords: health, physical culture, sport, physical exercises, physical activity, parents, younger school students, motivation.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки [2].

На данный момент не вызывает сомнения то, что формирование культуры здорового образа жизни – комплексная проблема, решать которую нужно не только медицинскими, но

и психолого-педагогическими методами [5]. Совершенно очевидно, что проблема эта не решается без формирования у подрастающего поколения мотивации в сохранении и укреплении своего здоровья [5].

Предполагается, что до начала обучения в школе главную роль в формировании основных поведенческих стереотипов у ребенка, в том числе привычки заниматься физическими упражнениями, а также мотивационных стимулов к этим занятиям играет семья, родители [4]. Эта гипотеза определила **цель исследования**: проанализировать сопоставление физической активности родителей и их детей, а также установок детей на занятия физкультурой и спортом. С этой целью были обследованы 224 семьи, воспитывающих детей 6-8 лет, обучающихся в начальных школах г. Астрахани.

**Были использованы диагностические методы:**

- для детей: методика незаконченных предложений, с целью изучения неформальных мнений детей 6-8 лет о влиянии на здоровье физических упражнений.
- для родителей: анкета «Как укрепить и сохранить здоровье», с целью определения отношения матерей и отцов к здоровому образу жизни, а также к приобщению своих детей к физкультуре и спорту.

Основную группу среди матерей (65,75 %) составили женщины в возрасте 26-35 лет, 32,89% обследованных были 36 лет и старше. Среди отцов самой большой оказалась группа 31-40 – летних (67,26%), 19,8 % составили лица старше 41 года. В половине семей воспитывался один ребенок, а 43,52% – двое и в 5,44% семей – трое детей.

**Результаты исследования** показали, что 26% обследованных родителей охарактеризовали свою сегодняшнюю семью как спортивную, около трети отцов и матерей сообщили, что спортивными были семьи, где прошло их детство.

В прошлом 32,5% матерей имели спортивный разряд. В настоящее время 46,5% обследованных матерей физкультурой не занимается, 21,05% среди них занимается реже 1 раза в неделю и лишь 12% – ежедневно. Главная причина низкой физической активности для 58% матерей – в недостатке времени, 20,97 % «не позволяет здоровье» и 9,68% – «усталость». Среди отцов в прошлом половина имели спортивный разряд. Сегодня регулярно занимаются спортом 13,25%, совсем не занимаются 40,8% отцов и 12% из них занимаются реже 1 раза в неделю. Среди причин невозможности занятий спортом 64,4% отцов указали недостаток времени, 16,7% – недостаток воли и 7,14% – усталость.

В 82% семей родители приобщали детей к физкультуре с дошкольного возраста: 28,1% – с помощью собственного примера и 71, 9% – посредством объяснения необходимости этих занятий.

Всего в 1,38 % семей физическими упражнениями с детьми родители занимались ежедневно, в 13,9% – 2-3 раза в неделю и в 29,17% – в выходные дни. В 38,6% семей физкультурой с детьми не занимались вообще и в 16,68% – только во время отпуска.

49,32% матерей и 56,7% отцов смотрят телевизор более 2 часов в день, Лишь около 10% тех и других совсем не смотрят ТВ. Что касается детей, то среди них 41,1% проводит у ТВ ежедневно более двух часов, 10,96% – более трех часов и 36,99% – до одного часа. Около 10% детей не смотрят ТВ.

С целью изучения неформальных мнений детей 6-8 лет о влиянии на здоровье физических упражнений, было обследовано 275 детей. Использовался опросник, представляющий неоконченные фразы. Из детских сочинений на темы здоровья, которые дети должны были дописать. Это позволило обращаться к ребенку на языке, соответствующем его понятийному уровню, а также выявить все многообразие «живых», «не подсказанных» детских мнений о данной проблеме. На большинство вопросов (утверждений) было от 20 до 35 вариантов ответов.

Пользу зарядки 41,6% детей видят в том, чтобы «быть здоровым», 22,2% – быть сильным, 17,27% – «взбодриться», 16,7% – «не болеть», «это развивает, укрепляет мышцы» (так считают 5,55%), помогает быть «свежим», «стройным», «молодым», «гибким», «подвижным» и др. (частоты этих интервалов составили 1-2%). В здоровом теле – здоровый дух, если хочешь быть здоров – закаляйся.

Главные результаты занятий физкультурой и спортом 38,6% детей видят в том, чтобы «не болеть», «быть здоровым», 25% – «чтобы быть сильными», 4,16% – «чтобы укрепить мышцы» (4,1%), «быть прямым» (2,16%), «выносливым» (2,1%). Если заниматься спортом, то «буду гибким», «красивым», «смелым», «накачанным», «долго проживу», «в силах сделать все» и др. – частоты этих ответов составили около 2%.

Возможную альтернативу занятиям в спортивных секциях, недоступным многим семьям, 48,6% детей видят в том, чтобы «просто заниматься дома», 30,5% – «делать зарядку», 9,72% – «заниматься на улице», 16% – «просто бегать», 4,2% – «закаляться», «12% – «работать в огороде», 2,1% – «просто двигаться», до 1,5% – «ходить на речку», «плавать в холодной воде, «поднимать гантели» и др.

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты позволяют оценить физическую активность взрослых и детей в обследованных семьях как явно недостаточную. Сопоставление полученных данных с результатами проведенного нами обследования семей в г. Астрахани в 2013 году свидетельствует о прогрессировании этой тенденции.

У большинства 6-8-летних детей сформировано понимание позитивного влияния занятий физкультурой на здоровье, однако уклад жизни семей с его гиподинамией противоречат этой установке. Преодолеть это противоречие возможно через сотрудничество семьи и школы: это могут быть различные конкурсы, викторины, спортивные праздники «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «День здоровья», «Малые олимпийские игры» и многие другие.

### Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68-75.
2. Бегметова М.Х. Влияние конституциональных типов телосложения на выбор амплуа в волейболе / М.Х. Бегметова, А.В. Деманов, Н.П.Ленская // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 3 (38). – С. 107-114.
3. Бландинская О.М. Некоторые подходы к проблеме мотивации здорового образа жизни / О.М. Бландинская // Ярославский психологический вестник. Вып. 2. – М.-Ярославль: РПО, 2000. – С. 197-203.
4. Бландинская О.М. Особенности отношения школьников к здоровью / О. М. Бландинская // Здоровье наших детей. — 2002. – № 2. – С. 8-9.
5. Камакина О.Ю. Особенности отношения к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2009. – Т.15, №3. – С. 46 – 49.

### Рецензенты:

Буров А.Э., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», г. Астрахань;

Ушаков А.А., д.м.н. профессор, профессор кафедры «Технология спортивной подготовки и прикладная медицина» ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», г. Астрахань.