РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕННИСУ

Все яснее становится, что результаты изменений в обществе во многом зависят от способности интерпретировать ценности физической культуры таким образом, чтобы они сохраняли свою суть, соответствовали новым требованиям и при этом не нарушали уникальность и самобытность национальной культуры и сознания.

Физическая культура представляет собой сложное взаимодействие общественных явлений, которое выходит за рамки простого физического развития и выполняет множество социальных функций, включая моральные, воспитательные и этические аспекты. Она проявляется в трех основных направлениях:

– Во-первых, физическая культура определяет способность личности к саморазвитию и отражает её ориентированность на внутренний мир, что связано с социальным и духовным опытом, а также стремлением к творческому самосовершенствованию;

– Во-вторых, физическая культура служит основой для активного и инициативного самовыражения будущего специалиста, позволяя ему проявлять креативность в использовании средств физической культуры в контексте его профессиональной деятельности;

– В-третьих, она отражает творческий подход личности в отношениях, возникающих в ходе физкультурной, спортивной и профессиональной деятельности.

С каждым годом растет популярность различных форм физической культуры, которые способствуют укреплению здоровья, повышению настроения и решению проблем с досугом. С развитием спортивно-оздоровительных мероприятий появляется множество коммерческих клубов, предлагающих разные виды спорта и оздоровительные системы, включая семейный спорт и адаптированные программы для специфических групп, в том числе для молодежи. Основная цель этих инициатив – способствовать всестороннему физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

Согласно мнению ряда специалистов, занятия теннисом могут стать отличным способом повышения и поддержания высокого уровня мотивации. Это связано с тем, что теннис сочетает в себе азарт и активное движение, а также доступен людям всех возрастов благодаря возможностям освоения техники и физическим нагрузкам. Поэтому теннис считается привлекательным и перспективным видом спорта. Дети могут начинать заниматься теннисом уже с 5–7 лет, что позволяет закладывать основы оптимальной физической подготовки с этого возраста.

На начальном этапе подготовки особенно важно, чтобы занятия носили оздоровительный характер, исправляя начальные недостатки в состоянии здоровья, функциональных возможностях и физической подготовленности, а не усугубляя их, что часто происходит на практике.

Младший школьный возраст – это период, когда формируется мотивация к достижению успеха и волевая регуляция поведения, позволяющая ребенку достигать поставленных целей. В этом возрасте особенно важно стимулировать и максимально использовать мотивацию к успеху в учебной, трудовой и игровой деятельности. Кроме того, в физкультурно-спортивной деятельности детей в этом возрасте преобладают гедонистические мотивы: они занимаются движением, потому что это приносит им удовольствие. Новые движения вызывают интерес, а устойчивый интерес способствует формированию потребности в физическом совершенствовании.

Для исследования мотивации младших школьников, занимающихся теннисом в кружковой деятельности, мы провели анкетирование. В ходе опроса были выявлены интересы детей к занятиям теннисом и их изменения в течение года. Когда мы спросили: «Что тебе нравится больше всего на тренировках по теннису?», в начале занятий 19,6% детей отметили, что им больше всего нравятся различные игры и развлечения. Однако спустя год этот показатель снизился до 10%.

При этом освоение новых технических навыков занимает лидирующую позицию в предпочтениях 25% детей, что, вероятно, свидетельствует о формировании более устойчивого интереса к занятиям теннисом. Доброжелательная атмосфера на тренировках также имеет большое значение для детей. В начале эксперимента 16,1% участников выделили её как второстепенный фактор. Однако к концу эксперимента доброжелательность становится приоритетной наряду с освоением новых умений, её выбирают 25% опрошенных. Это подтверждается данными научной психолого-педагогической литературы, где создание позитивного климата в учебной группе рассматривается как одно из ключевых средств формирования положительного отношения к обучению и соответствующей мотивации, а также ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В начале эксперимента желание участвовать в соревнованиях для детей было столь же важным, как личность тренера, возможность общения с другими детьми и доброжелательная атмосфера на тренировках — эти факторы выбрали по 18,1% опрошенных. К концу эксперимента желание участвовать в соревнованиях поднялось на вторую позицию, его отметили 20% участников. Личность тренера и возможность участия в различных играх и развлечениях также занимали второе место в начале эксперимента, получив поддержку от 17,1% детей. Однако к концу эксперимента эти мотивы опустились на четвертое место, их выбрали лишь 10% опрошенных.

В начале эксперимента 16,1% детей отмечали важность общения с другими детьми, но к его завершению этот показатель существенно снизился до 8%. Это может быть связано с тем, что дружеские отношения между детьми начали формироваться вне корта и клуба. Таким образом, на начальных этапах тренировок для детей ключевыми факторами оставались дружелюбная атмосфера, создаваемая тренером, и разнообразные игры, и развлечения, которые поддерживали интерес, сплачивали детей и формировали положительное отношение к занятиям и здоровому образу жизни. Когда детей спрашивали, какое место среди своих увлечений они отдали теннису (из пяти возможных), к концу эксперимента все меньшее количество детей предпочитали другие занятия, ставя теннис на второе, третье и более низкие места. Это указывает на возросшую популярность тенниса: 60% опрошенных поставили его на первое место среди своих увлечений, тогда как в начале эксперимента только 35% сделали то же самое. Все это свидетельствует о росте интереса к теннису у детей младшего школьного возраста в условиях спортивной школы.

На вопрос «Достаточно ли вам двух занятий теннисом в неделю?» в начале эксперимента 52% детей ответили, что этого им хватает. Однако к концу эксперимента этот показатель снизился до 31%. В то же время количество детей, считающих два занятия в неделю недостаточными, значительно возросло — с 38% в начале до 61% к завершению исследования.

Кроме того, в ходе эксперимента наблюдается рост интереса к занятиям теннисом и ценностям здорового образа жизни. Дети начинают проявлять желание чаще посещать тренировки, правильно питаться и соблюдать режим, что говорит о более осознанном подходе к тренировочному процессу и заботе о своем здоровье.

Формирование навыков самосохранения здоровья у школьников в ходе занятий теннисом, а также удовлетворение потребностей в самовыражении, самоактуализации и высоком уровне самоуважения и самооценки спортивных достижений стали проблемной областью в процессе тренировок.

В качестве задач по формированию ценностного отношения к здоровью школьников преподаватель направляет усилия на повышение уровня физической защищенности и самозащищенности учащихся. Это включает в себя улучшение физического здоровья, развитие физических качеств, увеличение работоспособности, создание основ здорового образа жизни и физической культуры, а также формирование двигательных навыков и мотивации к занятиям спортом. Также акцентируется внимание на снижении негативных эмоций, тревожности и агрессии, что способствует повышению психологической защищенности. Важными аспектами являются умение сохранять уравновешенность, регулировать поведение во время тренировок и справляться со стрессом в конфликтных ситуациях. Кроме того, акцент делается на улучшение социального здоровья, что включает уменьшение влияния социальных страхов, улучшение самочувствия и настроения, а также развитие навыков межличностного общения в процессе тренировок и соревнований.