

А. Н. ГайсёнокУчреждение образования «Барановичский государственный университет», ул. Войкова, 21,
225404 Барановичи, Республика Беларусь, alena.gaysenok@mail.ru**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5—7 ЛЕТ)**

В статье рассматривается проблема формирования у детей старшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой — ключевому фактору здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Особое внимание уделяется анализу мотивационной сферы детей 5—7 лет, ее возрастной динамике и специфике. На основе изучения теоретических положений и эмпирических данных (в том числе трудов белорусских педагогов и психологов) выявлены и проанализированы факторы, способствующие развитию у детей долгосрочного интереса к двигательной активности. В статье представлены результаты экспериментальной работы, подтверждающие эффективность авторской педагогической модели формирования у детей мотивации к занятиям физической культурой. В основе лежит интеграция игровых технологий, принципа личностно ориентированного подхода и создания развивающей предметно-пространственной среды, что в комплексе обеспечивает качественный переход от ситуативного интереса к осознанной потребности в физическом совершенствовании.

Ключевые слова: мотивация; физическая культура; старший дошкольный возраст; двигательная активность; игровая деятельность; педагогические условия.

Табл. 1. Библиогр.: 5 назв.

A. N. GaisionakInstitution of Education “Baranavichy State University”, 21 Voykova Str.,
225404 Baranavichy, the Republic of Belarus, alena.gaysenok@mail.ru**FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE CLASSES
IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN (AGES 5—7)**

The article examines the problem of developing sustainable motivation for systematic physical culture classes in older preschool children — a key factor for a healthy lifestyle and harmonious personal development. Special attention is paid to the analysis of the motivational sphere of children aged 5—7, its age-related dynamics and specific features. Based on the study of theoretical principles and empirical data (including the works of Belarusian educators and psychologists), the factors contributing to the development of long-term interest in physical activity in children have been identified and analyzed. The article presents the results of experimental work confirming the effectiveness of the author's pedagogical model for forming motivation for physical culture classes in children. The model is based on the integration of game technologies, the principle of a personality-oriented approach, and the creation of a developing subject-spatial environment, which collectively ensures a qualitative transition from situational interest to a conscious need for physical self-improvement.

Key words: motivation; physical culture; older preschool age; physical activity; play activity; pedagogical conditions.

Table 1. Ref.: 5 titles.

Введение. Современное состояние здоровья детей в Республике Беларусь вызывает тревогу у педагогов, медиков и родителей. По данным Министерства здравоохранения, лишь около 30 % детей дошкольного возраста считаются практически здоровыми, при этом количество детей с функциональными нарушениями и хроническими заболеваниями продолжает возрастать. В связи с этим физическая культура выступает не просто как предмет учебного плана, но и как ключевой фактор сохранения и укрепления здоровья, а также формирования основ здорового образа жизни. Как отмечает В. А. Шишкина, именно в дошкольном возрасте закладываются фундаментальные основы крепкого здоровья, физической и умственной работоспособности, а также потребности в постоянной двигательной активности, необходимой для полноценной работы всех систем организма [1].

Особую значимость проблема повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности приобретает у детей 5—7 лет. Этот возрастной период характеризуется переходом от игровой деятельности к учебно-познавательной, увеличением интеллектуальной нагрузки в процессе подготовки к школе, что нередко сопровождается гиподинамией, снижением спонтанной двигательной активности и, как следствие, ослаблением интереса к физическим упражнениям. Между тем именно в старшем дошкольном возрасте активно формируются ценностные ориентации, в том числе отношение к своему телу, здоровью, движению.

Мотивация, выступая источником деятельности и определяя ее направленность, во многом предопределяет последующую физкультурно-спортивную активность человека на всех этапах его жизни [1].

Проблема заключается в противоречии между объективной потребностью общества в физически развитых, здоровых и мотивированных к здоровому образу жизни гражданах и недостаточной разработанностью педагогических условий, обеспечивающих формирование устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста.

Эффективность физкультурных занятий в учреждении дошкольного образования напрямую зависит от степени их привлекательности и субъективной важности для воспитанника. Анализ практики работы учреждений дошкольного образования показывает, что традиционные формы физкультурных занятий не всегда учитывают психологические особенности детей 5—7 лет, их потребность в игре, творчестве, эмоциональной насыщенности и свободе выбора. В результате у многих детей доминируют внешние, ситуативные мотивы (похвала), а подлинный интерес к процессу движения остается несформированным.

Целью данного исследования являлось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка комплекса педагогических условий, способствующих становлению мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста.

Методология и методы исследования. Методологическую основу экспериментального исследования составили идеи деятельностного подхода (А. Н. Леонтьева) [2], согласно которым мотивация формируется в ходе активной, насыщенной эмоциональным откликом деятельности, а также положения концепции личностно ориентированного образования, предусматривающие учет индивидуальных склонностей, потребностей и способностей ребенка.

Для реализации поставленных целей использовался комплекс взаимодополняющих методов.

1. Теоретические методы: системный анализ научно-методической литературы, трудов белорусских ученых в области педагогики, психологии и методики физического воспитания.

2. Эмпирические методы: педагогическое наблюдение за деятельностью воспитанников (фиксируются эмоциональные проявления, двигательная активность, инициативность); анкетирование воспитателей дошкольного образования и родителей; организованные беседы с воспитанниками; метод ранжирования предпочтений посредством вопросов («Выбери игру», «Что тебе нравится на занятиях по физической культуре?»); индивидуальные интервью с использованием адаптированной методики О. И. Моткова, Т. А. Огнеевой [3], направленной на определение четких критериев оценки ответов ребенка (2, 1, 0 баллов), что позволило рассчитать количественный показатель «Коэффициент осознанности мотивации» для выявления ведущих мотивов; метод экспертной оценки уровня двигательной активности и эмоциональной вовлеченности по трехбалльной шкале.

3. Педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальное исследование проводилось в государственном учреждении дошкольного образования «Детский сад № 54 г. Барановичи» с сентября 2024 по май 2025 года. В нем участвовали 40 детей старших групп (контрольная группа — 20 человек, экспериментальная группа — 20 человек).

Первичная диагностика, проведенная в сентябре 2024 года, выявила практически идентичную структуру мотивации в контрольной и экспериментальной группах (таблица 1).

На начальном этапе у большинства детей (65 %) преобладали внешние ситуативные мотивы. Ребенок посещал физкультурное занятие главным образом потому, что «так надо», «воспитатель похвалит», «мама не будет ругать». Игровые мотивы составили лишь четверть, а подлинный интерес к самому процессу движения, стремление освоить новый навык или стать сильнее были выражены крайне слабо (10 %). Эти данные согласуются с мнением В. А. Шишкиной, отмечающей, что интерес детей старшего дошкольного возраста к движению носит преимущественно спонтанный характер и нуждается в постоянной поддержке взрослого через игру и создание ярких эмоциональных образов [4].

На формирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе в период с октября 2024 по апрель 2025 года была реализована специально разработанная программа, направленная на формирование устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой. Программа базировалась на следующих принципах и педагогических условиях.

Первое условие — системная интеграция игрового сюжета. Каждое физкультурное занятие строилось на основе определенной тематики («Спасатели», «Экспедиция в джунгли», «Космическое путешествие», «Морское приключение»). Движения были органично интегрированы в сюжетное повествование: чтобы оказать помощь герою, детям требовалось проползти через «тоннель», перепрыгнуть через «ручей», пройти по «обледелому мосту», что способствовало реализации идей учебного пособия В. А. Шишкиной о включении двигательной активности в значимую для ребенка игровую деятельность [4]. Кроме того, использовались подвижные игры с правилами, игры-эстафеты, игры-имитации, в которых воспитанники могли проявить фантазию и творчество.

Т а б л и ц а 1. — Динамика мотивации к занятиям физической культурой у детей 5—7 лет (на контрольном и формирующем этапах эксперимента), %

Тип мотива (характеристика)	Контрольная группа	Экспериментальная группа
<i>Констатирующий этап (до эксперимента)</i>		
Внешние (ситуативные) мотивы (избежать замечаний педагога, для похвалы)	65	65
Игровые мотивы («нравятся, потому что там играют»)	25	25
Содержательные (внутренние) мотивы («нравится бегать», «хочу быть сильным»)	10	10
<i>Контрольный этап (после эксперимента)</i>		
Внешние (ситуативные) мотивы (избежать замечаний педагога, для похвалы)	60 (незначительное снижение)	15 (резкое снижение)
Игровые мотивы («нравятся, потому что там играют»)	28 (незначительный рост)	45 (значительный рост)
Содержательные (внутренние) мотивы («нравится бегать», «хочу быть сильным»)	12 (незначительный рост)	40 (значительный рост)
Вывод по динамике	Изменения минимальны. Доминируют внешние мотивы	Произошла позитивная перестройка: ведущими стали игровые и внутренние мотивы

Второе условие — создание гибкой и универсальной предметно-пространственной среды. Физкультурный зал был дополнен нестандартным оборудованием: сенсорные дорожки разной фактуры, «кочки» (невysокие мягкие модули), мягкие поролоновые кубы, ленты, мешочки с песком, веревочные лесенки. Важно, что дети могли не только использовать готовые пособия, но и самостоятельно комбинировать элементы, создавая собственные полосы препятствий, предлагая новые варианты упражнений. Такая среда обеспечивала возможность выбора, самостоятельность, инициативу, что, как подчеркивает Л. Д. Глазырина, является важнейшим фактором развития внутренней мотивации [5].

Третье условие — формирование осознанного отношения к движению. С детьми проводились краткие беседы: «Зачем нужна зарядка», «Как мышцы становятся сильными», «Что происходит с телом, когда мы бегаем». Использовались доступные возрасту образные сравнения («Сердце — это насос», «Легкие — это воздушные шарики»). Вводился «Дневник достижений» — графическая лента, на которой ребенок отмечал, чему он научился сегодня («я научился прыгать на одной ноге», «я попал мячом в корзину»). Это развивало познавательные мотивы, самооценку и положительное отношение к собственным усилиям.

Четвертое условие — активное партнерство с семьей. Законные представители воспитанников экспериментальной группы были ознакомлены с целями и задачами работы. Они получали простые рекомендации для домашних занятий («Веселая зарядка вместе с мамой», «Дорожка препятствий из подушек и стульев»). Проводились совместные спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья», «День здоровья»), домашние мини-проекты («Наша утренняя зарядка», «Любимая подвижная игра нашей семьи»). Благодаря этому положительная мотивация, сформированная в учреждении дошкольного образования, закреплялась и переносилась в семейный контекст.

Длительность каждого занятия — 25—30 минут. Частота — 3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 — на свежем воздухе при благоприятной погоде).

На контрольном этапе эксперимента была проведена итоговая диагностика (см. таблицу 1).

В экспериментальной группе зафиксированы значительные позитивные изменения: доля внутренних (содержательных) мотивов возросла с 10 до 40 %. Воспитанники стали говорить: «мне нравится бегать, потому что я чувствую себя быстрым», «я люблю лазать по лестнице — это интересно», «я хочу стать сильным, как папа». Доля игровых мотивов увеличилась с 25 до 45 %: теперь воспитанники связывали физическую культуру не только с формальным выполнением команд, но и с радостью совместной игры. Внешние мотивы сократились с 65 до 15 %, лишь отдельные воспитанники продолжали ориентироваться преимущественно на похвалу или контроль педагога.

В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе без внесения указанных изменений, существенных сдвигов не произошло. Внешние мотивы снизились незначительно (с 65 до 60 %), игровые и внутренние мотивы выросли лишь на 3 и 2 п. п. соответственно, что находится в пределах статической погрешности. Кроме того, в экспериментальной группе наблюдались косвенные показатели роста мотивации: повышение посещаемости занятий физической культурой (с 82 до 96 %), увеличение числа детей, проявляющих инициативу при организации подвижных игр в свободное время (с 3 до 12 человек по данным наблюдений), снижение случаев отказа от выполнения упражнений (с 8 эпизодов за месяц до 1—2).

Заключение. Проведенное теоретико-экспериментальное исследование позволяет сделать следующие выводы. Формирование устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста представляет собой управляемый педагогический процесс, эффективность которого обеспечивается комплексом целенаправленно создаваемых условий:

1) доминирование игровых и сюжетных форм организации двигательной деятельности, позволяющее удовлетворить возрастную потребность ребенка в воображении, перевоплощении и совместных действиях со сверстниками;

2) наличие развивающей предметно-пространственной среды, включающей нестандартное, трансформируемое оборудование и стимулирующей самостоятельность, творчество, свободу выбора движений и способов действий;

3) целенаправленное формирование у воспитанников элементарных, но осмысленных представлений о ценности здоровья, связи между физическими упражнениями и самочувствием, о возможностях собственного тела (познавательный компонент мотивации);

4) установление конструктивного взаимодействия с семьей, при котором родители становятся не сторонними наблюдателями, а активными участниками физкультурно-оздоровительной деятельности, транслируя положительное отношение к движению в повседневной жизни.

Последовательная реализация предложенной модели способствует переходу ребенка от ситуативного, внешне обусловленного интереса к становлению стойких внутренних побуждений, основанных на удовольствии от движения, познавательном интересе, самооценке достижений и понимании личной значимости физической активности.

На основе полученных результатов разработаны практические рекомендации, адресованные воспитателям дошкольного образования, руководителям физического воспитания:

1. Вносить сюжет в каждое физкультурное занятие. Даже простейший набор упражнений может быть объединен единой темой («Мы — зверята в лесу», «Путешествие капельки», «Строим дом»). Сюжет не должен быть надуманным. Важно, чтобы воспитанники могли эмоционально «прожить» движение.

2. Использовать проблемные задачи. Вместо прямого показа предлагать детям найти способ самим: «Как перебраться через ручей, если нет мостика?», «Как передать мяч товарищу, не поворачиваясь?». Это активизирует мышление и повышает интерес.

3. Предоставлять право выбора. В конце занятия — 3—5 минут свободной деятельности, когда ребенок сам выбирает снаряд и упражнение (или придумывает свое). Можно ввести «Уголок свободного движения» с набором инвентаря (динамическая зона, которая меняется в зависимости от темы занятия, уровня подготовки детей или сезона).

4. Фиксировать личные достижения. «Экран успеха» для каждого ребенка не в виде оценок, а в виде символов: научился прыгать через скакалку — наклеил солнышко, попал мячом в цель — флажок. Важно, чтобы ребенок видел прогресс.

5. Включать родителей в процесс. Минимум раз в месяц — совместное физкультурное развлечение. Раздавать детям «веселые задания» для выполнения дома с семьей (например, «Кто дольше простоит на одной ноге?», «Покажи три веселых движения под музыку»).

6. Отказаться от принуждения. Если ребенок отказывается выполнять упражнение, не настаивать, а предложить альтернативу или вернуться к нему позже. Страх и отрицательные эмоции убивают внутреннюю мотивацию.

7. Использовать образную речь. Вместо «наклонись» — «достань яблочко с нижней веточки», вместо «присядь» — «спрячься от дождика под зонтик». Метафора делает движение осмысленным и желанным.

Перспективными направлениями исследования проблемы, которые помогут выстроить непрерывную систему формирования ценностного отношения к физической культуре на всех этапах детства, могут стать: изучение динамики мотивации на этапе перехода от дошкольного к младшему школьному возрасту; разработка критериев и диагностического инструментария для оценки не только мотивационной, но и поведенческой активности; адаптация предложенной модели для детей с особыми образовательными потребностями; сравнительный анализ эффективности различных игровых технологий (сюжетно-ролевые, театрализованные, компьютерно-опосредованные).

Список цитируемых источников

1. Шишкина, В. А. В детский сад — за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мн. : Зор. верасень, 2006. — 184 с.

2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл ; Академия, 2005. — 352 с.
3. Мотков, О. И. Психология культура личности / О. И. Мотков, Т. А. Огнеева. — М. : Треугольник, 1993. — 97 с.
4. Шишкина, В. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Мн. : Нац. ин-т образования, 2017. — 184 с.
5. Глазырина, Л. Д. Физическая культура — дошкольникам : программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. — Мн. : НМЦентр, 1999. — 142 с.

Поступила в редакцию 17.06.2026.

Репозиторий БарГУ