

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

МАТЮГАНОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

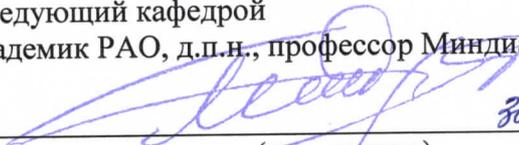
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
У ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


30.04.21

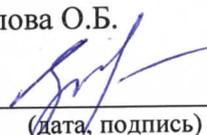
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.


30.04.21

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

27.04.21 

(дата, подпись)

Обучающийся Матюганова О.В.

26.04.21 

(дата, подпись)

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Диссертация объёмом 88 страниц, включающая в себя 11 рисунков, 9 таблиц, 3 приложения, 52 источника.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по физической культуре и спорту у подростков 10-12 лет.

Предмет исследования: педагогические приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

Цель: научно обосновать, описать и апробировать эффективные приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования, описать и обосновать эффективные приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

2. Определить методы и средства, повышающие мотивацию, к занятиям физической культурой и спортом.

3. Экспериментально обосновать эффективность методов и средств, способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

4. Проанализировать полученные результаты и разработать практические рекомендации.

Новизна исследования: в работе применялись способы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет через сочетание игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением.

Abstract

The thesis is 88 pages long, including 11 figures, 9 tables, 3 appendix, 52 sources.

Object of research: educational and training process of physical culture and sports in adolescents 10-12 years old.

Subject of research: pedagogical techniques and means of increasing motivation for physical culture and sports in adolescents 10-12 years old.

Purpose: to scientifically substantiate, describe and test effective techniques and means of increasing motivation for physical culture and sports in adolescents 10-12 years old.

Research objectives:

1. Conduct a theoretical analysis of the literature on the research problem, describe and substantiate effective techniques and means of increasing motivation for physical culture and sports in adolescents 10-12 years old.
2. Determine methods and means that increase motivation for physical education and sports.
3. Experimentally substantiate the effectiveness of methods and means that contribute to increasing motivation for physical culture and sports in adolescents 10-12 years old.
4. Analyze the results obtained and develop practical recommendations.

The novelty of the research: in the work, methods of increasing motivation for physical culture and sports in adolescents of 10-12 years old through a combination of game and competitive technologies with musical accompaniment were used.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ МОТИВАЦИИ, ФОРМИРОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	6
1.1. Сущность понятия мотивации	6
1.2. Формирование мотивации к занятиям спортом.....	14
1.3. Формирование и сохранение мотивации.....	26
1.4. Психология физического воспитания и спорта.....	30
1.5. Особенности мотивации в подростковом и юношеском возрасте.....	38
1.6. Особенности использования музыкального сопровождения на уроках по физической культуре.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	46
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ...	47
2.1. Организация исследования.....	47
2.2. Методы исследования	48
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ	50
3.1. Отношение детей и молодёжи к урокам физической культуры.....	50
3.2. Выявление уровня потребности в достижении цели и успеха у детей школьного возраста.....	58
3.3. Приемы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет через сочетание игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением.....	66

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

Введение

Здоровье детей - является многофакторной проблемой. Оно формируется наследственно, а также образом жизни ребёнка. Если у подростка рано сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, то здоровее будет каждый человек и общество в целом. Мотивация – это есть совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, вдохновляют и направляют его поведение. Согласно ФГОС по специальности выпускник должен использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. В школьной практике довольно часто встречается безразличие учащихся к занятиям физической культурой и спортом, их нежелание применять средства для активного отдыха. У современных школьников снижение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом происходит по целому ряду причин, такие как социальные, педагогические, психологические. На сегодняшний день достаточно актуально стоит проблема низкой мотивации обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данная проблема представляет особую актуальность, так как мотивационная сфера школьника является главным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Данная деятельность отражает интерес ученика к занятиям, его осознанное и активное отношение к ним. Мотивация к занятиям во многом зависит от того, насколько развит, уровень достигнутых результатов и эффективность обучения, и их развитие в целом. Благополучное решение данного вопроса зависит от того, как организована работа учителя и обучающихся на занятиях, от использованных методов и средств.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по физической культуре и спорту у подростков 10-12 лет.

Предмет исследования: педагогические приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

Цель исследования: научно обосновать, описать и апробировать эффективные приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования, описать и обосновать эффективные приёмы и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

2. Определить методы и средства, повышающие мотивацию, к занятиям физической культурой и спортом.

3. Экспериментально обосновать эффективность методов и средств, способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет.

4. Проанализировать полученные результаты и разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования: повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет, будет более эффективным, если к урокам физической культуры добавить игровые и соревновательные технологий с музыкальным сопровождением для повышения уровня заинтересованности в физическом совершенствовании

Научная новизна: в работе применялись способы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет через сочетание игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением.

Практическая значимость: практическая значимость исследования состоит в том, что оно может быть использовано учителями физической культуры, а также тренерами, для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ МОТИВАЦИИ, ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Нами по теме «Педагогические приёмы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет» было собрано и проанализировано 52 источника. Распределение источников представлено на рисунке 1.

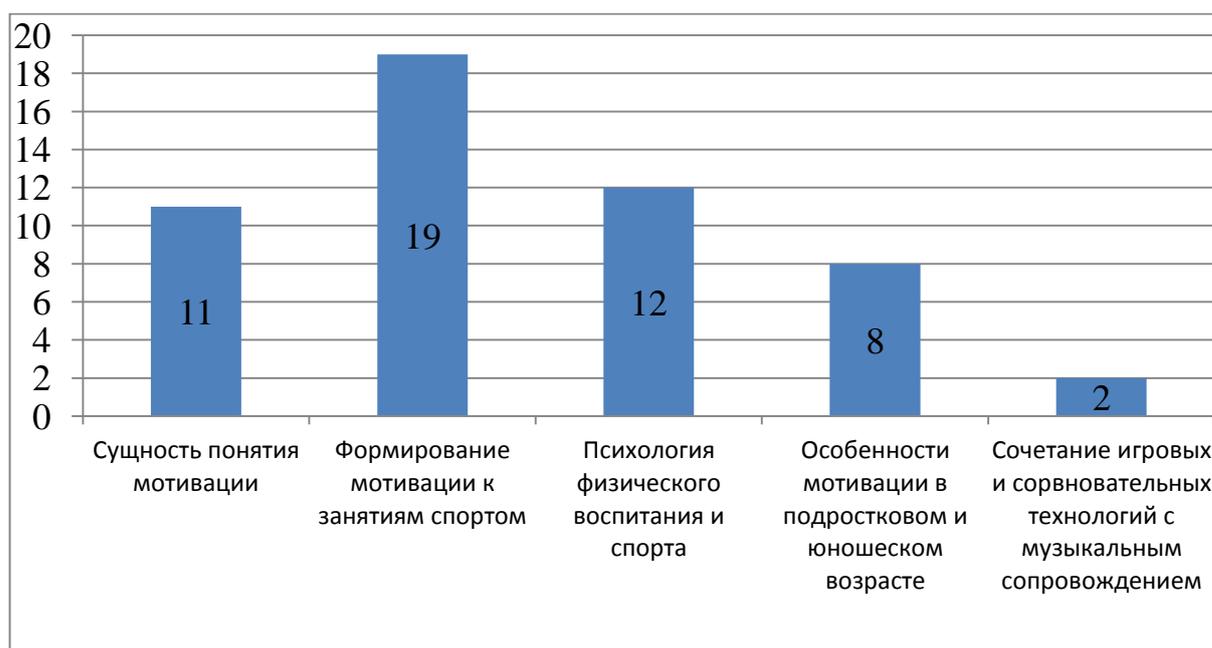


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам

1.1. Сущность понятия мотивация

Мотивация – есть процесс побуждения других и себя к деятельности для достижения личных целей, также процесс сознательного выбора человеком того или иного типа поведения, который определяется комплексным воздействием внешних и внутренних факторов [6]. Мотивация, это слово изначально употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Данный термин - мотивация как психическое явление –достаточно прочно вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных [7]. Мотивация есть осознанная

причина активности человека, она направлена на достижение конкретной цели, совокупность разных побуждений к определённой активности, которые рождают, регулируют и стимулируют данную активность [49]. Мотивация имеет главное место в структуре личности, охватывая все её структурные компоненты образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Также слово мотивация рассматривается как психическое состояние, которое формируется в результате сопоставления человеком своих потребностей и возможностей с особенностями данной деятельности и оно служит основой для постановки и осуществления её целей [2]. Мотивация, как и волевые качества, формируется в продолжительное время [21].

Ёще в работах древних философов стали появляться большая часть теорий о мотивации. Взгляды на возникновение мотивации человека на протяжении всего времени исследования этой проблемы часто изменялись. Неизменными, лишь оставались: рационализм - до середины 19 века, такое течение отчётливо выступало в работах древних философов и теологов, когда человек представляет собой уникальное существо особого рода, не имеет ничего общего с животными [5]. Лишь человек обладает волей и свободой выбора действий, наделен разумом, мышлением и сознанием. Можно рассмотреть только в разуме, мотивационное поведение человечества. Вторым течением являлся иррационализм, такое учение противоположно рационализму, и в основном изучались животные [11]. В этом данном учении утверждается о том, что поведение животного в отличие от человека неразумно, несвободно и управляется темными, неосознаваемыми силами биологического плана, которые имеют свои истоки в органических потребностях[48].

Спортивная мотивации, она довольно специфична [12]. С детского возраста начинается развитие и становление личности средствами спорта, и мотивация является движущей силой в спортивной деятельности [10]. Такие психологические условия развития спортивной мотивации, как побуждение

детей заниматься спортом, участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, взаимодействовать со сверстниками, прилагать усилия для преодоления трудностей, на данный момент остаются не до конца изученным явлением [8].

Специфичность спортивной мотивации определена качественным своеобразием спортивной деятельности. Существует два уровня спортивной мотивации:

1) общая мотивация. Её формирование является задачей целого воспитательного процесса. Важным условием является закрепление и постановка в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

2) мотивированность. На конкретной тренировке, на данном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, обновляется посредством осознания задач конкретного этапа самооценки и подготовки своего состояния, функционирования возможностей [50].

Развитие и функционирование спортивной мотивации находит необходимость высокого уровня развития таких свойств личности:

- 1) хорошее и положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;
- 2) эмоциональных и волевых качеств, настойчивости, целеустремлённости, уверенности в своих силах решительности, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений [13].

Спортивная мотивация, как актуальное состояние личности спортсмена, которое служит базой для постановки и осуществления целей, они направлены на достижение максимально возможного спортивного результата [31].

Мотивация к физической активности это особое состояние личности, которое направлено на достижение наилучшего уровня физической подготовленности и работоспособности [21].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одновременный, а многоступенный процесс. Во-первых, это основные гигиенические знания и навыки в детском возрасте. Во-вторых, это глубокие психофизиологические знания теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [14].

Мотивационно-ценностный компонент показывает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, которое сформировало потребность в ней, интересов систему знаний, мотивов и убеждений, волевых усилий, они в свою очередь направлены на практическую и познавательную деятельность. Мотивация значится важным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, физкультурно-спортивной [15].

Любой мотив, это воплощение потребности, который возникает на ее основе. По этой причине важно детально рассмотреть основные потребности, которые вытекают из мотивов к физической активности. Три группы похожих мотивов рассматривает А.Ц. Пуни;

- 1) потребности в движении;
- 2) потребности в выполнении обязанностей учащегося;
- 3) потребности в выполнении спортивной деятельности [16].

Выделяют два вида мотивации деятельности по Сырвачева И.С.:

- 1) внутренняя. Состоит из активного интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 2) внешняя. По отношению к обучаемому [15].

Внешняя мотивация появляется при условии соответствия целей и мотивов возможностям самого занимающегося. Внутренняя мотивация проявляется при успешной реализации мотивов и целей, возникновении у обучаемых желания заниматься, вдохновения, интереса к самостоятельным

занятиям, когда занимающийся ощущает удовлетворение от самого процесса, от условий занятий. Всё-таки внутренняя мотивация и интересы личности к конкретным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно захватить в достаточном объеме, но и от антропометрических, биологических, психомоторных и психических особенностей личности, они определены генетически и не уступают воздействию. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями основываются в единстве, и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В этом случае, обычно, отсутствует воздействие внешних факторов [43].

Виды мотиваций:

1) укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Особенно сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, разумеется, является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Полезное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не порождает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям:

- 1) сохранение здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных;
- 2) лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней [17].

2) усиление работоспособности. Длительные психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда случается вследствие однообразия и монотонности. Постоянное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Краткое выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно увеличивает эффективность релаксации, чем тот же пассивный отдых [18].

Удовольствие от процесса занятий физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями у человека в организме случаются изменения деятельности всех систем органов, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Конкретные виды физических упражнений являются ценнейшим средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. Удовольствие от тренировочной работы связано с выделением гормонов надпочечников то есть адреналина и норадреналина [15].

3) спортивная мотивация. Такой вид мотивации полагается на стремлении человека совершенствовать свои спортивные достижения. История человечества и процесс эволюции закладывали фундамент на духе соперничества, соревновательный дух взаимоотношений. Желание достичь конкретного уровня, обогнать в своих спортивных достижениях соперника. Все это является одним из мощных регуляторов. Также это желание характерно для профессиональных спортсменов. Потребность быть лучшим среди других , является мощной мотивацией для самостоятельных занятий физическими упражнениями [15].

4) эстетическая мотивация. Сущность эстетической мотивации заключается в том, чтобы следовать моде на здоровье, красивое и грациозное человеческое тело. Эстетическая мотивация достаточно часто присутствует там, где занимаются системой йога, аэробикой, атлетической гимнастикой. Обычно, эстетическая мотивация не имеет долгой направленности на данные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и эстетическая направленность меняется. Но, когда эстетическая мотивация сотрудничает с модой на красоту человеческого тела и укрепление здоровья, она не исчезает даже тогда, когда мода меняется [15].

5) стремление к общению. Занятия физическими упражнениями самостоятельно с группой активистов, в клубах по интересам, такие как оздоровительный бег, туризм, велоспорт, являются одной из главных мотиваций в нашей стране, и они носят массовый характер. В настоящее

время ситуация немного изменилась, и данная мотивация не имеет такого действенного эффекта [15].

6) стремление познать свой организм, свои возможности.

Такая мотивация очень близка к спортивной мотивации, но и не является аналогом. Так как спортивная мотивация – это соперничество между спортсменами, то этот вид мотивации основывается на стремлении победить себя, и свою лень. Человек по своей сути всегда стремится познать свои возможности познать и свой организм, и совершенствовать эти возможности. Эта мотивация заключается в стремлении максимум использовать свои физические возможности организма, совершенствовать и улучшать свое физическое состояние, а так же повысить физическую подготовленность [15].

7) мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи.

Последующий компонент самостоятельных занятий физическими упражнениями олицетворяет собой группу мотиваций. Физические упражнения предполагают практически неограниченные возможности для совершенствования в самых разных направлениях, также и в укреплении семьи. Хотя семья характеризуется тем, что ее члены различаются по уровню развития ввиду большой разницы в годах. Занятия физическими упражнениями являются доступными для каждого, начиная от детей и заканчивая людьми престарелого возраста. Разумеется, при разных уровнях физической нагрузки. Следовательно, они идеально подходят для общего интереса в семье. И также играют важную роль в воспитании детей, по факту через них осуществляется передача жизненного опыта из поколения в поколение [15].

8) случайные мотивации.

К таковым относят все другие мотивации, которые имеют узкую особую направленность. В значительной степени случайные мотивации являются производными от перечисленных ранее, они довольно часто представляют собой комплексные «величины». Частенько случайной

мотивацией заняться физическими упражнениями является стремление и большое желание похудеть и сбросить лишний вес. Вместе с положительными, на физкультурной активности влияют также «отрицательные» мотивации. Отрицательные мотивы представляют собой мешающие факторы и определенные неудобства, препятствующие реализации и конкретным действиям и осознанность личностью. Важными факторами являются такие как, профессиональная деятельность, домашняя занятость, плохое самочувствие, особенности характера, отсутствие компании для занятий, места занятий рядом с домом [15].

Мотивация человека, это первостепенная часть его характера, она формируются в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте истоками мотивации могут быть особенности психики конкретной личности, признания, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи, личная потребность в успехе. Мотивация в спорте зависит от внутренних причин и внешних. Применение новых организационно-методических приемов физического воспитания, присутствие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств закладывают положительный фон формирования нестигаемых интересов к спортивным знаниям. Спортивная и физическая активность представляет собой главные составляющие жизни молодого поколения. Занятия спортом и физической культурой предоставляют учащимся удовольствие и делают положительное влияние на развитие их эмоциональной и когнитивной сферы, способствуют здоровому развитию личности. Нужно фокусироваться на конкретном взгляде, который связан с развитием личности через занятия спортом и физической культурой. Мотивированный на спортивную деятельность человек наиболее эффективно реализовывает любое дело, способен на максимальную отдачу всех физических и духовных сил, если достижение поставленной цели требует этого [48].

Заканчивая раздел 1.1 «Сущность понятия мотивации», можно сделать следующие выводы:

1) мотивация – есть процесс побуждения других и себя к деятельности для достижения личных целей, также процесс сознательного выбора человеком того или иного типа поведения, который определяется комплексным воздействием внешних и внутренних факторов;

2) спортивная мотивации, она довольно специфична. С детского возраста начинается развитие и становление личности средствами спорта, и мотивация является движущей силой в спортивной деятельности;

3) спортивная мотивация, как актуальное состояние личности спортсмена, которое служит базой для постановки и осуществления целей, они направлены на достижение максимально возможного спортивного результата.

4) мотивация к физической активности это особое состояние личности, которое направленное на достижение наилучшего уровня физической подготовленности и работоспособности;

5) мотивационно–ценностный компонент показывает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, которое сформировало потребность в ней, интересов систему знаний, мотивов и убеждений, волевых усилий, они в свою очередь направлены на практическую и познавательную деятельность. Мотивация значит важным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, физкультурно-спортивной.

1.2. Формирование мотивации к занятиям спортом

Каждому ребёнку нужна мотивация к занятиям спортом. Она помогает достичь желаемых результатов.

Также немаловажно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Что мотивирует детей заниматься спортом?

На базе мотивации, которая побуждает к занятиям спортом, лежат потребности, они подразделяются на:

- 1) физиологические;
- 2) психологические;
- 3) социальные;
- 4) материальные.

На мотивацию предоставляют влияние возрастные особенности детей [1].

Дошкольники, у них по умолчанию присутствует желание общаться с родителями, быть похожими на них. Когда ребёнок находится в возрастном периоде от 3 до 6 лет, он получает значимые и довольно сильные положительные эмоции от контакта и взаимодействия с родителями. Положительные эмоции – это такая связка, с помощью данной связки новая мотивация прикрепляется к уже имеющейся. Прикрепление происходит таким путём. Совмещается ситуация того, в чём ребёнок уже заинтересован и в чём мы хотим его заинтересовать. Данный процесс имеет название "переключение эмоций" со старого содержания на новое, в результате чего происходит "мотивационное обусловливание" (Вилюнас В. К.) [1].

Исследователи обнаружили 6 механизмов мотивирования ребёнка к занятиям спортом, с этой помощью можно усилить мотивацию ребёнка к достижению цели в домашних условиях. Большая роль в мотивации свойственна положительным эмоциям, эти эмоции являются стимулирующим фактором [3].

Младший школьный возраст, когда многие дети начинают заниматься определённым видом спорта, мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, отношении с друзьями, получить впечатления и эмоции, стремление к совершенствованию в физическом плане, стремление достичь уважительное отношение к себе, которые связаны со спортивной деятельностью [3].

Детский возраст мотивацией к занятиям спортом служат внешние факторы, такие как отношение к физической культуре родителей, подражание друзьям, особенно отца. Родители являются для своих детей примером для подражания и также источником мотивации в достижении желаемых целей [3].

Если у ребёнка присутствует мотивация, он улучшает свои способности собственными усилиями. Таким образом, ребёнок выражает тягу к получению информации, это помогает ему на пути к цели. Также, мотивация поможет сосредоточиться на приобретении новых знаний и умений [3].

Пик спортивной деятельности по большей части наступает у детей в 12 лет. Возрастная психология считает этот возраст критическим с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены данного возраста находятся в критическом периоде развития. В работе с юными спортсменами этого возраста крайне необходимо использовать принципы спортивной психологии. Существуют практические рекомендации, они помогают построить адекватные спортивные условия, которые отвечают требованиям юных спортсменов, способствуют стимулированию к занятиям спортом и предупреждению ухода из спорта [3].

Для того, чтобы спорт стал любимым занятием, главное сформировать у ребёнка устойчивую мотивацию. Существует несколько способов:

- 1) вызывать интерес к спорту;
- 2) углубить представления ребёнка о многообразии спорта, такие как спортивные журналы, спортивные передачи, фильмы о спорте и спортсменах;
- 3) внимательно и ответственно подойти к выбору того или иного индивидуального или коллективного вида спорта, учитывая желание ребёнка и его физические данные [4].

Играет огромную роль тренер в мотивации ребёнка к занятием спортом. Поведение и деятельность тренера значатся главным фактором

создания у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Из этого вытекают довольно высокие требования к тренеру как к личности. Деятельность тренера и его последствия в процессе работы с детьми позитивных качеств личности тренера, есть сильная мотивация ребёнка к занятиям спортом. Тренер отвечает за физическую, тактическую и техническую подготовку юных спортсменов, и также за их нравственное поведение, отношение к этому миру и людям. Тренеру необходимо видеть способности ребёнка и помогать развивать и совершенствовать их. Многим детям, которые начинают заниматься спортом, нужна мотивация, её способен обеспечить именно тренер, как личность. Особенно важно внимание тренеров к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Для создания устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимо:

- 1) положительные эмоции ребёнка эмоциональная насыщенность занятий;
- 2) активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;
- 3) необходимый психологический климат в коллективе.

На развитие мотивации спортивной деятельности благоприятное влияние применение разных видов наказаний и поощрений, успех или неудача, акцент на цели, привлекательность содержания деятельности, постановка целей, мотивация достижениями, составление графика занятий и другие факторы [3].

Обоснованная мотивация для занятий спортом это довольно значимый стимулирующий фактор. Одной из лучших мотиваций является работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды также является примером сильной мотивации. Главная часть мотивации в спорте является самомотивация на победу. Со многими спортсменами работают психологи, это помогает им преодолеть неуверенность в своих силах и боязнь

выступления на соревнованиях. Очень важны практические аспекты сохранения формирования высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом. Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом служит для совершенствования организационных форм и дальнейшего поиска, средств и способов процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом [4].

До сих пор и во все времена остаётся важной и актуальной проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья. И, несомненно, немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. Бесспорно, по статистике на данный момент здоровье молодежи, ухудшается, этому способствуют экологические, и социальные проблемы в обществе. Об этом заверяет молодое поколение в разные здравоохранительные органы инфекционными с сердечно – сосудистыми, и другими хроническими заболеваниями, они являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта [3].

Студенты, особенно те, кто на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, является чувствительным для приобретения разных дисфункций организма, так как сталкиваются с разного рода проблемами в адаптации и учебе. Когда двигательная нагрузка снижается, значит, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с такими проблемами скрывается в одном решении, это занятия физической культурой, которая является присущей частью обучения в образовательных учреждениях. Но, не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов важно формировать ряд мотиваций. Поэтому, можно сказать, что проблема мотивации к занятиям физической культуры является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи. Необходимость в движении, потребность в физическом совершенствовании и необходимость в сохранении и укреплении здоровья,

это своего рода мотивационный фундамент занятий физической культурой и спортом. Поэтому, для формирования мотивации к занятиям физкультурой нужно сформировать интерес к занятиям физической культуры, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, целью является повышения уровня здоровья, увеличения умственной и физической работоспособности [3].

Студент обязан осознать всю важность занятий спортом, во время этих занятий них создаётся и формируется здоровый образ жизни и способность исчерпывать ряд физиологических нарушений, они связаны с дисфункциями сердечнососудистой и других различных систем. Важным, ещё критерием в формировании мотивации является двигательная активность [3].

Также особо важным критерием является построение корректного плана занятий. Они не должны однообразные, должны содержать выполнение различного рода упражнений, чтобы не появлялась физическая, и психическая усталость. Целесообразно, принимать к сведению способности каждого студента к занятию тем или иным видом упражнений, потому что у каждого разное физическое состояние. Мотивация к занятиям физической культуры подразделяются на две группы, общие и частные. К частным относится желание студентов заниматься физической культурой в целом, к общим относится желание заниматься любимым видом спорта. Мотив посещения занятий физической культуры у студентов могут быть довольно разные. Как правило, студенты, которые довольны занятиями, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья, и кто не удовлетворен занятиями ходят, лишь бы получить зачет и чтобы не было неприятностей из-за прогулов и долгов [3].

К глубокому сожалению, с каждым годом все больше студентов, не удовлетворенны к занятиям физической культурой. Причины различные, но, одной из важных, это отсутствие мотивации и осознание важности и необходимости занятий физической культуры и спортом [3].

Необходимо использовать индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов отталкиваясь от следующих видов мотивов:

1) оздоровительные мотивы;

Такой вид дает возможность укрепления своего здоровья и профилактике заболеваний, оказывает благоприятное воздействие физических упражнений на организм.

2) двигательно-деятельностные мотивы;

При занятиях физическими упражнениями в организме человека случаются изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Это положительно влияет на организм и улучшает физическое состояние.

3) соревновательно-конкурентные мотивы;

Этот вид мотивации позволяет улучшать спортивные достижения и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4) эстетические мотивы;

Внешний вид для студентов является одним из главных мотивов. Большинство из опрошенных хотели бы производить впечатление на окружающих и выглядеть красиво.

Коммуникативные мотивы.

Во время занятий физической культурой и спортом общение между преподавателем и студентом, также как и между студентами является неотъемлемой частью процесса.

5) познавательно-развивающие мотивы;

Во время занятий физической культурой студент устремляется познать свой организм, свои возможности и, повысить их при помощи занятия спортом.

6) творческие мотивы;

Занятия физической культурой и спортом наделяют много возможностей для развития и воспитания творческой личности.

7) административные мотивы;

Занятия физической культурой обязательны в ВУЗах России. Целью является получение контрольных результатов, студенты сдают зачет. Поэтому, необходимость сдавать зачеты является одной из главных мотиваций.

8) психолого-значимые мотивы;

Во время занятий физической культурой студент углубляется в состояние отвлеченности от проблем, и происходит ликвидация отрицательных эмоций у человека, занятие спортом положительно влияет на психическое состояние.

9) воспитательные мотивы.

Во время занятий физической культурой и спортом у студентов возникают и развиваются навыки самоконтроля и самоподготовки.

На базе потребностей происходит система мотивов, эта система определяет направленность личности, побуждает и подвигает ее на проявление активности [29]. Выделяют следующие мотивы:

- 1) физического совершенствования;
- 2) дружеской солидарности, а также желания быть вместе с друзьями;
- 3) долженствования, когда необходимо ходить на занятия по физической культуре;
- 4) соперничества, стремится выделиться, самоутвердиться в своем окружении;
- 5) подражания, стремится быть похожим на того, кто достиг больших успехов в спорте;
- 6) спортивный, стремится добиться хороших результатов;
- 7) процессуальный, внимание направленно на самом процессе занятий;
- 8) игровой, это средство развлечения и отдыха;

9) комфортности, потребность заниматься физическими упражнениями [4].

В мотивации студентов важны также интересы. Если уровень осознания интереса невысок, доминирует эмоциональная привлекательность. В интересе проявляются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает стремление обладать предметом, значит, интерес познакомиться с ним [4].

Интерес представляет собой эмоциональный, и поведенческий компонент [41]. Первый состоит в том, что человек по отношению к объекту или деятельности выражает какие-либо чувства. Сюда включаются: удовлетворенность, удовольствие. Второй компонент включает убежденность и необходимость занятий физической культурой и спортом, важно осознать необходимость занятий, определенный уровень знаний. Поведенческий компонент отражает мотивы, также цели деятельности, способы удовлетворения потребностей [26]. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий указывает, что у человека присутствует наличие осознанного интереса. Интересы появляются на основе мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности. Если у человека нет конкретных целей в физкультурно-спортивной деятельности, значит, он не проявляет интереса. Из этого следует вывод что, нужно этот вызывать интерес [4].

Самым лучшим спортсменам нужно находится в постоянной мотивации. Стараться быть на постоянно высоком уровне. Спортивные травмы довольно часто, отворачивают нас от спорта. Случается, что тяжело вернуться к тренировкам на психологическом уровне. Тут нужно привыкнуть к прежней атмосфере постепенно, внимательно относиться к словам лечащего врача, нагрузки после травмы должны быть умеренными. Нельзя допускать такого рецидива [36].

Великолепным мотиватором для занятий спортом и достижения высоких результатов может стать просмотр разных мотивирующих видео

для тренировок. Мотивация к спорту содержит трансформацию самого себя, раскладку жизненных приоритетов. Спорт и хорошее здоровье идут параллельно и плотно друг к другу. Мотивация это важный этап в жизни любого, даже профессионального атлета. Самое главное, не дать слабину, так как если вы один раз дали слабину и ленитесь, с каждым последующим разом принять слабодушное решение будет легче [4].

10 полезных советов для занятий спортом:

1) экипировку желательно удобную, если кроссовки натирают, то долго не пробежишь;

2) мотивируют абонементы в спортзал, и стоит дешевле, нежели ряд одиночных занятий;

3) сон это лучший источник энергии, нужно высыпаться;

4) если случился стресс, то отвлекает от достижения цели;

5) также важно одобрение со стороны родных и близких;

6) спорт не должен препятствовать заниматься повседневными делами за исключением походов в закусочную за вредной едой;

7) кто смеются над стремлениями или осуждают их, просто завидуют силе воли человека, того кто стремится к чему-либо;

8) любые болезни нарушают тренировочный процесс, так не стоит игнорировать теплой одеждой;

9) бегать по обочине проезжей части достаточно удобно, и всё же лучше бегать по стадиону, специально предназначенному покрытию для бега, или по тротуару;

10) если спешить, то эти никогда не приводит ни к чему хорошему, лучше всего разогреться и не стремиться сразу же пробежать марафон, как говорится всему свое время [42].

Ко всему вышеизложенному, можно привести цитату спортсмена и великого человека. Мотивация от Арнольда Шварценеггера: «Ты можешь сказать, что у тебя плохая генетика, плохой обмен веществ, а можешь просто поднять свою задницу с дивана и начать работать над собой, задаться целью

и верить в себя. В этом случае ты обязательно добьёшься успеха». И не стоит забывать, что перед тем, как кого-то победить, надо в первую очередь победить самого себя [4].

Вовлечение учащихся к занятиям физической культурой значит одной из главных социально-педагогических проблем. Решение данной задачи должно восприниматься с двух позиций – лично значимой и общественно необходимой. В своих трудах Е. П. Ильин говорит, что физкультурно-спортивная деятельность до сих пор не стала для учащихся потребностью, не обратилась в личностный интерес, то есть, не появилась мотивация к занятиям физической культурой [20].

Мотивация должна основываться на потребностях спортсмена, идти через иерархию стратегических, тактических и технических целей и высказывать выражение в конкретных побуждениях. Если изменить порядок можно сказать, что мотивация открывается по принципу: хочу - могу и должен. Главной мотивацией обучающихся, которые участвуют в спортивных мероприятиях, является повышение стремления в собственном превосходстве. Главный критерий повышения эффективности физической подготовленности, это активное участие студентов в спортивных соревнованиях внеучебное время. Соревнования выступают как форма, и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов. Спортивные результаты представляют собой интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, которая проводится на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Следовательно, прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях происходит в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе, также на учебном потоке. Именно поэтому спортивные соревнования выступают, как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса. Из этого следует вывод, что мотивации к занятиям физической

культурой, это неотъемлемая часть в структуре физического воспитания, спортивные мероприятия создают особую степень вовлеченности к занятиям спортом. Следует акцентировать внимание на том, что студенты, очередь уверенные и точно участвующие в данных мероприятиях, кроме воли к победе, подчёркивают позитивный настрой, положительные эмоции, а также улучшение уровня здоровья и повышение функциональности всего организма в целом [34].

Заканчивая раздел 1.2 «Формирование мотивации к занятиям спортом», можно сделать следующие выводы:

1) пик спортивной деятельности по большей части наступает у детей в 12 лет. Возрастная психология считает этот возраст критическим с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены данного возраста находятся в критическом периоде развития;

2) обоснованная мотивация для занятий спортом это довольно значимый стимулирующий фактор. Одной из лучших мотиваций является работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды также является примером сильной мотивации. Главная часть мотивации в спорте является самомотивация на победу. Со многими спортсменами работают психологи, это помогает им преодолеть неуверенность в своих силах и боязнь выступления на соревнованиях;

3) вовлечение учащихся к занятиям физической культурой значит одна из главных социально-педагогических проблем. Решение данной задачи должно восприниматься с двух позиций – лично значимой и общественно необходимой;

4) мотивация к занятиям физической культурой, это неотъемлемая часть в структуре физического воспитания, спортивные мероприятия создают особую степень вовлеченности к занятиям спортом.

1.3.Формирование и сохранение мотивации

Формирование мотивации у спортсменов, представляет собой одну из главных задач педагогического процесса, это задача является одной из факторов эффективности достижения спортивных результатов. Для этого нужно разобраться в педагогических приемах ее формирования и развития, нужно понять ее суть и механизмы [9].

Теоретическая и методологическая разработанность данной проблематики широко представлена в работах разных авторов, отечественных, зарубежных, такие как, Ханин Ю.Л, Пилоян Р.А, Бабушкин Г.Д, Ильин Е.П и другие. В этом вопросе необходимо обратиться к работам известных авторов в теории мотивации, такие авторы как Хекхаузен Х, Маслоу А, Леонтьев А.Н. и авторы, чьи труды, имеют отношение к формированию мотивации, и в рамках спортивной подготовки, это Рубенштейн С.Л, Выготский Л.С, Ананьев Б.Г, Узнадзе Д.Н. Ломова Б и другие [9].

Формирование мотивации у спортсменов, это сложная педагогическая задача, педагогу нужно найти такие рычаги воздействия с целью формирования необходимой интенции, которая направлена на достижения результативного поведения. Мотивация в педагогическом процессе, есть сложный психический феномен, она сложна для формирования, потому что её результат, это последовательно взаимосвязанные психические процессы. Важную роль, в динамике спортивной мотивации, играют факторы внешней среды [9].

Как считает А.Н. Леонтьев, деятельность есть «процесс, побуждаемый и направляемый мотивом, тем, в чем опредмечена та или иная потребность» но мотивы не тождественны осознаваемым целям и намерениям, они могут, служить толчком для достижения. В процессе деятельности человек не всегда осознает мотив своих действий, он осознает цель. Но в своих работах, Л.С. Выготский [1] выделяет осознанные и неосознанные мотивы, в отличие от А.Н. Леонтьева, у него мотив остается «за кадром» осознания. По мнению

Е.П. Ильина, мотив должен отвечать на два вопроса: «почему» и «для чего» – происходит та или иная деятельность человека. Конкретно готовность к чему-то – есть мотивационное побуждение. Стимул толкает на действие косвенно, через мотив. После этого мотивы «переходят» в мотивацию – побуждение к действию, как психофизиологический процесс, он управляет поведением человека, задаёт его направленность, организацию, активность и устойчивость. Потребности, определяющие спортивное поведение, имеют свою иерархию. Как считает А. Маслоу, это физиологические потребности, то есть голод, жажда, половое влечение, потребности в безопасности, это чувство страха и неудач, чувствовать себя защищенным, принадлежать к общности, быть принятым, любить и быть любимым, далее потребность в уважении, признание компетентность, одобрение достижение успеха, познавательные потребности, представляют собой знания, умения, понимание исследования, эстетические потребности, сюда включают красоту, порядок и гармонию, потребность в актуализации, то есть способностей, реализация своих целей, развитие собственной личности. Приведём пример: спортсмен говорит, что его главной целью является создание для себя красивого тела и улучшение своих физических способностей. Если мы разбираем движущие силы его деятельности то получается, что красивое тело нужно индивиду для того, чтобы реализовать уровень физиологических потребностей влечения, чтобы быть привлекательным. После физическая крепость дает индивиду возможность быть больше защищенным, так как определяет его среди себе подобных. При всём этом он привлекателен, красив он становится объектом внимания со стороны противоположного пола. Данные успехи вынуждают добиваться признания и успехов, удовлетворяя уровень потребностей в уважении. Далее идёт по иерархической лестнице потребностей. Следовательно, посредством спортивной деятельности могут быть реализованы одновременно несколько уровней потребностей. Частенько истинные мотивы деятельности спортсменом могут им окончательно не осознаваться, потому что индивиду

свойственно идеализировать свою деятельность и не быть честным по отношению к самому себе. Доминантный уровень потребностей в разные возрастные периоды может меняться, это зависит от степени их удовлетворения, сюда же включаются факторы внешней среды. В подростковом возрасте главной потребностью выступают физиологические потребности в рамках полового созревания и динамики гормонального фона, но с возрастом, когда человек удовлетворяет низший уровень потребностей, может актуализироваться потребности уже более высокого уровня, например, статус, власти достижения успеха. Именно поэтому, мотивация деятельности в разные возрастные периоды и этапы жизни может быть разной, это необходимо учитывать в педагогическом процессе [9].

Важная роль мотивации к занятиям физической культурой присуще в развитии потребности к самостоятельным занятиям, это носит только систематический характер. Важно и необходимо, чтобы сформировалась привычка к постоянной физической нагрузке и активной двигательной деятельности. Предполагаем, что для формирования у учащихся интереса к содержанию обучения физической подготовкой нужно проявить к учению и инициативность также умственную самостоятельность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся. Главное средство воспитания устойчивого интереса к учению, это использовать такие вопросы и задания, решение которых потребует от учащихся активной поисковой деятельности. Важнейшую роль в формировании интереса к занятиям физической культурой играет создание проблемной ситуации, учащимся необходимо столкнуться с трудностью. Интересны те упражнения, которые требуют постоянного напряжения. Легкие упражнения, которые не требуют умственного напряжения, не вызывают интереса. Преодоление трудностей в ходе физическими занятиями является важнейшим условием возникновения интереса к ней. Для выработки мотивов физкультурно-спортивной деятельности нужна перестройка ценностных ориентаций учащихся, чтобы поднять престиж физической культуры в их глазах. Если

рассматривать формирование мотивов физкультурно-спортивной деятельности как процесса выработки убеждений, главное отличить в нем две стороны, первое, это раскрыть ценность физкультурно-спортивной деятельности и ее целей и второе, Развить опыт физкультурно-спортивной деятельности. Первый случай учащимися показывается объективное значение физкультурно-спортивной деятельности, то есть, как она положительно влияет на разные стороны жизнедеятельности. Вторым случаем, это повседневная практика физкультурно-спортивной деятельности, которая приводит учащихся к тому, что и личностный смысл и объективное значение этой деятельности совпадают. Мотивы заставляют учащихся к непосредственной физкультурно-спортивной деятельности, в данных мотивах обосновывается аргументация о личной и социальной ценности конкретного вида деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность учащегося предлагает возможность ему практически реализовать идейно-нравственные мотивы, не на словах, а в деятельности, добиваться в своем развитии идеала, который он выбрал как мотив [40].

Заканчивая раздел 1.1 «Формирование и сохранение мотивации», можно сделать следующие выводы:

1) формирование мотивации у спортсменов, представляет собой одну из главных задач педагогического процесса, это задача является одной из факторов эффективности достижения спортивных результатов. Для этого нужно разобраться в педагогических приемах ее формирования и развития, нужно понять ее суть и механизмы;

2) формирование мотивации у спортсменов, это сложная педагогическая задача, педагогу нужно найти такие рычаги воздействия с целью формирования необходимой интенции, которая направлена на достижения результативного поведения;

3) важная роль мотивации к занятиям физической культурой присуще в развитии потребности к самостоятельным занятиям, это носит только систематический характер. Важно и необходимо, чтобы

сформировалась привычка к постоянной физической нагрузке и активной двигательной деятельности.

1.4. Психология физического воспитания и спорта

Психология физического воспитания и спорта – это область науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Физическая культура и спорт, есть фундамент трудового и нравственного воспитания человека, они создают комплекс волевых компонентов, целеустремленность, морально-этические нормативы. На всем протяжении формирования адаптивной высоконравственной личности лейтмотивом является грамотное психологическое сопровождение [44].

Внимание – это направление и сосредоточенность сознания на каком-либо действии, предмете, явлении. Важная особенность внимания значит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Человек включает механизмы внимания, только тогда, когда выполняет умственные или двигательные действия [22]. Закономерно внимание характеризуется как процесс, который обеспечивает рабочее состояние сознания. Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга. От ретикулярной формации до коры больших полушарий сюда входят лобные доли. Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, это способствует направлению и сосредоточению сознания человека на данном и значимом для него в данный момент времени раздражителе. Непроизвольное внимание скоммутировано с воздействием на органы чувств разного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель обуславливается от его силы, контрастности новизны. Более сильные раздражители привлекают к себе гораздо больше внимание нежели менее сильные. Такие раздражители вызывают ориентировочную реакцию

человека. Произвольное внимание всегда появляется в результате волевых усилий человека или для организации направленной сосредоточенности на каком-то конкретно объекте, или для изменения интенсивности внимания [47]. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться. Послепроизвольное внимание появляется в том случае, когда происходящее не сразу заинтересовывает человека. Если сперва человек использует неимоверные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности, значит, когда появляется интерес, тогда не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Есть несколько типов внимания, всё зависит от вида раздражителей, это внутренние и внешние [45]. Внешнее внимание выражается в готовности к действию, бдительности и настороженности. Например, такое внимание нужно тренеру, кто страхует спортсмена при выполнении какого-либо гимнастического упражнения. Внешнее внимание связано с возникновением у человека состояния оперативного покоя, которое организуется по механизму доминанты, это полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом, двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям. К примеру, спортсмен, подготовившийся к старту. Этот спортсмен является, находящимся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на переживаниях, ощущениях собственных мыслях, движениях, его состояние отличается собранностью и углубленностью. Внешнее и внутреннее внимание тормозные процессы друг для друга [46]. На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, то фактор со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий [39]. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным [44].

Восприятие является отражением в сознании предметов, явлений событий, при их непосредственном, воздействии на органы чувств. Восприятие является в первую очередь чувственным познанием. Потому что, с одной стороны, это появляется при непосредственном воздействии раздражителя и другая сторона отражает в сознании человека данное воздействие, а после идет осмысливание увиденного, почувствованного услышанного. Восприятие помогает нам получать информацию из внешнего мира, а также о самом себе. Воспринимая эту информацию, человек ориентируется в пространстве, и ситуации, ставит под контроль выполняемые действия, тут идёт оценка своих чувств и состояния окружающих, получает новые сведения. Восприятие темпа выражает частоту смены движений, они совершаются в конкретный период времени. Восприятие ритма показывает структуру периодически повторяющихся во времени движения, соотношение между некоторыми фазами движения. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом согласовывается приемам организации внимания. Когда человек наблюдает, он ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе конкретную роль играет мышление. Мышление отделяет закономерное от случайного и главное от второстепенного. Грамотно организованное наблюдение содействует приобретению учениками опыта, это повышает быстроту, точность и объем восприятия. Это оказывает поддержку развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала [41].

Мышление своеобразный процесс познавательной деятельности, отличается опосредованным и обобщенным отражением действительности [24]. Когда отталкиваешься от восприятия, ощущений, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания ввиду своего характера, который позволяет опосредованно раскрыть то, что непринуждённо не дано. Когда идёт процесс интеллектуального и психического развития каждый человек проходит определенные стадии. Есть

три вида мышления, первое это наглядно-действенное, второе наглядно-образное и третье словесно-логическое. Если мыслительные операции происходят путем манипулирования с предметами, значит это наглядно-действенный вид мышления, с него начинается развитие интеллекта человека с младенческого возраста, хотя, он используется также взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности [24]. В спортивной деятельности данный вид мышления довольно часто бывает незаменимым, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов. Наглядно-образное мышление, опирается на первичные и вторичные образы, человек использует в тех случаях, если словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу нужно решать с помощью схем или рисунков. Словесно-логическое мышление для него характерно используются абстрактные понятия, закодированные в словесной форме. В практической интеллектуальной деятельности человек пользуется всеми тремя видами мышления. Используя словами и понятиями, человек оперирует соответствующие ему образы. Воспринимая этот объект, человек строит его образ и после этого дает ему словесное обозначение [24]. Физические упражнения запрашивают от человека активного использования всех видов мышления и именно поэтому являются великолепным способом развития интеллекта [24]. Характерно для этого, чтобы физические упражнения, которые применяются учителем физической культуры в своей работе с учениками, на начальном этапе отличались доступностью, а также постепенным повышением интеллектуальной сложности на последующих этапах физического воспитания [44].

Память есть особый уникальный процесс сохранения, запоминания, и воспроизведения человеком образов, мыслей, эмоций и движений. Если выразить по-другому, память это индивидуальный опыт человека. Главная функция памяти это накопление опыта. Память формирует условия для нормального функционирования мышления. Каждое понятие и все представления хранятся в памяти. Память является базовой непрерывной в

целом психической деятельности человека, она связывает между собой прошлое, настоящее и будущее. Когда человек опирается на память, он управляет своей деятельностью и своим поведением. На уроках физической культуры проявляются все виды памяти. Когда идёт показ физических упражнений, то ведущей ролью является зрительная память, когда объясняешь, то слуховая и словесно-логическая, при выполнении физических упражнений, тактильная, двигательная, вестибулярная. Зрительная память сопряжена с сохранением и запоминанием, и воспроизведением зрительных образов, к примеру разучиваемого упражнения [27]. Её используют при показе учителем физического упражнения, когда разучиваешь тактические действия, разные комбинации спортивных движений. Слуховая же память сопряжена с запоминанием звуков. Словесно-логическая память необходима для запоминания, сохранения и воспроизведения слов и понятий. Если слуховая память в целом обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, так словесно-логическая помогает человеку мыслить, идёт передача информации и понимание высказывания других людей [44].

Важную роль при занятиях физической культурой играют тактильная, двигательная, и вестибулярная память, эти виды памяти связаны с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, которые поступают в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата [28]. Данные виды памяти применяются человеком при разучивании физических упражнений и их исполнении. Несомненно, различные движения запоминаются с разной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, они возникают в результате мышечных усилий, которые необходимы для выполнения действий, легче заучиваются пространственные параметры действий, и еще легче временные параметры движений. Из интегральных видов памяти важное значение в физическом воспитании является память на движения. Движения запоминаются зрительно, тактильно, двигательно, вестибулярно, мысленно и

эмоционально. За счет разных модальностей возникновения и восприятия конкретных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, этот образ в дальнейшем становится эталоном для управления движениями, когда выполняются двигательные действия [44].

Спорт высших достижений является профессиональным видом деятельности, в силу своей специфики в значительной степени влияет на состояние здоровья занимающихся. Вместе с тем соответствующий уровень профессионального здоровья является необходимой составляющей высокой результативности и надежности спортсменов. Профессиональное здоровье спортсмена есть особый процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, социального психического и благополучия, обеспечивающая высокую надежность профессиональной деятельности, спортивное долголетие и максимальную продолжительность жизни. Неизбежным следствием мышечной деятельности является степень утомления. Утомление, есть предохранительный физиологический механизм, который защищает организм от перенапряжения, и, вместе с тем как следовое явление проделанной работы, способствует развитию адаптации, которая стимулирует дальнейшее повышение работоспособности и тренированность организма. Если нет утомления, значит нет тренировки. Важно, чтобы степень утомления подходила проделанной работе и поставленной задаче. Если накапливается утомления в результате несоответствия между утомлением и отдыхом, то приведёт к качественно новейшему состоянию человека, то есть переутомлению. Существует три вида утомления: физическое, умственное и эмоциональное. Психологическим своеобразием спортивной деятельности определяются и основные психотравмирующие факторы, приводящие к развитию эмоциональных нарушений у спортсменов. Это острая спортивная конкуренция и стремление к достижению победы, бескомпромиссность исхода спортивного поединка, выступление в присутствии многочисленных зрителей, иногда и явно недоброжелательно настроенных по отношению к

той или иной команде или спортсмену, соревновательные перегрузки. Опытные тренеры утверждают, что при правильно подобранной физической нагрузке организм спортсмена в течение суток физиологически восстанавливается полностью. Психологическое же восстановление занимает значительно больше времени [44].

Есть причина в том, что психика человека и более подвижна, и более инерционна, одновременно, чем физиология, одни психические процессы развиты практически мгновенно, другие могут длиться неделями и месяцами [30]. Тут дело не только в инерционности психических процессов. Речь ведётся идет о правильно подобранной нагрузке, имеется ввиду адекватным адаптационным возможностям спортсмена. Из этого следует вывод, что необходимо, первое, контролировать его состояние, воздействие нагрузок, второе, грамотно дозировать, вовремя вносить коррективы в методику тренировок. Если речь идёт о физических нагрузках, обе задачи поддаются решению. Как и в случае с физическими нагрузками, важную роль в психологическом восстановлении играет смена вида деятельности. Положительные эмоции и смена деятельности, немаловажны. Также после высокого накала эмоций на площадке спортсмену частенько хочется побыть в тишине. Проблем о физическом восстановлении в спорте достаточно много. От игроков, от врачей команды, можно услышать опасения, часто не основательные, разговор про возможность перетренированности. Лучше не забывать, что восстановление психологическое имеет большое значение для высокой работоспособности спортсмена, для успешного выступления в соревнованиях, также сохранения его здоровья, что многие соматические заболевания могут быть вызваны психологическими проблемами [44].

Мы есть свидетели того, как нездержанность и неуважение к сопернику, безжалостность, мстительность, а также психоэмоциональные, непродуктивные и поведенческие реакции приводят к проигрышу технически и физически и хорошо подготовленных спортсменов. Вершина айсберга это дисквалификации, удаление спортсменов с поля, разные репрессивные

санкции которые встречается на пути некомпетентного тренера, он разрушает психологические основы стратегии и тактики спортивного процесса [32]. Следовательно, в настоящее время важным резервом совершенствования в области спортивной деятельности является грамотное психоэмоциональное обеспечение. Постепенно угасают разговоры о том, есть ли предел спортивным рекордам или нет этого предела, постепенно затухают. Понятно, что всему есть предел, также как и предел физическим возможностям человека. Никто не пытается дискуссировать о пределе психических возможностей человека. В этой области потенциал человека неограничен. Из этого следует вывод, с полным основанием можно сказать, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем дальнейших соревнований может стать тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками [33].

Заканчивая раздел 1.1 «Психология физического воспитания и спорта»:

1) психология физического воспитания и спорта – это область науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

2) физическая культура и спорт, есть фундамент трудового и нравственного воспитания человека, они создают комплекс волевых компонентов, целеустремленность, морально-этические нормативы. На всем протяжении формирования адаптивной высоконравственной личности лейтмотивом является грамотное психологическое сопровождение;

3) в настоящее время важным резервом совершенствования в области спортивной деятельности является грамотное психоэмоциональное обеспечение;

4) с полным основанием можно сказать, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки

спортсменов высокого класса и победителем дальнейших соревнований может стать тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

1.5. Особенности мотивации в подростковом и юношеском возрасте

Тот, кто занимается физкультурно-спортивной деятельностью их основные мотивы, это получение удовольствия от занятий сохранение и укрепление здоровья, желание родителей, общение. В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом главное учитывать моральные мотивы, общественные, и мотивы самоутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны, при правильном соотношении общественных и индивидуальных мотивов. Если пренебрегаешь одним из них, игнорируешь тот либо другой мотив, то это одинаково приводит к негативным результатам [38].

Содержание и структура мотивации значительно изменяется пока ребёнок взрослеет. Для учителя физической культуры значительно и необходимо изучить мотивацию к занятиям на разных возрастных этапах становления личности по таким признакам: методы формирования и поддержания установки на достижение успеха время достижения поставленных целей; способы повышения эмоциональности занятий; виды возможных поощрений; виды совместных мероприятий для формирования коллектива; особенности личности учителя физической культуры [38].

Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают общие и конкретные мотивы, которые побуждают подростков к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. К общим мотивам относятся желание школьника заниматься двигательной активностью и физическими упражнениями, школьник не выбирает чем он хочет точно заниматься. Конкретным мотивам является желание выполнять, какие

либо конкретные упражнения или заниматься спортом. К примеру, почти каждый школьники младшего возраста отдадут предпочтение занятиям, которые организованы с использованием игрового метода физического воспитания: элементы спортивных игр, подвижные игры. Интересы подростков дифференцированы: некоторые предпочитают заниматься гимнастическими упражнениями, другие циклическими видами спорта [35].

Довольно большую роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности у школьников является профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Образовательный процесс должен быть с личностно-ориентированным характером, когда преподаватель выступает не только как руководитель, но и как фасилитатор учения, это такой человек, кто создаёт благоприятные условия для осмысленного и самостоятельного учения, активизирует и стимулирует любознательность и познавательные мотивы учащихся. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода способствует росту мотивации школьников к занятиям [38].

Мотивационная сфера личности является иерархической системой мотивов личности. Про мотивационную сферу подростков, такие как раскрытие данного вопроса нужно начинать с воспроизведения динамики развития мотивационной сферы ребенка на ранних этапах и выделить те новообразования, которые являются началом радикальных изменений в мотивации подростка. При анализе мотивации подростка нужно учитывать: биологические изменения, также психологические изменения социального контекста жизни подростка. Важно то, что следует обратить внимание на изменения, которые касаются организации системы мотивов, а также последствий их большей осознанности подростками. В подростковом возрасте формируется иерархическая система мотивов. Старший школьный возраст, это возраст ранней юности, один из самых сложных периодов и наиболее главных и ответственных в плане формирования личности. Речь

идет о переходе от детства к началу, истокам взрослой самостоятельной трудовой жизни. Именно в этот период важную роль играет мотивация, она является ведущим фактором регуляции. В пору юности все конкретней и отчетливей складывается индивидуальный облик каждого подростка, яснее выступают его индивидуальные особенности, они в своей совокупности определяют склад его личности подростка. Особенно проявляется в юности направленность мотивационной сферы личности. По мнению В.И. Слободчикова, юность представляет собой завершающую стадию ступени персонализации. Важные новообразования юношеского возраста, это саморефлексия, появление жизненных планов, осознание собственной индивидуальности [38].

Бурное развитие эмоциональной сферы происходит именно в подростковом возрасте, следовательно, нужно обращать внимание на изменения, которые связаны с ростом эмоциональной напряженности самосознания в период бурного развития. Важным образованием в сфере переживаний подростка это чувство взрослости. Такое чувство проявляется, как переживание и готовность являться полноправным членом коллектива взрослых, подростки стремятся к желанию продемонстрировать свою взрослость, самостоятельность, хотят добиваться того, чтобы взрослые уважали их, и учитывали их мысли и взгляды. Подростковому возрасту существенна резкая смена настроения, повышенная возбудимость, раздражительность, амбивалентность чувств, импульсивность. В таком возрасте наблюдается комплекс подростковой эмоциональности, он включает перепады настроения подростков - от невероятной радости до мрачности без каких на то причин, сюда включают и выявление полярных качеств, такие как с авторитетами или обожания кумиров, застенчивость, борьба, сентиментальность и черствость. Чтобы раскрыть мотивационную сферу подростка, нужно начинать с воспроизведения динамики развития мотивационной сферы ребенка на ранних этапах и выделить такие

новообразования, которые станут началом радикальных изменений в мотивации подростка. Анализируя мотивацию подростка главное учитывать:

- 1) биологические изменения, сюда включается, половое созревание;
- 2) психологические изменения, это расширение сферы волевой активности, осложнения в формах мышления, социальный контекст жизни подростка и развитие самосознания.

Важно уделить внимание на изменения, которые касаются организации системы мотивов, их последствий и большей осознанности подростками. В подростковом возрасте создается иерархическая система мотивов [38].

Вместе с развитием процессов самосознания встречаются качественные изменения мотивов, такие мотивы наиболее стойкие. По механизму действия мотивы являются не прямо действующими, а такими, которые возникают на основе сознательно принятого намерения, а также сознательно поставленной цели. Появление косвенных потребностей делает возможным для подростка овладение своим внутренним миром, сознательное управление своими стремлениями и потребностями, формирование своих жизненных планов и перспектив. Другого внимания заслуживает вопрос эгоцентрической направленности подростков, то есть эгодоминантная установка, это возникает и структурирует всю мотивационно-потребностную сферу подростка в интенсивном интересе подростка к своему внутреннему миру, собственной личности, присутствует во всех его поведенческих проявлениях, его переживаниях, чувствах, эмоциях. Внешними признаками этой доминанты являются, реакции эмансипации, стремление к риску, негативизм, специфические феномены подростковой поведения, такие как персональный миф и воображаемая аудитория. Вместе с этим подростки охвачены своими чувствами. Время от времени они думают, что их эмоции уникальны. Скорее всего никто и никогда не испытывал таких чувств и страданий. Они считают, что с ними не может случиться ничего плохого и они будут жить вечно. Эти ощущения могут основываться рискованным поведением, которые являются

очень распространенным в подростковом возрасте. Можно сказать, что особенности течения и проявлений подросткового периода зависят от его социальной позиции в мире взрослых и конкретных социальных условий его жизни[38].

Заканчивая раздел 1.1 «Особенности мотивации в подростковом и юношеском возрасте», можно сделать следующие выводы:

1) при анализе мотивации подростка нужно учитывать: биологические изменения, также психологические изменения социального контекста жизни подростка, В подростковом возрасте формируется иерархическая система мотивов;

2) бурное развитие эмоциональной сферы происходит именно в подростковом возрасте, следовательно, нужно обращать внимание на изменения, которые связаны с ростом эмоциональной напряженности самосознания в период бурного развития. Важным образованием в сфере переживаний подростка это чувство взрослости;

3) чтобы раскрыть мотивационную сферу подростка, нужно начинать с воспроизведения динамики развития мотивационной сферы ребенка на ранних этапах и выделить такие новообразования, которые станут началом радикальных изменений в мотивации подростка;

4) особенности течения и проявлений подросткового периода зависят от его социальной позиции в мире взрослых и конкретных социальных условий его жизни.

1.6. Особенности использования музыкального сопровождения на уроках по физической культуре

Применение музыки на занятиях, ввиду большой силы эмоционального воздействия, способствует формированию у детей чувства сплоченности, а также единого эмоционального порыва, что весьма важно на уроках по физической культуре.

Возможности использования музыкального сопровождения на уроках физической культуры различной направленности, таких как, легкоатлетической, гимнастической игровой, изучалось в исследованиях различных авторов: Сайкиной Е.Г. (1997) Коджаспирова Ю.Г. (2005)., и другие, которые в свою очередь доказывают, что оно может содействовать повышению интереса, развитию таких необходимых школьникам двигательных способностей, как быстрота, умение быстро ориентироваться в пространстве, координация движений, выносливость, что учитывает возможность применять его в уроках игровой направленности [51].

Большая часть урока - довольно монотонная для учеников работа. Однообразные и многократные повторения, которые обусловлены учебной программой. Действующую помощь тут может оказать функциональная музыка, её можно подобрать в зависимости от музыкальных предпочтений большинства учащихся [51].

Использование музыкального сопровождения на уроках уместно, когда в уроке выполняются простые и освоенные технические действия, которые не нуждаются в специальном разучивании и объяснении, а осуществляются по мере их показа учителем, без потери времени между упражнениями на устные пояснения. А также уместно те промежутки времени, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых и твёрдо заученных упражнений, которые не требуют от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой работе, а не использовать музыку не в течение всего урока [52].

Музыку на уроках с игровой направленностью можно использовать во всех частях: подготовительной, основной и заключительной.

Нередко используется музыкальное сопровождение в подготовительной части урока, оно улучшает настроение обучающихся, повышает эмоциональный фон, а также способствует эффективному вработыванию организма [52].

Темп, ритм и характер музыкального сопровождения для уроков с игровой направленности целесообразно подбирать с учётом ритма и темпа, выполняемых под неё специальных упражнений, но музыка должна нравиться учащимся, иначе она будет мешать, и принуждать к раздражению, а не помогать работе на уроке. Также, не желательно, чтобы одна и та же мелодия звучала в течение длительного времени, это снижает полезный эффект воздействия на занимающихся, когда ориентируешься на музыкальные интересы и школьников [52].

Музыкальное сопровождение в подготовительной части урока нужно использовать при выполнении строевых упражнений, в ходьбе и в беге, упражнений типа заданий, по звуковому и зрительному сигналу. Большая возможность использования музыкального сопровождения нуждается в комплексах упражнений общеразвивающей направленности, которые решают задачи подготовительной части урока. Это включает комплексы упражнений без предметов, упражнения в движении, с мячом, на гимнастических снарядах, таких как стенка и скамейка [52].

В основной части урока, где происходит обучение владению техническими приёмами, желательно использовать музыкальное сопровождение по мере нарастания утомления и падения физической работоспособности учащихся или при многократной отработке того или иного технического приема. Положительные эмоции, которые вызываются в музыке и в сочетании с произвольной регуляцией ритма выполняемой работы снимают усталость.

Основная часть урока, тут можно применить круговую тренировку под музыку или игру по станциям, например:

- музыкальный отрывок 1 - упражнения на пресс;
- музыкальный отрывок 2 - прыжки на скакалке;
- музыкальный отрывок 3- приседания;
- музыкальный отрывок 4 - отжимания.

Включается музыка - выполняется работа на станции, заканчивается музыка - происходит переход к другой станции [52].

Заключительная часть урока осуществляется упражнением на растягивание, дыхание, в расслаблении, аутотренинг. Музыкальное сопровождение характеризуется умеренным звучанием и медленным темпом, что позволяет снятию физического и психоэмоционального напряжения у учащихся и содействует переходу в более спокойное состояние, позволяет настроиться на следующий урок. Подведение итогов урока и домашние задание осуществляется без музыки, в обычных условиях [52].

Заканчивая раздел 1.1 «Особенности использования музыкального сопровождения на уроках по физической культуре», можно сделать следующие выводы:

1) подбор музыкального сопровождения должен соответствовать характеру выполняемых двигательных действий, психовозрастным особенностям занимающихся, уровню развития их музыкальных и двигательных способностей;

2) применение музыки на занятиях, способствует формированию у детей чувства сплоченности, а также единого эмоционального порыва, что весьма важно на уроках по физической культуре;

3) музыку на уроках с игровой направленностью можно использовать во всех частях: подготовительной, основной и заключительной;

4) темп, ритм и характер музыкального сопровождения для уроков с игровой направленности целесообразно подбирать с учётом ритма и темпа, выполняемых под неё специальных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Заканчивая первую главу можно сделать вывод, что мотивация к физической активности это особое состояние личности, которое направленно на достижение наилучшего уровня физической подготовленности и работоспособности. Спортивная мотивация, как актуальное состояние личности спортсмена, которое служит базой для постановки и осуществления целей, они направлены на достижение максимально возможного спортивного результата [8]. Мотивационно-ценностный компонент показывает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, которое сформировало потребность в ней, интересов систему знаний, мотивов и убеждений, волевых усилий, они в свою очередь направлены на практическую и познавательную деятельность. Мотивация значится важным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, физкультурно-спортивной. Формирование мотивации у спортсменов, это сложная педагогическая задача, педагогу нужно найти такие рычаги воздействия с целью формирования необходимой интенции, которая направлена на достижения результативного поведения. Важная роль мотивации к занятиям физической культурой присуще в развитии потребности к самостоятельным занятиям, это носит только систематический характер. Важно и необходимо, чтобы сформировалась привычка к постоянной физической нагрузке и активной двигательной деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Педагогические приёмы повышения мотивации к занятиям физической культурой спортом у подростков 10-12 лет».

2 этап – в период с марта по апрель 2020 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 90%, из них юноши 56% и девушки 44% , и не занимающихся спортом из них девушки 10 из них девушки 10% и юноши 0%. Средний возраст опрошенных спортсменов 12-30 лет. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено тестирование, которое проходило с октября по ноябрь 2020 учебного года по методике Орлова. Ю.М. В тестировании приняли участие 50 детей 5 – 8 классов. Тестирование было направлено на выявление уровня потребности в достижении цели и успеха у детей школьного возраста по методике Орлова.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 22 ребенка 4–5 классов, эксперимент проходил в течение 3 месяцев (февраль-апрель 2021). Педагогический эксперимент проводился в МАОУ СШ № 19 имени А.В. Седельникова г. Красноярск. Целью педагогического эксперимента было развить познавательный интерес к урокам физической культуры, при помощи игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением для повышения уровня заинтересованности в физическом совершенствовании.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов. Обработка полученных данных в ходе

исследований при подсчете крайней степени выраженности негативного полюса пары, которое оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. В связи с ситуацией COVID – 19 результаты эксперимента незначительные, не хватило времени для дальнейшего исследования. Мы предлагаем подобранные подвижные игры и музыкальное сопровождение.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с теоретическими основами понятия мотивации и спортивной мотивации, а также психологией физического воспитания и спорта. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Сущность понятия мотивации», «Формирование мотивации к занятиям спортом», «Психология физического воспитания и спорта», «Особенности мотивации в подростковом и юношеском возрасте».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления отношения детей и молодёжи к урокам физической культуры, и проанализировать мотивы, которые побуждают детей и молодёжь заниматься физической культурой и спортом.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление отношения детей к урокам физической культуры. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали уровень мотивации к занятиям физической культурой и определяли степень вовлечённости и заинтересованности. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы определяли уровень мотивации в спортивных секциях, анализировали различные мотивы.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нашей целью было развить познавательный интерес к урокам физической культуры, при помощи игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением для повышения уровня заинтересованности в физическом совершенствовании. В качестве проведения эксперимента мы включили три игры эстафеты ритмическая эстафета с гимнастическими палками, лошади и наездники и передай мяч с музыкальным сопровождением.

Статистическая обработка результатов – Обработка полученных данных в ходе исследований при подсчете крайней степени выраженности негативного полюса пары, которое оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ

3.1. Отношение детей и молодёжи к урокам физической культуры

Цель анкетирования:

Изучить отношение детей и молодёжи к урокам физической культуры и проанализировать данные анкетирования.

Задачи:

- проанализировать отношения детей и молодёжи к урокам физической культуры;
- оценить отношения школьников и студентов к занятиям физической культурой и физкультурно-спортивной деятельности;
- проанализировать мотивы, которые побуждают детей и молодёжь заниматься физической культурой и спортом.

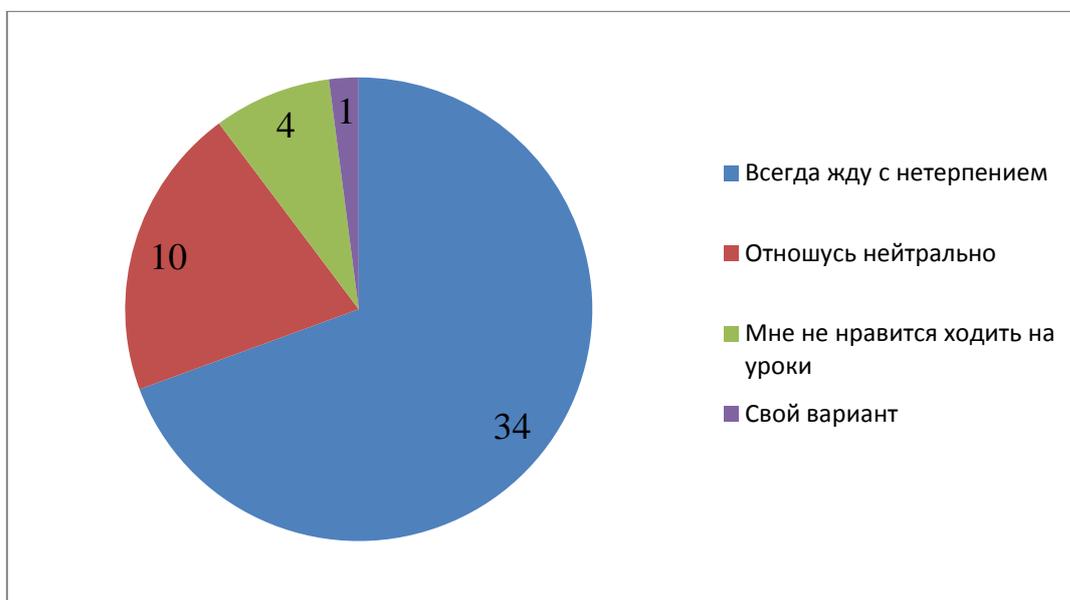


Рисунок 2 – Отношение к урокам физической культуры

По данному вопросу большинство респондентов ответили, что они всегда ждут с нетерпением уроки физической культуры 68% (34 чел);

20% (10 чел) относятся нейтрально;

8% (4 чел) не нравится ходить на уроки;

И 2% (1 чел) ответил свой вариант.

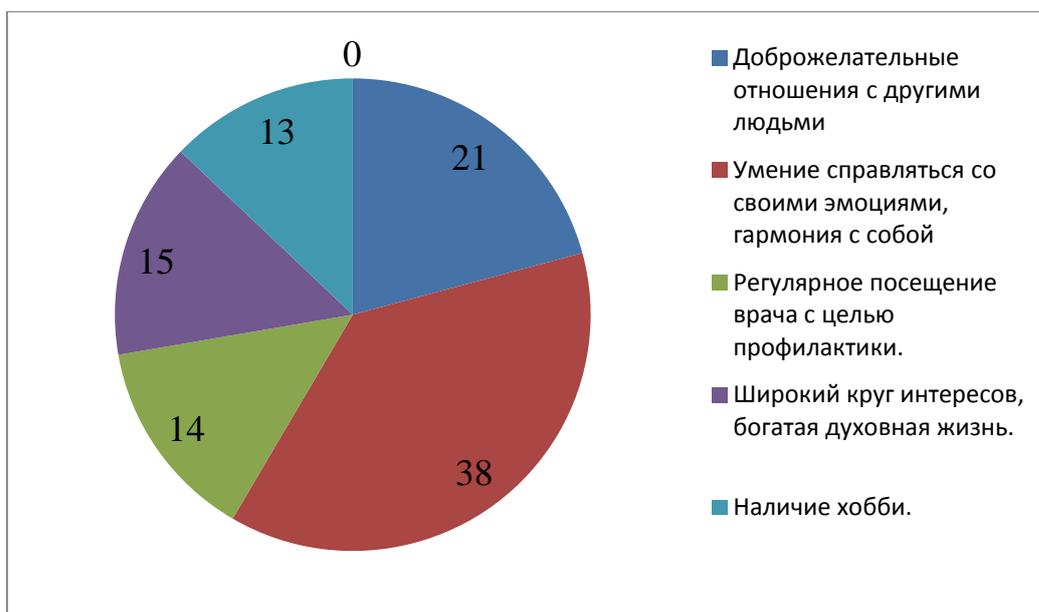


Рисунок 3 – Пункты, раскрывающие спортивный образ жизни

На данный вопрос большинство респондентов отметили, что по их мнению, спортивный образ жизни раскрывает умение справляться со своими эмоциями и гармония с собой 76%(38 чел);

42% (21 чел) отметили доброжелательное отношение с другими людьми;

30% (15 чел) отметили широкий круг интересов, богатую духовную жизнь;

28% (14 чел) отметили регулярное посещение врача с целью профилактик;

26% (13 чел) отметили наличие хобби.

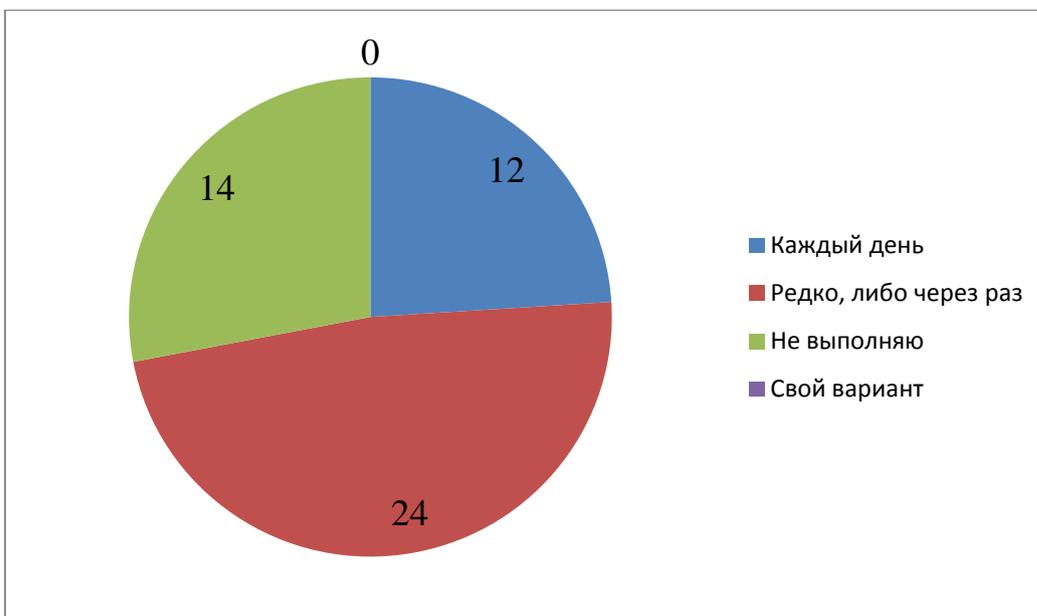


Рисунок 4 – Как часто Вы делаете зарядку по утрам

На вопрос «зарядку по утрам Вы делаете» большинство опрошенных ответили, что они выполняют зарядку редко, либо через раз 48% (24 чел);

28% (14 чел) не выполняют зарядку;

24% (12 чел) выполняют зарядку каждый день.



Рисунок 5 – Мотивы, которые побуждают заниматься физической культурой и спортом

На вопрос о мотивах, которые побуждают респондентов заниматься физической культурой и спортом, большинство ответили, для того чтобы

развить физические качества и улучшить физическую подготовку 74% (37 чел);

54% (27чел) предпочитают отдохнуть и развлечься с друзьями;

48% (24 чел) воспитывают волевые качества;

28% (14 чел) достигают совершенного телосложения;

4% (2 чел) к занятиям физической культурой их ничего не мотивирует.



Рисунок 6 – Есть ли стремление стать победителем в спортивных мероприятиях или соревнованиях?

Сбор данных по этому вопросу показал, что большинство респондентов стремятся стать победителями в спортивных мероприятиях или соревнованиях 76% (38 чел);

14% (7 чел) ответили, что для них главное участие.

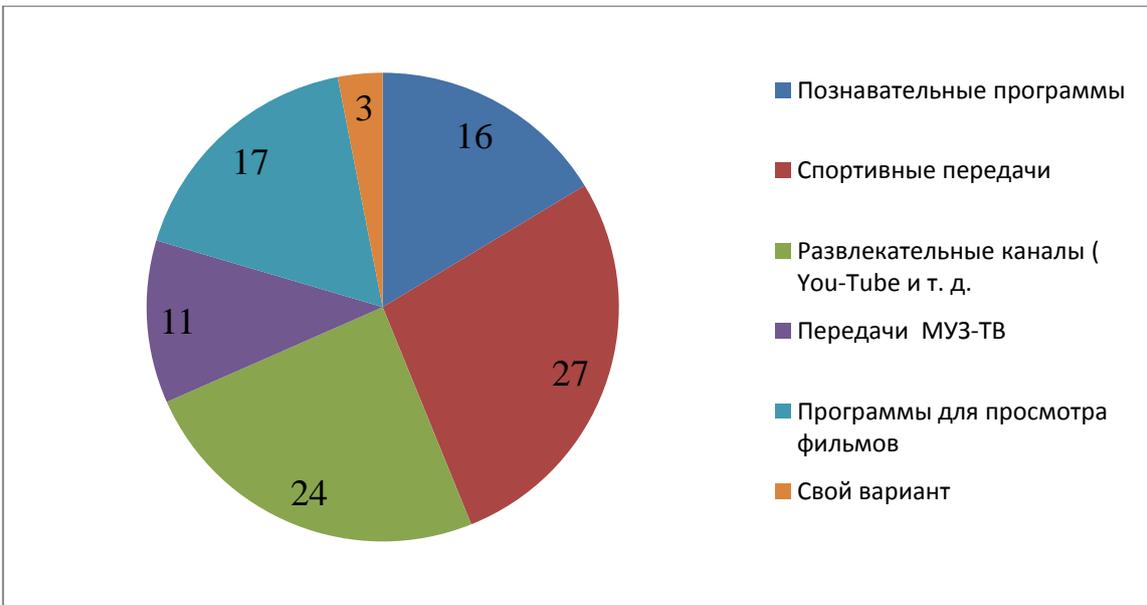


Рисунок 7 – Любимые передачи или видео

На вопрос, «какие Вы любите смотреть передачи или видео» мы видим, что большинство респондентов любят смотреть спортивные передачи 54% (27 чел);

48% (24 чел) предпочитают развлекательные каналы You-Tube и т.д;

34% (17 чел) предпочитают программы для просмотра фильмов;

32% (16 чел) предпочитают познавательные программы;

6% (3 чел) отметили свой вариант.



Рисунок 8 – Что нравится в уроках физической культуры

Задача по этому вопросу состояла в том, чтобы выяснить, что нравится больше на уроках физической культуры. По данным опроса можно заметить, что большинству респондентов нравятся спортивные игры 66% (33 чел);

42% (21 чел) нравится соревноваться;

38% (19 чел) нравится отдыхать от умственной работы;

28% (14 чел) нравится проявление эмоций;

26% (13 чел) нравится общение с друзьями и развлечения.

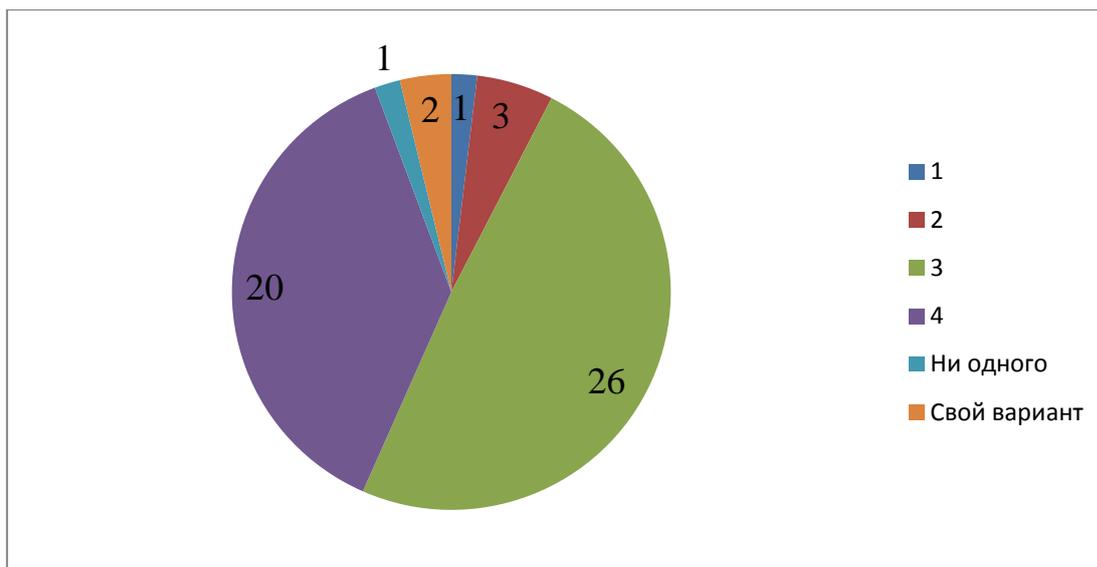


Рисунок 9 – Сколько занятий физической культурой в неделю было бы достаточно, от одного до четырёх или ни одного.

Данный вопрос показал, что большинство опрошенных предпочитают заниматься физической культурой 3 раза в неделю 52% (26 чел);

40% (20 чел) предпочитают 4 раза в неделю уроки физической культурой;

6% (3 чел) предпочитают два раза в неделю уроки физической культурой;

4% (2 чел) отметили свой вариант;

2% (1 чел) предпочитают один раз в неделю уроки физической культурой.

По мнению опрошенных, наиболее значимыми критериями в личностной мотивации являются следующие критерии:

(Данные представлены в таблице 1)

Таблица 1 – Ответы на вопросы анкеты

Наименование критериев	Наиболее популярный ответ	Количество ответов опрошенных из 50 человек	Удельный вес критериев в %
Укажите своё отношение к урокам физической культуры	Всегда жду с нетерпением	34	68%
Отметьте пункты, которые, по-вашему, раскрывают спортивный образ жизни	Умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой	21	42%
Зарядку по утрам Вы делаете	Редко, либо через раз	24	48%
Отметьте мотивы, которые побуждают Вас заниматься физической культурой и спортом	Развить физические качества и улучшить физическую подготовку	37	74%
Вы всегда стремитесь стать победителем в спортивных мероприятиях или соревнованиях	Да	38	76%
Какие Вы любите смотреть передачи или видео	Спортивные передачи	27	54%
Отметь, что тебе нравится в уроках физической культуры	Спортивные игры	33	66%
Сколько занятий физической культурой в неделю Вам было бы достаточно	3	26	52%

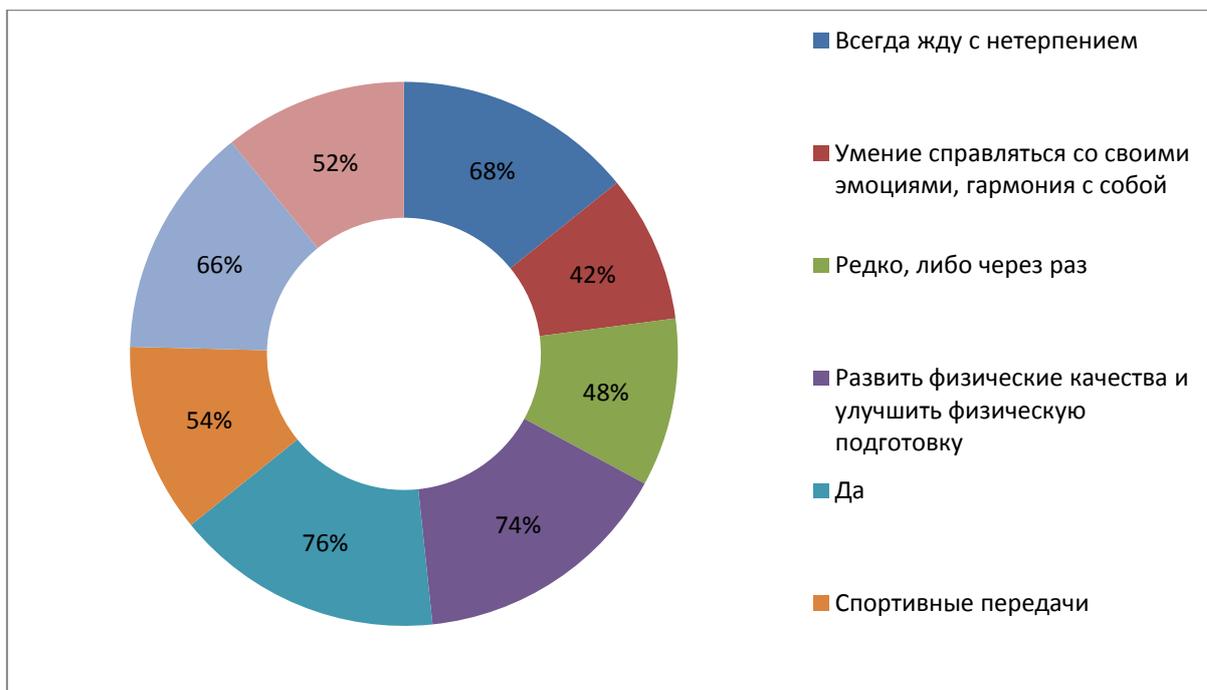


Рисунок 10 – Наиболее значимые критерии в личностной мотивации

Проанализировав данные, полученные в ходе анкетирования, было выяснено:

76% опрошенных (т.е. большинство респондентов) стремятся стать победителями в спортивных мероприятиях или соревнованиях.

У 74 % опрошенных мотивами, которые побуждают заниматься физической культурой и спортом являются развитие физических качеств и улучшение физической подготовки.

68% опрошенных всегда ждут с нетерпением уроки физической культуры.

Было выяснено, что многим нравится в уроках физической культуры, спортивные игры – 66% опрошенных.

Большинство опрошенных любят смотреть спортивные передачи – 54%

52 % респондентов предпочитают 3 занятия физической культурой в неделю. Небольшое количество опрошенных делают зарядку по утрам редко, либо через раз – 48 % .

Наименьшее количество респондентов отметили, что спортивный образ жизни, это умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой – 42 % опрошенных.

Подведя итоги анкетирования, мы выяснили, что действительно многим учащимся нравятся уроки физической культуры и они всегда ждут их с нетерпением, что говорит о заинтересованности и высоком авторитете учителя, а также высоком методическом уровне уроков.

Стоит отметить, что многие стремятся стать победителями в спортивных соревнованиях, это говорит о том, что у учащихся присутствует мотивация достижения успеха, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях.

Можно выделить тот факт, что у большинства мотивами, которые побуждают заниматься физической культурой и спортом являются развитие физических качеств и улучшение физической подготовки. Таким образом, можно говорить о том, что большая половина анкетированных осознает важность и значимость уроков физической культуры для своего развития и здоровья.

3.2. Выявление уровня потребности в достижении цели и успеха у детей школьного возраста

Нами в течение 2019-2020 учебного года было проведено тестирование по методике Орлова. Ю.М. Шкала оценки потребности в достижении успеха.

Методика «Потребность в достижении цели» используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку. Шкала оценки потребности в достижении успеха доказала свою эффективность при подборе кадров, оценке мотивации труда, работе с резервами кадров, сопровождении резерва кадров на выдвижение, диагностике качеств, необходимых руководителю, в психологии спорта и других областях. Мотивация достижения (успеха, цели)

выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей, и оказывает влияние на всю человеческую жизнь.

Данный тест-опросник был разработан Орловым Ю.М. в 1978 году. Методика включает в себя 23 вопроса. Среднее время тестирования - 10-15 минут.

Исследование проводилось в МБОУ СШ №27 им. военнослужащего Федеральной службы безопасности Российской Федерации Ступникова А.Б. г. Красноярск.

В тестировании приняло участие 50 детей 5-8 классов.

Результаты исследования

Мы выяснили, каков уровень потребности в достижении цели и успеха у детей школьного возраста по методике Орлова Ю.М. Результаты представлены ниже (табл. 1,2,3). Для удобства восприятия мы представили все данные в виде трех таблиц (20,20,10 чел).

Таблица 2 – Результаты тестирования по шкале оценки потребности в достижении успеха (Орлов Ю.М.).

№ п/п	Дети																			
	№ вопр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
2	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
3	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1
4	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
5	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
6	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
7	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1

8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1
9	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1
10	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
11	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
13	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1
14	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0
16	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1
17	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
18	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
20	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
21	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
22	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0
23	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Сум ма балл ов	18	12	14	16	12	16	9	13	16	13	10	13	11	11	12	13	12	17	12	14

Среди них 25% (5 чел) имеют повышенную мотивацию в достижении. Детей со средней потребностью в достижениях 50% (10 чел). И среди детей с низкой потребностью в достижениях всего лишь 4% (1 чел).

Таблица 3 – Результаты тестирования по шкале оценки потребности в достижении успеха (Орлов. Ю.М.)

№ п/п	Дети																			
	№	вопр.																		
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
3	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1
5	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
6	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
7	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
9	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
10	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
11	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
12	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0
13	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0
15	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
16	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
17	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1
19	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
20	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
21	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0
22	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1

23	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1
Сумма баллов	16	17	12	13	13	14	11	11	11	14	13	17	17	10	12	12	11	17	12	14

Повышенная потребность в достижениях у 25% (5 чел). Показания одинаковы, если сравнивать с таблицей 1.

Средняя потребность в достижениях у 75% (15 чел). В данной таблице показания больше по сравнению с таблицей 1.

С низкой потребностью в достижениях детей не оказалось 0% (1чел).

Таблица 4 – Результаты тестирования по шкале оценки потребности в достижении успеха (Орлов. Ю.М.).

№ п/п вопр.	Дети									
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
2	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1
3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
4	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
5	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
6	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
7	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
9	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0
10	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
11	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1
12	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1

13	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
15	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
17	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
18	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
19	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
20	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
21	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
22	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
23	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Сумма баллов	9	9	17	14	13	14	11	10	15	13

Среди них 5% (1 чел) имеют повышенную мотивацию в достижении. Детей со средней потребностью в достижениях 35% (7 чел). И среди детей с низкой потребностью в достижениях всего лишь 10% (2 чел).

Таблица 5 – Результаты тестирования по шкале оценки потребности в достижении успеха (Орлов. Ю.М.)

№	Уровень мотивации достижения	баллы	Кол. детей	Кол. детей (%)
1	Низкая	0-6	0	0%
2	Пониженная	7-9	3	6%
3	Средняя	10-15	36	72%
4	Повышенная	16-18	11	22%
5	Высокая	19-23	0	0%

Исходя из результатов в таблице 1, 2, 3 мы сделали общий вывод.

Из 50 детей 75% (36 чел) имеют среднюю потребность в достижении успеха.

22%(11 чел) имеют повышенную потребность в достижении. Пониженная потребность в достижении у 6%(3 чел). С низкой и высокой потребностью в достижениях успеха, детей не оказалось 0%.

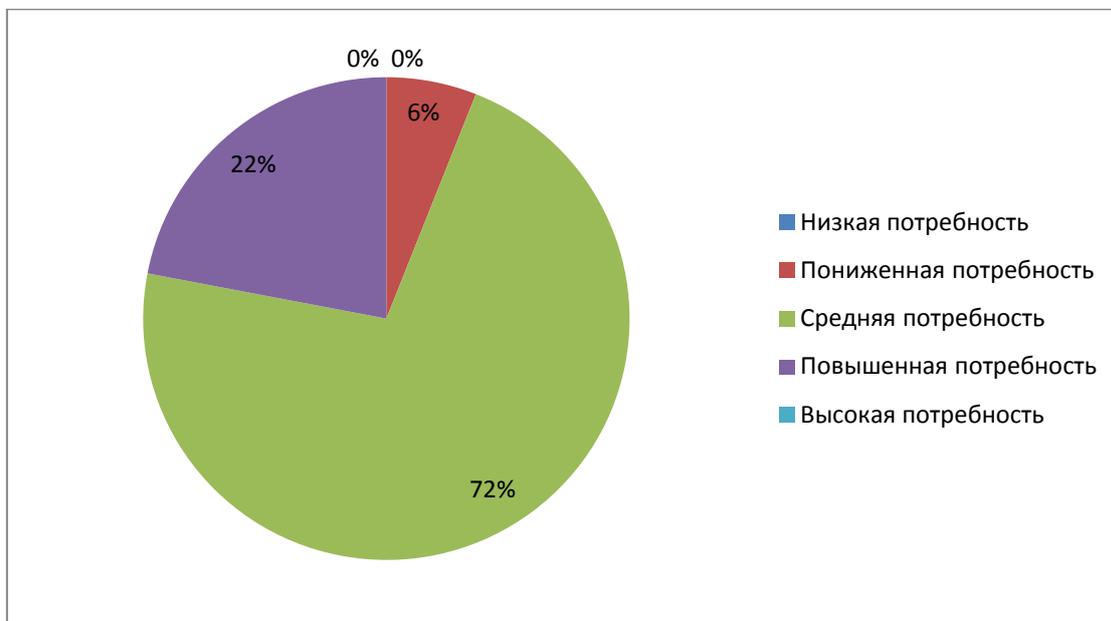


Рисунок 11 – Количество детей с мотивацией достижения успеха (%)

На рисунке 10 представлена диаграмма с результатами исследования по методике Орлова Ю.М.

Мы видим, что наибольший процент детей 72% (36 чел) имеют среднюю потребность в достижении успеха, это говорит о том, что иногда человек стремится к успеху, иногда избегает неудачи. Осознание данной ситуации позволяет человеку самому начать управлять своей мотивацией. Можно усилить в себе мотивацию достижения успеха, если хорошо осознать, в чем конкретно этот успех заключается. У таких людей достаточно критическое отношение к себе, к своим возможностям. Поэтому и цели ставят перед собой трудные, но наверняка достижимые. Не все, что сделано ими, их устраивает. При выполнении какой-либо работы стремятся достигнуть успеха, особенно в таком деле, где возможно соперничество. Но не будут и против того, чтобы им помогли.

Детей с повышенной потребностью в достижении успеха оказалось 22% (11 чел). Мотивация достижения успеха относится к позитивной мотивации, при значении такого уровня потребности в достижении успеха человек, начиная дело, имеет в виду достижение конструктивных, положительных результатов. В основе активности человека лежит надежда на успех. Такие люди обычно уверены в себе, своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

И пониженная потребность в достижении успеха у 6% (3 чел) при данном значении уровня потребности в достижении успеха активность человека больше связана с потребностью избегать срыва, порицания, наказания, неудачи. В основе этой мотивации лежит стремление избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой предполагаемой неудачи, а не о способах достижения успеха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах.

Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения ответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

В заключении можно сказать, что наибольшее количество детей обладают средней потребностью в достижении успеха. Такие дети не отличаются особой настойчивостью в достижении своих целей, склонностью сильно увлекаться работой, постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше, а также неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи. Такие дети иногда стремятся к успеху, иногда избегает неудачи, у них присутствует нечто среднее между тем и тем.

3.3. Приемы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подростков 10-12 лет через сочетание игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением

Нами в период с февраля по апрель 2021 был проведён педагогический эксперимент с целью развития познавательного интереса к урокам физической культуры, включение игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением для повышения уровня заинтересованности в физическом совершенствовании. Эксперимент проводился в МАОУ СШ № 19 имени Седельникова А.В. г. Красноярск. В эксперименте приняло участие 22 ребенка 4-5 классов.

Прежде чем начать эксперимент мы провели беседу, включающую в себя 4 вопроса.

- 1) как ты относишься к музыке
- 2) как ты оцениваешь применение музыки на уроках ФК
- 3) назови любимые музыкальные жанры
- 4) какой уровень звука ты чаще всего предпочитаешь

В процессе проведения педагогического эксперимента мы включили три игры-эстафеты: «ритмическая эстафета с гимнастическими палками», «Лошади и наездники», «Передай мяч».

Данные игры применялись в середине основной части урока, с быстрой и умеренной частотой, каждая игра длилась от 3-7 минут. Игры проходили два раза в неделю.

Игры-эстафеты

Ритмическая эстафета с гимнастическими палками

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к конусу, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет

до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Комментарий к игре: Игра повышает уровень физического развития, развивает физические качества: координацию, быстроту, ловкость.

«Лошади и наездники». В каждой команде участники должныделиться на пары. Один человек в паре должен выполнить роль лошади, а другой — наездника. Наездник верхом на лошади должен обежать конус и вернуться к команде. Эта игра на скорость. Победит команда, которая справится быстрее соперников.

Комментарий к игре: Игра развивает скоростные и координационные способности, формирует коллективизм, навыки принятия быстрого решения в разных ситуациях.

Игра «Передай мяч»

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Комментарий к игре: Игра призвана формировать внимание, координацию, оперативную ориентацию в ситуации.

Таблица 6 – Музыкальные произведения, применяемые во время игр

Название игры	темп	музыка
Ритмическая эстафета с гимнастическими палками	Быстрый темп	Сапоги скороходы Музыка для подвижных игр и конкурсов Музыка для конкурсов

«Лошади и наездники	Умеренный темп	Сапоги скороходы Музыка для подвижных игр и конкурсов Музыка для конкурсов
Игра «Передай мяч»	Умеренный темп	Музыка для игр Подвижная

В результате проведения беседы мы выявили, что отношение к музыке у всех 100% (11 чел) детей положительное. Абсолютно все любят слушать музыку. На вопрос о применение музыки на уроках физической культуры 64% (7 чел) детей ответило да, они бы отнеслись к этому положительно и 34% (4чел) Среди любимых музыкальных жанров, дети больше всего отдают предпочтение клубной музыке 45% (5 чел) и рэпу 36% (4 чел), рок 9%(1 чел) и поп музыка 9% (1 чел). На вопрос про уровень звука в музыке, практически все ответили, что им нравится громкая музыка 90 % (10 чел) и средний уровень звучания 9% (1 чел).

Для того что бы провести конечный анализ всей проделанной работы, необходимо было описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы Теста САН, который был разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени Сеченова И.М., Доскиным В.А., Лаврентьевой Н.А., Шараем В.Б., Мирошниковым М.П, в 1973г. состоящей из 30 пар полярных признаков.

В качестве контрольной и экспериментальной группы нами были взяты две группы детей 4-5 классов, учащихся школы. Контрольная группа занималась без музыкального сопровождения, а в экспериментальной группе мы добавили музыку на каждой игре. После игр, провели тестирование у контрольной и экспериментальной группы, которое состояло из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики

своего состояния. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Средний балл шкалы равен 4. Мы провели тестирование у контрольной и экспериментальной группы, каждая из групп проходила тестирование дважды, в начале эксперимента и по его завершению.

Количественный анализ:

Таблица 7 – Показатели уровней самочувствия у детей

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
			До эксперимента	После эксперимента
Низкий				
Нормальный	4,9%		5,4%	5,5%
Высокий				

Из приведенных данных видно, что у контрольной и экспериментальной группы показатель самочувствия нормальный, на благоприятном уровне, но есть различия.

Показатель в контрольной группе 4,9% а в экспериментальной 5,5%, 5,4% разница в 0,6%. В экспериментальной группе присутствует незначительное различие до и после эксперимента в 0,1%.

Таблица 8 – Показатели уровней активности у детей

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
			До эксперимента	После эксперимента
Низкий				
Нормальный	4,4%			

Высокий			5,6%	6%
---------	--	--	------	----

По данной таблице у контрольной и экспериментальной группы показатели активности разные. В контрольной группе нормальный показатель, а в экспериментальной высокий, это говорит о том, что идёт прирост. Разница до и после эксперимента в 1,6%.

Таблица 9 – Показатели уровней настроения у детей

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
			До эксперимента	После эксперимента
Низкий				
Нормальный	4,1%		5,5%	
Высокий				5,6%

В таблице 9 мы видим различия в контрольной и экспериментальной группе в 1,5% .4,1 % нормального состояния в контрольной группе и 5,6% в экспериментальной. Различия прироста до эксперимента и после незначительные в 0.1%.

Из приведенных данных видно, что в начале и в конце эксперимента различия в контрольной группе и экспериментальной группе практически не изменились но, показатели в экспериментальной группе значительно выше, наблюдается разница показателей уровней активности 0,4%. До эксперимента 5,6% , после эксперимента 6 %. Это говорит о том, что уровень активности во время эксперимента возрастал. Уровень самочувствия и настроения был на стабильном уровне и увеличился лишь на 0,1%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мотивация – есть процесс побуждения других и себя к деятельности для достижения личных целей, также процесс сознательного выбора человеком того или иного типа поведения, который определяется комплексным воздействием внешних и внутренних факторов. Мотивация, это слово изначально употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Данный термин - мотивация как психическое явление – достаточно прочно вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных. Мотивация имеет главное место в структуре личности, охватывая все её структурные компоненты образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Также слово мотивация рассматривается как психическое состояние, которое формируется в результате сопоставления человеком своих потребностей и возможностей с особенностями данной деятельности и оно служит основой для постановки и осуществления её целей. Обоснованная мотивация для занятий спортом это довольно значимый стимулирующий фактор.

Одной из лучших мотиваций является работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды также является примером сильной мотивации. Главная часть мотивации в спорте является самомотивация на победу. Со многими спортсменами работают психологи, это помогает им преодолеть неуверенность в своих силах и боязнь выступления на соревнованиях. Очень важны практические аспекты сохранения формирования высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом. Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом служит для совершенствования организационных форм и дальнейшего поиска, средств и способов процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Младший школьный возраст, когда многие дети начинают заниматься определённым видом спорта, мотивацией ребёнка к занятиям спортом может

быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, отношение с друзьями, получить впечатления и эмоции, стремление к совершенствованию в физическом плане, стремление достичь уважительное отношение к себе, которые связаны со спортивной деятельностью.

Для выявления у спортсменов личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом и уровня потребности в достижении цели и успеха у детей школьного возраста нами было проведено анкетирование и тестирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, большинство участвующих спортсмены, в тестировании приняли участие 50 детей 5-8 классов. По результатам этих двух исследований было установлено, что:

- действительно многим учащимся нравятся уроки физической культуры и они всегда ждут их с нетерпением;
- многие стремятся стать победителями в спортивных соревнованиях;
- большая половина анкетированных осознает важность и значимость уроков физической культуры для своего развития и здоровья;
- наибольшее количество детей обладают средней потребностью в достижении успеха;
- дети не отличаются особой настойчивостью в достижении своих целей, склонностью сильно увлекаться работой, постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше;
- дети иногда стремятся к успеху, иногда избегают неудачи, у них присутствует нечто среднее между тем и тем.

В рамках педагогического эксперимента нашей целью было развить познавательный интерес к урокам физической культуры, при помощи игровых и соревновательных технологий с музыкальным сопровождением для повышения уровня заинтересованности в физическом совершенствовании. В качестве проведения эксперимента мы провели беседу, включающую в себя 4 вопроса с целью выявления отношения к музыке, а также включили три игры эстафеты ритмическая эстафета с

гимнастическими палками, лошади и наездники и передай мяч с музыкальным сопровождением.

Нами осуществлялась статистическая обработка результатов. Обработка полученных данных в ходе исследований при подсчете крайней степени выраженности негативного полюса пары, которое оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Результат показал, что различия прироста до эксперимента и после незначительные. В начале и в конце эксперимента показатели в контрольной группе и экспериментальной группе практически не изменились но, показатели в экспериментальной группе значительно выше, наблюдается разница показателей уровней активности, уровень активности во время эксперимента возрастал. Уровень самочувствия и настроения был на стабильном уровне. В связи с ситуацией COVID–19 результаты эксперимента незначительные, не хватило времени для дальнейшего исследования. Мы предлагаем подобранные подвижные игры и музыкальное сопровождение применять для повышения мотивации обучающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Отпущенников В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Отпущенников, Г.А. Фалеева // Педразвитие. – 2017. – №3. – С.34–39. URL:<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-formirovanie-motivacii-obuchayuschih-sya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-usloviyah-dyussh-2969750.html> (дата обращения: 10.09.2019).

2. Старков С.В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Наука и образование: новое время. – 2016. – №1. – С. 78 – 80. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28859114> (дата обращения: 10.09.2019).

3. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2017. № 6(36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 10.09.2019).

4. Богачёва А.В. Формирование мотивации к занятиям спортом // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. 2019 № 24(35). URL: <https://sibac.info/studconf/science/xxxv/9203> (дата обращения: 10.09.2019).

5. Цирулева П.Е. Мотивация к занятиям физической культуры студенческой молодёжи // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. 2019 № 12(60). URL: <https://sibac.info/studconf/hum/lx/91643> (дата обращения: 10.09.2019).

6. Маслоу Мотивация и личность / Маслоу, Абрахам. - М.: СПб: Евразия, 2016. - 478 с (дата обращения: 10.09.2019).

7. Иванова С. Мотивация на 100%; Альпина Паблишер - Москва, 2016. - 692 с. (дата обращения: 10.09.2019).

8. Шапиро, С. А. Мотивация / С.А. Шапиро. - М.: ГроссМедиа, РОСБУХ, 2018. - 224 с. (дата обращения: 10.09.2019).

9. Тимофеева Л.В., Сиухина Е.А. Условие формирования и сохранения спортивной мотивации в тренировочных занятиях спортсменов. Научный журнал «Дискурс» - 2018 – 9 (23) Психологические науки – 63 с. URL:<http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnala/9-2018/53-63.pdf> (дата обращения: 10.09.2019).

10. Даньшина Н.И., Колисниченко А.И. Методическая работа. Исследование становления мотивации спортивной деятельности у юных спортсменов, 2013.-49 с. (дата обращения: 10.09.2019)

11. Ильин Е.П., 6 Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии») (дата обращения: 10.09.2019).

12. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. – С. 60-63.URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20693505> (дата обращения: 10.09.2019)

13.Уколов А. В. Формирование спортивной мотивации у младших школьников // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 320-323. URL <https://moluch.ru/archive/44/5379> (дата обращения: 21.09.2019).

14. Колесникова И.С. Особенности мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельности // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч. практ. конф. № 3(18).URL: [http://sibac.info/archive/guman/3\(18\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/3(18).pdf) (дата обращения: 21.09.2019).

15. Ушурова Н.И., Галяутдинова Ф.Ф. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(18). URL: [http://sibac.info/archive/guman/3\(18\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/3(18).pdf) (дата обращения: 21.09.2019).

16.Новиков А.А., Методическая разработка. Формирование мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом в условиях

ДЮСШ, 2018.-8 с. URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-formirovanie-motivacii-obuchayushchih-sya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-usloviyah-dyussh-2969750.html> (дата обращения: 21.09.2019).

17. Дмитриева Т.А., Формирование положительной мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, 2016. — 21 с. URL: <https://multiurok.ru/files/formirovaniie-polozhitelnoi-motivatsii-obuchaius.html> (дата обращения: 21.09.2019)

18. Иванова Н. А., Повышение мотивации учащихся на уроках физической культуры путем применения здоровьесберегающих технологий, 2015 — 10 с. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/08/27/povyshenie-motivatsii-uchashchihsya-na-urokah> (дата обращения: 21.09.2019).

19. Захарова И. Б., Повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, 2016- 5 с. URL: <https://posidpo.ru/zaharova-i-b-povyshenie-motivatsii-uchashchihsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom/> (дата обращения: 21.09.2019).

20. Осипов А. Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры // Концепт. – 2015. – № 11. (дата обращения: 21.09.2019).

21. Маслоу А.Х. Мотивация и личность/ пер. с англ. А.М. Татлыбаевой.-СПб.: Евразия, 2001.- 478 с. (дата обращения: 21.09.2019).

22. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов – М.: Академический проект; Фонд « Мир», 2004.- 576 с. (дата обращения: 21.09.2019).

23. Щербатых Ю. Психология успеха. – М.: ЭКСМО, 2004. (дата обращения: 21.09.2019).

24. Трейси Б. Измени мышление, и ты изменишь свою жизнь. – М., 2007 (дата обращения: 27.09.2019).

25. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств

личности: учеб. пособие / Г.А. Кузьменко.- М.: Советский спорт, 2010. – 560 с (дата обращения: 27.09.2019).

26. Смеловская З.К. Факторы формирования физкультурно-спортивных интересов учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 46– 8. (дата обращения: 03.10.2019).

27. Федулов И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста [Текст] // Психология в России и за рубежом: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). — СПб: Реноме, 2013. — С. 136-141. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213> (дата обращения: 08.10.2019).

28. Чухно П.В. Педагогический подход к формированию у школьников общеобразовательных школ мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни / П.В. Чухно, Р.Р. Азиуллин // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2014. – С. 513-515. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24637418> (дата обращения: 08.10.2019).

29. Ревтова О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч. практ. конф. № 11(22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (дата обращения: 08.10.2019)

30. Соболева А.В., Кремнева Н.Н., Румянцева Е.В. Проблема мотивации при активном формировании интереса к занятиям спортом// Спортивный психолог. 2006.№2. С. 33-36. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12913434> (дата обращения: 08.10.2019)

31. Ионов А.А., Мотивация при выборе спорта для регулярных занятий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. Т. 2. № 3. С. 66-73.. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33271442> (дата обращения: 08.10.2019)

32. Польшина Г.И., Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. №3. С. 294-299. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33301795> (дата обращения: 08.10.2019)

33. Общая и спортивная психология: учеб. для вузов/под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск, 2004. 400 с (дата обращения: 08.10.2019)

34. Туренков А.Н., Скотникова Л.Н., К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. №(39). С. 90-94. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33495375> (дата обращения: 08.10.2019)

35. Воронин С.М., Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2011. № 1 (15). С. 34-36 URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=33659140> (дата обращения: 08.10.2019)

36. Илькевич К.Б., Уровни мотивации студентов // В сборнике: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани материалы Всероссийской научно-практической конференции. редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. 2013. С. 116-119. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21080730> (дата обращения: 08.10.2019)

37. Алдошина Е.А., Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов,

слушателей и студентов Редколлегия: Баркалов С.Н. Баркалов, Герасимов И.В., Кириков А.В., Моськин С.А., Алдошин А.В.. Орёл, 2015. С. 9-12.URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23542376>(дата обращения: 08.10.2019)

38. Иорданская А.А., Евтешина Н.В., Особенности мотивации детей дошкольного возраста при занятиях спортом и физической культурой // В сборнике: Модернизация образования: проблемы и перспективы Материалы XXII Рязанских педагогических чтений, посвящается 100-летию РГУ имени С.А Есенина. 2015 С. 193-197.URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23899551> (дата обращения: 10.10.2019)

39. Кузьмин Е.Б., Ионов А.А., Денисенко Ю.П., Софронов Н.Н., Азиуллин Р.Р., Андрущишин И.Ф., Мотивация к занятиям спортом у школьников // В сборнике: Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание). ФГБОУ ВПО "Омский государственный институт сервиса". 2015. С. 10.URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24134183> (дата обращения: 10.10.2019)

40. Исмагилов К.Р., К вопросу поиска эффективных путей повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом // В сборнике:Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием 2015. С 61-62.URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25552994> (дата обращения: 10.10.2019)

41. Ахмедова З.Р., Влияние личностных качеств индивида на выбор мотивации достижения успеха или мотивации избегания неудач// Вестник Университета Российской академии образования. 2013 №1. С. 36-39. URL:<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34056171> (дата обращения: 30.10.2019)

42. Иванова В.П., Юсупова А.Ж., Мотивация достижения как мотивация компетентности // Вестник Кыргызско-Российского славянского

университета. 2014. Т. 14.№10. С. 35-38.
URL:<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34043934> (дата обращения: 30.10.2019)

43. Воловикова А.Д., Мотивация: Роль мотивации в развитии человека // В сборнике: Образование и наука как основа формирования современного социума Материалы международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А.А. Зарайский. 2017. С. 25-27.URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=32356859> (дата обращения: 30.10.2019)

44.Буркина В.В., Вольский В.В., Психология физического воспитания и спорта в сборнике: Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции. 2017.С. 58-65.URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=29389087> (дата обращения: 30.10.2019)

45. Шарапова Ю.Л., Мазуренко Е.А., Федорова Н.П. Психология физического воспитания и спорта // Научно - практические исследования 2019.№5.2(20). С. 74-77URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=38585003> (дата обращения:30.10.2019)

46. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н., Медников С.В., Хвацкая Е.Е., Психология физической культуры и спорта // Учебник и практикум / Москва, 2015. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (1-е изд.)URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23698636> (дата обращения: 30.10.2019)

47. Кобзева С.А.,Психология физической культуры и спорта // В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях материалы IV Международной научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2019. С.172-175. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=37189159> (дата обращения: 30.10.2019)

48. Бакутина М.Н., Гавриш Е.С., Понятие и сущность мотивации // В сборнике: Роль и значение современной науки и техники для развития общества сборник статей международной научно-практической

конференции: в 3 частях. 2017. С. 25-27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29075205> (дата обращения: 30.10.2019)

49. Старков С.В., Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал "Наука и образование: новое время". 2016.№1. С. 78-80.URL:<https://elibrary.ru/contents.asp?id=34467349> (дата обращения: 30.10.2019)

50. Леонтьев Д.А., Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации //URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34346329> (дата обращения: 30.10.2019)

51. Коджаспиров Ю.Г. Научные основы музыкальной стимуляции спортивной деятельности: (история, теория и методика): монография / Ю. Г. Коджаспиров. - Москва: Экон-Информ, 2010. - 351 с. ил.; 21 см.; ISBN 978-5-9506-0490-4 Культура. Наука. Просвещение - Физическая культура и спорт - Теория и методика физического воспитания - Обучение и воспитание - Методы и организационные формы обучения. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004580760> (дата обращения: 19.02.2021)

52.Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. - 107 с. URL:https://www.studmed.ru/smirnova-yuv-saykina-eg-kadyrov-rm-muzykalnoe-soprovozhdenie-v-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy_44a915ff315.html (дата обращения: 19.02.2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкетирование

1. Укажите своё отношение к урокам физической культуры

а) всегда жду с нетерпением	б) отношусь нейтрально
в) мне не нравится ходить на уроки	г) свой вариант

2. Отметьте пункты, которые по-Вашему раскрывают спортивный образ жизни

а) доброжелательные отношения с другими людьми.	б) умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
в) регулярное посещение врача с целью профилактики	г) широкий круг интересов, богатая духовная жизнь
д) наличие хобби	е) свой вариант ответа

3. Зарядку по утрам Вы делаете

а) каждый день	б) редко, либо через раз
в) не выполняю	г) свой вариант ответа

4. Отметьте мотивы, которые побуждают Вас заниматься физической культурой и спортом

а) пообщаться с друзьями, отдохнуть, развлечься	б) развить физические качества и улучшить физическую подготовку	в) воспитать волевые качества
г) достичь совершенного телосложения	д) к занятиям физической культурой ничего не мотивирует	е) свой вариант

5. Вы всегда стремитесь стать победителем в спортивных мероприятиях или соревнованиях

а) да	б) для меня главное участие
в) не участвую в спортивных мероприятиях и соревнованиях	г) свой вариант

6. Какие Вы любите смотреть передачи или видео

а) познавательные программы	б) спортивные передачи	в) развлекательные каналы (You-Tube и т.д)
-----------------------------	------------------------	---

г) передачи МУЗ-ТВ	д) программы для просмотра фильмов	е) свой вариант
--------------------	------------------------------------	-----------------

7. Отметь, что тебе нравится в уроках физической культуры

а) проявление эмоций	б) можно отдохнуть от умственной работы	в) посоревноваться
г) пообщаться с друзьями, развлечься	д) спортивные игры	е) свой вариант _____

8. Сколько занятий физической культурой в неделю Вам было бы достаточно

а) 1	б) 2	в) 3
г) 4	д) ни одного	е) свой вариант_

Тестирование

Шкала оценки потребности в достижении (Ю.М. Орлов)

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

Стимульный материал.

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.

- 0 — 6 баллов - низкая потребность в достижениях.
- 7 — 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.
- 10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.
- 16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.
- 19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

- настойчивостью в достижении своих целей;
- неудовлетворенностью достигнутым;
- постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше;
- склонностью сильно увлекаться работой;
- стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха;
- неспособностью плохо работать - потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел;
- отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата;
- неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи;
- готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

Ключ к тесту - опроснику Орлова.

Ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

Ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка результатов. За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Тест САН

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Весёлый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособность	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный

22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный

1. Обработка данных:

При выборе самого негативного полюса пары, его оценивают в один балл, а крайний показатель позитивного полюса - в семь баллов. Нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам):

1, 2, 7, 8, 13, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам):

3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам):

5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов.