

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта


Бакайтис Александра Антанасовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Повышение мотивации обучающихся 8 класса на уроках физической
культуры средствами фитнес - аэробики
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность
(профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.



_____ (дата, подпись)

Руководитель доцент Люлина Н.В.



_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Бакайтис А.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы развития мотивации у обучающихся 8 класса	8
1.1 Сущность понятия мотивация. Подходы к пониманию мотивации	8
1.2 Фитнес - аэробика и ее роль в повышении учебной мотивации	26
1.3 Психолого - физиологические особенности обучающихся 8 класса	31
Глава 2. Практические действия по развитию мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 8 класса	33
2.1 Диагностика уровня мотивации обучающихся 8 класса	33
2.2 Применение элементов фитнес - аэробики на занятиях физической культурой	41
Глава 3. Результаты исследований	46
3.1 Повышение мотивации у обучающихся 8 класса к занятиям физической культурой	46
Выводы	48
Практические рекомендации	50
Список используемой литературы	51
Приложение	54

ВВЕДЕНИЕ

Большинство современных детей испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, ожирение, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

На протяжении последних лет сложилась тревожная ситуация - ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных школ [10].

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является обязательной формой занятий для всех обучающихся. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям неинтересными - отсюда нежелание заниматься. В спортивных секциях как правило существует тенденция отбора одаренных детей, в результате чего большинство детей оказывается вне спорта, не получая нужную дозу физической активности, доставляющую радость и удовольствие.

Современная физкультура — это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И кроме того — это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

В последнее время проблемой физического воспитания в школе остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий [9].

В утвержденной стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации предусмотрено в первую очередь: создание новой национальной системы физкультурно- спортивного воспитания подрастающего поколения; выработка комплекса эффективных мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта; модернизация системы физического воспитания в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях. Как отметил президент РФ на встрече, посвященной развитию системы физического воспитания детей и детско- юношеского спорта «Спорт по праву вернулся в число приоритетов государственной политики». (Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско- юношеского спорта. Дата обращения 05.06.2014.

На общероссийском родительском собрании 30.08.2016 года министр образования и науки РФ Ольга Васильева предложила творчески подойти к решению реализации третьего урока физической культуры в школе, услышав в ходе собрания родителей школьников волнующие их вопросы, в частности, жалобы на третий урок физической культуры, введенный в учебный план с 1 сентября 2011 года, назвав этот урок неинтересным для детей и обременительным для педагогов [31]. «Что нам мешает сделать ритмику или спортивные музыкальные танцы? Мы мало думаем и делаем для художественного воспитания наших детей, музыкального воспитания. Можно сделать третий урок- ритмика, спортивные движения под музыку... Хорошо двигаться — это осанка, здоровый позвоночник, движения под музыку — это здоровье».

В настоящее время проблема заключается в том, каким же

образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного обучающегося. Как увлечь и заинтересовать уроками физической культуры. Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе различных аэробных программ, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи. Для этого необходимо использование учителем элементов фитнеса, которые придадут уроку новую эмоциональную окраску.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской сфере. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физически эстетических качеств, укрепления здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Фитнес-уроки требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Соблюдая баланс возможностей обучающегося с его потребностями [19].

Задача преподавателей заключается в том, чтобы помочь обучающимся найти мотивацию к занятиям, объяснить необходимость психологической работы над собой, важность анализа отношений к своим действиям. Обычный обучающийся в отличие от спортсмена (у которого конечная цель - достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А это, в первую очередь, здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, возможность

дышать полной грудью и радоваться жизни [39].

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Актуальность. На протяжении последних лет сложилась тревожная ситуация - ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных школ.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской сфере. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физически эстетических качеств, укрепления здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Исходя из актуальности проблемы, была определена тема выпускной квалификационной работы: «Повышение мотивации обучающихся 8 класса на уроках физической культуры средствами фитнес - аэробики».

Таким образом, объектом исследования является процесс физического воспитания обучающихся 8 класса.

Предмет исследования: элементы фитнес - аэробики как средство повышения мотивации обучающихся 8 класса на уроках физической культуры.

Целью настоящей работы является обоснование эффективности применения элементов фитнес - аэробики в повышении мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 8 класса.

В соответствии с целью исследования были поставлены

следующие задачи:

1. провести обзор литературных источников по теме исследования;
2. определить уровень интереса обучающихся к занятиям физической культурой;
3. разработать и внедрить комплексы фитнес - аэробики и экспериментальным путем определить динамику уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование комплексов фитнес - аэробики будет способствовать повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 8 класса при соблюдении следующих условий:

1. знание мотивов обучающихся к занятиям физической культурой;
2. правильно подобранный комплекс упражнений;
3. включение каждого обучающегося в деятельность на уроке.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Практическая значимость исследования состоит в разработке конспектов уроков с использованием элементов фитнес – аэробики как средства повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой, анализа мотивации обучающихся к занятиям физической культуры до и после использования фитнес- аэробики на занятиях физической культурой, а также возможностью использовать разработанный комплекс занятий в практической деятельности учителей физической культуры и студентами на производственной практике.

Глава 1. Теоретические основы развития мотивации у обучающихся 8 класса

1.1 Сущность понятия мотивация. Подходы к пониманию мотивации

Мотивация является одной из фундаментальных проблем как отечественной, так и зарубежной педагогики и психологии. Ее значимость связана с анализом источников активности человека, побудительных сил его деятельности, поведения. Ответ на вопрос, что побуждает человека к деятельности, ради чего он ее осуществляет, есть основа ее адекватной интерпретации.

В науке активно разрабатывались проблемы мотивации человека.

В многочисленных исследованиях мотивация понимается как специфический вид психического управления деятельностью, как особая форма внутренней активности человека. А.Н. Леонтьев создал теорию деятельностного происхождения мотивационной сферы человека. Данная концепция представляет собой объяснение происхождения и динамики мотивационной сферы человека. Она представляет собой сложную систему объединенных между собой аффективных, когнитивных и поведенческих процессов [22].

Изучая мотивационные процессы, А.В. Петровский постулировал, что понимание человеческих поступков возможно только через понимание движущей им мотивации [25].

Д.Н. Узнадзе разработал теорию установки, в которой подчеркивается связь мотивов с потребностями человека, как источника активности [34].

С.Л. Рубинштейн развивал потребностный подход. Считал, что потребности развиваются в противовес инстинктам, изучал мотивы с позиции отношения личности, рассматривая модель функциональной системы деятельности в аспектах мотивации, показывал её роль в

профессиональной подготовке [27].

Н.А. Фролова выделяла внешние и внутренние мотивы. В связи с этим различает такие виды мотивации:

внутренняя: награду за действия человек несет в себе (чувство собственной компетентности, уверенность в своих силах и намерениях, самоутверждение), в том числе удовлетворение от самого содержания работы;

внешняя: когда целью являются предметные изменения в системе «индивид-среда» (вознаграждение, избежание наказания). Она регулируется внешними психологическими и материальными условиями деятельности. Когда обучающийся учится лишь для оценки, работает из-за оценки, то оценка является и внутренним мотиватором, когда из-за того, что нравится учиться - оценка является внешним мотиватором. Внешняя мотивация в целом увеличивает количество работы, а внутренняя – качество.

Нужно сказать, что разграничение понятий внутренней и внешней мотивации вообще требует установления некоторых однозначных критериев. Относительно чего мотивация является внутренней или внешней? Так, согласно наиболее распространенной интерпретации, внутренней являются мотивация, порождаемая изнутри субъекта, а внешняя – та, которая задается извне, в частности, из социального окружения индивидуального субъекта. Такое понимание неверно даже в своих исходных посылах. Любая мотивация порождается внутри субъекта, в то же время цели учебного процесса именно в силу своей социальной обусловленности, в силу своей интерпсихической природы, может принимать интерпсихический характер, внутренне объединяясь с мотивом в предмете деятельности [38].

Существуют различные толкования понятий мотивация и мотив. Слово мотивация используется в современной психологии в двояком

смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение, и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. В то время как в учебной и научной литературе даются различные определения.

1. Мотивация — это процесс побуждения себя и других людей к достижению личных целей и целей организации; это внутреннее состояние, определяющее поведение человека. Используют такую же или близкую по смыслу терминологию.

2. Мотивация — это совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих человека осуществлять деятельность, направленную на достижение определенных целей с затратой определенных усилий, с определенным уровнем старания, добросовестности и настойчивости.

3. Мотивация — это процесс формирования у работников необходимых стимулов, являющихся внешним побуждением к труду, которые развиваются на основе осознания как своих личных потребностей, так и потребностей других людей.

4. Мотивация — это система форм и методов побуждения работников к обновлению организации с использованием экономических, социальных, морально-психологических и других интересов людей.

5. Мотивация — это создание критериальных условий, которые позволяют обеспечить взаимно однозначное соответствие между конкретными интересами работника и предпринимателя, при котором у работника появляется потребность самоотверженно трудиться.

6. Мотивация — это причины поведения человека, вследствие которых он поступает так, а не иначе.

7. Мотивация — это часть процесса управления, посредством которого человеческая энергия преобразуется в определенное

поведение.

8. Мотивация — это ориентирование на использование побудителей человеческой активности для регламентации и эффективного управления поведением сотрудников ради достижения целей организации [15].

Мотивация — это внутренняя детерминация поведения и деятельности, которая, конечно же, может быть обусловлена и внешними раздражителями, окружающей человека средой. Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация - процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во внутреннее побуждение.

Под мотивами понимаются конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, совершать поступки, а также отношение обучающегося к предмету его деятельности, направленность на эту деятельность. В роли мотивов во взаимосвязи выступают потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы. Поэтому мотивы - очень сложные образования, представляют собой динамические системы, в которых осуществляются анализ и оценка альтернатив, выбор и принятие решений.

По видам выделяют мотивы:

1. социальные и познавательные (когнитивные),
2. побудительные и смыслообразующие,
3. внешние и внутренние,
4. осознанные и неосознанные,
5. реальные и мнимые.

Внешние мотивы исходят от педагогов, других лиц, общества в целом и приобретают форму подсказок, намёков, требований, указаний, понуканий, принуждений. Они действуют, но их действие встречает внутреннее сопротивление личности и поэтому не может быть названо гуманным. Истинный источник мотивации человека находится в нём

самом - во внутренних мотивах. Необходимо, чтобы обучаемый сам захотел что-то сделать и сделал это. Вот почему решающее значение придаётся не мотивам обучения (внешнему нажиму), а мотивам учения (внутренним побудительным силам).

Осознанные мотивы выражаются в умении обучающегося рассказать о причинах, побуждающих его к действию, выстроить побуждения по степени значимости.

Неосознанные мотивы лишь ощущаются в смутных, неконтролируемых сознанием влечениях, но в то же время они могут быть сильными.

Реальные мотивы осознаются обучаемыми и их преподавателями.

Мнимые (надуманные, иллюзорные) мотивы могли бы действовать при определённых обстоятельствах.

Дидактический процесс должен опираться на реальные мотивы и создавать одновременно предпосылки для возникновения новых, более высоких и действенных мотивов, существующих в данный момент как перспективные в программе совершенствования.

По уровням:

1) широкие социальные мотивы (долг, ответственность, понимание социальной значимости учения; стремление личности через учение утвердиться в обществе, утвердить свой социальный статус);

2) узкие социальные (или позитивные) мотивы (стремление занять определённую должность в будущем, получить признание окружающих, получить достойное вознаграждение за свой труд);

3) мотивы социального сотрудничества (ориентация на различные способы взаимодействия с окружающими, утверждение своей роли и позиции в группе);

4) широкие познавательные мотивы (проявляются как ориентация на эрудицию) реализуются как удовлетворение от самого процесса учения и его результатов; познавательная деятельность человека

является ведущей сферой его жизнедеятельности);

5) учебно-познавательные мотивы (ориентация на способы добывания знаний, усвоение конкретных учебных предметов);

6) мотивы самообразования (ориентация на приобретение дополнительных знаний);

По направленности и содержанию:

- 1) социальные (социально-ценностные),
- 2) познавательные,
- 3) профессионально-ценностные,
- 4) эстетические,
- 5) коммуникационные,
- 6) статусно-позитивные,
- 7) традиционно-исторические,
- 8) утилитарно-практические (меркантильные).

Установлено, что:

1) в различные периоды развития общества превалируют те или иные группы мотивов учения;

2) группы мотивов находятся в динамической связи между собой, сочетаются различным образом в зависимости от возникающих условий. Из этих сочетаний возникает движущая сила учения. Её характер, направленность, величина определяются суммарным действием мотивов.

Различные мотивы имеют неодинаковую силу на протекание и результаты динамического процесса. Например, широкие познавательные мотивы являются более слабыми по сравнению с учебно-познавательными мотивами в узкой области. В конкурентной среде более значимыми оказываются утилитарно-практические мотивы. В этой связи мотивы делятся на побудительные (в основе целенаправленных действий) и смыслообразующие («переводят» общественно-значимые ценности на личностный уровень - «для меня»)

мотивы. Широкие общественные мотивы, занимавшие ранее ведущее место, ныне действуют незначительно [39].

Отечественная педагогическая теория отыскивает новые мотивы всё ещё в старых ценностях. Однако их следует искать в удовлетворении личных интересов. В современном мире мы обречены ориентироваться на вечные ценности, на которые уже давно опирается западная гуманистическая педагогика.

Мотив как предмет удовлетворения потребности. Эта точка зрения выдвинута А.Н. Леонтьевым. Термин «мотив» употребляется А.Н. Леонтьевым не для обозначения переживания потребности, а как обозначающий то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направлена деятельность. Воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет приобретает свою побудительную функцию, т.е. становится мотивом. Следует отметить, что мотивом деятельности он называл как идеальный (представляемый), так и материальный предмет потребности.

Но принять предмет-цель за мотив не представляется возможным. Во-первых, мы не получим ответ на вопрос, почему человек совершает данное действие, поступок; ведь одна и та же цель может удовлетворять разные потребности, т.е. соотноситься с разными причинами. Во-вторых, в связи с представлением о мотиве как предмете говорят о роли мотива в формировании потребностей, а не о роли потребностей в формировании мотива, т.е. процесс мотивации ставится с ног на голову [22].

Мотив как побуждение. Мотив рассматривается как побудительная (движущая) сила, причина, а точнее, внутреннее осознанное побуждение, отражающее готовность человека к действию или поступку. Х. Хекхаузен по этому поводу пишет, что мотивация - это побуждение к действию определенным мотивом.

Свести мотив только к побуждению также нет достаточных

оснований. Во-первых, побудительностью обладает и потребность.

Во-вторых, побуждение в силу своей неспецифичности не раскрывает содержательную сторону мотива, не объясняет причину и смысл проявляемой человеком активности.

В-третьих, мешает принятию побуждения за мотив и то, что у человека имеются поступки, связанные с обоснованным (мотивированным) отказом что-то делать. Причина отказа есть, а побуждения к действию нет. Поэтому трудно согласиться с утверждением, что мотив - только то, что заставляет человека действовать. В соответствии с мотивом можно и бездействовать [39].

Мотив как намерение. И. Божович рассматривает намерения исключительно в качестве побудителей поведения в тех случаях, когда принимаются решения. В даваемых определениях намерения подчеркивается сознательный, волевой характер побуждения к деятельности и поведению, которое, сохраняясь в течение длительного времени, является вектором активности человека, направленной на удовлетворение данной потребности. Следовательно, намерение выполняет при таком понимании роль мотивационной установки. Однако, зная намерение человека, можно ответить только на вопросы что и как хочет делать человек, чего стремится достичь, но нельзя получить прямой ответ на вопрос почему. Таким образом, задача опять решается лишь частично [5].

Мотив как устойчивые свойства (личностные диспозиции). Точка зрения, что мотив — это устойчивые характеристики личности, в основном характерна для работ западных психологов, но имеет сторонников и в нашей стране. В западной психологии устойчивые (диспозиционные) и переменные факторы мотивации устойчивые и функциональные переменные, личностные и ситуационные детерминанты рассматриваются как критерии разделения мотива и мотивации. Автор отмечает, что устойчивые характеристики личности

обуславливают поведение и деятельность в такой же степени, как и внешние стимулы. Личностные диспозиции (предпочтения, склонности, установки, ценности, мировоззрение, идеалы) должны принимать участие в формировании конкретного мотива.

После проведенного анализа понятий «мотивация» «мотив» необходимо сказать о соотношении этих понятий.

Существуют различные классификации мотивов. В рамках одной из них выделяют социальные мотивы, к числу которых относятся мотив власти, аффилиации, уважения, а также мотивы достижения успеха и избегания неудач. От уровня актуализации мотива достижения успеха зависит эффективность человека практически во всех областях жизнедеятельности.

Как уже отмечалось, ведущие мотивы поведения со временем становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. К их числу относят и мотив достижения успехов, и мотив избегания неудачи.

Доминирующие мотивы становятся одной из основных характеристик личности, отражающихся на особенностях других личностных черт. Каждый отдельный человек имеет доминирующую тенденцию руководствоваться либо мотивом достижения, либо мотивом избегания неудачи. Преобладание мотива достижения успеха или избегания неудачи определяет некоторые личностные особенности человека. В принципе мотив достижения связан с продуктивным выполнением деятельности, а мотив избегания неудачи - с тревожностью и защитным поведением.

Преобладание той или иной мотивационной тенденции всегда сопровождается выбором трудности цели.

Субъекты, мотивированные на успех, предпочитают задачи средней или чуть выше средней трудности. Очень легкие задачи не приносят им чувства удовлетворения и настоящего успеха, а при

выборе слишком трудных велика вероятность неуспеха; поэтому они не выбирают ни те, ни другие. При выборе же задач средней трудности успех и неудача становятся равновероятными и исход становится максимально зависимым от собственных усилий человека. При преобладании у человека мотивации избежания неудачи, он предпочитает задачи, наиболее легкие или наиболее трудные, которые практически невыполнимы.

Люди, мотивированные на успех, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей.

После выполнения серии задач и получения информации об успехах и неудачах в их решении те, кто мотивирован на достижение, переоценивают свои неудачи, а мотивированные на неудачу, напротив, переоценивают свои успехи.

Мотивированные на неудачу в случае простых и хорошо отработанных навыков (наподобие тех, что используются при сложении пар однозначных чисел) действуют быстрее, и их результаты снижаются медленнее, чем у мотивированных на успех. При заданиях проблемного характера, требующих продуктивного мышления, эти же люди ухудшают работу в условиях дефицита времени, а у мотивированных на успех она улучшается.

Люди, ориентированные на неудачи, нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний [23].

Согласно Х. Хекхаузену, люди, мотивированные на достижение успеха, в ситуации выбора между немедленным, но малым вознаграждением, или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее, а люди с низкой склонностью к достижению, отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение. Также отмечено, что мотивированные на успех склонны фокусироваться на «большой цели»,

они также предпочитают задания, охватывающие больший период времени, требующие планирования, процесса принятия решения. Они не нуждаются в быстром достижении успеха, более того, они могут достаточно долго ждать

Имеются определенные различия в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успеха и избежания неудачи. В то время, как, стремящиеся к успеху чаще приписывают свой успех имеющимся у них способностям, избегающие неудач обращаются к анализу способностей как раз в противоположном случае. Опасающиеся неудачи свой успех скорее склонны объяснять случайным стечением обстоятельств, в то время как стремящиеся к успеху подобным образом объясняют свою неудачу.

Уровень самооценки в значительной степени связан с удовлетворенностью или неудовлетворенностью человеком собой, своей деятельностью, возникающими в результате достижения успеха или появления неудачи. Сочетание жизненных успехов и неудач, преобладание одного над другим постепенно формируют самооценку личности. В свою очередь, особенности самооценки личности выражаются в целях и общей направленности деятельности человека, поскольку в практической деятельности он, как правило, стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению.

Люди, обладающие таким качеством личности, как ответственность, чаще предпочитают иметь дело с решением задач средней, а не низкой или высокой степени сложности, способны взять на себя ответственность за то, что происходит с ними и зависящими от них людьми, что соответствует выбору людей, мотивированных на достижение успеха. Как правило, такие люди обладают и более соответствующим действительным успехам уровнем притязаний - тем практическим результатом, которого субъект рассчитывает достичь в

работе.

Итак, в теоретической части данной работы мы рассмотрели подходы к определению понятий мотив и мотивация, основные подходы к исследованию мотивации достижения, сравнили личностные особенности людей с мотивом достижения и мотивом избегания неудач.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному:

- как совокупность факторов, детерминирующих поведение;
- как совокупность мотивов;
- как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность, как процесс психической регуляции конкретной деятельности;
- как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности;
- как совокупная система процессов, отвечающих за побуждения и деятельность ;
- как особая сфера, включающую в себя потребности, мотивы, цели, интересы в их сложном переплетении и взаимодействии); как динамический процесс формирования мотива.

Важным является то, что мотивация является основой любой деятельности, т.к. именно в ней заключён механизм личной активности, заинтересованности человека в деятельности [39].

Во многих работах потребность рассматривается как побудитель действий, деятельности, поведения человека. Потребность — это отражение нужды в сознании человека (осознание ее и переживание). Кроме того, как писал С.Л. Рубинштейн, в потребности содержится активное отношение (стремление), направляющее человека на преобразование условий с целью удовлетворения нужды. Таким образом, потребность объясняет, откуда берется энергия для

проявления человеческой активности [27].

Соотношения между потребностями и мотивами, исходя из высказанных в психологической литературе точек зрения, можно систематизировать следующим образом:

- 1) между потребностью и мотивом возможны далекие и опосредствованные отношения;
- 2) потребность дает толчок к возникновению мотива;
- 3) потребность преобразуется в мотив после опредмечивания, т.е. после нахождения предмета, могущего ее удовлетворить;
- 4) потребность - часть мотива (В.А. Иванников, например, считает, что если побуждение принять за мотив, то частью этого побуждения является потребность);
- 5) потребность и есть мотив [5].

Признавая, что потребность имеет отношение к мотиву, нельзя пройти мимо ряда моментов, мешающих отождествить потребность с мотивом.

Во-первых, потребность не полностью объясняет причину конкретного действия или поступка. Во-вторых, мотив-потребность отделяется от идеальной (представляемой человеком) цели, поэтому не ясно, почему мотив имеет целенаправленность. А.Н. Леонтьев по этому поводу пишет, что субъективные переживания, хотения, желания не являются мотивами, потому что сами по себе они не способны породить направленную деятельность. Действительно, в случае принятия потребности за мотив нельзя ответить на вопросы «зачем» «для чего» человек проявляет данную активность, т.е. не ясны цель и смысл активности. В-третьих, принятие потребности за мотив ведет к тому, что говорят об удовлетворении мотива, а не потребности, о цели как средстве удовлетворения мотива, а не потребности, о наследственных и приобретенных мотивах [22].

Когда речь заходит о мотивации к физической культуре,

особенно актуальным представляется изречение: «Практика без теории слепа, а теория без практики мертва». Демократические преобразования в нашем обществе предъявили новые требования к физическому воспитанию школьников. Особенно остро стоит вопрос о воспитании у молодого поколения интереса (мотивации) к физической культуре как к основе здорового образа жизни. Эта проблема стала очевидной давно.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Опираясь на концепцию Ю.А. Янсона, мы выделили три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у детей: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы. К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным относятся следующие мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий [40] .

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. ему пока безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам — желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все младшие школьники отдадут предпочтение играм. Интересы подростков уже более дифференцированы: одним нравится гимнастика, другим — плавание, третьим — футбол и т.д.

В практике работы учителя в большей своей части опираются на побуждения, принуждения, приказы, что является составной частью

структуры отрицательной мотивации и снижает эффективность воспитания положительного отношения к обучению. Еще один тип мотивации, условно названный «отрицательной», связан с осознанием неудобств, неприятностей. Такой тип мотивации называется «мотивация вынужденности».

Из анализа ряда исследователей, посвященные проблемам мотивации учения выяснено, что условия формирования положительной мотивации на уроках, в том числе и на уроках физической культуры, следующие:

- учет особенностей развития мотивационной сферы обучающихся данного возраста;
- определение путей и средств развития мотивации на уроках физической культуры с учетом передового опыта.

В исследованиях Л.И. Божович и ее учеников указаны два пути развития мотивов. Один путь — это когда мотивы усваиваются извне и позднее становятся достоянием личности. Второй — это когда мотивы возникают в процессе деятельности. При этом особое значение имеет развитие структуры мотивационной сферы, то есть «соотношения взаимодействующих потребностей и мотивов».

Воспитывая мотивацию учения у подростков, следует учитывать те новообразования, на которые указывают психологи:

- потребность во взрослости; особая восприимчивость к усвоению способов, навыков, норм поведения;
- общая активность подростка и готовность осознать себя как личность и оценить потребности к самовыражению;
- широта интересов.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, — это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении, и ее социальных нужд [5].

В структуре личности мотивация занимает особое место и является основным понятием. Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 20-х гг. XX в. Первой была теория мотивации К. Левина . Вслед за ней были опубликованы работы представителей гуманистической психологии - А. Маслоу, К. Роджерса.

Исходя из вышесказанных определений понятия «мотивация», можно сказать, что одни исследователи приравнивают мотивацию к одному мотиву, другие считают, что только система мотивов может определять мотивацию; третьи – в это понятие включают и мотивы, и интересы, и потребности Д. Дьюсбери «мотивацию» сравнивал с «мусорной корзиной», куда можно поместить все, выясняя природу этих факторов.

Мотивация – (от лат. Moveo – двигаю) – это общее название для процессов, методов, средств побуждения учащихся к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования.

В Википедии понятие «мотивация» трактуется как «побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности».

Мотивация — это внутренняя детерминация поведения и деятельности, которая, конечно же, может быть обусловлена и внешними раздражителями, окружающей человека средой. Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация - процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во

внутреннее побуждение.

Под мотивацией А.В. Петровский понимает готовность людей проявлять усилия для достижения целей организации во имя удовлетворения своих собственных индивидуальных потребностей; совокупность внутренних и внешних воздействий, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей. В понятие «мотивация» входят вопросы активизации, управления и реализации целенаправленного поведения человека [25].

Мотивирование — это процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям путем побуждения в нем определенных мотивов. Мотивирование составляет основу управления человеком. Эффективность управления в очень большой степени зависит от того, насколько успешно осуществляется процесс мотивирования.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, — это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении, и ее социальных нужд.

В настоящее время существует множество разнообразных форм мотивации, но в первую очередь важны материальные вознаграждения и нематериальные поощрения [26].

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют

лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие обучающихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физической культуры должен развивать у обучающихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение обучающихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, ловкими, быстрыми, гибкими, быстрыми. Иными словами - физически развитыми.

Формирование мотивации, без преувеличения, можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Ее актуальность обусловлена самой деятельностью, обновлением содержания обучения, формированием у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний, развития их активности и инициативности.

Итак, в результате анализа понятия «мотивация» и подходов к ее структуре, под мотивацией мы понимаем частный вид мотивации, включенной в деятельность учения, учебную деятельность, которая проявляется через хорошее выполнение учеником всех предъявляемых требований, демонстрацию себя с самой лучшей стороны, активность в отборе и запоминании необходимой информации [21].

Исходя из того, что на развитие мотивации влияет ряд факторов, среди которых организация учебного процесса с применением методов и приемов, в следующем параграфе мы рассмотрим элементы фитнес-аэробики как способ повышения мотивации учащихся.

1.2 Фитнес-аэробика и ее роль в повышении учебной мотивации

Фитнес-аэробика— это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые современные и популярные направления: классическая аэробика, степ, фанк и хип-хоп. Фитнес – аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это танцевальные и гимнастические движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Фитнес-аэробика является официально зарегистрированным видом спорта, имеющим свои правила, регламент проведения соревнований, требующий специального уровня подготовки. Он развивает двигательную координацию, мышечную и специальную выносливость, гибкость и динамику движения. В этом заключается основное отличие фитнес-аэробики от обычной аэробики.

Фитнес-аэробика является одним из наиболее молодых видов спорта, которая довольно быстро завоевала популярность во всем мире.

На сегодняшний момент фитнес- аэробика- это один из наиболее популярных видов спорта в нашей стране. Согласно федеральному статистическому наблюдению за 2021 год, «фитнес-аэробика» занимает первое место среди неолимпийских видов спорта по количеству занимающихся (более 1,5 млн. человек).

Фитнес-аэробика— это неолимпийский вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Он произошел от аэробики, которая в свою очередь возникла в США в 1960 году благодаря доктору медицины Кеннету Куперу.

Если учитывать олимпийские виды спорта, то фитнес-аэробика занимает шестое место по числу занимающихся после футбола, плавания, волейбола, легкой атлетики и баскетбола. Более 14 тыс. чел

из числа занимающихся фитнес-аэробикой- профессиональные спортсмены.

На международном уровне развитием фитнес-аэробики занимается возникшая в 1995 году Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса FISAF International. В России FISAF International представлена Федерацией фитнес-аэробики России (ФФАР) [28].

В России на данный момент аккредитовано 47 региональных спортивных федераций по фитнес-аэробике. Ежегодно Федерацией фитнес-аэробики России проводится более 20 соревнований всероссийского масштаба, в которых принимают участие более 35 000 спортсменов.

Развитием вида спорта занимаются 387 спортивных судей, 3058 штатных тренеров. Подготовка по этому виду спорта осуществляется в 193 спортивных школах. Фитнес-аэробикой занимаются также на любительском уровне в секциях средних и высших учебных заведений. Таким образом, фитнес-аэробика довольно широко представлена и развита в нашей стране.

Этот вид спорта доступен для людей разного возраста, но особенно популярен среди детей, подростков и молодежи. Но несмотря на широкую доступность, фитнес-аэробика является довольно сложным видом спорта с точки зрения координации и требует хорошей физической подготовки. Выступления спортсменов состоят из комбинаций быстро сменяющих друг друга движений, резко меняющих положение тела.

Поскольку фитнес-аэробика является одним из наиболее доступных видов спорта, она выступает важным инструментом популяризации здорового образа жизни и развития массового спорта. Между Министерством спорта, Министерством просвещения и Федерацией фитнес-аэробики России заключено трехстороннее соглашение о сотрудничестве и взаимодействии [30].

В последние годы учителя физической культуры все чаще и настойчивее говорят о целесообразности использования «нестандартных» уроков. В небольших пробных опытах энтузиасты фитнес – аэробики с определенным успехом применяли ее и на занятиях по тем видам спорта, которые в обыденном сознании с фитнесом пока не связаны, – это легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, различные виды борьбы, бокс и некоторые другие. Однако из-за почти полного отсутствия учебно-методической литературы на эту тему учителя-практики затрудняются с поисками ответов на основополагающие вопросы: какие элементы, на каких именно уроках, как, где и когда целесообразно использовать на уроках? Поэтому это эффективное средство повышения продуктивности и привлекательности уроков физической культуры в наших учебных заведениях используется пока явно недостаточно и без должного результата.

Только активная, эмоционально окрашенная деятельность, в которую человек вкладывает душу, в которой полностью реализует свои возможности, выражает себя как личность, приносит удовлетворение, становится источником энергии и вдохновения. Важна не столько деятельность сама по себе, сколько активность личности, которая в этой деятельности проявляется.

В этой связи перед учителем физической культуры встает задача максимальной активизации деятельности обучающихся на уроках. Ставить подрастающего человека в позицию активного деятеля, вооружить его такими способами деятельности, которые дают возможность активного приложения сил, раскрыть его потенциальные возможности, таковы функции воспитания, разумно направляющего процесс развития личности [30].

Выполняя физические упражнения, нестандартные по своей структуре и под бодрую музыку, занимающиеся непроизвольно

начинают испытывать хорошие чувства и настроение.

Даже не имея особых причин для радости, занимающийся невольно начинает ощущать это настроение в себе самом [33].

В федеральном учебно-методическом объединении по общему образованию успешно прошла защита программы урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях по модулю «Фитнес-аэробика». Сейчас идет активная подготовка методических видеоуроков по фитнес-аэробике для учителей физкультуры, чтобы им было проще внедрить этот вид спорта в свои уроки.

На базе Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания будут проводиться курсы повышения квалификации для учителей физической культуры. Недавно в Анапе прошло обучение учителей физкультуры в рамках проекта «Фитнес-аэробика в школу», курс прошли 30 человек из разных регионов.

Также фитнес-аэробикой уже активно занимаются в детских садах. Отличным примером служит Чувашия, в частности, город Чебоксары, где воспитанники детских садов ежегодно принимают участие в городском конкурсе «Фитнес вместе с мамой». Данный вид спорта продолжает появляться в новых регионах вместе с открытием региональных отделений федерации. Ярким примером служит Дагестан, где открытие отделения ФФАР состоялось относительно недавно, но уже прошел ряд важных мероприятий по фитнес-аэробике [29].

Фитнес как способ модернизации уроков:

Во- первых, проведения занятий с применением элементов фитнес- аэробики не требуют специальной подготовки обучающихся.

Во- вторых, занятия проводятся под музыку, что способствует эмоциональному подъему.

В- третьих, движения выполняются всеми обучающимися

одновременно, что позволяет им не испытывать дискомфорта в случае неуспеха и не ждать своей очереди.

А так же важным плюсом от занятий элементами фитнес-аэробикой является коррекция телосложения за счет сокращения жировой ткани и укрепления мускулатуры, развитие эстетики движения, укрепление сердечно-сосудистой системы и, как следствие, улучшение здоровья и общего самочувствия, а так же повышение работоспособности. Ну и, конечно, стоит отметить, что в современном обществе сложилась «мода» на красивых и здоровых людей, что способствует возросшему интересу к фитнесу в целом не только среди взрослых людей, но и среди подростков [32].

1.3 Психолого- физиологические особенности обучающихся

8 класса

С наступлением среднего школьного возраста происходят значительные изменения в длине, массе, пропорциях и составе тела, а также в функционировании различных органов и систем организма. В костной ткани продолжается процесс окостенения. Незавершённый процесс окостенения позвоночника может привести к различным повреждениям при больших нагрузках. Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» - резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстаёт рост грудной клетки. Проявляются избыточность или дефицит массы тела. Она до 14-ти лет меняется очень медленно. С 14-15-ти лет начинается бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца [6].

Обучающиеся 8 класса находятся в острой стадии переходного возраста, а это приводит к временной дестабилизации защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость. С окончанием переходного периода устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости, функциональным нарушениям осанки. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний школьный возраст приходится

сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости. Количество крови в организме в процентах к весу тела уменьшается, но ещё превышает конечные значения. На протяжении среднего школьного возраста увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, снижается количество лейкоцитов. Скорость оседания эритроцитов достигает взрослого значения – 8-10 мм/час. Полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объём сердца, причём рост массы сердца происходит с некоторым отставанием от роста массы тела. Объём сердца достигает 130-150 мл, МОК – 3-4 л/мин, причём он увеличивается за счёт возросшего систолического объёма. За счёт увеличенного систолического объёма крови и повышения тонуса парасимпатического отдела НС происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Также у подростков 14-ти лет выражена дыхательная аритмия, которая после 16 лет практически исчезает. В связи с тем, что сердце выбрасывает за одно сокращение больший объём крови, нарастает артериальное давление. Рост просвета сосудов в период этого возраста отстаёт от сократительной силы миокарда, что вызывает в ряде случаев юношескую гипертонию. В результате сокращения ЧСС и увеличения длины сосудов происходит замедление кругооборота крови. В целом, происходящие в сердечно-сосудистой системе изменения свидетельствуют об экономизации функций сердца.

Система дыхания совершенствуется с возрастом. Увеличивается длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа, совершенствуется регуляция дыхания, экономизируются дыхательные реакции на нагрузки. Возрастает дыхательный объём и снижается частота дыхания в одну минуту. В период полового созревания у подростков наблюдается неритмичность дыхания, не завершён ещё процесс

расширения воздухоносных путей. Происходит бурное развитие альвеол. Объёмы лёгких зависят от стадии полового созревания. ЖЕЛ зависит от многих факторов: возраста, пола, стадии полового созревания и так далее [6], [13].

Глава 2. Практические действия по развитию мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся

2.1 Диагностика уровня мотивации обучающихся 8 класса

На этапе констатирующего эксперимента спланирована работа по выявлению исходного уровня развития мотивации у обучающихся 8 класса.

Первый констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ «Школа № 2» города Сосновоборска. В эксперименте участвовали 23 обучающихся 8 «В» класса. Проведена работа по выявлению исходного уровня развития мотивации обучающихся 8 класса. Нами были выбраны 2 вида диагностики:

Анкета Шувалова Ю.Н. направлена на выявление уровня мотивации. Анкетирование проводилось в 8 «В» классе. Обучающимся было предложено внимательно прочитать каждое предложение на бланке. Анкета заполняется анонимно. Обучающийся должен высказать свое отношение к 10 предложенным утверждениям.

Инструкция: предложены вопросы и варианты ответов на них. Внимательно прочитать вопросы и ответы. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выбрать тот вариант, который подходит, и записать номер этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса.

Обработка результатов: проводится как количественная, так и качественная обработка результатов.

Качественный анализ: для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система бальных оценок:

-ответ ребёнка, свидетельствующий о его положительном отношении к занятиям физкультурой, оценивается в 3 балла;

-нейтральный (средний) ответ (не знаю, бывает по разному и т.п.) оценивается в 1 балл;

-ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребёнка к занятиям физкультурой, оценивается в 0 баллов. Максимально возможная оценка равна 30 баллам. Было установлено 5 основных уровней мотивации к занятиям физической культурой.

Очень высокий уровень. 25-30 баллов (максимально высокий уровень мотивации. Такие дети отличаются наличием высоких мотивов к занятиям.

Высокий уровень. 20-24 балла (хорошая мотивация к занятиям физической культурой). Подобный показатель имеют обучающиеся, успешно справляющиеся с физкультурной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм.

Средний уровень. 15-19 баллов (положительное отношение к занятиям физкультурой, но они привлекают больше развлекательными сторонами).

Низкий уровень. 10-14 баллов (низкая мотивация к занятиям физкультурой). Подобные школьники посещают занятия физкультурой неохотно, испытывают затруднения в данном виде деятельности.

Очень низкий уровень. Ниже 10 баллов (негативное отношения к занятиям физкультурой). Такие дети испытывают серьезные трудности в данном виде деятельности: они не справляются с физкультурной деятельностью (рис. 1).

Результаты констатирующего эксперимента по анкете Шувалова Ю.Н.

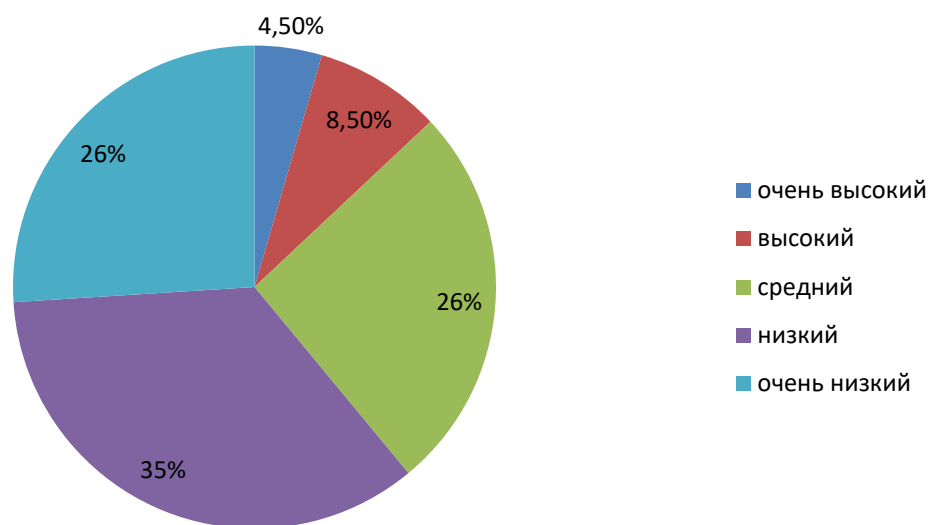


Рис. 1. Результаты по анкете Шувалова

Анкета по определению уровня школьной мотивации.

Автор: Н.Г. Лусканова

Цель: выявление уровня учебной мотивации.

Материал: листы для ответов.

Форма проведения: индивидуально и фронтально.

Процедура проведения: после раздачи листов для ответов и заполнения сведений об учащемся даётся инструкция.

Инструкция: предлагается ответить на вопросы, относящиеся к школьной жизни. Выбрать один из вариантов ответов («а», «б» или «в») и записать его напротив номера вопроса (рис. 2)



Рис. 2. Результаты по анкете Лускановой

Результаты исследования уровня мотивации представлены в рис. 3.



Рис. 3. Результаты уровня мотивации

Рисунок 3 показывает, что низкий уровень наблюдается у 54,4% опрошенных, средний уровень у 32,55% обучающихся, а высокий уровень показали 13,05% опрошенных. Мы видим, что преобладает низкий уровень мотивации. Отсюда следует, что существует необходимость целенаправленной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой.

Далее проходил формирующий эксперимент, в процессе которого реализовывалась деятельность по повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 8 класса с применением фитнес-аэробики. В эксперименте в течение 11 уроков нами были составлены планы-конспекты уроков, в содержание которых были введены комплексы упражнений, составленные с применением элементов фитнес-аэробики.

Спустя 11 занятий нами был проведен контрольный эксперимент, в результате которого были выявлены следующие данные:

Результаты контрольного эксперимента по анкетированию Шувалова Ю.Н. (рис. 4)

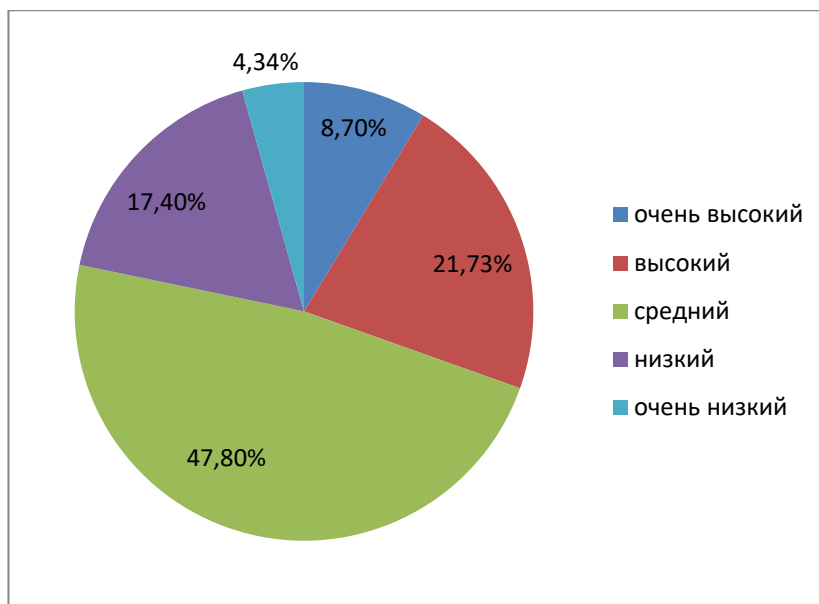


Рис. 4. Результаты контрольного эксперимента по анкете Шувалова

Результаты контрольного эксперимента по анкете Лускановой Н.Г. (рис. 5):

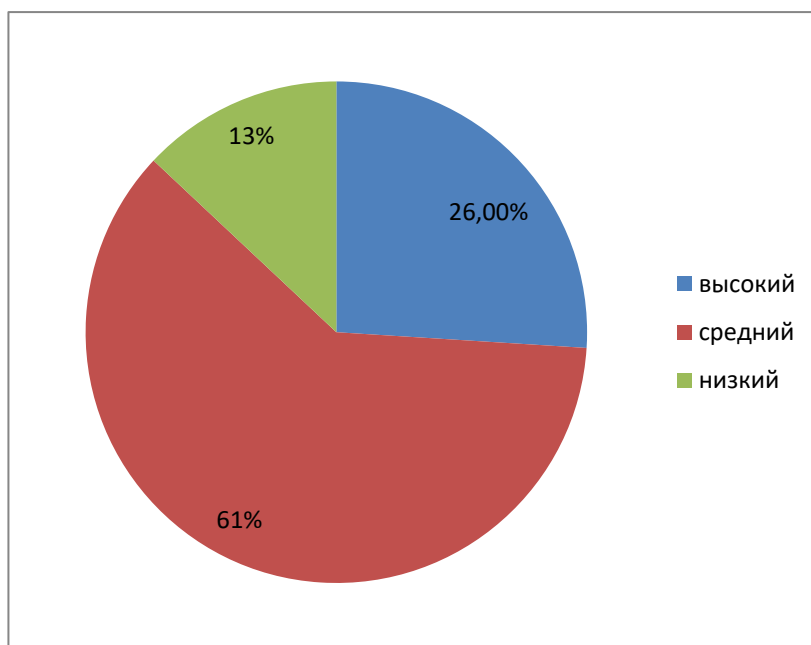


Рис. 5. Результаты контрольного эксперимента по анкете Лускановой

Средний результат контрольных экспериментов по анкетам Шувалова и Лускановой:

уровень мотивации по результатам контрольного эксперимента

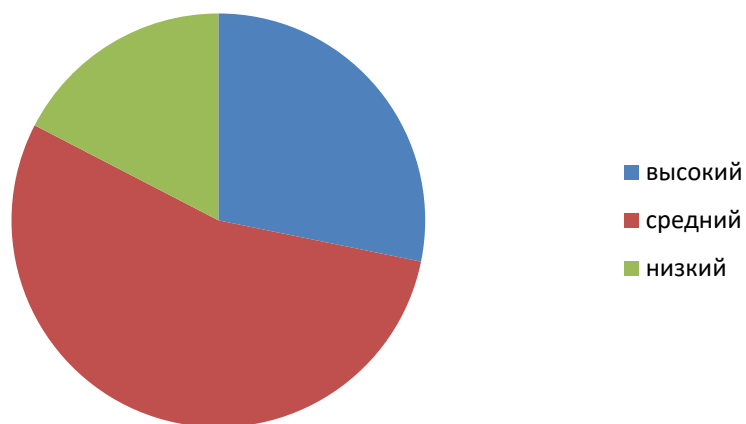


Рис. 6. Средний результат контрольных экспериментов

Высокий- 32,58%

Средний- 54,4%

Низкий- 13,02%

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что с применением элементов фитнес- аэробики уровень мотивации к занятиям физической культуры имеет положительную тенденцию.

2.2 Применение элементов фитнес- аэробики на занятиях физической культурой

Для повышения уровня мотивации было выбрано несколько современных, модных, востребованных, а самое главное актуальных как среди девушек, так и среди юношей направлений фитнес- аэробики.

Ниже описаны направления, которые были использованы нами в исследовании:

1. Фитнес- аэробика. Автором данного вида фитнеса стала известная актриса Джейн Фонда. Благодаря занятиям фитнес аэробикой укрепляется дыхательная и сердечнососудистая системы, улучшается обмен веществ, пластичность кожи и мускул. В данном направлении мы составили следующий один из комплексов упражнений с ударностью 138bpm (удар/минута):

- step-тач;
- double степ-тач;
- greap wine;
- shosse;
- V-степ;
- А-степ;
- knee-up;
- step- kick;
- lounch.

2. В.Е.S.T. fit- это самый целостный функциональный тренинг, основанный на работе с собственным весом. Класс состоит из разнообразных последовательностей блоков с прогрессиями и модификациями. Модификации упражнения «fusion style» (сочетание несочетаемого) - эффективны и подходят как для начинающих, так и для продвинутых клиентов. Тренировка включает высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу, атлетичные упражнения и практику

mindbody. Нами был предложен следующий комплекс, который выполняется под музыку 128bpm (удар/минута), в течении 7-10 минут:

- эсса;
- приседы «лучник»;
- конькобежец;
- «скакалка»;
- «ЛЫЖНИК».

3. POWER MIX – эффективная силовая тренировка, которая включает в себя среднеинтенсивную аэробную часть и силовую работу над проблемными зонами. Работа происходит как с использованием различного фитнес оборудования, так и без него. В данном направлении комплекс состоит не более, чем из 5 упражнений, и выполняется под музыку 136-138 bpm(удар/минута):

- гиперэкстензия;
- планка с выносом одной руки в диагональ;
- приседы с круговым движением бедра;
- отжимания на трицепс;
- статика в глубоком приседе руки вверх.

4. НИИТ – интервальные тренировки высокой интенсивности (high-intensity interval training). В ходе тренировки чередуют раунды высокоинтенсивных упражнений с упражнениями низкой интенсивности или полным отдыхом. Это главное отличие тренинга НИИТ от кардио традиционного, для которого характерны низкоинтенсивные длительные упражнения. К данному направлению фитнеса нами был составлен следующий комплекс, который выполняется под музыку ударностью 134-138bpm (вариатив по адаптации к работе):

- твист (работа на мышцы кора);
- глубокий присед с выпрыгиванием;
- джампинг джек;

-скалолаз;

-глубокий присед+ упор лёжа.

Разработанный нами комплекс уроков с применением элементов фитнес- аэробики включает в себя: 3 конспекта занятий с применением элементов фитнес- аэробики.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение.	20``	Работать по усилию, следовать указаниям учителя, не мешать друг другу при выполнении упражнений. Шаг в сторону с приставлением ноги на носок. Два шага в сторону с приставлением ноги на носок. Шаг в сторону, вынос второй ноги за лидирующую, шаг в сторону лидирующей ногой, захлест второй ногой. 2 шага в сторону в прыжке. Шаг правой ногой вперёд в сторону, левой ногой вперёд в сторону, правая в ИП, левая в ИП. Шаг правой ногой назад в сторону, левой ногой назад в сторону, правой в ИП, левой в ИП. Шаг вперёд правой ногой, вынос левой ноги вперёд, согнутой в коленном суставе, левая нога в ИП, после возвращение правой ноги в ИП, тоже с
	Приветствие.	10``	
	Сообщение темы урока.	10``	
	Техника безопасности	15``	
	-step-тач;	40``	
	-double step-тач;	40``	
	-gear wine;	1`	
	-shosse;	45``	
	-V-степ;	40``	
	-А-степ;	40``	
-knee-up;	40``		

Основная часть.	-step- kick:	1`	левой ноги. Шаг в сторону одной ногой, имитирующее удар ногой движение другой ногой.
	-lounch; Перестроение и начало работы в основном этапе.	45``	Выпад назад одной ногой, возвращение ее в ИП, тоже с другой ноги.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение.	10``	Проверка наличия спортивной формы.
	Приветствие.	10``	
	Сообщение темы урока.	10``	Работать по указанию учителя и по самочувствию, друг другу при выполнении упражнений не мешать. Скручивание корпуса в прыжке, при этом руки выносятся в противоположную сторону скручивания корпуса параллельно полу.
	Техника безопасности.	20``	
	-эсса;	1`	
	-приседы «лучник»;	1`	
	-конькобежец;	1`	
	-«скакалка»;	1`	
-«лыжник».	1`	Имитация движений конькобежца.	
Основная часть	Перестроение и начало работы в основном этапе.		Имитация прыжков на скакалке. Имитация ходьбы лыжника с движением рук.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение.	10``	В одну шеренгу становись. Работать по указанию учителя, друг другу при выполнении упражнений не мешать, работать по усилию. Таз подкручен, руки согнуты в локтевом суставе, скручивание корпуса. Присед таз назад колени не выходят за носок руки согнуты, при выпрыгивании максимально выпрямиться, руки разогнуть в локтевом суставе. Прыжок ноги врозь-руки вверх, ноги вместе-руки вниз. Из ИП упор лёжа, поочередно подтягивать каждое бедро к груди, работать в своем темпе. Из ИП глубокий присед принять положение упор лёжа (сохранять положение планки), и снова принять положение глубокого приседа прыжком
	Приветствие.	10``	
	Сообщение темы урока.	10``	
	Техника безопасности	20``	
	-твист (работа на мышцы кора);	1`20``	
	-глубокий присед с выпрыгиванием;	1`20``	
Основная часть	-джампинг джек;	1`20``	
	-скалолаз;	1`20``	
	-глубокий присед+ упор лёжа.	1`20``	
	Перестроение и продолжение работы в основной части		

Особенностью комплексов является направленность на развитие мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Глава 3. Результаты исследования

3.1 Повышение мотивации у обучающихся 8 класса к занятиям физической культурой

Данное исследование посвящено важной проблеме - формированию мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 8 класса.

В нашей работе мы попытались доказать, что фитнес-аэробика является средством активизации учебной деятельности и повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

С целью выявления уровня мотивации к урокам физической культуры был проведён констатирующий и контрольный эксперимент. Нами использована диагностическая методика изучения мотивации к занятиям физической культурой.

В ходе констатирующего эксперимента по выявлению мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 8 класса нами были получены результаты, которые показывают, что обучающиеся не заинтересованы в занятиях физической культурой, где средний уровень указали всего 25% опрошенных, тогда как низкий уровень превысил 54%.

Для успешного формирования мотивации мы разработали и реализовали комплексы занятий для обучающихся 8 класса с применением модных направлений фитнеса. Комплексы направлены на развитие положительной мотивации на уроке физической культуры.

После использования на уроках физической культуры фитнес-аэробики нами был проведен контрольный эксперимент, в ходе которого мы получили следующие результаты: средний уровень мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 8 класса составил почти 55%.

Таким образом, занятия фитнес-аэробикой обладают

значительным потенциалом в формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Выводы

Наша гипотеза подтвердилась на основании результатов исследования до и после формирующего эксперимента. Уровень сформированности мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 8 класса повысился.

1. В результате изучения теоретического и практического опыта по теме исследования, уточнено понятие «мотивация» и раскрыты подходы к ее структуре. Под мотивацией мы понимаем частный вид мотивации, включенной в деятельность обучения, которая проявляется через хорошее выполнение обучающимся всех предъявляемых требований, демонстрацию себя с лучшей стороны, активность в необходимой информации.

2. Подобраны и разработаны комплекс фитнес- упражнений, направленных на повышение мотивации на занятиях физической культурой обучающихся 8 класса. Изучение интереса к занятиям физической культурой показывает, что низкий уровень наблюдается у 54,4% (13 человек) опрошенных, средний уровень у 32,55% (7 человек) обучающихся, а высокий уровень показали 13,05% (3 человека) опрошенных. Мы видим, что преобладает низкий уровень мотивации.

Учитель физкультуры должен развивать у обучающихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре, спорту и здоровью, побуждая их стать сильными, физически развитыми.

3. Экспериментальным путем проверена эффективность использования комплексов фитнес- аэробики на уроках физической культуры обучающихся 8 класса. Для выявления уровня мотивации к занятиям физической культурой были проанализированы ранее

полученные данные, которые дали положительные результаты: если во время проведения констатирующего эксперимента у нас преобладал низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой, то контрольный эксперимент показал следующие результаты: в классе стал преобладать средний уровень мотивации к занятиям физической культурой (54,4%) (13 человек), а низкий составлял 13,02% (3 человека), что более чем в 3 раза меньше по сравнению с констатирующим экспериментом. Таким образом, занятия фитнес-аэробикой обладают значительным потенциалом в формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Наша гипотеза подтвердилась на основании результатов исследования до и после формирующего эксперимента. Уровень сформированности мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 8 класса повысился.

Практические рекомендации

Использовать целеполагание и рефлексию. Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Целеполагание позволяет создавать условия для осознания значимости происходящего для себя и для других.

Использовать современные педагогические технологии. Использование информационно - компьютерных технологий способствует быстрому пониманию поставленных задач и усвоению учебного материала. Использование электронных схем и видео материалов помогает обучающимся лучше понять структуру техники упражнений. А на практике они легче воспроизводят элементы отдельных упражнений.

Демонстрировать упражнение сами. Объяснение новых упражнений нужно обязательно сочетать с показом. Это вызывает положительные эмоции, т.к. для детей очень важен пример педагога.

Помнить про вариативность упражнений. Специфика уроков физкультуры – многократные повторения, отработка двигательного навыка. Всё это снижает желание у детей выполнять специальные задания. Обращать внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Ученики должны видеть улучшение своих физических качеств.

Создавать ситуацию успеха и социального признания. Эту естественную потребность для детей, которые готовы хорошо и усердно обучаться для того, чтобы их любили, уважали значимые взрослые, так же следует целенаправленно использовать. Этот источник учебной активности мощно используется в сегодняшней педагогической практике. Обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто хвалить за заслуги, поощрять. Поощрять правильное выполнение действий, а не просто результат.

Список используемой литературы

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
4. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
5. Божович, Л.И. Психология личности. Антология. 1999. Самара. Изд Бахрах. 324 стр.
6. Брин, В.Б. Нормальная физиология: учебник. Брин В.Б., Захаров Ю.М./ Под ред. Б.И. Ткаченко. 3-е изд., испр. и доп. 2012. – 688 с.:ил
7. Варзиев Сослан. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства. М.:2015.-
8. Васильева О.С. Здоровый образ жизни: стереотипные представления и реальная ситуация. / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева. –М.:Народное образование, 2013г. – 198с.
9. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М.: Советский спорт, 2013.- 418с.
- 10.Гендин А.М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. / А.М. Гендин, Р.А. Майер, М.И. Сергеев. - Красноярск: ЮПИ, 2013г.
11. Глейберман, А.Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
12. Далавье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин.
13. Дегтярёва, В.П. Нормальная физиология: учебник: под ред. В. П. Дегтярёва, С. М. Бudyлиной. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
14. Дмитриев А.С. Атлетизм без железа. Екатеринбург: ФИЗОЖ, 2017г.
- 15.Донцов, А.Д. Общая психология: введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учебное пособие / Д. А. Донцов ; под редакцией Б. Н. Рыжова, Д. А. Донцова. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 362 с
16. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - Санкт-П.: Познание, 2019. – 516с.
17. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. -Изд. 2-е. -Рос- тов н/Д : Феникс, 2009. - 389с.

18. Ингерлейб М.Ю. Анатомия физических упражнений / М.Ю. Ингерлейб. – Санкт_П.: Познание, 2018. – 418с.
19. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Метод.пособ. / Н.В. Казакевич, Е.Г.Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. - СПб.: Познание, 2013.- 298с.
20. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
21. Лебедев О.Т. Социальная психология. Учебное пособие. / О.Т. Лебедев. – М.: Флинта, 2013.- 280с.
22. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. / А.Н. Лебедев. – СПб.: Смысл, 2020. -880.
23. Мадсен М. Общая психология. / М. Мадсен. - М.: Когито-Центр, 2019. — 728 с.
24. Макеева, В.С. Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / В.С. Макеева. – М.: Смысл, 2018.- 614с.
25. Петровский, А.В. Психология. / А.В. Петровский. – М.: Академия, 2007. – 218с.
26. Рыжов, Б.Н. Общая психология: введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учебное пособие. / Б. Н. Рыжов, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Л. В. Сенкевич. – М.: Флинта, 2021. – 400 с.
27. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Познание, 2019. - 240с.
28. Семенихин Д.А. Фитнес. Гид по жизни. Авторское пособие. / Д.А. Семенихин. - М.: Смысл, 2016. - 304с.
29. Семенихин Д.В. Фитнес. Гид по жизни. Авторское пособие. / Д.В. Семенихин. - М.: Смысл, 2019. – 396с.
30. Спортивная аэробика в школе. – М.:Дивизион, 2018. – 418с.
31. Силина, Е.А. учебно-методическое пособие / Е. А. Силина, Л.Л. Баландина. — М.: Флинта, 2019. — 111с.
32. Татура Ю.В. Фитнес тонкости, хитрости и секреты. / Ю.В. Татура. - М.:Флинта, 2016.- 174с.
33. Турчинские Владимир и Ирина. Фитнес. Мужской и женский взгляд. Авторское методическое пособие. / Владимир и Ирина Турчинские. - М.:Новый взгляд, 2007. – 278с.
34. Узнадзе Д.Н. Философия. Психология. Педагогика. Наука о психической жизни. / Д.Н. Узнадзе. – М.:Смысл, 2014. – 202с.
35. Уотербери Чад. Революция Мышц. Методическое пособие для тренеров. / Чад Уотербери. – Калифорния, 2016. – 392с.
36. Фикотя, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / В.Я. Фикотя И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017. – 431 с.
37. Фикотя И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / В.Я. Фикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 435 с.
38. Фролова, Н.А. Психология здоровья. / Н.А. Фролова. – М.: Высшая школа, 2014. -330с.
39. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. / Х. Хекхаузен. – Санкт_П.:Смысл, 2003. – 864с.

40. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2013. – 640 с.

Анкета Шувалова Ю.Н.

1. Как ты чувствуешь себя во время уроков физкультуры?
 1. Мне это нравится
 2. Мне это не очень нравится
 3. Мне это не нравится
2. С каким настроением ты идешь на занятия по физкультуре?
 1. С хорошим настроением
 2. Бывает по-разному
 3. Мне не нравятся уроки ФК.
3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно приходить на урок физкультуры?
 1. Все равно бы пошёл.
 2. не знаю
 3. не пошёл бы
4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки физкультуры?
 1. мне не нравится, когда их отменяют.
 2. бывает по-разному
 3. мне нравится, когда их отменяют.
5. Как ты относишься к домашним заданиям спортивными упражнениями?
 1. Я хотел бы, чтобы домашние занятия были.
 2. не знаю, затрудняюсь ответить
 3. я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.
6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни уроки физкультуры?
 1. да, хотел.
 2. не знаю.
 3. нет, не хотел бы
7. Рассказываешь ли ты о уроках ФК родителям или друзьям?
 1. рассказываю часто.
 2. рассказываю редко
 3. вообще не рассказываю
8. Как ты относишься к своему учителю физкультуры?
 1. мне нравится наш учитель физкультуры
 2. не знаю, затрудняюсь ответить
 3. я хотел бы, чтобы у нас был другой учитель физкультуры.
9. Есть ли у тебя друзья в классе?
 1. у меня много друзей в классе
 2. у меня мало друзей в классе

3. у меня нет друзей в классе

10. Как ты относишься к своим одноклассникам?

1. мне нравятся мои одноклассники

2. мне не очень нравятся мои одноклассники

3. мне не нравятся мои одноклассники

Результаты анкетирования Шувалова Ю.Н.

Имя Ф.	очень высокий	высокий	средний	низкий	очень низкий
Кирилл А.			★ ←		●
Маша А.	● ★				
Соня В.			● ★		
Коля Д.			★ ←	●	
Настя З.			★ ←	●	
Валера И.		★ ←	●		
Леша Л.			★ ←		●
Влад Л.	★ ←	●			
Саша О.		★ ←	●		
Катя П.			★ ←	●	
Даша П.		★ ←	●		
Ева Р.				★ ←	●
Полина С.		★ ←	●		
Эля С.			★ ←	●	
Дима Т.		● ★			
Марк У.					● ★
Макар Ф.			★ ←	●	
Ваня Х.				● ★	
Лёня Ч.				★ ←	●
Даша Щ.			★ ←	●	
Илья Ю.			● ★		
Серёжа Я.			★ ←	●	
Ира Я.				★ ←	●

Анкета по определению уровня школьной мотивации.

Автор: Н.Г. Лусканова

Цель: выявление уровня учебной мотивации.

Материал: листы для ответов.

Форма проведения: индивидуально и фронтально.

Процедура проведения: после раздачи листов для ответов и заполнения сведений об учащемся даётся инструкция.

Инструкция: вам предлагается ответить на вопросы, относящиеся к школьной жизни. Выберите один из вариантов ответов («а», «б» или «в») и запишите его напротив номера вопроса.

1. Тебе нравится в школе?

- А) да
- Б) не очень
- В) нет

2. Утром ты с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?

- А) иду с радостью
- Б) не знаю
- В) хочется остаться дома

3. Если бы учитель сказал, что завтра не обязательно приходить в школу, ты бы пришёл или нет?

- А) да
- Б) не знаю
- В) нет

4. Хочешь ли ты, чтобы иногда отменяли какие-нибудь уроки?

- А) да
- Б) не знаю
- В) нет

5. Хочешь ли ты, чтобы учитель не задавал домашних заданий?

- А) да
- Б) не знаю
- В) нет

6. хочешь ли ты, чтобы в школе остались одни перемены?

- А) да
- Б) не знаю
- В) нет

7. Часто ли ты рассказываешь родителям о школе?

- А) да, часто
- Б) редко
- В) не рассказываю вообще

8. Хочешь ли ты, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель?

- А) мне нравится наш учитель
- Б) не знаю
- В) да, хотел бы

9. Есть ли у тебя друзья в школе?

- А) да, много
- Б) несколько
- В) нет совсем

10. Нравятся ли тебе твои одноклассники?

- А) да, очень
- Б) не очень
- В) не нравятся

Результаты анкетирования по анкете Лускановой Н.Г.

Имя Ф.	высокий	средний	низкий
Кирилл А.		★ ←	●
Маша А.	● ★		
Соня В.		● ★	
Коля Д.		★ ←	●
Настя З.		★ ←	●
Валера И.	★ ←	●	
Леша Л.		★	●
Влад Л.	● ★		
Саша О.	★ ←	●	
Катя П.		★ ←	●
Даша П.		● ★	
Ева Р.		★ ←	●
Полина С.	★ ←	●	
Эля С.		● ★	
Дима Т.	● ★		
Марк У.		★ ←	●
Макар Ф.		● ★	
Ваня Х.			● ★
Лёня Ч.			● ★
Даша Щ.		● ★	
Илья Ю.		● ★	
Серёжа Я.		★ ←	●
Ира Я.			● ★

