

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное 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 теоретических основ физического воспитания

Узолина Юлия Васильевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: Комплекс мероприятий для повышения мотивации обучающихся
младшего школьного возраста к занятиям физической культурой**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. зав. каф. к.п.н., доц., Ситничук С.С.

(дата, подпись)

Руководитель, к.б.н., Трусей И.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Узолина Ю.В.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Формирование мотивации обучающихся младшего школьного к занятиям физической культурой в общеобразовательной организации	6
1.1 Особенности физического воспитания в школе на современном этапе.....	6
1.2 Причины низкой мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой	16
1.3. Технологии повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочной деятельности	20
2. Организация и методы педагогического эксперимента	28
2.1 Организация педагогического эксперимента	28
2.2 Методы исследования	29
2.3 Комплекс мероприятий для повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	33
2.4 Результаты педагогического эксперимента	35
Заключение и выводы	42
Список использованных источников	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день сохранение здоровья обучающихся является важнейшей задачей государства. Вместе с широким развитием и последующим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, важнейшую роль играет мотивация обучающихся к занятиям физической культурой [34]. Здоровье и учеба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье обучающихся, тем успешнее обучение, в противном случае главная задача обучения теряет свой истинный смысл и ценность. Для того, чтобы обучающиеся могли успешно адаптироваться к условиям обучения в школе, сохранить и укрепить свое здоровье за весь период обучения, необходимо соблюдение здорового образа жизни, в частности регулярная физическая активность.

Регулярные, соответствующие возрасту, полу и состоянию здоровья физические упражнения являются одним из обязательных факторов здорового режима дня. Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной физической активности помогает сосредоточить внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, укрепляет здоровье [18]. Отношение обучающихся к физической культуре является одной из актуальных социально-педагогических проблем.

Продолжающаяся тенденция снижения уровня физической подготовленности, что не может не беспокоить современное общество. Данная тенденция наводит на мысль о том, насколько эффективен внедряемый комплекс «ГТО», если многими исследователями доказано, что их способны выполнить только 30% обучающихся [25].

В связи с этим, становится явной проблема низкой заинтересованности обучающихся к урокам физической культуры, урок прекращает выполнять свою образовательную функцию и все больше начинает приобретать игровой характер.

Многими авторами, исследующими уровень отношения обучающихся к предмету «Физическая культура» выявлено, что использование традиционных методов, форм и способов проведения урочных занятий не способствует повышению заинтересованности обучающихся [20, 43]. Тогда становится очевидной проблема низкого уровня мотивации подрастающего поколения при занятиях Физической культурой.

Несостоятельность положений Федеральных Государственных Образовательных Стандартов по физической культуре. Авторы видят причину данной проблемы в повышении объема изучаемого материала и в нецелесообразном программном распределении учебного времени [22, 26, 27].

Учитывая вышеперечисленные проблемы, не возникает сомнений в актуальности данной работы. Теперь в современных условиях, необходимо понять, действительно ли урок Физической культуры в образовательном учреждении правомерно считается основой Физического воспитания? На основе предлагаемых авторами решений для имеющихся проблем школьного урока физической культуры, необходимо сделать вывод о том, насколько целесообразно использование традиционных или инновационных методов, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса которые позволят повысить уровень мотивации к урокам физической культуры, представителя подрастающего поколения [17].

Объект исследования: повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой во внеклассной деятельности.

Предмет исследования: комплекс мероприятий для повышения мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Цель работы: разработать комплекс мероприятий для повышения мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям

физической культурой и оценить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Задачи работы:

1. На основе анализа информационных источников выявить причины низкой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, а также способы и методы вовлечения школьников в организованную двигательную деятельность.
2. Разработать комплекс мероприятий для повышения мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.
3. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность комплекса мероприятий для повышения мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение экспериментального комплекса мероприятий во внеклассную деятельность позволит повысить уровень мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Методы исследования: анализ информационных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

1. Формирование мотивации обучающихся младшего школьного к занятиям физической культурой в общеобразовательной организации

1.1 Особенности физического воспитания в школе на современном этапе

Физическое воспитание — это неотделимая структурная часть от общего воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание, является целостным процессом по своей направленности, содержанию форм организации, методам реализации и другим характерным признакам разделяется на четыре основных направления:

1. уроки по предмету «Физическая культура»;
2. формы активного отдыха в режиме школьного дня (гимнастика до занятий, физкультурные паузы);
3. внеклассная спортивно - массовая работа;
4. общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предмет «Физическая культура», содержит в себе одноименную область общего образования, которая является обязательной для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися. Программой регламентируется объем учебного времени, образовательный минимум, планируемые результаты, которые выносятся на итоговую государственную аттестацию Государственным образовательным стандартом РФ общего образования [23, 44].

Физическая культура в связи с наличием специфических функций в основе содержания общего образования в значительной степени отличается от иных учебных дисциплин. Образовательный процесс на уроке физической культуры взаимосвязан с комплексным воздействием на

морфофункциональную сферу, уровня состояния здоровья и психики обучающихся. Содержание, средства, методы и формы обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся также имеет свою специфику.

Учеными разрабатываются альтернативные концептуальные подходы к процессу обновления общего образования, накапливается практический материал по проблемам теории и методик проведения уроков физической культуры в школе. Многими исследователями отмечается возрастание потребностей у общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Наличие данных факторов способствуют возникновению объективных и субъективных предпосылок для создания современной теории и методике обучения предмету «Физическая культура» на основе современного научного знания [10].

Родиной передового учения о физическом образовании является Россия, а его основоположником Петр Францевич Лесгафт (1898 г.) Развитие отечественной системы физического воспитания (далее СФВ) в начале XX века обусловили следующие факторы [50]:

1. Политические (произошедшие революции, спровоцировавшие перераспределением общественных сил).
2. Экономические (отсутствие должной материально-технической базы и нехватка квалифицированных специалистов).
3. Социальные:
 - 1) Массовое вовлечение населения в физкультурную деятельность;
 - 2) Развитие отечественной естественнонаучной (Павлов И.П., Шубенко Г.С., Сеченов И.М.) и педагогической школы (Ушинский К.Д и Шацкий С.Т.);
 - 3) Приток новых социальных слоев населения в область управления и организации физического воспитания;

4) Отсутствие методически обоснованной системы физического воспитания.

Наличие вышеперечисленных факторов привело к проявлению новых противоречий и ускорило становление отечественной системы физического воспитания [5].

Характеристика и основы системы физического воспитания. СФВ характеризуется как совокупность идеологических, теоретико-методических, программно-нормативных и организационно-правовых основ, а также организации иных форм обеспечивающих реализацию выдвигаемой обществом цели. СФВ выступает в роли социально-педагогической системы, которая направлена на формирование у человека знаний, умений и навыков, способствующих физическому совершенствованию. Иными словами, СФВ характеризует собой не только отдельные явления, возникающие в практике физического воспитания, сколько ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации.

Система ФВ – это исторически обусловленный тип социальной практики физического совершенствования человека, подготовки его к общественно-значимой деятельности. В связи с этим, объектом СФВ - является человек, а её предметом – гармоничное развитие нравственных и физических качеств личности [7].

Идеологическую основу СФВ составляет учение о всестороннем и гармоничном развитии личности человека. Физическое совершенство рассматривается как цель и продукт деятельности ФВ и может характеризоваться исторически устоявшимися представлениями о уровне здоровья и всесторонней физической подготовленности человека.

Теоретико-методические основы представляют собой исходные теоретические концепции, а также средства и пути их практического воплощения в процессе совершенствования физической природы человека. Обеспечению непосредственной практики ФВ служат следующие специализированные отрасли наук: история и организация ФК, Теория и

Методика физической культуры, анатомия, физиология, биохимия и др. Этот комплекс наук складывается и развивается вместе с практикой ФВ, в зависимости от ее текущих потребностей.

К методическим основам относятся: принципы физического воспитания, средства, методы и организация физкультурной деятельности.

Программно-нормативными основами СФВ являются государственные программы по ФВ в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» и другие документы. Особенность современных учебных программ в том, что они базируются на основе Федерального Государственного Общего Стандарта. Всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» - совокупность программ и нормативов основа физического воспитания населения РФ. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию ФВ, развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций. Принципиальным является то, что происходит отказ от унитарных подходов к ФВ, создаются возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по ФВ [9, 47].

Организационно-правовые основы СФВ представляют собой совокупность различных форм управления и контроля, а также взаимодействие этих форм с государственными и общественными учреждениями страны. В ФВ сложились следующие основные формы организации: государственная, общественно-самодеятельная и коммерческая [7]. Стратегическая цель и основные задачи системы физического воспитания.

Физическая культура и спорт (ФК и С) – важнейшая социальная сфера, деятельность которой направлена на удовлетворение жизненно важных потребностей населения: в двигательной активности, хорошем самочувствии,

уровне здоровья, сохранении и повышении работоспособности. Основной целью ее функционирования является всестороннее и гармоничное развитие личности человека, которая в свою очередь, будет способна приносить пользу обществу в выбранном виде деятельности, благодаря многолетней, продуктивной, профессиональной и личной жизнедеятельности. По мнению М.Я. Виленского и Ю.Ф. Курамшина, конечным результатом ФК и С – должно являться физическое, духовное, интеллектуальное и нравственное здоровье, благополучное состояние не только личности, но и общества в целом [37].

В первую очередь, ФК и С является основным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их повседневного досуга. Но, кроме этого, ФК и С влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций личности (Б.А. Ашмарин, Л.И. Лубышева, Э. Майнберг, А.П. Матвеев, Н.Х. Хакунов и др.).

В нашей стране физическая культура и спорт обосновано считается одним из важнейших средств воспитания человека комплексно сочетающего в себе духовно-нравственное богатство, моральную чистоту и телесное совершенство. Поэтому развитие и рост социального влияния данной сферы относится к приоритетным направлениям социальной политики Российской Федерации [15].

В нашей стране определилась научно обоснованная система ФВ, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательное направление ФВ. К категории школьный возраст, относятся дети, подростки и юноши от 6 до 18 лет. В соответствии с классификацией системы общего образования, данный возрастной период дифференцируется на три этапа: младший, средний и

старший. Стратегической целью ФК является формирование физической культуры человека как базового компонента всесторонне развитой личности, которое характеризуется самоопределением и наличием творческого подхода к освоению физкультурных ценностей. Если цель формулируется в общей форме, то задачи несут в себе более определенный характер. В ФК они сводятся в три группы:

1. Оздоровительные.

- 1) Укрепление здоровья занимающихся предполагает решение следующих вопросов:
- 2) По планированию и регулированию воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с учетом здоровья, пола, возраста и подготовленности т.к. только оптимальные и доступные нагрузки могут обеспечить укрепление здоровья);
- 3) О возможности включения во все виды занятий физических упражнений циклического характера умеренной интенсивности (совершенствование ДС и ССС);
- 4) Обеспечение необходимых профилактических мер, связанных с безопасностью занимающихся;
- 5) Всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств.

2. Образовательные

- 1) формирование основ техники жизненно важных и профессионально-прикладных умений и навыков;
- 2) овладение специальными физкультурными знаниями;
- 3) формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься.

3. Воспитательные

- 1) Формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, осознанного отношения к ФК;

2) Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных качеств личности.

Претерпевая изменения в формулировках, перечисленные общие задачи представлены в программах, других официальных документах, а также в методических и иных учебных пособиях по физическому воспитанию школьников в общеобразовательных учреждениях. Взаимосвязь между типами задач обеспечивается соблюдением общих принципов физического воспитания [8].

Принципами отечественной системы физического воспитания обязан руководствоваться каждый учитель физической культуры, какие бы задачи ему не предстояло решить, ведь только от учителя зависит качество практической реализации всех педагогических принципов. Реализация данных принципов происходит одновременно (а не поочередно) и с любыми контингентами занимающихся, однако, возможен акцент на один принцип — но, с учетом текущих задач поставленных в педагогическом процессе и на основе Российской СФВ.

1. Принцип оздоровительной направленности обязывает учителя организовать физическое воспитание обучающихся таким образом, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функции. Т.к состояние здоровья населения является главной социальной ценностью.

2. Принцип всестороннего развития личности отражает цель системы воспитания человека в обществе. Данный принцип подчеркивает, необходимость соблюдения закономерных взаимосвязей между всеми видами воспитания и предостерегает от однобокого увлечения развитием физических начал в ущерб другим [29].

3. Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания. В данном принципе отражается единство личных и общественных интересов: т.е приобретение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные,

потребности, но и запросы социалистического производства и вооруженных сил РФ [9].

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, так они способствуют формированию жизненно важных знаний, умений и навыков, развитию физических качеств, повышению уровня адаптационных свойств организма. В практике школьного ФВ повсеместно применяются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

1. гимнастика;
2. легкая атлетика;
3. лыжная подготовка;
4. плавание;
5. спортивные и подвижные игры.

На современном этапе развития системы физического воспитания помимо основных видов спортивной деятельности также внедряются такие направления как дзюдо, карате, черлидинг, шашки, шахматы и многое другое

Формы занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста.

В СФВ школьников применяются различные формы организации выполнения физических упражнений (ФУ). Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. При сравнении с иными формами ФВ урок имеет ряд преимуществ, поскольку он:

- 1) Является одной из самых массовых форм систематически организованных и обязательных учебных занятий;
- 2) Реализуется посредством научно обоснованной государственной программы по физической культуре;
- 3) Осуществляется под руководством педагога с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуальных особенностей школьников;

- 4) Способствует комплексному совершенствованию всех обучающихся вне зависимости от уровня их двигательных способностей, спортивных результатов и других критериев.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

- 1) В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:
- 2) Внедрение физической культуры в повседневный быт обучающихся, а также, активизация двигательного режима и активности в течение учебного дня;
- 3) Поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- 4) Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 5) Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

3. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) Секции по избранным видам спорта;
- 2) Секции ОФП;
- 3) Секции гимнастики по разным направлениям;
- 4) Внутришкольные соревнования;
- 5) Туристские походы и прогулки;
- 6) Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к праздникам ФК и С;

Цель проведения внеклассных форм занятий заключается в следующем:

- 1) Содействие полноценному овладению материала по программам «Физическая культура»;

- 2) Способствование повышению уровня мотивации у обучающихся к занятиям массовыми видами спорта;
- 3) Обеспечение здорового, активного и содержательного досуга.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений:

В РФ задействована широкая сеть внешкольных учреждений, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди обучающихся в свободное от школы время. Различные типы учреждений, включающие в себя многогранные формы организации физического воспитания детей школьного возраста, классифицируются на [6]:

1. Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР);
2. Физкультурно-оздоровительные центры;
3. Летние и зимние оздоровительные лагеря;
4. Различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в парках культуры и домах отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового скопления людей;
5. Физкультурно-спортивные клубы.

Таким образом, на современном этапе развития системы физического воспитания наблюдается разнообразие направлений спортивной деятельности, форм и видов внеклассной работы. Однако, несмотря на это, уровень двигательной активности обучающихся снижается. Это сказывается на состоянии их физического и психологического здоровья.

1.2 Причины низкой мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой

В настоящее время почти в каждом доме есть компьютер и интернет. Мало кто может уследить за временем, которое мы проводим за компьютером. Большинство даже не замечает, как оно пролетает. К сожалению, компьютер потихоньку стал заменять нам старую привычную жизнь. Мы стали больше времени проводить дома, сидя за компьютером и телевизором. По данным социального опроса, многие не довольны распределением своего времени, но все равно продолжают просиживать за компьютером, не видя альтернативы и не имея желания ее найти.

Многие обучающиеся перестали гулять на улице и заниматься активными видами саморазвития. Подростки реже интересуются кружками и секциями. Здоровый потенциал страны подрывается не только за счет экологии, но и в связи с пассивностью молодых поколений в отношении к физической активности.

А это то, что должно противодействовать внешним неблагоприятным условиям среды, закалять растущий организм. Многие не задумываются, правильный ли образ жизни они ведут? И стоит ли заниматься физической культурой? Нередко можно встретить пожилого человека, которой занимается ходьбой или бегом. Казалось бы, люди пожилого возраста могли бы заслуженно сидеть дома и ни о чем не беспокоиться. Почему же они совершают забеги или большие заходы. Кто же их заставляет? На самом деле, им с детства заложили тягу к спорту, мотивацию заниматься им на протяжении всей жизни.

Значит, чтобы обучающийся больше двигался и занимался физической культурой нужно с раннего школьного возраста мотивировать его на занятия физической культурой.

К сожалению, многие современные родители не беспокоятся из-за того, что их ребенок не посещает какие-либо кружки, постоянно сидит за компьютером и мало двигается. Правильно ли они позиционируют себя? Насильственным путем заставлять детей заниматься спортом тоже неверное решение. Необходимо побуждать у обучающегося к занятиям, мотивировать его, а это, прежде всего, внимание родителей. Нельзя просто отдать ребенка в секцию и не интересоваться его успехами или провалами. И здесь спортивное воспитание личности может потерпеть фиаско. Мы хотели бы порассуждать о том, как у детей школьного возраста зарождается мотив к занятиям спорта и физической культурой в целом.

В формировании личности человека свою важную нишу занимает физическое воспитание. Оно позволяет создать фундамент здоровья для развития других качеств человека. Главная задача физического воспитания формирование потребности к занятиям физической культурой. Изучение мотивов, побуждающих детей заниматься физической культурой главное и наиболее значимое условие формирования полной деятельности ребенка и воспитания его личности. Физическая культура и спорт, как деятельность, побуждаются не одним мотивом, а целым их набором.

Мотивы в них определяются потребностями обучающегося. При воспитании его личности важными предпосылкой является формирование положительного мнения о занятиях физкультурой и дальнейшая мотивация, которую, бесспорно, нужно всячески нужно всячески подпитывать не только из собственного энтузиазма обучающегося, но и извне. По своей природе мотивы разделяют на три группы [14, 38].

К первой группе относятся мотивы, которые возникают в результате познания себя через призму самореализации. Эти мотивы образуют фундамент мотиваций. Их называют биогенными мотивами. С увеличением опыта обучающегося, появляются новые мотивы, создаваемые самим школьником. Они именуется социогенными мотивами. К ним относят мировоззрение, идеалы, убеждения, в также отношение к социуму.

Третью группу мотивов образует внешнее воздействие на воспитанника со стороны педагогов. Педагог задает вектор развития, а также придает различные стимулы, которые рассчитаны на поднятие личной заинтересованности обучающегося.

Их называют стимулирующими мотивами. Иными словами, мотивация это побуждение к действию, где это действие обуславливается своим смыслом, связанным с устойчивым интересом к деятельности. Целью же является удовлетворение своих потребностей.

Среди тех, кто активно и плодотворно занимается физкультурой в любых ее проявлениях, основными мотивами выступают: укрепление здоровья; удовлетворение от результатов занятий, побед; общение со сверстниками, дух соперничества наиболее важным фактором, особенно на ранних этапах, является внимание и заинтересованность родителей ребенка, их поддержка [3, 7].

Можно отметить, что последний фактор может быть вытеснен или заменен каким-нибудь кумиром у ребенка, большим спортсменом или просто авторитетом в его глазах. Но остановимся и закрепим важность родительского внимания.

К желанию заниматься физическими упражнениями имеет смысл учитывать общественные мотивы и такие мотивы как самоуважение и утверждение в обществе. Создание успешной и правильно направленной мотивации к занятиям физкультурой возможно только при грамотном распределении общественного и индивидуального мотивов.

Нарушение этого соотношения может привести к противоположно положительному результату: воспитанник может начать действовать по принципу избегания неудач, что и является следствием снижения собственной мотивации к физическим занятиям. Исследуя возрастное изменение мотиваций к занятиям физической культуры, выявлено, что содержание структура мотиваций изменяется по мере взросления обучающегося [2].

Отсюда важность изучения структурирования форм мотиваций занятиям физкультурой на разных этапах возрастной составляющей, совместно становлением личности обучающегося. Мотивации для занятий физкультурой условно можно разделить на общие конкретные. К общим относят вполне объяснимые желания, когда школьник заниматься общими физическими упражнениями и как такового желания заниматься чем-то определенным у обучающегося нет. К конкретным мотивам относят желание выполнять определенные упражнения и ли заниматься определенным спортом. Например, почти все дети младшего возраста предпочитают игры. У подростков уже более определенный выбор.

Мотивы посещения физкультуры имеют различную основу. Ученикам, кото рым уроки физкультуры нравятся, посещают их для физического развития и укрепления здоровья. Кому же уроки не нравятся, посещают их ради отметок [8, 40]. В основе организации учебной деятельности лежат мотивации школьника. Они отражают интерес ученика к дисциплинам, его энтузиазм и рациональное отношение к деятельности. Поэтому важно с самого начала обучения сформировать правильные мотивы, которые вызовут интерес к дисциплине физического воспитания. В каждой возрастной особенности формирования мотивов разные. К примеру, в младшем школьном возрасте в основе формирования благоприятных мотивов является игра.

Главные мотивационные линии подросткового периода это самопознание и самоутверждение. В старших классах развивается новый познавательный мотив - самообразование. При правильном развитии мотиваций у ребенка и подходе их развития, помня о том, что с взрослением ребенка нужно менять и мотивации, можно приучить его к спорту. Он уже не будет целыми днями проводить дома за компьютером или телевизором. Даже в старости он все равно может заниматься спортом. Эти мотивы он передаст и своим детям.

Занятия физической культурой – залог здорового воспитания своих детей, а, следовательно, залог здорового общества. Этот долг стоит перед каждым гражданином и родителем.

1.3. Технологии повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочной деятельности

Основной формой организации и проведения занятий по физической культуре, по мнению многих авторов, является именно урочная форма. Поскольку именно уроки являются наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий физическими упражнениями.

Все другие формы - неурочные, не имеют ряда типичных и очень важных характеристик, которыми обладает урок. Поэтому, несмотря на то, что по многим характеристикам другие формы превосходят урок (например, по общему времени, объему и интенсивности нагрузок, количеству занятий в неделю), играют всё же вспомогательную роль и служат дополнением к урокам [11]. Мотивация школьников к занятиям физической культурой.

Для развития у школьников позитивного отношения к активному и здоровому образу жизни, необходимо, чтобы вся деятельность, связанная с занятиями физкультурой и спортом бала направлена на формирование положительных эмоций, на развитие мотивации. Мотивировать к занятиям физической культурой как можно раньше, еще в начальной школе.

Основные мотивы занятия спортом юных спортсменов, на которые следует обратить внимание учителю для более успешного мотивирования:

- получение удовольствия;
- повышение мастерства;
- выполнение того, в чем я силен (сильна);
- желание овладеть новыми умениями и навыками;

- чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
- желание выступать на более высоком уровне;
- возможность посоревноваться;
- обретение новых друзей.

На первом месте у детей стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот». Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях. На своих уроках учитель видит спортивный потенциал детей, и может в дальнейшем помочь выбрать наиболее подходящую секцию, порекомендовав родителям.

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

Для приобщения ребенка к спорту учитель физической культуры должен провести большую работу.

Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой в процессе реализации программы по физической культуре (создание условий для оптимизации эмоционального состояния и двигательной активности учащихся через использование игровых, соревновательных форм работы, например – эстафеты, разучивание подвижных и спортивных игр).

Выработать у учащихся привычку заниматься физической культурой в домашних условиях, которая может быть сформирована в несколько этапов:

- формирование положительного отношения к физической культуре (выработка у учащихся чувства «нужности» физического воспитания, заинтересованности в систематических занятиях);
- формирование желания самостоятельно заниматься физической культурой (побуждение учащихся заниматься физической культурой регулярно и самостоятельно; например – ежедневно делать зарядку дома);
- формирование намерения самостоятельно заниматься спортом (побуждение учащихся заниматься спортом с целью физического самосовершенствования и хорошего самочувствия; например - выполнять регулярные физические нагрузки через выполнение специально разработанного комплекса упражнений, заниматься плаванием, лыжами, коньками, роликами и т.д.).

На этих этапах важно ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и физическом развитии и не требовать от учащихся высоких результатов.

Сформировать осознанное отношение школьника к своему физическому совершенствованию (развитие спортивных способностей, выявленных у учащихся, путем акцентирования их нагрузки в области, в которой выявлен наибольший потенциал; нацеливание на достижение спортивных результатов путем вовлечения учащихся в состязания различных уровней (школьный, районный, городской этапы); проведение работы с учащимися и их родителями, направленной на спортивное самоопределение учащихся). При реализации данной задачи учителю необходимо использовать разные виды мотивации («спортивно-деловую» или «лично-престижную»).

Большое значение в развитии мотивации к занятиям физической культурой и спортом имеют формы и методы работы с учащимися. Так, различают следующие методы формирования и поддержания установки на достижение успеха:

- а) развитие здорового спортивного честолюбия;
- б) развитие максималистских установок;
- в) афиширование успехов в печати (школьная газета, например), по радио;
- г) использование различных поощрений (грамоты, значки, призы).

Успешными формами работы с учащимися являются контакты, встречи вне учебных занятий (совместные выезды на просмотр спортивных состязаний), организация совместных спортивных мероприятий, праздников (командные соревнования между учителями физической культуры, педагогами спортивных секций и учениками, спортивные праздники «Мама, папа, спорт и я – неразлучные друзья» и т.д.).

На каждом мотивационном этапе необходимо уделять большое внимание развитию кругозора учащихся, расширению их представлений о многообразии спорта через беседы и привлечение к просмотру спортивных передач, фильмов о спорте и спортсменах, чтению спортивных журналов. Необходимо рассказывать ребятам о пользе спорта, учить на чужих положительных и отрицательных примерах. Учитель физической культуры или тренер спортивной секции могут это делать на собственном примере и на примере своих выдающихся подопечных.

Отсюда высокие требования предъявляются не только к уровню профессиональной компетентности учителя физической культуры, но и к самой его личности, которая имеет немаловажное значение в мотивации учащихся к занятиям спортом. Поведение учителя физической культуры и вся его деятельность являются важнейшим фактором формирования у ребят устойчивой мотивации к занятиям спортом. Если учитель вызывает глубокое уважение, учащиеся его слушают и слышат, выполняют все его требования, стремятся к подражанию. Учитель отвечает не только за физическую подготовку своих учеников, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям. По этой причине учитель физической культуры должен быть сам носителем культуры здоровья, а потому – вести здоровый

образ жизни, заниматься спортом, быть подтянутым, энергичным, позитивным, самодисциплинированным. Чтобы быть примером для своих учеников учитель физической культуры должен постоянно повышать свое спортивное мастерство и профессиональную квалификацию через спортивные тренировки, курсы повышения квалификации, участие в профессиональных конкурсах, в общественной жизни, через стремление к собственным новым спортивным достижениям.

Таким образом, развитие мотивации учащихся к занятиям спортом зависит от многих факторов: положительного отношения к физической культуре, принятия здорового образа жизни, стремления к спортивным результатам. Достижение всех этих факторов невозможно без хорошего наставника – учителя физической культуры, который будет не только формировать у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, но и вовремя разглядит их спортивные задатки, направит, даст установки на спортивное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие, поддержит уверенность ребят в своих силах и волю к победе.

Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности. Систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте.

Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому процессу тренировки. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и

является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса. «Мотивация — это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности» .

Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни.

Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни.

Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические. К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела: Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности: Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю.

По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса.

Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим

сберечь нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем.

Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным[12].

Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку. Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д.

Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата.

2. Организация и методы педагогического эксперимента

2.1 Организация педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводили в МБОУ «Средняя школа №98» г. Железногорска Красноярского края. В исследовании приняли участие обучающиеся 4 класса, 12 мальчиков и 12 девочек. Возраст обучающихся составлял 10-11 лет. Педагогический эксперимент проводили в течение 2023-2024 учебного года.

В целом исследование проходило в несколько этапов.

На **1 этапе** работы осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме исследования. Были изучены основные причины низкой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в начальной школе, а также методы и технологии для повышения мотивации во внеурочной деятельности. На данном этапе была использована научная и учебно-методическая литература, научные статьи, учебники, учебные пособия и сборники научных конференций. Было проанализировано 50 источников. Были определены цель, задачи и методы исследования, а также основные средства и методы формирования мотивации, обучающихся к занятиям физической культурой.

На **2 этапе** в период было проведено анкетирование. Цель оценки уровня мотивации методом анкетирования, заключалась в определении уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культуры. Данный метод предусматривает получение информации респондентов путём письменного ответа на систему типовых и заблаговременно подготовленных анкет.

На **3 этапе** – проводился формирующий этап педагогического эксперимента, это специально организуемое исследования, целью которого является выявление эффективности применения методов и средств. В ходе которого проводили внеурочные мероприятия, направленные на повышение

уровня мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой. Педагогический эксперимента позволит повысить уровень мотивации у обучающихся начального школьного возраста.

На **4 этапе** – проводилось итоговое тестирование уровня мотивации к занятиям физической культурой на этой же группе обучающихся, а также осуществлялась математическая обработка результатов.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в баскетболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Физическое воспитание в школе», «Урок – как основная форма физического воспитания в школе», «Основные проблемы современного урока Физической культуры», «Предлагаемые способы и подходы имеющихся проблем школьного урока Физической культуры».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Целью анкетирования являлось определение уровня мотивации обучающихся к занятиям, физической культурой в школе и проблем, связанных с оптимизацией физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений.

В качестве опроса была разработана анкета «Физическая культура в жизни школьника», на основе методике (Е.Г. Бабушкин) [50]. Образец анкеты и критерии оценивания представлены ниже.

Анкета «Физическая культура в жизни школьника»

Ваш пол М Ж Возраст _____ Класс _____

(свой ответ обведи кружочком)

1. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье:

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда; 4)Затрудняюсь ответить.

2. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость:

1)Да ; 2)Нет; 3)Не всегда; 4)Затрудняюсь ответить.

3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой:

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда; 4)Затрудняюсь ответить.

4. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку (обязательно):

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда; 4) Затрудняюсь ответить.

5. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни:

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда; 4)Затрудняюсь ответить.

6. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми:

1)Да; 2)Нет; 3)Я не посещаю спортивные секции.

7. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем:

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда.

8. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул:

1)Да; 2)Нет. 3) Не всегда.

9. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством:

1)Да; 2)Нет; 3)Не всегда.

10. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

11. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда; 4)Затрудняюсь ответить.

12. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой:

- 1) Да; 2) Нет. 3) Не всегда.

Выберите из предложенных вариантов тот, который бы отразил Ваше мнение по поводу успешной сдачи комплекса ГТО:

1) без сомнений, да; 2) однозначно, нет; 3) не вижу в этом смысла; 4) имею значок.

15. Урок Физической культуры Вам НЕ нравится по причине:

1) большой физической нагрузки; 2) недостаточной физической нагрузки; 3) неинтересно;

4) отсутствия упражнений, которые Вам нравятся; 5) недостаточно игр;

6) отсутствия музыкального сопровождения 7) свой вариант ответа _____

На этапе итогового тестирования, также проводили оценку уровня мотивации методом анкетирования, при этом вопросы были немного изменены. Образец анкеты представлен ниже.

Ваш пол М Ж Возраст _____ Класс _____

(свой ответ обведи кружочком)

1. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие:

3) Не всегда.

2. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно:

1) Да 2) Нет. 3) Не всегда.

3. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину:

1) Да; 2) Нет; 3) Не всегда.

4. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями:

1) Да; 2) Нет. 3) Не всегда.

5. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями:

1)Да ; 2)Нет; 3) Не всегда.

6. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни:

1)Да; 2)Нет; 3)Затрудняюсь ответить.

7. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

8. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

9. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

10. Занятия физической культуры привлекают меня играми и развлечениями:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

11. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

12. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка:

1)Да; 2)Нет; 3) Не всегда.

13. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым:

1)Да; 2) Нет. 3) Не всегда.

Обучающимся предлагалось ответить на 13 вопросов. После анкетирования, были проанализированы и подсчитаны баллы, чем больше

баллов, тем лучше был результат, соответственно чем ниже баллы тем менее заинтересован обучающий к уроку физической культуры.

Обработка данных:

Да - 2б.

Нет - 0б.

Не всегда -1б.

Затрудняюсь ответить - 0б.

Высокий уровень мотивации 20-26б.

Средний уровень мотивации 13-19б.

Низкий уровень мотивации 0-12б.

Математическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

2.3 Комплекс мероприятий для повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой

В ходе проведения педагогического эксперимента мы акцентировали внимание на отборе методов, форм и способов проведения уроков физической культуры, способствующих повышению уровня мотивации к занятиям физической культуры обучающихся начального школьного возраста. Основным компонентом для успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация. В процессе анализа и изучения информации по теме исследования нами были определены основные методы и средства повышения мотивации, обучающихся к занятиям физической культурой, которые стали основой, предложенной нами методики.

Опираясь на результаты исследований, мы предполагаем, что формирование мотивации на занятиях физической культурой будет осуществляться выполнении комплекса мероприятий.

Для решения данных условий мы использовали комплекс мероприятий. Данный комплекс используется в различных сферах деятельности человека (учебе, труде, спорте) и получили широкое распространение в формировании мотивации. Анализ содержания и сущности позволил нам модернизировать их для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры использовался разработанный нами комплекс мероприятий для обучающихся начальной школы:

В течение учебного года для достижения поставленной цели по нашей инициативе были привлечены в физкультурную деятельность обучающиеся 7-8 классов, в количестве 5 человек. Участниками РДШ были проведены следующие мероприятия:

1. Новогодняя зарядка под ритмичные и новогодние композиции:
 - Маленькой елочке холодно зимой
 - Три белых коня
 - Белые снежинки кружатся с утра
 - Кабы не было зимы
 - Тик-так, тикают часы

Мероприятие проходила на большой перемене, после 3 урока. Проводился комплекс ОРУ на все группы мышц, в игровой форме.

2. Музыкальные перемены с Beatles и Высоцким:
 - Across the Universe
 - A Hard Day's Night
 - Ain't She Sweet
 - Высоцкий «гимнастика»

Проводился танцевальный флеш-моб под песни, которые указаны выше.

3. Утренние зарядки (каждый четверг);

Проводился комплекс ОРУ, где обучающиеся активно участвовали в данном мероприятии почувствовали

4. Всемирный день счастья, учрежденный Организацией Объединенных Наций с 2012 года 20 марта 2024 проводился в холле МБОУ «Средняя школа №98». Проводилась «бодро-счастливая» зарядка, включающая комплекс ОРУ в движении с элементами флеш-моба.

5. «Я ракета» - праздник приуроченный ко Дню космонавтики, организованный в форме игры-флэшмоб под музыкальное сопровождение:

- "Звездный десант"
- "Космическая песня" - Музыка: Юрий Кудинов, слова: Елена Щепотьева
- «Астрономы» - Музыка: Юрий Кудинов, слова: Елена Щепотьева
- "Космонавты" - Музыка: Юрий Кудинов, слова: Елена Щепотьева, Юрий Кудинов

6. Международный день танца (International Dance Day). Данный праздник состоявшийся был проведен в форме дэнс-флэшмоб. Музыкальное сопровождение:

- Анастасия Кириенко—Для флешмоба в школу.
- Ильиных—Флешмоб в школу.

Данные мероприятия реализовывались о общеобразовательной организации, в соответствии с графиком.

2.4 Результаты педагогического эксперимента

На начальном этапе исследования было проведено анкетирование с целью определение мотивации у обучающихся начального школьного возраста к занятиям физической культурой. Выявив, что у обучающихся низкий показатель мотивации к занятиям физической культуре, как у

мальчиков, так и у девочек. На рисунке 1 видно, что у половины обучающихся преобладает низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой. По данным на рисунке 1 выявили, что 45,8% обучающихся имеют низкий показатель мотивации к занятиям физической культурой и 37,5% обучающихся имеют средний показатель. Лишь 16,7% обучающихся имеют высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой.

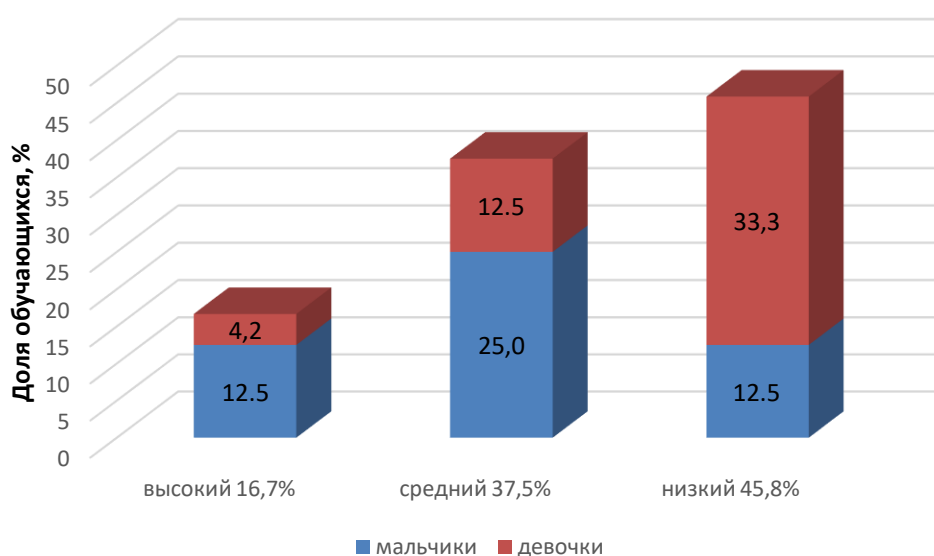


Рис. 1. Уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой на входном этапе

В ходе анкетирования было выявлено, что у обучающихся нет большой мотивации к занятиям физической культуры. По мнению обучающихся они не всегда хотят посещать занятия физической культурой, а также не имеют желания участвовать в каких-либо соревнованиях.

К примеру, на вопрос стали ли физические упражнения вашей привычкой, почти (75%) ответили отрицательно. На вопрос «Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье». Положительно ответили 53,6% обучающихся (рис. 2).

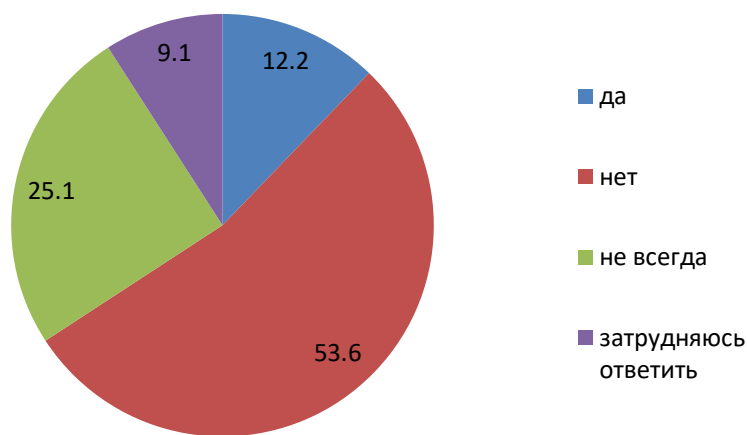


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье» на входном этапе.

Например, на вопрос «В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой» лишь 13,2% ответили да, отрицательных ответов составило 57,6% (рис. 3). А вот на утверждение «Мне приходится ходить на занятия физической культуры, чтобы получить оценку» более 55% обучающихся ответили положительно, что свидетельствует о невысокой мотивации у обучающихся.

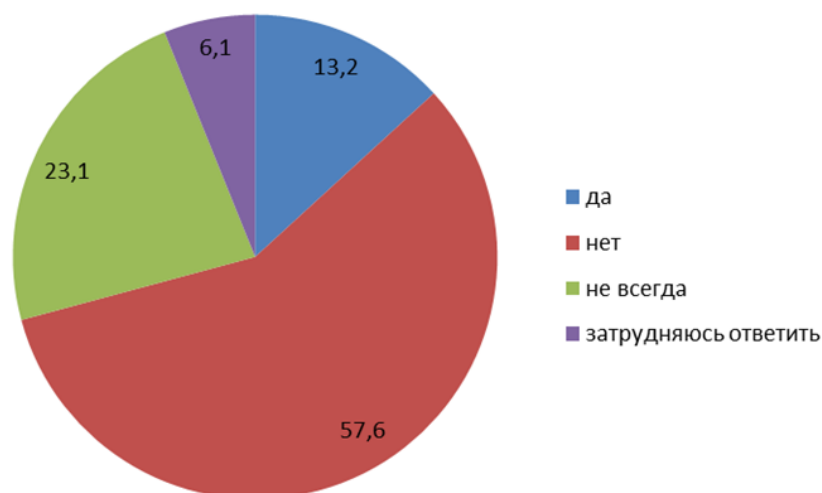


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос «Я в любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой,» на входном этапе.

Так же обучающие не уверены, что занятия физической культурой нужны для того, что бы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. А вот на вопрос нравятся ли физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связаны с борьбой и соперничеством? В этом вопросе было около 70% положительных ответов.

Как показал анализ анкетирования обучающиеся редко имеют желание, самостоятельно заниматься физической культурой. Большая половина респондентов (60,1%) хотели бы посещать 4 и более урока физической культуры в неделю, а 23,8% обучающихся устраивает стандартное количество уроков в неделю. К введению комплекса ГТО половина отвечающих относится нейтрально (51,8%), а положительно к этому относятся 37,5%. Анализируя полученные данные было выявлено, что 44,7% ответивших не видят смысла в сдаче комплекса ГТО и 41,1% считают, что успешно могут справиться с этим. Урок физической культуры. Не нравится 33,4% обучающимся по причине отсутствия музыкального сопровождения и 28% респондентов в качестве своего варианта ответа написали, что им нравятся занятия по физической культуре.

Отвечая на вопрос, «учувствуйте ли вы в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях» 73,2 % респондентов неинтересно почувствовать. Как показало анкетирования дети не занимаются самостоятельно физическими упражнениями, предпочитая остаться в теплое время суток дома за гаджетами. Видно, что у обучающихся очень выраженное безразличие даже к подвижным играм.

После проведения формирующего этапа педагогического эксперимента снова было проведено контрольное анкетирование, для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента. На рисунке 4, можем наблюдать как значительно выросли показатели и

динамика повышение мотивации у обучающихся. Проанализировав эти две диаграммы можем сказать, что высокий уровень мотивации увеличился с 16,7% до 33,3% а низкий уровень мотивации уменьшился с 45,8% до 25,1%

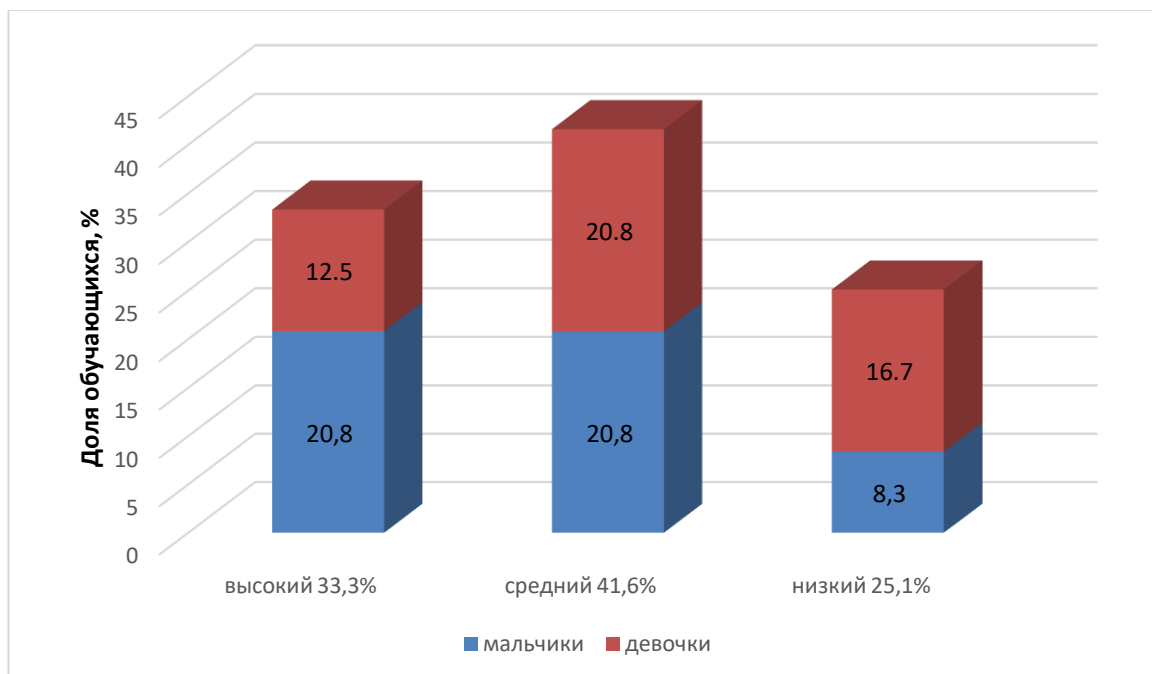


Рис. 4. Показатели и динамика повышение мотивации у обучающихся. ИТОВОМ ЭТАПЕ.

По данным Рисунка 4 можем проанализировать, что показатель уровня мотивации у обучающихся изменился, в лучшую сторону. Если до эксперимента, было всего 16,7% обучающихся с высоким уровнем мотивации то сейчас он составляет 33,3%.

На вопрос «Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков недостаточно» более 64,7% ответили «да» и лишь 20,9% «нет» (рис. 5).

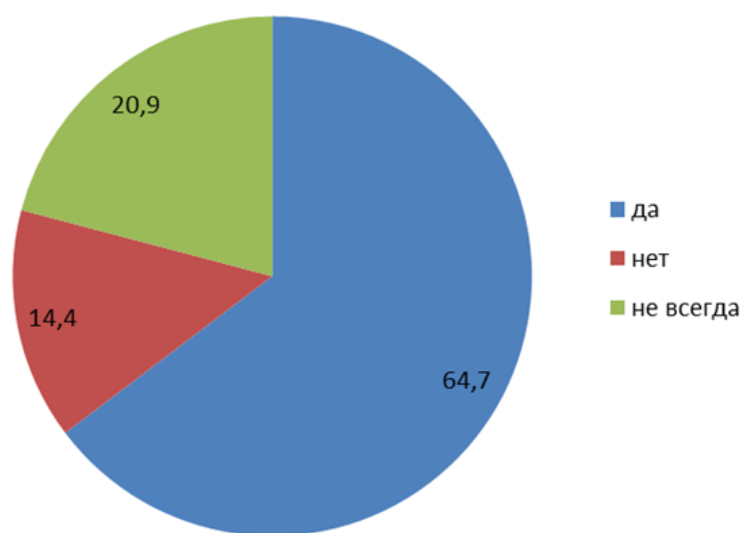


Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос «Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков недостаточно» на итоговом этапе.

Также обучающие уверены, что физическая культура помогает воспитывать в себе такие качества как смелость, решительность и самодисциплину. обучающиеся на вопросы в анкете о самостоятельных занятиях физической культурой в свободное время, положительных ответов составило 66%. Общение между друзьями во время физкультурно – спортивных мероприятия, как показало анкетирование очень важно, 85% ответили «да».

Как показали результаты анкетирования 70% обучающихся интересуются физкультурно – спортивной работой и принимают в ней участие, только 15,6% ответили нет (рис.6).

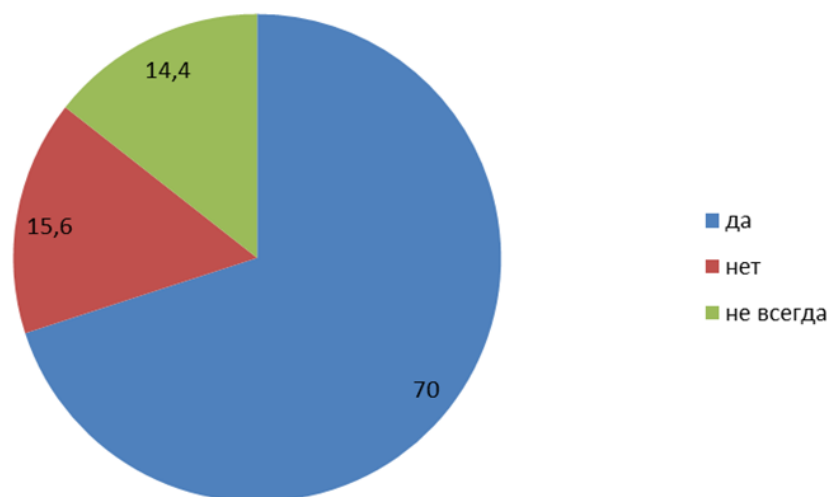


Рис. 6. Ответы респондентов на вопрос «Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие» на итоговом этапе.

А на вопрос «Нравится ли мне, что на занятиях физической культурой есть элементы соперничества» положительных элементов составило 90%.

Обучающихся больше всего привлекает к занятием физической культурой, игры и развлечения. Так же можно заметить, что активный отдых в выходные дни прогулки и подвижные игры, становится привычкой для обучающихся, на этот вопрос более 52% положительных ответов. На вопрос «Физические упражнения полезны, улучшают мое настроение и самочувствие?» Более 70% ответили положительно.

Таким образом сравнивая результаты анкетирования которые были проведены в 4 классе, следовательно, различия между полученными в эксперименте результатами достаточно оснований говорить о том, предложенный нами комплекс мер оказался эффективным с использованием разработанный комплекс мероприятий для повышение мотивации обучающихся начального школьного возраста к занятиям физической культурой.

Однако, полученные экспериментальные значения в сравнении с контрольными для остальных в двух классах, улучшились.

Заключение и выводы

Установлено, что мотивация является условием, в ходе которого формируется и обосновывается намерение что-либо делать или не делать. Мотивация служит основным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Источником мотивации обучающихся являются его потребности. На ряду с потребностью так же выделяют мотив, как внутренний побудитель активности обучающихся. Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности определена наличием двух разносторонних мотивов: 1) укрепление здоровья; 2) достижение высоких спортивных результатов. Первая группа мотивов подразумевает возможность сохранения своего здоровья и профилактики заболеваний. Вторая группа мотивов основывается на стремлении обучающихся улучшить собственные спортивные достижения

Из литературных источников нами были выявлены и обобщены основные проблемы, являются компьютерные увлечения обучающихся, из-за недостатка физической активности начинаются проблемы с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательного аппарата, а так же с осанкой. так же родители не уделяют должного количество времени на активный отдых с обучающимися, что следственно обучающийся мало двигается и в дальнейшем ему и не хочется вести активный образ жизни и заниматься физической культурой. В ходе изучения литературных источников нами были изучены возможные способы их решения на основе современного научного знания. В перечне основных причин низкой мотивации обучающихся к занятием физической культурой.

Отмечается доказанная тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности на примере МБОУ «Средняя школа №98» в г. Железногорске, решение данной проблемы мы видим в реализации предложенного нами комплекса мер, суть которого заключается в приобщении в физкультурно-спортивную деятельность детей школьного

возраста во внеурочное время. Мы приходим к выводу, что без определения приоритетного направления в образовании и модернизации методик, форм и способов организации образовательного процесса, непосредственно только за счет проведения уроков будет невозможно достигнуть поставленных перед ним современным обществом задач. Выясняя уровень отношения обучающихся к занятиям физической культуры, было выявлено положительное отношение учеников, это в свою очередь, способствует решению имеющихся проблем, стоящих перед школьным физическим воспитанием. В ходе анкетирования на базе школы, нами было выявлено, что по мнению обучающихся в дальнейшей жизни им будет необходимо изучение гуманитарных наук, это наталкивает на мысль о том, что использование академических форм занятий по физической культуре будет способствовать повышению качества процесса обучения, а также способствовать поддержанию хорошего уровня здоровья и осознания его важности у обучающихся со стремлением повысить уровень физической подготовленности.

Касаясь вопроса о использовании традиционных методик, нельзя однозначно сказать что они утратили свою значимость. Невозможно со стопроцентной уверенностью подтвердить, что та, или иная методика является наиболее прогрессивной и эффективной в практике школьного физического воспитания.

Опираясь на результаты исследований, нами было выявлено, что формирование мотивации обучающихся к занятиям физической культурой будет осуществляться при соблюдении следующих условий: формирование у обучающихся синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач; самоанализ результатов собственной деятельности; выработка тактики целеполагания при самостоятельных занятиях; межличностная поддержка со стороны единомышленников, наставника; овладение необходимой системой знаний.

Для решения данных условий нами была проведен комплекс мероприятий. По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное анкетирование, в ходе которого было выявлено, что уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в экспериментальной группе значительно вырос за счет применения данной методики. приходим к заключению, что решение имеющихся проблем возможно только за счет комплексного подхода к ним и главной задачей научного сообщества и практиков теперь состоит в том, чтобы объединить присущие этим концепциям и подходам, методикам и форм - основополагающие признаки в единое целое и на основе этого установить, насколько та или иная концепция и подход физического воспитания позволит выполнить хотя бы минимальные требования Государственного Образовательного Стандарта по предмету «Физическая культура» в современном общеобразовательном учреждении.

В результате проделанной исследовательской работы были сделаны следующие **выводы:**

1. Анализ информационных источников показал, что основные причины низкой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой это отсутствие зарядки по утрам, компьютерные увлечение обучающихся, гаджетозависимость, нет должного внимание со стороны родителей, и отсутствие трудового воспитания обучающихся, в связи с чем для обучающихся младшего школьного возраста важна организация мероприятий, повышающих уровень их двигательной активности.
2. Разработан комплекс мероприятий, направленный на повышение мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой, за счет увеличения двигательного компонента в режиме дня.
3. Результаты исследования показали, что разработанный комплекс мероприятий был эффективен, так доля обучающихся с высоким уровнем увеличилась с 16,7% до 33,3% а это значит что он вырос на 16,6% , а доля с

низким уровне снизилась с 45,8% выросла до 25,1% показатель уменьшился на 20,7% . Таким образом, гипотеза исследования подтверждается.

Список использованных источников

1. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117) – 2020. С. 7.
2. Андреева И.Н, Абдулина А.В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС // Вестник Марийского государственного университета. 2015. №4 (19). С. 5 – 7.
3. Архипова Л.А.. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. 264 с.
4. Бальсевич В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе России: методология проектирования и эксплуатации // Вестник спортивной науки. 2003. №1. С. 36 – 39.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Модернизация школьного урока на основе спортивноориентированного физического воспитания // Российский государственный университет Физической Культуры, Спорта и Туризма. 2021 Москва. - С. 125 – 127.
6. Бальсевич В.К. «Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.)» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. - С. 1–6 .
7. Богданов М.Ю., Терентьева О.С. Формы организации уроков физической культуры как проблема физического воспитания в общеобразовательной школе // Вестник ТГУ. Серия гуманитарные науки. – 2012. - выпуск 2 (106). – С. 260-262.
8. Байрамова А.Ш. Актуальные проблемы физической культуры у детей школьного возраста // «Научно-практический электронный журнал

Аллея Науки»/ Байрамова А.Ш.–2018. - №3(19). - Стерлитамакский филиал БашГУ. -С. 1 -4.

9. Библиографическое описание: Давыдова С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. — С. 54 -56.

10. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания;

11. Годжиев Г. Т, Воробьева И. Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания // АНИ: педагогика и психология. 2018. №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-sovremennogo-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 02.12.2024).

12. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Д 43 Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы», 2020. С. 16-17.

13. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана

14. Емельянова С.П. Совершенствование преподавания физической культуры в школе. URL:<http://открытыйурок.рф/статьи/612211/> (Дата обращения: 3.12.2023)
15. Ефремова, Н.Г. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов вузов / Н.Г. Ефремова, И.А. Поляков, К.В. Хижняк // Лучшая студенческая статья 2018. - 2018. - № 4. - С. 170-174.
16. Купчина Е.Н. Пути повышения качества уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Е.Н Купчина // Научно – теоретический журнал «Ученые Записки». – 2014. - №6 (28). - С. 59-60.
17. Кудрявцев М.Д, Галимов Г.Я, Марков К.К, Кадач О.В. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2013. №4 (26).
18. Курамшин Ю.Ф. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. №2.
19. Ким, Т. К. Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе «семья-школа»: монография / Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2015. – 449. - С. 30 – 36.
20. Ким, Т.К. Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе «семья-школа»: монография / Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2018. – 449. - С. 6 – 7.
21. Львова Л.В. Урок физической культуры в школе: особенности подготовки и проведения. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-shkole-osobennosti-podgotovki-i-provedeniya-1503330.html>
22. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев,

М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 200. - 2017. С. 84 – 94.

23. Логинов В.В. Методика актуализации потребности в физической культуре у школьников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №1. – С. 182 – 187.

24. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. – Ставрополь: Изд-во СКФУ. – 128. – 2019. С.37 – 42.

25. Лигута В.Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей // Вестник ТГПУ. 2018. №12 (177). – С. 33 – 37.

26. Матов, А.Д. Мотивация и роль мотивов в развитии человека / А.Д. Матов // Психология личности. - 2018. - № 8. - С. 3-14.

27. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №10. – С. – 142 – 144.

28. Навигатор образования. [Режим доступа]: URL; https://fulledu.ru/articles/1305_modernizaciya-fizkultury-v-shkole.html

29. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры // Методические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240. – С. 4 – 8.

30. Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А. Особенности применения развивающих образовательных технологий на уроках физической культуры // Вестник БГУ. 2013. №13.- С. 105 – 109.

31. Певницына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / Л. М. Певницына // Научно-теоретический журнал. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – Выпуск № 2 (15). – С. – 91 - 99.

32. Питкин, В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. - 2019. - №5. - С. 171-177.

33. Савчук А.Н, Н.В. Муханова. Современные подходы к организации уроков физической культуры. // Вестник ЮУрГУ, №20, 2021. С 6 – 7.

34.Савкина, Н.В. Мотивация студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом / Н.В. Савкина, Д.П. Глобенко // Наука 2020. -2018. - №8. - С. 118-121.

35. Сарамуд Н.Г. Урок – основная форма работы по физической культуре в школе: учеб. – метод. Пособие / Н.Г. Сарамуд. - Выборг: АОУ ВПО «ЛГУ им. А.С. Пушкина», 65 с. - 2014. С. 4

36. Сысоева, Е.Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю.Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Сими́на, А.Н. Рогозина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4. - С. 434-440.

37.Столяров В. И.Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция): монография: - К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.».2015. С. – 1 – 4.

38. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с..

39. Фомичева Н.В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования. Сибирский педагогический журнал №6 / 2013. С. 61 -64.

40. Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №1. – С. 183 – 184.

41. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

42. Фирсин С.А., Маскева Т.Ю. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке / Т.Ю Маскаева, С.А Фирсин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2019, том 14, № 4. – С. 9-11.

43. Ханевская Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи / Сборник статей Международной научно-практической конференции 2016. С.119-121.

44. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с. С. 4 – 5. (6 п.л.)

45. Хохлова Ольга Алексеевна, Алешина Наталья Сергеевна Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Символ науки. 2016. №2-1. [Режим доступа]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-formy-i-metody-sovremennogo-fizicheskogo-vospitaniya-1> (дата обращения: 27.02.2024).

46. Чудинова, Л.Е. Формирование мотивации на здоровый образ жизни / Л.Е. Чудинова // Образование. Карьера. Общество. - 2016. - № 5. - С. 35-40.

47. Шеенко Е.И., Полынцев С.В., Сундин А.В. Анализ проблем качества современного урока физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5.;

48. Шилова Г.В. Формирование интереса школьников к занятиям физической культуры // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Режим доступа]: URL: [://scienceforum.ru/2018/article/2018004199](https://scienceforum.ru/2018/article/2018004199) (дата обращения: 05.01.2024).

49. Щетинина С.Ю. Социально-педагогические факторы физкультурно-спортивной среды, способствующие повышению эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №6 (88).

50. Анкета (Е.Г. Бабушкин, 2001) [<http://www.magma-team.ru/testy/izuchenie-interesa-k-sportu-anketa-e-g-babushkina-2001>]

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты 1 анкетирования обучающихся «Физическая культура в жизни школьника»

Респондент №	Баллы	Результат	Респондент №	Баллы	Результат
Мальчики			Девочки		
1	17	средний	13	12	низкий
2	6	низкий	14	13	средний
3	16	средний	15	12	низкий
4	20	высокий	16	11	низкий
5	13	средний	17	11	низкий
6	12	низкий	18	21	высокий
7	20	высокий	19	16	средний
8	18	средний	20	10	низкий
9	8	низкий	21	14	средний
10	21	высокий	22	9	низкий
11	18	средний	23	8	низкий
12	18	средний	24	11	низкий

Результаты 2 анкетирования обучающихся
«Физическая культура в жизни школьника»

Респондент №	Баллы	Результат	Респондент №	Баллы	Результат
Мальчики			Девочки		
1	12	низкий	13	21	высокий
2	6	низкий	14	17	средний
3	18	средний	15	19	средний
4	20	высокий	16	14	средний
5	19	средний	17	11	низкий
6	12	низкий	18	21	высокий
7	24	высокий	19	16	средний
8	17	средний	20	22	высокий
9	8	низкий	21	19	средний
10	21	высокий	22	9	низкий
11	25	высокий	23	20	высокий
12	18	средний	24	11	низкий