

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 теоретических основ физического воспитания

Ахатова Юлия Оскарровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Формирование мотивации у девушек 10-х классов для развития общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики»

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Ситничук С.С.

14.12.2024

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат педагогических наук, доцент Рябинин С.П.

14.12.2024

(дата, подпись)

Обучающаяся Ахатова Ю.О.

14.12.2024

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск, 2024

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР</b> .....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности девушек 16-17 лет.....	6
1.2. Средства и методы развития общей выносливости .....	8
1.3. Средства и методы развития мотивации у девушек.....	12
1.4. Способы организации занятий на уроках физического воспитания .....	20
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	28
<b>ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	32
3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации, способствующей развитию общей выносливости у девушек 10-х классов на уроках физической культуры .....	32
3.2. Обсуждение результатов эксперимента по развитию выносливости у девушек 10-х классов на уроках физической культуры .....	36
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	38
Список использованных источников.....	39
Приложения.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что на современном этапе развития человечества, в условиях преобразования общества, в том числе и сферы образования, всё большую значимость и актуальность приобретает потребность в физиологически, психически и физически здоровом поколении. Снижение уровня работоспособности человека приводит к падению эффективности его деятельности. В связи с этим для общеобразовательных учреждений, утверждена примерная учебная программа по физической культуре. Практический раздел этой программы предусматривает развитие такого физического качества, как выносливость [3,14].

Одним из приоритетных направлений реформирования и развития общеобразовательной школы является сохранение и укрепление здоровья обучающегося, развитие общей выносливости. Кроме того, она создает уверенность в себе, позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений, которые есть и всегда будут в нашей жизни.

Раздел «лёгкая атлетика» включает в себя самые распространенные и жизненно важные упражнения: ходьбу, бег, прыжки и метания, в процессе которых происходит развитие такого качества, как выносливость. Во время ходьбы и бега в работу вовлекаются практически все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов, повышается обмен веществ. Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, позволяют приобрести широкий диапазон двигательных умений и навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Помимо выше названного, легкая атлетика имеет и ряд других преимуществ. Она широко доступна, так как не требует каких-либо сложных приспособлений и оборудования [5,19,32,41].

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Посещаемость урока физической культуры заметно снижается с переходом от младших классов к старшим. У старшеклассников причины угасания к занятиям весьма разнообразны. Ввиду социальных и психологических особенностей, данный контингент подвержен больше всего прогулам и негативному отношению к

физической культуре. Поэтому в нашей работе мы выбрали данную целевую аудиторию и именно девушек, для ее изучения и коррекции в сторону выполнения целей физического воспитания[7,17,18].

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявило противоречие между требуемым развитием мотивации в сочетании с развитием выносливости и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 10-х классов. В этом плане актуален поиск новых методических подходов в развитии выносливости у школьников[6,40].

Данное противоречие выявило проблему выражающуюся в необходимости формирования мотивационных установок, направленных на развитие общей выносливости совместно с разработкой методики.

**Цель исследования:** научное обоснование и экспериментальная проверка методики формирования мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию общей выносливости на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс.

**Предмет исследования:** методика формирования мотивации у девушек 10-х классов, которая способствует развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать экспериментальную методику по формированию мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики;
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной методики по формированию мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что формирование мотивации у девушек 10-х классов будет способствовать развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики, если будут созданы:

- 1) Необходимые педагогические и материально-технические условия по физическому воспитанию;
- 2) Обучающиеся будут заинтересованы в развитии физических качеств (выносливости).

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

### 1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности девушек 16-17 лет

В старшем школьном возрасте отмечается достижение самых высоких темпов развития физического потенциала из-за периода полового созревания. Происходит рост мышечной силы, развитие выносливости, а развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Также идет активное формирование осанки, и происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце, в среднем, увеличивает свой объем на 60-70%. Повышается прочность скелета, в том числе, позвоночника и грудной клетки, а также завершается развитие ЦНС. Физкультурное воспитание детей старшего школьного возраста в первую очередь, должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, освоение навыков здорового образа жизни, формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности[22,36,39].

Переход к юношескому возрасту связан с дальнейшим совершенствованием высшей нервной деятельности - повышается уровень аналитико-синтетической деятельности коры большого мозга, возрастает роль словесных сигналов, усиливается функция обобщения, уменьшается латентный период на словесный раздражитель. Усиливается внутреннее торможение, а нервные процессы, со временем, становятся более уравновешенными. Также заканчивается формирование электрической активности коры большого мозга, в возрасте 17-18 лет деятельность ее является достаточно зрелой [16,22].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов отмечают, что у старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и

растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы.

Сердце девушек на 10-15% меньше по объему и массе, чем у юношей; пульс чаще на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения слабее, что обуславливает меньший выброс крови в сосуды и более низкое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше. Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг. веса.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами данные показатели выше [6,10,35,39].

Стоит обратить внимание, что склонность человека к работе на выносливость предопределяется структурой его мышц (преобладанием в них красных волокон). Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании [15,33].

Стержневой деятельностью семнадцатилетнего возраста становится социальное взаимодействие. Девушки все больше внимания посвящают собственной внешности. Порой надуманные недостатки ведут к их скованности и нежеланию появляться в социуме. При этом особенно усиливается тяга к противоположному полу. Подросток активно ищет себя, собирает ресурсы для вхождения во взрослую жизнь. Этот период совпадает с окончанием школы, поэтому на девочку возлагаются новые обязанности, ей приходится определяться и с будущей профессией [29,38].

## **1.2. Средства и методы развития общей выносливости**

На уроках физической культуры в 10-х классах объем упражнений для развития и совершенствования общей выносливости следует систематически увеличивать, используя различные средства и методы.

Упражнения могут выполняться в любое время учебного года. Учитывая, что в 10-х классах программа строится в основном на методах совершенствования физических качеств, следует выбирать преимущественно форму комплексных уроков. Особенно хорошо соответствуют задачам уроки в форме круговой тренировки, так как прохождение станций с разными заданиями позволяет, используя разные средства, хорошо регулировать темп, варьировать нагрузку [33].

Наиболее распространенными в массовой практике средствами воспитания общей выносливости стали: продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание и другие циклические упражнения умеренной и переменной интенсивности [26].

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удержание высокого уровня потребления кислорода длительное время. Мышечная работа обеспечивается за счет, преимущественного аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к ним:

- упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ;
- их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц (задействовано около и более 2/3 всех мышц) [10,13,34].

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

**1. Доступность.** Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

**2. Систематичность.** Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

**3. Постепенность.** Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться [23,26,38].

### **Дополнительные средства**

К числу дополнительных средств воспитания общей выносливости относятся, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщения кислородом вдыхаемого воздуха, барометрического давления, температурных факторов естественного и искусственного происхождения и др.[30,35].

Дыхательные упражнения и постановка дыхания. Несмотря на то что мощность аппарата внешнего (легочного) дыхания обычно не является главным фактором, проявление общей выносливости, роль его в большинстве видов двигательной деятельности и в гарантировании здоровья существенна. Этим определяется значение упражнений, специально направленных на совершенствование функций дыхательной системы. В современных комплексах они достаточно разнообразны и представляют в своей основе целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных режимах, различными способами, в сочетании с усиливающими и оптимизирующими дыхательные процессы двигательными действиями. В числе их есть упражнения, включающие направленное изменение частоты, глубины и ритма дыханий, легочную гипервентиляцию и временную задержку дыхания, избирательное использование дыхания разного типа - ротового и носового, грудного и брюшного (диафрагмального), целесообразную синхронизацию дыхательных актов с фазами двигательных действий.

Постановка рационального дыхания - при выполнении основных двигательных действий предполагает соблюдение, следующих положений: использование носового (через нос) и ротового (через рот) дыхания в зависимости

от степени двигательной активности. При мышечной работе умеренной интенсивности (ЧСС менее 130-140 уд/мин, минутный объем дыхания в пределах 15-30 л/мин) предпочтительно дыхание через нос (воздух лучше очищается от нежелательных примесей, согревается и увлажняется). С возрастанием интенсивности мышечной работы, по мере того как кислородный запрос приближается к максимальному, оправданным и неизбежным становится смешанное (носоротовое), а затем- главным образом ротовое дыхание (МПК при дыхании через нос примерно на треть меньше, чем при дыхании через рот) [30,41].

### **Методы развития общей выносливости**

В процессе воспитания общей выносливости применяется большинство разновидностей методов строго регламентированного упражнения, дополняемых игровым и соревновательным методами. Конкретные особенности применения их зависят, от уровня подготовленности занимающихся и специфики выполняемых двигательных действий.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1.Метод стандартно-непрерывного упражнения
- 2.Метод стандартно-интервального
- 3.Метод переменного упражнения
- 4.Метод круговой тренировки
- 5.Игровой метод
- 6.Соревновательный метод

1. **Метод стандартно-непрерывного упражнения** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

2. **Стандартно-интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

3. **Переменный метод** отличается от непрерывного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например: бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, усилий и т.п.

4. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-8 упражнений («станций»), которые обучающиеся проходят от 1 до 3 раз.

5. **Игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

6. **Соревновательный метод** предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований [5,15,26,32].

Основу всех методов этой группы составляет сравнительно длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, вызывающее значительную активацию аэробного обмена. При этом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и других условий, параметры нагрузки могут изменяться в довольно широком диапазоне.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки [13,20].

### **1.3. Средства и методы развития мотивации у девушек**

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей

любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях [12,18].

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата.

Отечественная психология изучает мотивацию на основе субъект - объектной схемы исследования в рамках концепций личности и деятельности, разработанных в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Общие методологические положения о потребностях как первоисточниках мотивации не являются дискуссионными. Расхождения в определениях мотивации обусловлены разным пониманием исследователями мотива, его места в процессе мотивационного отражения реальности и структуры мотивации. Наиболее дискутируемой является проблема соотношения психических реальностей, обозначаемых как потребность, мотив и предмет (цель) [24,27].

Мотивация – это многоуровневое явление, имеющее вертикальную и горизонтальную структуру. Данная структура имеет довольно гибкое сложное иерархическое строение. Иерархическая система может изменяться под влиянием изменений во внешней среде или изменениями самой личности. В зависимости от условий и характера деятельности мотивы могут сменять друг друга, могут вступать в конфликт или надстраиваться друг над другом. По своей роли элемент системы, то есть конкретный мотив, представляет собой предел деления мотивационной системы для решения конкретных задач (И.П. Полякова, 2003).

Самым широким среди понятий «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера» - является последнее. Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевую составляющие личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые, в свою очередь непосредственно обуславливают человеческую деятельность. С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень

личности, к которому «прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания, социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. «Под мотивационной сферой личности понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований: диспозиций (мотивов), потребностей и целей, аттитюдов, поведенческих паттернов, интересов» [11,29].

Мотивационная сфера личности имеет системную организацию. Именно взаимосвязь элементов и компонентов этой структуры обеспечивает ее целостность. Она характеризует субъекта, степень его развития [18]. Мотивационная сфера представляет собой комплекс взаимодействующих мотивационных образований, упорядоченных сложной, многомерной иерархической структурой. Ее качество определяется как элементами (их природой, свойствами, количеством), так и структурой, которая является эволюционной, то есть выражает определенные стадии развертывания процессов и представляет собой целостную, открытую, динамическую, внешне и внутренне детерминированную, самоорганизующуюся систему (В.А. Бодров, Г.В. Ложкин и А.Н. Плющ, 2001).

Процесс целенаправленного формирования мотивационной сферы личности – это процесс формирования самой личности, её интересов, привычек, установок, направленности в целом [12]. Данное положение является важным для нашей работы. Мотивационная сфера обладает таким свойством, как развитость, т.е. 11 способность характеризовать качественное разнообразие мотивационных факторов в неё включённых. С точки зрения уровня своего развития мотивационная сфера обладает такими характеристиками как широта, гибкость и иерархичность (Р.С. Немов, 1995). Причём, нельзя напрямую связывать уровень развития мотивационной сферы человека с количеством имеющихся у него разнообразных потребностей, склонностей, интересов [25]. Мотивационную сферу как подструктуру личности составляют не столько актуальные потребности и мотивы, сколько устойчивые латентные мотивационные образования: направленность личности, интересы, мотивационные установки, желания, т.е. потенциальные мотивы (В.И. Ковалёв, 1988).

Таким образом, мотивационная сфера «сама является латентным образованием, в котором конкретные мотивы как временные функциональные образования появляются лишь эпизодически, постоянно сменяя друг друга» [12]. Это выражает такую характеристику мотивационной сферы, как её широта. Гибкость мотивационной сферы представлена разнообразием средств, с помощью которых может быть удовлетворена одна и та же потребность человека, т.е. количеством возможных и реально существующих вариантов её удовлетворения (Р.С. Немов). Гибкость описывает подвижность связей, существующих между разными уровнями организации мотивационной сферы: между потребностями и мотивами, мотивами и целями, потребностями и целями.

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий как «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических позиций и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее, все авторы, придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированную на достижение определенной цели [25,27].

Понятие «мотивация» в современной психологии и педагогике подразделяется на два вида: внешняя и внутренняя.

Основой внешней мотивации являются наказания, поощрения и другие виды стимуляции, направляющие или тормозящие поведение человека.

Факторы внешней мотивации, выступающие в роли регуляторов поведения, принято считать независимыми от внутреннего осознания личности своего поведения.

Основой внутренней мотивации служат факторы, которые исходят из внутреннего «я» личности, они не зависят от поощрений, кроме собственной активности. «Люди вовлекаются в деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения другой цели».

Внешняя и внутренняя мотивации взаимосвязаны. Внутренняя мотивация может начать побуждать под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных мотивов, потребностей, приводит к изменению восприятия субъектом действительности. Внимание этого индивида становится избирательным, субъект предвзято воспринимает и оценивает происходящее, исходя из актуальных интересов и потребностей. Поэтому любое действие человека рассматривается как двояко детерминированное: внешнее и внутреннее. Сиюминутное поведение человека нужно рассматривать как результат непрерывного взаимодействия его психологических свойств и ситуации. Таким образом, мотивация человека – это циклический процесс непрерывного взаимного воздействия и преобразования. В котором субъект, действия и ситуация взаимно влияют друг на друга и результатом которого является наблюдаемое поведение [1,8].

В процессе введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, появились современные запросы к теоретической и практической педагогике в сфере подготовки современных детей к успешной жизни и трудовой деятельности. А плодом полученного образования должна стать успешность выпускников. Поэтому особенную актуальность в наши дни получает проблема формирования мотивов к учебе, в частности к урокам физической культурой.

Интерес к физической культуре школьников - сложное явление. В нем можно выделить структурные элементы: привлекательные стороны физической культуры и спорта, личное, активное отношение, идеал спортсмена, любимый вид спорта, желание добиться победы, красота тела и др. Интерес к физической культуре может быть активным и пассивным. Активный интерес - это интерес к занятиям физическими упражнениями, гигиеническим и закалывающим процедурам, то есть к занятиям физической культурой. Пассивный интерес - это интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанный непосредственно с двигательной деятельностью школьников. Пассивный интерес может перерасти в активный, но может и остаться таковым в течение всей жизни человека.

Физкультурное образование должно помочь решить проблему интеграции пассивного и активного интереса [4,7,11].

Ильин Е.П. в своей книге психология учителя, отмечает работу И. Келишева, в который писал, что чем обучающиеся старше, тем чаще они начинают интересоваться определенным разделом учебной программы или видами спорта. Так в средних классах возрастает интерес к мобильным и спортивным играм, а в старших классах к легкой атлетике, тяжелой атлетике и спортивным играм. Постепенно интересы школьников начинают конфликтовать с учебной программой, согласно которой они должны делать то, что им не всегда нравится. Это одна из причин охлаждения многих обучающихся средних и старших классов. Поэтому часть учеников старших классов приходят на занятия по физическому воспитанию, чтобы пообщаться с одноклассниками, Другая часть, чтобы не было проблем из-за пропусков и низких оценок. Третья часть, чтобы не было скучно. Отсюда Е.П. Ильин выявил следующие психологические причины пропусков занятий по физической культуре. Отсутствие интереса к занятиям по физической культуре из-за того, что они не учитывают мнение и не отвечают потребностям обучающихся. Напряженные отношения с учителем физической культуры. Подростковая стеснительность, которая особенно ярко проявляется у девушек [16,17,29].

#### **Методы повышения мотивации на уроках физической культуры.**

*Информационные технологии.* Применение данной технологии позволяет сделать урок интересным и насыщенным. Обучающиеся работают с различными видами источников информации, включая и электронные носители. Каждый ученик, может проверить свои знания по определенной теме физической культуры либо пройти тест. Использование информационной технологии позволяет ученикам готовить презентации на разные темы самостоятельно, защищая их на уроках или внеклассных мероприятиях. Обучающиеся, учатся грамотно выражать свои мысли, работать на большую аудиторию. Отвечают на вопросы, общаются, пробуют использовать спортивную терминологию, тем самым развивая предметные и метапредметные компетенции.

*Игровые технологии.* В задачи на урок физической культуры, часто входят игры и занимательные упражнения, которые оказывают стимулирующее воздействие на развитие уровня физической подготовленности и развитие познавательного интереса. Данная технология позволяет формировать активность школьника, его положительное отношение к учителю и ученикам, к процессу своих результатов и своего труда. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми часто используются подвижные игры, посещают уроки физической культуры регулярно и с удовольствием. Игра стимулирует двигательную и познавательную активность учащихся, провоцирует их самостоятельно, искать ответы на вопросы. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом [1,28].

*Формирование результативных мотивов.* Двигательная активность школьников без ориентации на результат не будет эффективной ни в плане формирования активного интереса к физической культуре, ни в плане технической и физической подготовки школьников. Результативные мотивы требуется формировать и в ходе обучения двигательным действиям. Для этого необходимо включать обучение на уроках физической культуры в соревновательную деятельность, лично значимую для каждого ученика, когда школьники во время обучения готовятся к участию в соревнованиях [4,12,25].

### **Средства повышения мотивации к физической культуре.**

Средствами повышения мотивации к урокам физической культуры могут быть разнообразные упражнения. Это физические упражнения, которые входят в программу по физической культуре в общеобразовательные школы. Однако в последнее время разрабатывают нетрадиционные и инновационные системы и методики физкультуры, которые способствуют коррекции осанки, телосложения и походки, влияя на физическую внешность обучающегося. Тем самым, находясь привлекательным для разного контингента обучающихся. Для достижения гармоничного физического развития, нужно применять самые разнообразные физические упражнения [8].

Некоторые средства повышения мотивации к физической культуре:

*Разнообразие содержания и последовательности выполнения упражнений.* Это поможет нарушить монотонность занятия и даст возможность ученикам попробовать себя в различных позициях.

*Поощрение за любые успехи.* Важно хвалить и подбадривать учеников, даже за самое маленькое достижение.

*Объективное выставление оценок.* Оценивать работу на уроке обучающихся следует справедливо.

*Использование понятий «Рекорд класса», «Личный рекорд».* Ученик может проявить и установить рекорд класса в любом виде упражнений, что создаёт ощущение успеха и укрепляет положительную мотивацию.

*Привлечение обучающихся для организации урока, судейства.* Ученик получает опыт судейства и начинает лучше разбираться в правилах спортивной и подвижной игры.

*Музыкальное сопровождение.* Помогает упростить организационный процесс, повысить эмоциональное состояние занимающихся, проявить интерес к занятиям, отдалить наступление утомления и сохранить высокую работоспособность.

*Интегрированные уроки.* Наряду с физическими упражнениями учащиеся выполняют задания по другим предметам и могут использовать навыки, приобретённые не только на уроках физической культуры, но и показать свои знания в других областях [13].

Рассмотрим одну из педагогических технологий, которая объединила основные позиции, представленные в теоретическом описании технологий: их проблематику, постановку целей, выбор принципов, средства моделирования содержания и создания условий гуманистического воспитания. Это технология развития мотивационных основ самоорганизации личности, старшеклассника в процессе физического воспитания [1,2].

В своем исследовании Быков В.С. отмечает, что процесс формирования социально значимых личностных потребностей саморазвития физической культуры школьников осуществляется путем усвоения ими системы знаний. Научных

представлений о путях и средствах организации здорового образа жизни человека, о сущности и законах развития физической активности и физической культуры человека, об образцах и примерах физической культуры выдающихся людей. В исследовании определены основные критерии развития познавательной составляющей физической культуры личности. Уровень, согласованность и динамичность знаний о природе и правилах физического воспитания, методах организации физической активности, способах и средствах физического совершенствования, правилах использования физической культуры с целью повышения работоспособности, в том числе и умственной. О закономерностях функционирования тело человека в процессе физической активности, о формах отдыха и снятия усталости. О двигательной деятельности и ее социальных, нравственных и эстетических ценностях. Для формирования теоретических знаний учащихся, учитель должен обладать новейшими знаниями о достижениях в области физической культуры, физиологии, функциональной анатомии и психологии с учетом возрастных аспектов, чтобы развивать их устойчивые мотивы, навыки и привычки здорового образа жизни. В связи с этим основной целью профессионально-педагогической подготовки, повышения квалификации и переподготовки учителя физической культуры должна стать его переориентация на основные ценности. Связанные не только с использованием инструментов физической культуры для формирования умений и навыков необходимых в развитии физических качеств, но прежде всего с целью их использования для воспитания личного мотива физического развития, поддержания здорового образа жизни, сохранения здоровья на долгий период жизни [4,13,24].

#### **1.4. Способы организации занятий на уроках физического воспитания**

На уроках физической культуры у старшеклассников наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости организма к большим и длительным физическим нагрузкам[31]. Это связано главным образом с различным уровнем физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности учащихся. Поэтому необходимо не

только строго учитывать эти особенности при разработке учебных заданий, но и организовывать соответствующим образом учебную деятельность занимающихся на уроке. И здесь предлагается использовать такие формы организации, как групповой или индивидуальный метод, где каждая отдельная группа или отдельный ученик выполняет свое учебное задание [9].

В практике физического воспитания применяются следующие способы организации занимающихся на уроке.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола, борьбы)[30]. Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки

помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Метод применяется в средних и старших классах.

5. *Поточный метод*: упражнения выполняют последовательно друг за другом все ученики. Задание обычно одинаковое для всех. Этот метод применяется тогда, когда задания не требуют длительного времени на выполнение, когда упражнения выполняются на снарядах малой пропускной способности (конь, бревно и т. п.), требуют особой страховки. Плотность занятия при поточном методе значительно более низкая, чем при фронтальном и посменном, так как каждому ученику приходится довольно долго ждать очереди. В этом отношении выгоднее поточно-групповой метод. В этом случае ставятся два-три снаряда, учащихся распределяют на соответствующее число групп, и моторная плотность урока повышается. Причем появляется возможность дифференцировать задания[33]. Например, одна группа выполняет броски по кольцу с расстояния трех шагов, другая - пяти и третья - семи.

Поточный метод применяется при проведении упражнений в чередовании ходьбы и бега по отрезкам, в том числе и на скорость, в прыжках в высоту и длину с

разбега, при обучении акробатическим упражнениям и т. д. В работе с учащимися малокомплектной школы наиболее удачным можно считать именно поточный метод. В зависимости от количества классов упражнения выполняются первым потоком с участием детей старших классов, а затем выполняют задания младшие школьники.

*б. Посменный метод* применяют в тех случаях, когда нужен контроль за выполнением движений и одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз. Например, такой способ можно применить при выполнении теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», где требуется четкое выполнение требований к положению туловища, ног и касанию грудью гимнастической скамейки. Его также применяют, когда каждому выполняющему нужна помощь, например удержание за ноги во время выполнения упражнения, заключающегося в опускании и поднимании туловища сидя на гимнастической скамейке. Применяют и в тех случаях, когда снарядов хватает только на половину занимающихся[36]. Во всех случаях задание, как и при фронтальном методе, для всех одинаковое, но выполняется не всем классом сразу, а последовательно половинами отделений. Плотность урока при посменном методе такая же, как и при фронтальном, так как в обоих случаях между упражнениями ученикам нужен отдых; только в первом случае отдыхает сразу весь класс, а во втором - посменно.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся [20,37].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы.

#### *1. Анализ научно-методической литературы*

Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

Этот метод включает в себя обработку отечественной научно-исследовательской литературы, программно-нормативных документов, связанных с вопросами развития физических качеств у обучающихся старшего школьного возраста. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития общей выносливости качеств у обучающихся старшего школьного возраста. Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы.

Использование данных специальной научно-методической литературы позволило обосновать необходимость настоящего исследования.

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои способности [28].

Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой является главным компонентом в структуре организации и построения учебного процесса. Учебная деятельность будет протекать эффективно, при наличии внутреннего желания и

активного интереса у учеников к занятиям. Что касается мотивации учебной деятельности старшеклассников то, можно говорить о том, что первоочередное предпочтение они отдают мотивам самоутверждения, на формирование которого влияют достижения такого характера как самооценка, устойчивое положение в коллективе сверстников, успехи в учебной деятельности. На второй план отходят мотивы саморазвития, ориентированные на развитие воли и целеустремленности. Третью, по значимости, позицию занимают два мотива, мотив общения с взрослыми и познавательный мотив.

В старших классах мотивация к занятиям физической культуре значительно снижается. Что в свою очередь ведет к возникновению целого ряда проблем связанного с функционированием организма обучающихся. Ухудшается здоровье, физическая подготовленность и развитие подростков, падает физическая и умственная работоспособность.

Проанализировав литературу по данной теме, было выявлено, что для формирования у старшеклассниц положительной мотивации к занятиям физической культурой, структура урока должна предусматривать: индивидуальный подход, положительный психоэмоциональный климат, наличие новизны, практическую значимость нового материала, дух соперничества, учет личного интереса при составлении программ уроков физического воспитания.

## *2. Анкетирование. «Оценки школьной мотивации» (по Лускановой Н.Г.).*

Целью данного метода, являлось выявления основных причин пропусков занятий по физической культуре среди девушек 10-х классов, которые имеют среднюю и слабую посещаемость. Для анонимного анкетирования, мы подготовили группу респондентов из 20-ти девушек (см. Приложение 1), которые отличались по уровню посещаемости уроков физической культуры и обучались в 10-х классах. Посещаемость этих учениц составляла 60% и меньше.

Респонденты отвечали на анкету 10 минут.

## *3. Педагогическое тестирование.*

Сущность контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического

процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности, количественных достижениях занимающихся. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебном процессе, волевая устойчивость и работоспособность занимающихся. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени [22].

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в физической культуре большее распространение имел термин «учет». Учет в физическом воспитании - это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса физического воспитания. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации.

Таким образом, «учет» был более объемным понятием, «контроль» - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин «контроль» вытеснил определение «учет» в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

Основными требованиями к контролю и учету являются:

- своевременность;
- объективность;
- точность и достоверность;
- полнота и информативность;
- простота и наглядность.

В нашей работе данный метод исследования помогает решению ряда педагогических задач: выявить уровни развития общей выносливости, оценить качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных обучающихся,

так и целых групп, проводить спортивный отбор для занятия тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях.

Для определения уровня развития выносливости, нами был применен бег на 2000м (см. Приложение 5). Испытуемые получили задание пробежать 2000м., преодолев указанное расстояние за неопределенное время. Девушки становились на стартовую линию и по сигналу начинали движение. Одновременно с сигналом включался секундомер. В результате по окончании прохождения дистанции индивидуально фиксировалось время, которое пробежал каждый участник испытаний.

#### *4. Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент состоял из нескольких этапов, различаемых по задачам:

Проведение констатирующего этапа эксперимента позволило получить данные общего физического развития и уровня развития выносливости у

обучающихся девушек старшего школьного возраста. На основе этих данных были сформирована контрольная и экспериментальная группа (см. Приложение 1).

Поисковый этап эксперимента позволил разработать и проанализировать методику по формированию мотивации у девушек 10-х классов для развития общей выносливости.

Формирующий этап эксперимента – это внедрение и апробация методики направленной на формирование у девушек 10-х классов мотивации для развития общей выносливости на уроках физической культуры посредством легкой атлетики.

Контрольный этап эксперимента позволил провести проверку эффективности апробированной методики.

Состав обеих групп был подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам. Тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся согласно общему плану. Экспериментальная группа, в свою очередь, работала по разработанной методике.

#### *5. Математико-статистические методы.*

Полученный экспериментальный материал был, подвергнут обработке. Данные обрабатывались методом t-критерия Стьюдента. Сравнительный анализ использовали для сравнения полученных данных уровня подготовленности, между экспериментальными и контрольными группами.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №15 г. Канска на уроках физической культуры с мая по декабрь 2024 года.

В экспериментальную выборку вошли 20 девушек, в возрасте от 17-18 лет, 10 из которых составили контрольную и 10 – экспериментальную группу. Формирование занимающихся в группы было не случайным, список групп представлен в таблице (см. Приложение 1).

Обучающиеся экспериментальной и контрольной группы занимались по разработанной нами методике с использованием круговой тренировки,

предназначенной для развития общей выносливости. В экспериментальной группе применялись задания, беседы по развитию мотивации у девушек 10-х классов, а в контрольной группе для формирования мотивации ничего не проводилось. На начало учебного года у всех девушек 10-х классов наблюдалось 85% негативного отношения и низкой мотивации к урокам по физической культуре. В экспериментальной группе - 90%, в контрольной группе – 80%.

Также в начале исследования был проведен тест для определения уровня развития выносливости каждого испытуемого (см. Приложение 5). Достоверных различий между экспериментальной группой и контрольной группой не наблюдалось, о чем свидетельствуют полученные данные, представленные в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1. Сравнение показателей общей выносливости в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=10)

Название методики	Группа	До эксперимента ( $X \pm m$ )	Р табл.	Р факт.
Бег 2000 м (с)	К	656 ± 10,5	2,22	>0
	Э	656± 10,8		

X - средние арифметические значения.

m- величины средних ошибок.

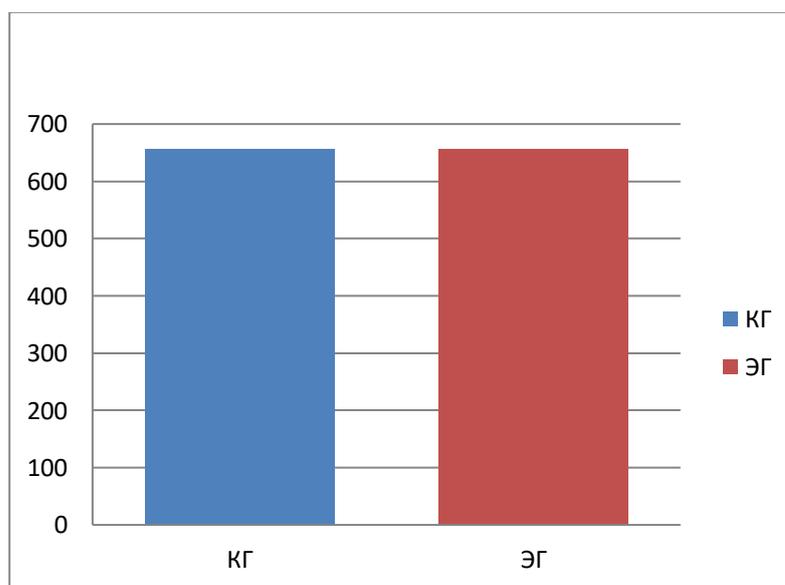


Рис. 1. Показатели теста: бег 2000м. в секундах.

Комплексы упражнений круговой тренировки составлялись с учетом физиологических способностей и доступности инвентаря и оборудования.

Подобранные нами комплексы (см. Приложение 3, 4) апробировались в разделе «Легкая атлетика». Мы применяли их на преддипломной практике. Для определения прироста уровня развития выносливости проводились контрольные замеры (в начале и в конце практики) по итогам которых определялся прирост и эффективность подобранных упражнений.

Комплексы проводились два раза в неделю (в начале и в конце недели). Данные комплексы можно было усложнять, варьируя нагрузку.

Комплекс проводился в конце основной части урока. Так как организм к этому времени был достаточно разогрет и готов к работе.

### **Этапы исследования**

I этап (май 2024 – август 2024 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь – 2024 год) – определение уровня развития общей выносливости и разработка экспериментальной методики, направленной на формирование мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию данного качества на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики.

III этап (сентябрь 2024 – декабрь 2024 год) проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы, ее защита.

## **ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации, способствующей развитию общей выносливости у девушек 10-х классов на уроках физической культуры**

Проблема посещаемости уроков по физической культуре, в виду технологического прогресса и других причин, становится все актуальней. Старшие классы являются самой многочисленной аудиторией по прогулам. В виду чего, большое количество методик по физическому совершенствованию не доходит до данного контингента обучающихся, и цели физического воспитания не выполняются. Ниже предложены методы, которые позволят простым способом выявлять интерес к занятиям физической культуры и благоприятно влиять на учеников, которые по каким либо причинам не посещают занятия, с намерением, чтобы цели физического воспитания выполнялись.

#### **«Переключка со смыслом»**

Первый метод мы бы хотели начать с того, с чего начинается любой урок, это переключка. Данная процедура на уроке физической культуры имеет обязательный характер. Поэтому есть предложение, как с помощью маленького изменения, получить больше информации, чем это делается традиционным способом. Вместо того чтобы услышать «здесь» ученик или отсутствует. Ему предлагается выйти из строя и сказать цифру от 1 до 5, которая отражает его настрой на урок. То есть «5» - это когда ученик с нетерпением ждет начала занятия, находится в отличном расположении духа и готов выполнять все указания преподавателя. А «1» это апатичное настроение, когда ученик с большим трудом заставил себя прийти на урок и с нетерпением ждет его окончания. Данный подход взят и видоизменён из книги «эмоциональный интеллект», где ее автор Даниел Гоулман, эксперт в области психологии и лидерства, 20 лет писавший статьи для «New York Times», рассказывает о занятиях по эмоциональному развитию и эффективном внедрении данного подхода. Преимущества данного метода:

1. Преподаватель, вместо «N» или «+» пишет цифру, которая не только говорит о присутствии или отсутствии ученика, но и отражает уровень желания заниматься. На основе полученной информации, можно видеть тенденцию к повышению или уменьшению мотивации к занятиям у каждого подростка.

2. На этапе симптомов к снижению мотивации к занятиям физической культуре, можно узнать причину, и повлиять на обучающегося благоприятным способом.

3. Не требует больших изменений в структуре урока.

### **«Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение»**

Второй метод позволит замотивировать и вдохновить обучающихся. Подходящая музыка способна создавать энергичную и мотивирующую атмосферу, побуждая учениц быть более активными и вовлеченными в занятия. Ритмичная музыка может мотивировать двигаться в такт, что делает занятия более увлекательными.

Изучая информацию по данному направлению, мы сделали вывод, что музыка способна снижать уровень стресса, улучшать настроение и повышать общее самочувствие. Это может привести к более позитивному восприятию занятий по физической культуре и увеличению удовольствия от них.

Так при проведении разработанных нами комплексов упражнений круговых тренировок (см. Приложение 3, 4) мы будем использовать музыкальное сопровождение. Главное в данном методе для нас было использовать музыку как инструмент мотивации и поддержки, а не как отвлекающий фактор. При выборе музыкальных произведений старались учитывать личные предпочтения учениц, которые обговаривались заранее.

Комплексы упражнений составлены методом круговой тренировки. Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса упражнений подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при обязательном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с

учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся, где средствами варьирования нагрузки в круговой тренировке являются:

- 1) интервалы отдыха между кругами;
- 2) интервалы отдыха между «станциями»;
- 3) интенсивность выполнения упражнений;
- 4) количество кругов в одном занятии;
- 5) количество «станций» в круге.

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка в работе с девушками 10-х классов направлена на укрепление органов и систем, а также на повышение их функциональных возможностей, которые вырабатываются в единстве с воспитанием трудолюбия и готовностью переносит большие нагрузки, противостоя физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [36].

Подобранные нами комплексы (см. Приложение 3, 4) апробировались в разделе «Легкая атлетика». Для определения прироста уровня развития выносливости проводились контрольные тесты (в начале и в конце практики) по итогам которых определялся прирост и эффективность подобранных упражнений.

Комплексы проводились два раза в неделю (в начале и в конце недели). Данные комплексы можно было усложнять, варьируя нагрузку.

Комплекс проводился в конце основной части урока. Так как организм к этому времени был достаточно разогрет и готов к работе. Если комплекс поставить в начале урока, когда организм недостаточно разогрет, есть риск получить травму.

Каждый комплекс включал в себя 6 упражнений. На выполнение данных комплексов было затрачено не более 10-12 минут. Во время выполнения комплексов упражнений уделялось внимание признакам утомления обучающихся: потливость, изменения окраса кожи лица, внимание, частота дыхания, выполнение движений, самочувствие, это позволяло правильно дозировать нагрузку на уроке.

Программа учебного плана на основе разработанного нами комплекса упражнений, направленного на развитие общей выносливости у девушек 10-х классов представлена в таблице 2.

## «Беседы»

Экспериментальная методика по развитию мотивации состояла из 4 бесед (см. Приложение б), которые проводились с обучающимися в подготовительной части урока, и по продолжительности составляли 5-7 минут. Направленность каждой беседы соответствовала развитию мотивации у девушек к желанию заниматься и совершенствоваться в технической и физической подготовке.

Темы бесед:

- Познавательные-развивающие мотивы занятий физической культурой: желание познать свое тело, раскрыть потенциал и развивать физические качества.
- Роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и физическом развитии.
- Эстетические мотивы: желание улучшить внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.
- Коммуникативные мотивы: получение удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими сверстниками.

Таблица 2. План организации проведения комплексов упражнений при развитии выносливости

1 неделя	Пед. тестирование	Комплекс №1	Комплекс №1
2 неделя	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №1
3 неделя	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
4 неделя	Комплекс №1	Комплекс №2	Пед. тестирование

### 3.2. Обсуждение результатов эксперимента по развитию выносливости у девушек 10-х классов на уроках физической культуры

Данные методы мы разработали на стыке двух видов обучения, личностно ориентированного обучения и проблемного обучения.

Таким образом, методика, по которой занималась экспериментальная группа, обеспечивает значительный прирост уровня выносливости, и, следовательно, повышение функциональных возможностей обучающихся.

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты, направленные на развитие общей выносливости в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе ( $P < 0,05$ ), таблица 3.

Таблица 3. Сравнение показателей развития общей выносливости в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента ( $n=10$ )

Название методики	Группа	После эксперимента ( $X \pm m$ )	P табл.	P факт.
Бег 2000 м (с)	К	649 $\pm$ 10,7	2,22	< 4,59
	Э	655 $\pm$ 9,6		

Результаты анкетирования, проведенного после использования разработанной нами методики повышения уровня мотивации, показали, что в контрольной группе уровень негативного отношения и низкой мотивации составил у девушек – 70%, тогда как в экспериментальной группе этот показатель составлял – 40%. Следовательно, в экспериментальной группе процент положительного и высокого уровня мотивации стал составлять на конец эксперимента – 60%, а в контрольной группе, на конец эксперимента составил – 30% , см. табл. 4.

Таблица 4. Сравнение показателей формирования мотивации в экспериментальной и контрольной группах на начало и конец эксперимента (n=10)

		Негативное отношение	Низкая мотивация	Положительное отношение	Хорошая мотивация	Высокий уровень мотивации
Экс.	Н	1	8	1	0	0
	К	0	4	5	1	0
Контр.	Н	0	8	0	1	1
	К	0	7	0	2	1

## ВЫВОДЫ

1. В ходе работы мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу по формированию мотивации и способствованию развитию общей выносливости посредством легкой атлетики. В число которых вошли статьи и труды русских ученых в области психологии, педагогики, философии, биомеханике и др.;

2. Разработана экспериментальная методика по формированию мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики;

3. Проведен педагогический эксперимент и проверена эффективность разработанной методики по формированию мотивации у девушек 10-х классов, способствующей развитию общей выносливости на уроках физической культуры посредством лёгкой атлетики. В результате проведенного эксперимента было выявлено достоверное улучшение показателя развития общей выносливости ( $P < 0,05$ ) в беге на 2000м.

4. Методика по формированию мотивации у девушек 10-х классов показала, что в контрольной группе уровень негативного отношения и низкой мотивации составил у девушек – 70%, тогда как в экспериментальной группе этот показатель составлял – 40%. Следовательно, в экспериментальной группе процент положительного и высокого уровня мотивации стал составлять на конец эксперимента – 60%, а в контрольной группе, на конец эксперимента составил – 30% что сопоставимо с показателями теста определяющего развитие общей выносливости.

### Список использованных источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - 2020. - 624 с.
2. Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. - 2019. – 314 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания –2022 – 287 с.
4. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - 2022. – 456 с.
5. Блеер А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник - 2020 – 464 с.
6. Бутин И.М. Физическая культура 9-11 классов общеобразовательных школ- 2018. - 209 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - 2023. - 288 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - 2023. - 56-78 с.
9. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью - 2018. - 184 с.
10. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» –2022. – 272 с.
11. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - 2019. – 372 с.
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2022. - 512 с.
13. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - 2022. - 74-75 с.
14. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. —2018. – 322 с.
15. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - 2024. – 679 с.
16. Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - 2020. – 257 с.
17. Маклаков А. Г. Общая психология. - 2020. – 348 с.

18. Манукян С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». - 2022. – 213 с.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. 2023. - 140- 155 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры., - 2021 – 520 с.
21. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. 2018. - 167 с.
22. Под ред. В.И. Ляха. Методика проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности школьников - 2019. - 294 с.
23. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - 2018. – 248 с.
24. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2021.- 234 с.
25. Пуни А.Ц. Очерки психолога спорта. 2021.- 90 с.
26. Решетников, Н.В. Физическая культура - 2022. – 186 с.
27. Рогов Е.И. Психология человека. - 2015г. – 167 с.
28. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- 2017. – 34 с.
29. Слободчиков Л.С., Исаев Е.И. Психология человека.- 2023. – 413 с.
30. Солодков, А. С. Физиология - 2023. – 169 с.
31. Солодов, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. - 2018. – 186 с.
32. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - 2023. – 480 с.
33. Теоретическая подготовка юных спортсменов. 2023. - 104-109 с.
34. Тер-Ованесян А.А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание. - 2019. - 208 с.
35. Тристан В.Г. Практикум по физиологии спорта. - 2022. – 108 с.
36. Трусова, О. В. Взаимосвязь мультитипологических особенностей учащихся старших классов с развитием выносливости на уроках физической культуры. – 2023 – 140-146 с.
37. Фарфель, В.П. Направление движениями в спорте.- 2018. - 268 с.
38. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. 2018. - С. 244-249 с.

- 39.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - 2019. - 324с.
- 40.Хоменков, Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике- 2022. - 438 с.
- 41.Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры –2022 – Часть 2 –36 с.

Список участников эксперимента

№	ФИО
<i>Контрольная группа</i>	
1	Абдрашитова Наталья Сергеевна
2	Анципирович Анна Владимировна
3	Барзунатова Екатерина Михайловна
4	Власова Полина Игоревна
5	Глушкова Наталья Викторовна
6	Масленникова Елизавета Сергеевна
7	Морозова Варвара Олеговна
8	Павалаки Регина Михайловна
9	Потес Дарья Ивановна
10	Самойлова Кристина Игоревна
<i>Экспериментальная группа</i>	
1	Амарова Анна Юрьевна
2	Балаганская Валерия Евгеньевна
3	Бобровская Валерия Витальевна
4	Ерошенко Алёна Евгеньевна
5	Игнатенко Алина Сергеевна
6	Кузнецова Арина Андреевна
7	Лиепинь Елизавета Дмитриевна
8	Липинская Виктория Алексеевна
9	Матысик Полина Андреевна
10	Мокрова Светлана Михайловна

**Анкета**

1. Тебе нравятся уроки физической культурой?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

2. Где тебе больше нравится заниматься?

- В БОЛЬШОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
- В МАЛОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
- НА УЛИЦЕ

3. Какие занятия по физической культуре тебе больше нравятся?

- ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
- ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
- АКРОБАТИКА
- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

4. Если бы учитель сказал, что необязательно ходить на уроки физической культуры, ты бы

- НЕ ХОДИЛ НА УРОКИ
- ХОДИЛ НА ВСЕ УРОКИ
- ХОДИЛ НА УРОКИ, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ
- НЕ ЗНАЮ

5. Тебе нравится, когда уроки физической культуры отменяют?

- НРАВИТСЯ
- НЕ НРАВИТСЯ
- БЫВАЕТ ПО-РАЗНОМУ

6. Как ты относишься к урокам физической культуры, которые направлены на развитие выносливости?

- НРАВЯТСЯ
- НЕЙТРАЛЬНО
- НЕ НРАВЯТСЯ

7. Тебе нравится участвовать в спортивных соревнованиях?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

8. Тебе нравится бег на длинные дистанции?

- ДА
- НЕ МОГУ ТОЧНО ОТВЕТИТЬ
- НЕТ

9. Посещаешь ли ты спортивные секции?

- ДА, В ШКОЛЕ

- ДА, ВНЕ ШКОЛЫ (например, ДЮСШ, бассейн и т.п.)
- НЕТ

10. Есть ли у тебя успехи по физической культуре?

- ДА
- НЕТ
- НЕ ЗНАЮ

### Обработка результатов

Вопросы анкеты направлены на выявление отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом, к учителю. Также можно отследить предпочтения учащихся.

Подведение итогов будет происходить по каждому вопросу отдельно (по всем опрошенным).

Вопросы 1, 4-8, 10 помогут определить уровень мотивации учащихся. Для этого ответы на эти вопросы необходимо сверить с ключом, посчитать сумму баллов и определить уровень.

Ключ:

№ вопроса	Оценка		
	За первый ответ	За второй ответ	За третий ответ
1	3	0	1
4	0	3	1(3-4 ответы)
5	0	3	1
6	3	1	0
7	3	0	1
8	3	0	1
10	3	0	1

**0-6 баллов.** Негативное отношение к урокам физической культуры. Чаще всего встречается у ребят «группы риска» - прогульщиков, неуспевающих по предмету, состоящих на учете в КПДн и т.п.

**7-11 баллов.** Низкая мотивация. Характерна для обучающихся с низким физическим развитием, часто болеющих, неуспевающих по предмету.

**12-14 баллов.** Положительное отношение к урокам физической культуры, но больше привлекает внеурочная деятельность. Чаще всего ребятам нравится урок физической культуры просто за то, что там можно поиграть.

**15-18 баллов.** Хорошая мотивация. Чаще всего это обучающиеся успешно справляющиеся с программой, имеющие хорошее физическое развитие, посещающие спортивные секции в школе.

**19-21 балл.** Высокий уровень мотивации. Чаще всего встречается у обучающихся, долгое время занимающихся в различных секциях и понимающих важность занятий по физическому развитию.

Данная анкета составлена на основе «Оценки школьной мотивации» (по Лускановой Н.Г.).

### Результаты анкетирования

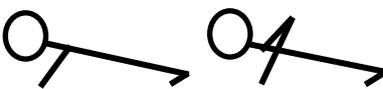
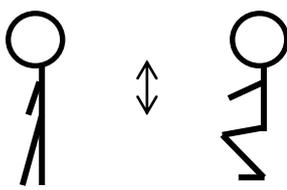
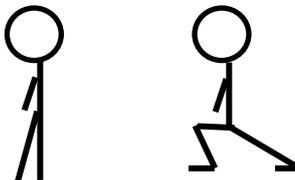
Контрольная группа		
ФИО	Результат в баллах Н	Результат в баллах К
Абдрашитова Наталья Сергеевна	8	9
Анципирович Анна Владимировна	20	20
Барзунатова Екатерина Михайловна	7	10
Власова Полина Игоревна	10	11
Глушкова Наталья Викторовна	11	11
Масленникова Елизавета Сергеевна	17	18
Морозова Варвара Олеговна	11	10
Павалаки Регина Михайловна	10	11
Потес Дарья Ивановна	11	15
Самойлова Кристина Игоревна	11	11

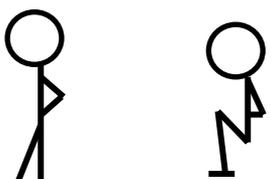
Экспериментальная группа		
ФИО	Результат в баллах Н	Результат в баллах К
Амарова Анна Юрьевна	9	14
Балаганская Валерия Евгеньевна	8	10
Бобровская Валерия Витальевна	11	15
Ерошенко Алёна Евгеньевна	5	7
Игнатенко Алина Сергеевна	10	10
Кузнецова Арина Андреевна	8	13
Лиепинь Елизавета Дмитриевна	11	13
Липинская Виктория Алексеевна	10	12
Матысик Полина Андреевна	12	16
Мокрова Светлана Михайловна	10	13

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Комплекс упражнений №1, способствующий развитию выносливости

Время прохождения каждой станции 40-45 секунд. Переход между станциями 20-25 секунд. 2-3 серии. Перерыв между сериями 1 минута.

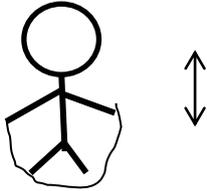
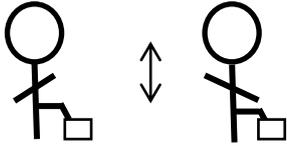
№	Назначение упражнения	Содержание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
1	Для мышц плечевого пояса, большой грудной мышцы.	И.П. - упор лежа: сгибание и разгибание рук.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Спина прямая; смотрим прямо.
2	Для мышц бедра и икроножных мышц.	И.П. - ст. ноги врозь: 1 - присед, р.р. вперёд; 2 - И.П.; 3-4 - тоже.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Присед ниже; спина прямая.
3	Для мышц плечевого пояса, брюшного пресса, большой грудной мышцы и прямой мышцы бедра.	Планка в упоре лёжа на ладонях.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Руки прямые; смотрим прямо; не прогибаемся в спине.
4	Для мышц бедра, большой ягодичной мышцы.	И.П. – ст. ноги врозь: 1- выпад левой; 2- И.П.; 3-4- тоже правой.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Выпад глубже; спина прямая.
5	Для мышц плечевого пояса, большой грудной мышцы, мышц кора, бедра и икроножных мышц.	И.П.- упор присев: 1- упор лёжа; 2- И.П.; 3-4 - тоже.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Ноги ставим ближе к груди; руки прямые.

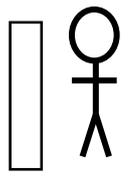
6	Для мышц бедра и икроножных мышц.	И.П. - ст. ноги врозь, р.р. за спину: 1 - присед; 2 - выпрыгивание в И.П.; 3-4 - тоже.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Прыжок выше; Присед глубже.
---	-----------------------------------	---	---	---	--------------------------------

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Комплекс упражнений №2, способствующий развитию выносливости

Время прохождения каждой станции 40-45 секунд. Переход между станциями 20-25 секунд. 2-3 серии. Перерыв между сериями 1 минута.

№	Назначение упражнения	Содержание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	ОМУ
1	Для мышц плечевого пояса, большой грудной мышцы.	И.П. - упор лежа: сгибание и разгибание рук.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Спина прямая; смотрим прямо.
2	Для мышц верхних и нижних конечностей.	Прыжки через скакалку.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Вращения рече; прыжок чаще.
3	Для мышц брюшного пресса.	И.П. - лежа на спине: поднятие туловища.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Руки за голову в замок; стараемся коснуться локтями колен.
4	Для мышц бедра, ягодичных и икроножных мышц.	Прыжки со сменой ног на гимнастической скамье.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Прыжок выше.
5	Для мышц плечевого пояса, большой грудной и передней зубчатой мышц, широчайшей мышце спины.	И.П. - упор сзади о гимнастическую скамью: сгибание и разгибание рук.		40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Ноги прямые; отжимания ниже.

6	Для мышц бедра, ягодичных и икроножных мышц.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку.	 	40 сек - 45 сек Переход от станции 20-25 сек	Прыжок выше.
---	--	---	--	---	--------------

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5****Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 10 класса**

Контрольное упражнение	Единица измерения	Юноши оценка "5"	Юноши оценка "4"	Юноши оценка "3"	Девушки оценка "5"	Девушки оценка "4"	Девушки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	Секунд	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
Шестиминутный бег	метры	1500	1300	1100	1300	1050	900
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Беседы, способствующие формированию мотивации у девушек 10-х классов для развития общей выносливости на уроках физической культуры

*1. Познавательные-развивающие мотивы занятий физической культурой: желание познать свое тело, раскрыть потенциал и развивать физические качества.*

Уважаемые девушки. Сегодня мы обсудим тему «Познавательные-развивающие мотивы занятий физической культурой: желание познать свое тело, раскрыть потенциал и развивать физические качества. Занятия физической культурой играют важную роль не только для физического здоровья, но и для умственного развития. Познавательные мотивы являются одним из основных факторов, влияющих на регулярные и эффективные занятия спортом. Давайте подробнее рассмотрим эту тему.

Познавательные-развивающие мотивы - это побуждения к занятиям физической культурой, связанные с желанием познать свое тело, раскрыть свой физический потенциал и развить разнообразные физические качества. Эти мотивы основаны на любопытстве, стремлении к самопознанию и желании улучшить физические возможности.

Важность познавательных-развивающих мотивов:

1. Повышение интереса и мотивации: Познавательные мотивы делают занятия физической культурой более интересными и увлекательными, повышая мотивацию к регулярным тренировкам.

2. Сосредоточенность на процессе: Эти мотивы помогают сосредоточиться на процессе обучения и самосовершенствования, а не только на достижении результата.

3. Принятие разнообразных видов деятельности: Любопытные занимающиеся с большей вероятностью будут пробовать новые виды спорта и физической активности, разнообразя свой опыт.

4. Понимание собственного тела: Занятия физической культурой с познавательными мотивами помогают лучше понять функции своего тела, развивая телесную осознанность и координацию.

5. Развитие критического мышления: Анализируя собственные движения и результаты, занимающиеся развивают критическое мышление и способность решать проблемы.

Познавательно-развивающие мотивы играют важную роль в занятиях физической культурой, повышая интерес, мотивацию, понимание собственного тела и развитие физических качеств. Поддерживая эти мотивы, мы можем создать среду, которая способствует не только физическому, но и умственному развитию занимающихся. Поощряя любознательность, сосредоточенность на процессе и принятие разнообразных видов деятельности, мы можем сделать занятия физической культурой более приятными и полезными.

*2. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и физическом развитии.*

Физическая активность является основополагающим элементом здорового образа жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями приносят многочисленные преимущества для здоровья и физического развития.

-Какие преимущества вы могли бы перечислить?

Сердечно-сосудистое здоровье: Физические упражнения укрепляют сердце и сосуды, улучшая кровообращение и снижая риск сердечных заболеваний.

Контроль веса: Физическая активность сжигает калории и помогает поддерживать здоровый вес.

Улучшение иммунной функции: Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют иммунную систему, помогая организму бороться с инфекциями.

Снижение риска хронических заболеваний: Физическая активность может снизить риск таких хронических заболеваний, как рак, остеопороз и артрит.

Улучшение мышечной силы и выносливости: Упражнения помогают нарастить мышечную массу, силу и выносливость.

Повышение гибкости: Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают гибкость и подвижность суставов.

Улучшение координации и баланса: Физические упражнения включают упражнения, которые улучшают координацию, баланс и проприоцепцию (осознание положения тела).

Улучшение осанки: Укрепление мышц спины и брюшного пресса улучшает осанку и снижает риск боли в спине.

Снятие стресса и улучшение настроения: Физическая активность высвобождает эндорфины, которые имеют обезболивающий и повышающий настроение эффект.

Улучшение когнитивных функций: Упражнения улучшают кровообращение в мозге, что может повысить когнитивные функции, такие как память, внимание и концентрация.

Повышение самооценки: Занятия физическими упражнениями могут помочь людям ощущать себя более уверенными и довольными своим телом.

Подводя итог вышесказанного, можно утверждать, что занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они приносят многочисленные преимущества для здоровья и физического развития, в том числе укрепление здоровья, улучшение физических способностей и повышение психического благополучия. Поэтому важно поощрять всех людей регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы была возможность воспользоваться этими преимуществами в течение всей жизни.

*3. Эстетические мотивы: желание улучшить внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.*

Сегодня мы поговорим об эстетических мотивах, которые подталкивают нас заниматься физической культурой.

Как вы относитесь к одержимости внешностью? Как можно правильно ставить эстетические цели и достигать их здоровым образом?

Мотив 1: Желание улучшить внешний вид.

Физические упражнения помогают подтянуть мышцы, уменьшить жировые отложения и улучшить осанку. Внешний вид играет важную роль в самооценке и уверенности в себе. Регулярные занятия спортом могут улучшить внешний вид кожи, волос и ногтей.

Мотив 2: Желание выглядеть красиво.

Физическая культура помогает создать атлетическую фигуру, которая часто ассоциируется с красотой.

Красивое тело может повысить привлекательность и сделать человека более желанным. Ухоженное тело является признаком здоровья, жизненной силы и молодости.

Мотив 3: Желание произвести впечатление на окружающих. Подтянутое и красивое тело может привлечь внимание и восхищение окружающих.

Спортивный внешний вид может повысить социальный статус и уважение.

Важно помнить:

Эстетические мотивы могут быть здоровым основанием для занятий физической культурой.

Однако они не должны быть единственной причиной. Важно стремиться к здоровому балансу и помнить, что физическая культура - это не только внешность, но и здоровье, самочувствие и счастье.

*4. Коммуникативные мотивы: получение удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими сверстниками.*

Добрый день, девушки. Сегодня мы поговорим о важной мотивации к занятиям физической культурой, которая связана с общением и социальными аспектами.

Групповые занятия физической культурой могут быть очень интересными и увлекательными.

Они позволяют нам:

- чувствовать себя частью команды;
- работать вместе к общей цели;
- принадлежать к группе людей, разделяющих схожие интересы;
- учиться у других и делиться своими знаниями;
- радоваться совместным достижениям.

Занятия физической культурой в школе дают нам прекрасную возможность встречаться и общаться со сверстниками.

Это важно для:

- укрепления социальных связей;
- развития чувства общности;
- обмена идеями и опытом;
- оказания поддержки друг другу;

Коммуникативные мотивы прекрасно сочетаются с пользой физической активности. Групповые занятия побуждают нас к физическим упражнениям и помогают достичь наших целей, а общение и социальные взаимодействия делают занятия более приятными и мотивационными.

Таким образом, коммуникативные мотивы являются важным фактором мотивации к занятиям физической культурой. Они позволяют нам наслаждаться социальными аспектами спорта, общаться со своими сверстниками и получать удовольствие от групповых занятий, одновременно улучшая свое физическое и психическое здоровье. Давайте ценить эти возможности и использовать их для создания приятной и полезной среды для занятий физической культурой.