МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

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

Доброходская Кристина Олеговна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование мотивации к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Кройтор А.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся Доброходская К.О..

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск

2019

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………...…3

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ……………………….5

1.1 Физиологические особенности детей младшего школьного возраста…....5

1.2 Психологические особенности мотивации младших школьников………...7

1.3 Методические особенности проведения занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста………………………………………….13

1.4 Способы и методы формирования мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста……………………………….20

Выводы по 1 главе………………………………………………………………..28

Глава 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ……………………………………..…29

2.1 Методы исследования ………………………………………………..……...29

2.2 Организация исследования…………………………………………...……..31

Глава3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ…………………………………………………...….33

3.1 Усовершенствование и внедрение в учебно-воспитательный процесс методической программы по формированию мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста возраста…………………………………………………………………...……..33

3.2 Проверка эффективности внедрения усовершенствованной программы по формированию мотивации к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста в педагогическом эксперименте……………..37

Выводы по 3 главе………………………………………………………………..40

Заключение…………………………………………………………………….…41

Список использованной литературы…………………………………………....42

Приложение ……………………………………………………………………..46

**ВВЕДЕНИЕ**

Младший школьный является основным в становлении личности ребенка, потому что основные личностные, психические и физиологические характеристики закладываются в этот период жизни, и во многом определяют всю его последующую жизнь.

Младший школьный возраст является этапом поступления ребенка в общеобразовательное учебное заведение, когда начинается вся его новая деятельность обучение, которое сопровождается стрессами, большим количеством умственных, психологических, физических нагрузок.

На этом важном жизненном этапе, с вопросами формирования у детей мотивации к получению знаний в процессе обучения в школе, нужно решать вопросы формирования необходимости к самостоятельным и систематичным занятиям спортом и физической культурой, формировать представление о значимости здорового образа жизни. Школьникам необходимо приобрести эти знания, ведь в этом возрасте важно сформировать цели, чтобы быть хорошо физически развитым что и обусловливает их важность для детей и актуальность в качестве темы для научного исследования.

Именно поэтому, в свете проблемы эмоционально-личностного развития детей в период младшего школьного возраста, необходимостью сохранения их психического и физического здоровья в условиях, возрастающих год от года школьных нагрузок, развитие мотивации к занятиям физической культурой становится очень *актуальной темой для изучения.*

*Цель исследования –* повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте.

*Объектом исследования* является учебно-воспитательный процесс на занятиях физической культурой у младших школьников.

*Предмет исследования –* средства и методы формирования мотивации к занятиям физической культурой.

*Гипотеза исследования:* мы предполагаем, что усовершенствованная методическая программа позволит повысить интерес и, как следствие, физическую подготовленность младших школьников.

В соответствии поставленной целью *задачами исследования* является:

1. Провести теоретический анализ научно- методической литературы по проблеме формированию мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста

2. Рассмотреть методы изучения мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

3. Провести оценку мотивации к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста.

4. Усовершенствовать программу по формированию мотивации младших школьников к занятиям физической культурой и спортом, внедрить в учебный процесс и оценить эффективность усовершенствованной программы в педагогическом эксперименте.

*Практическая значимость* – учителя физической культурой смогут использовать усовершенствованную программу в учебно-воспитательном процессе в средних общеобразовательных школах.

Выпускная квалификационная работа состоит из 3 глав, 32 источников литературы и 1 приложения, содержит 2 таблиц.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1.Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы

2.Тестирование

3.Метод педагогического эксперимента

4.Методы математической статистики

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**1. 1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст (детский) подразумевает детей с 6-7 до 11 лет (1-4 класс). Специфика возрастного развития включают в себя ряд основополагающих для развития школьника.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерного развития костно-мышечной системы, но темпы роста отдельных размерных признаков него различны. Таким образом, длина тела увеличивается в этот период, сильнее, чем его масса.

Суставы школьников этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник имеет большую подвижность до 8-9 лет. Ученые утверждают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат лишь небольшое количество белка и жира. Крупные мышцы конечностей развиты сильнее, чем мелкие.

В данном возрасте морфологическое развитие нервной системы практически полностью завершено, рост и структурная дифференциация нервных клеток заканчивается. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода начальной школы емкость легких составляет половину объема легких у взрослых. Минутный объем дыхания увеличивается с 3500 мл / мин у 7-летних детей до 4400 мл / мин у детей в возрасте 11 лет. Объем легких увеличивается с 1200 мл в 7 лет до 2000 мл в 10 лет.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются главными критериями при выборе физической деятельности, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младших школьников возраста необходимость в высокой подвижности является естественной. Под двигательной активностью понимают общее число двигательных действий, совершаемых ребенком в процессе повседневной жизни. В бесплатном режиме летом дети от 7 до 10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений в день. Естественная ежедневная активность девочек на 16-30% ниже, чем у мальчиков. Девочки менее мотивированы и нуждаются в большей пропорции организованных проявлений физического воспитания.

Если сравнивать с весенним и осенним периодами года, зимой двигательная активность школьников падает на 30-45%, а среди жителей севера и на Крайнем Севере - на 50-70%.

С переходом от дошкольного обучения к систематическому образованию детей в возрасте 6–7 лет объем физической активности снижается на 50%.

В период обучения двигательная активность детей не только не возрастает при переходе из класса в класс, но, наоборот, становится ниже все больше и больше. Поэтому очень важно сделать так, чтобы у детей, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья, была достаточная ежедневная подвижность [21].

Ученые определили, сколько ежедневной активности следует обеспечивать детям, когда они выполняют различные виды упражнений.

После школы дети должны проводить в эфире не менее 1,5-2,0 часа в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Здоровье ребенка тесно связано с уровнем его физического, психического и функционального развития.

Однако в поведении детей младшего школьного возраста все еще много игровых элементов, они не способны к длительной концентрации. Некоторые дети, особенно те, которые выросли без сверстников, отстранены от работы и едва ли приживаются в команде, что впоследствии может повлиять на их психический тип характера.

В то же время повышение физического и психического напряжения способствует снижению работоспособности, и, в целом, повышенная утомляемость и нейропсихологическая чувствительность остаются характерными для детей. Это проявляется в том, что их производительность обычно резко падает через 25-30 минут после начала урока и после второго урока. Дети устают от посещения группы после долгого дня.

**1.2 Психологические особенности мотивации младших школьников.**

Младший школьный возраст является началом новой школьной жизни. Рамки данного возраста, совпадают со временем обучения в начальной школе, устанавливаются от 6-7 до 9-10 лет. Физическое развитие, багаж идей и перспектив развития, уровень мышления и речи, желание посещать уроки - все это дает предпосылки для систематического обучения. В этот период жизни ребенка проходит изменение образа жизни и образа жизни в сравнении с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ребенка, совершенно новый вид деятельности - учебная. В школе приобретаются новые знания и умения, определенный социальный статус. Восприятие их места в системе отношений изменяется. Меняются интересы, ценности школьника, вся его жизнь [15].

С физиологической точки зрения в этот период физического роста, когда дети очень быстро растягиваются до верха, наблюдается физическое развитие дисгармонии, оно быстрее, чем нервно-психологическое развитие ученика, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. система. Усталость, беспокойство, повышенная потребность.

Главным видом деятельности в этом возрасте становится образовательная деятельность. В результате образовательной деятельности проявляются психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

В.В. Давыдов сформулировал выражение: содержание и формы организации учебной деятельности проецируют особый тип сознания и мышления обучающегося. Если в структуре учебного процесса есть эмпирические понятия, значит результатом является формирование эмпирического мышления. Если тренинг направлен на овладение системой научных понятий, то школьник формирует теоретическое отношение к реальности и на ее основе теоретическое мышление и основы теоретического сознания [26].

Восприятие преобразуется в наблюдение, память как произвольное запоминание и воспроизведение на основе мнемотехнических средств (например, плана) и становится постоянной, речь становится произвольной, речевые высказывания строятся с учетом цели и условий речевого общения, внимание становится произвольным. Центральными новообразованиями являются вербально-логическое мышление, вербально-дискурсивное мышление, произвольная семантическая память, произвольное внимание и письмо.

В раннем возрасте школьники могут концентрировать внимание, но они до сих пор имеют непроизвольное внимание. Внимание на высоком уровне, но не стабильное. Нужно привлекать внимание с помощью волевых усилий и сильной мотивации. 7-8 лет - чувствительный возраст для изучения моральных норм (ребенок психологически настроен понять значение норм и правил их ежедневного использования). Самосознание интенсивно развивается. Формирование самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Огромное значение семейное воспитание, ценности, принятые в семье. Хорошие ученики имеют высокую самооценку. Для школьников, которые не преуспевают и являются слабыми учениками, систематические неудачи и низкие оценки снижают уверенность в себе. У них появляется компенсационная мотивация. Школьники начинают преуспевать в других направлениях - в спорте, музыке, танцах и т.д.

Характерной чертой взаимоотношений детей этого возраста является то, что их дружба образовывается на основе общности жизненных обстоятельств и интересов (сидят за одной партой, живут в одном доме и т. д.). Сознание детей еще не достигло такого уровня, на котором мнение их сверстников служит критерием истинной самооценки.

В начальной школе личность ребенка усиленно формируется. Например, в первом классе личностные качества еще слабо выражены, но к концу третьего и началу четвертого класса личность ученика уже явно проявляется в системе ценностей и взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Причиной развития системы ценностей школьника является увеличение социальных связей и отношений. Отношение к учебе занимает основное и системное положение. В зависимости от этих отношений начинают формироваться или социально-нормативные, или отклоняющиеся и акцентированные свойства личности. Школьная дезадаптация в большей степени стимулирует развитие на отклоняющемся пути. Как уже много раз отмечалось, в последней четверти первого класса группа учеников с ярко выраженными невротическими и психосоматическими проявлениями становится выраженной. Группа риска становится социально отклоняющимся вариантом развития, абсолютное большинство детей в данной группе уже выработало негативное отношение к школе [18]. Зачастую испытываемые негативные эмоции, связанные с плохой учебой и наказанием родителей, а также с угрозой падения самооценки, стимулируют формирование системы психологической защиты [8].

Труды американской школы психоанализа, в частности Ф. Крамера, делают акцент на возможность активизации более взрослых и типологически плохо определенных механизмов эго-защиты, таких как, например, проекция. Функции проекции связаны с разделением компонентов оценки любого события, произошедшего с ребенком, на негативное и позитивное. Ятем не менее отрицательный компонент автоматически передается от сознания и самосознания любому участнику событий, который играет отрицательную роль в их развитии. Положительные стороны события остаются в памяти ребенка и входят в когнитивный компонент его «Я-концепции». Эти свойства проекции становятся причиной того, что у школьника не развиваются необходимые черты личности.

Ответственность и способность признавать свои ошибки. Ответственность, как показывает практика, передается родителям, либо учителям, которые виноваты в неудаче школьника. Проекция позволяет «неудачникам» сохранять самооценку и не дает ему осознания того, что на самом деле замедляет его личное развитие.

Также распространенной формой психологической защиты, ограждающая школьника младшего возраста от снижения самооценки из-за низкой успеваемости, является отрицание. Отрицание искажает поступающую информацию, выборочно не пропуская нежелательную или опасную информацию, которая несет угрозу психологическому благополучию ребенка. Внешне этот ребенок создает впечатление очень рассеянного и невнимательного в общении с родителями и учителями, если он хочет получить объяснения о своих неудачах. Отрицание не дает ребенку получать объективную информацию о себе и о событиях, искажает самооценку, делая ее неадекватно завышенной [7].

В младшем школьном возрасте его взаимодействие со сверстниками становится более важным для развития. Когда ребенок общается с одноклассниками, познавательная деятельность осуществляется не только проще, но и формируются более важные навыки межличностного и нравственного поведения.

Жажда общения со сверстниками делают класс для ученика очень ценным и привлекательным. Они высоко ценят свое участие в группе, именно поэтому групповые санкции, применяемые к тем, кто нарушает ее законы, очень эффективны. В то же время меры воздействия применяются очень сильно, зачастую даже жестоко - насмешки, унижения, избиения, изгнание из «коллектива» [24]. В таком возрасте социально-психологическое явление дружбы проявляется как индивидуально избирательное глубокое межличностное отношение, характеризующиеся взаимной привязанностью, основанное на чувстве сочувствия и принятия ближнего. Самой распространенной является групповая дружба. У дружбы множество функций, основной из которых является развитие.

В каждой группе есть популярные и непопулярные ученики. Разница в положении среди младших школьников зависит от многих факторов. У детей было зафиксировано обоснование выбора, связанное с указанием привлекательных морально-психологических качеств сверстника. Причина нежелания выбирать себе одноклассника характеризуется признаком плохого обучения, поведенческими особенностями, которые проявляются непосредственно в сфере общения, указание на плохое поведение в классе, плохой уровень развития санитарно-гигиенических навыков и особенностей внешности.

Для «непринятых» более характерными являются признаки: неучастие в активности класса; неопрятность, плохая успеваемость и поведение, несогласованность в дружбе, дружба с нарушителями дисциплины, плаксивость [8]. В трудах Р. Ф. Савиных среди самых популярных одноклассников, присутствуют такие качества, как: хорошая успеваемость, общительность, приветливость, спокойное поведение. Непопулярные ученики демонстрируют такие непривлекательные черты, как плохая успеваемость, отсутствие дисциплины, плохое поведение и небрежность.

Популярность в группе школьников вредит как чрезмерной агрессивности, так и чрезмерной стеснительности. Никому не нравятся задиры и хулиганы, поэтому стараются избегать чрезмерно агрессивного ребенка. Это способствует проявлению другой модели, так как этот ребенок рискует стать еще более агрессивным из-за разочарования или попытки навязать то, чего он не может достичь с помощью убеждения. Напротив, застенчивый, озабоченный ребенок рискует стать жертвой, на которую нападают не только признанные хулиганы, но и все дети.

Непопулярные дети зачастую имеют особенности, что отличают их от одноклассников; это может быть полнота, необычное имя и т.д. Такие особенности могут способствовать снижению уровня соответствия ребенка стандартам , принятым в группе, и это условие очень важно в период среднего детства. Желание соответствовать стандартам группы сверстников может быть нормальной, естественной и даже желательной формой поведения [4].

Восприятие школьника сверстниками прямо зависит от развития его самооценки. Самоуважение — значит восприятие себя как человека с положительными качествами, что значит человека, способного добиться успеха в том, что имеет для него значение. В начальных классах чувство собственного достоинства связано с уверенностью в своих академических способностях (что, в свою очередь, определяется успеваемостью в школе). Дети, которые хорошо учатся, имеют наиболее высокую самооценку, чем ученики, которые не преуспевают.

Ситуация детей в группе сверстников зависит от их общей приспособляемости. Дети особенно популярны среди сверстников, общительны, жизнерадостны, отзывчивы и склонны участвовать в общих делах. Высокий интеллект, хорошие результаты в школе и успехи в спорте также могут способствовать популярности ребенка в группе, в зависимости от характера приоритетов и групповых ценностей. Если у ребенка есть некоторые особенности, которые отличают его от его сверстников, он часто не популярен в группе, что, в свою очередь, может негативно повлиять на его самооценку.

Популярность ребенка среди сверстников поддерживается наличием таких черт личности, как общительность, энергичность, отзывчивость и склонность к участию в общих делах, а также адекватная самооценка. На популярность младшего школьника (в частности) влияют успеваемость в школе, спортивные достижения и т. д.

Завершая краткий анализ формирования личности в начальной школе, следует сказать, что динамика этого процесса в целом положительная. Дети характеризуются низким уровнем произвола в поведении, они очень импульсивны и не сдержаны; поэтому они все еще не могут преодолеть даже те незначительные трудности, с которыми они сталкиваются в школе [7].

Следовательно, младший школьный возраст является важным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста определяются ведущим характером образовательной деятельности и в значительной степени имеют решающее значение для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в себя. Полная жизнь этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимой основой, на которой строится дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта знаний и деятельности [11].

**1.3 Методические особенности проведения занятий с детьми младшего школьного возраста.**

Для оздоровления и укрепления иммунитета детей в начальной школе предусмотрены занятия физкультурой. В настоящее время образовательной программой в школе предусмотрено три урока физкультуры в неделю. Отсюда не сложно сделать вывод, что физическая культура в школе – предмет нужный и важный.

Физическая культура – это социальная деятельность, имеющая цель с помощью осознанной двигательной активности сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности младших школьников

Основные средства физической культуры, используемые на уроках в начальной школе, представлены на рисунке 1 на следующей странице.

Средства физической культуры включают в себя:

естественные силы природы, [закаливающие процедуры](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/8282-metody-zakalivaniya-detej.html) с помощью солнца, воздуха и воды

гигиенические факторы, личная гигиена, [режим дня](http://www.rastut-goda.ru/junior-student/8288-rezhim-dnya-shkolnika-nachalnykh-klassov.html), здоровый сон и питание, отказ от вредных привычек

физические упражнения,

Рисунок 1- Средства физической культуры

Конечно же, физические упражнения – это основные средства физкультуры. К ним следует относить все двигательные действия, созданные и применяемые с целью совершенствовать физическое состояние, физические способности и возможности младших школьников.

В комплексе средства физической культуры способны оказать максимальное оздоровительное и развивающее воздействие.

Уроки физкультуры в школе преследуют следующие основные цели, представленные на рисунке 2.

Основные цели проведения уроков физической культуры для младших школьников

развитие спортивных способностей

физическое развитие и общее оздоровление учащихся

Снятие мышечного и умственного напряжения от учебной деятельности

развитие самостоятельности

младших школьников

Рисунок 2- Основные цели проведения уроков физической культуры для младших школьников.

Каждый учитель физкультуры ставит перед собой общеобразовательные задачи:

* обучить занимающихся доступным их возрасту физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
* обучить способам физической деятельности и умению применять полученные знания в повседневной жизни.

На уроках физкультуры школьникам стараются привить [любовь к спорту](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/815-how-to-instill-a-love-of-sports-among-children.html) и физическим нагрузкам, необходимым для общего укрепления здоровья и поддержания себя в хорошей физической форме. Учат бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Безусловно, уроки физкультуры носят еще и воспитательный характер. Ребенок становится сильнее, мужественнее, развивается уважение к коллективу и восприятие команды как единого целого. Физкультурные занятия воспитывают у школьников такие черты характера, как ответственность, смелость, целеустремленность, упорство, коллективизм, исполнительность и взаимовыручка.

Кроме того, на уроках физкультуры решаются следующие оздоровительные задачи:

* общее укрепление здоровья,
* [формирование правильной осанки](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/3206-correct-posture-the-role-of-physical-education-in-its-formation-and-preservation.html),
* профилактика и [исправление плоскостопия](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/8225-kak-lechit-ploskostopie-u-detej.html),
* профилактика заболеваний и стрессовых состояний,
* всестороннее физическое развитие, развитие координации движений, повышение умственной работоспособности.

Учителям физкультуры в начальных классах ребят нужно, прежде всего, организовать. Далее они обучают их основным навыкам, доступным им по возрасту и особенностям физического развития. Каждый ребенок должен понимать, что физическая активность не только улучшает состояние здоровья, но и поднимает настроение, что уделять внимание упражнениям можно и нужно еще и дома с родителями.

Урок включает в себя и теоретическую, и практическую части. Учителем разъясняются особенности выполнения упражнений, определяется их цель, разучиваются правила проведения спортивных игр.

Можно сказать, что урок физкультуры – сезонный урок. Зимой – это лыжи и коньки. Весной и осенью – бег, прыжки, спортивная ходьба на улице и многое другое. Занятия в закрытом бассейне проводятся круглогодично.

Как и любые другие занятия – урок физкультуры предполагает различные этапы. Новый материал, его закрепление и контроль. Контролироваться умения могут как сдачей нормативов, так и проведением различного рода эстафет и праздников здоровья.

Первый класс – это время, когда дети только знакомятся со школьной жизнью. Физкультура в 1 классе также предполагает лишь ознакомление с основными понятиями этого предмета. На уроках физкультуры первоклассники в основном изучают различные мобильные игры и эстафеты. Теоретический компонент на уроках физкультуры в начальной школе дается не более 3-5 минут в рамках текущего урока.

Для развития начальных навыков в уроках физкультуры проводятся тренировочные и физические упражнения, направленные на развитие простых движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, простые акробатические и танцевальные движения. Также дети получают начальные знания по баскетболу, волейболу, лыжным тренировкам и плаванию.

#### При проведении эстафет, подвижных и спортивных игр преследуются следующие цели:

* закрепить сформированные двигательные умения,
* развить координацию движений,
* развить общую выносливость и гибкость.

На каждом уроке учитель должен уделять большое внимание воспитанию у учеников таких моральных и волевых качеств, как дисциплина, доброжелательность по отношению к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время упражнений, а также содействие развитию психических процессов (работоспособность, память, мышление и т. Д.).

Каждый урок по физической культуре является звеном в системе уроков, связанных в логической последовательности, выстроенных один за другим и направленных на усвоение учебного материала по определенной теме. , В свою очередь, темы должны быть согласованы друг с другом, определять объем учебного материала, принимая во внимание этап обучения двигательным действиям, позитивную и негативную толерантность к нагрузкам учащихся, готовность учащихся к занятиям, возрастные характеристики.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При изучении двигательных действий предпочтение следует отдавать целостному методу, ориентированному на овладение школьными движениями. Важно правильно назвать упражнения, точно их продемонстрировать, своевременно исправить ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание развития навыков координации и обучения с обучением двигательным навыкам является отличительной чертой хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях тренировочных движений, развитии физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов, стандартно-повторяющихся и вариабельных (переменных) упражнений. Когда студенты начинают уверенно выполнять освоенные двигательные действия, метод стандартных повторяющихся упражнений должен уступить место методу переменных упражнений, который должен сочетаться с широким использованием игривого и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст способствует развитию всех навыков координации и обучения. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координации, скорости (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятий необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и развития двигательных навыков.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкую организацию, разумную дисциплину, основанную на точном соблюдении команд, инструкций и инструкций учителя, следует сочетать с предоставлением им определенной свободы и независимости в действиях, задачах, стимулирующих творчество и инициативу. Желательно полагаться на междисциплинарные связи с естествознанием (закаливание, требования к одежде школьника). Мониторинг и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление учащегося к личному физическому развитию и самоопределению, улучшению результатов, увеличению активности и радости от занятий.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий.

Поэтому на уроках четкую организацию, разумную дисциплину, основанную на точном соблюдении команд, инструкций и инструкций учителя, следует сочетать с предоставлением им определенной свободы и независимости в действиях, задачах, стимулирующих творчество и инициативу. Желательно полагаться на междисциплинарные связи с естественной историей (закаливание, требования к одежде ученика, работа с мышцами, режим дня и т. Д.), Математику (измерение длины и высоты прыжка, дальности броска, скорости и продолжительности бега и т. Д.), музыкальное и ритмическое воспитание (уроки музыки), изобразительное искусство (красота движений, позы) и т. д.

Мониторинг и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление учащегося к личному физическому развитию и самоопределению, улучшению результатов, увеличению активности и радости от занятий.

Каждый урок по физической культуре должен иметь четкую целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, определяющие содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способы организации учащихся. На каждом уроке, как правило, решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развлекательных и образовательных. В то же время отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший упор на решение образовательных задач: овладение школьными движениями, формирование базовых знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни. Эти задачи должны решаться в тесной связи с развитием, прежде всего, различных навыков координации и подготовки. Результатом решения образовательных задач урока должна стать развитая способность и заинтересованность учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное от учебы время. В процессе уроков учитель должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и способствовать началу этих видов деятельности [22].

**1.4 Способы и методы формирования мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста.**

Формирование мотивации младших школьников к занятиям физической культурой считается очень важным этапом для успешного обучения. Правильно сформулированные мотивы, ясная цель занятия придают образовательному процессу смысл и способствуют получению необходимых знаний и навыков, достижение желаемых результатов.

Личное возникновение мотивации к физическому воспитанию и спорту - достаточно редкое явление в младшем школьном возрасте. Именно поэтому психологи и педагоги разработали много способов формирования мотивации, это позволяет учащимся начальной школы проявлять интерес как к отдельным видам спорта, так и к физическому воспитанию [15]. Наиболее распространенные методы включают в себя:

* возникновение ситуаций, увлекательных требующих внимания, способных заинтересовать учеников занятиями физкультурой включая занимательные нестандартные, необычные игры;
* эмоциональное восприятие урока физкультуры благодаря его уникальности и масштабности;
* сравнительный анализ занятий физкультурой и обмен опытом среди педагогов
* позитивная оценка успеха путем позитивного переживания достигнутых успехов;
* придание занятиям постоянных элементов новизны и отсутствие рутины;
* использование позитивной и негативной мотивации;
* социальные мотивы, включая стремление к высоким результатам, желание быть лидером в спорте.

Кроме стандартных методов можно использовать и самовнушение и самомотивацию.

Самомотивация – индивидуальные методы мотивации, основываются на внутренних убеждениях ребенка: желаниях и стремлениях, целеустремленности и последовательности, решительности и стабильности. Ярким примером хорошей самомотивации является ситуация, при которой во время интенсивных внешних препятствиях человек продолжает действовать по пути достижения поставленной цели.

Самовнушение являет собой процесс, подразумевающий самостоятельное действие личности на психическую сферу, нацеленный на формирование иного стиля поведения;

Помимо стандартных методов мотивации, вы можете использовать самогипноз и самомотивацию.

Самомотивация - индивидуальные способы мотивации, основанные на внутренних убеждениях личности: желаниях и стремлениях, самоотверженности и последовательности, решимости и стабильности. Примером успешной мотивации является ситуация, когда при интенсивном внешнем вмешательстве человек продолжает действовать, чтобы достичь цели.

Самовнушение - это процесс, который подразумевает независимое влияние личности на психическую сферу, направленное на формирование новой модели поведения;

* биографии выдающихся людей – эффективный метод, базирующийся на изучении жизни успешных личностей;
* развитие волевой сферы – выполнение деятельности «через не хочу»;
* визуализация – действенная методика, основанная на мысленном представлении, переживании достигнутых результатов.

Активность учащихся зависит от многих *факторов*, основными из них являются:

* правильная постановка задач урока,
* создание положительного эмоционального фона,
* оптимальная загруженность школьников на уроке [18].

Исследования показали, что интерес является динамическим явлением, поскольку важность привлекательных аспектов физической культуры постоянно меняется с возрастом. Младших школьников интересует двигательная активность в целом. Дети любят бегать, прыгать, играть, не особо задумываясь о том, что это средство их физического и умственного развития.

Собственный энтузиазм учителя, умение сделать урок необычным, положительно влияет на мотивацию ребенка. Дети предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу выполнению заказов, групповую работу - индивидуальную.

Мотивация учащихся к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте влияет на:

- формирование представления о здоровом образе жизни;

- формирование и развитие двигательной деятельности учащихся;

- совершенствование индивидуальной и групповой работы учащимися в коллективе своих сверстников.

Помимо стандартных методов мотивации, вы можете использовать самогипноз и самомотивацию.

Самомотивация - индивидуальные способы мотивации, основанные на внутренних убеждениях личности: желаниях и стремлениях, самоотверженности и последовательности, решимости и стабильности. Примером успешной мотивации является ситуация, когда при интенсивном внешнем вмешательстве человек продолжает действовать, чтобы достичь цели.

Самовнушение - это процесс, который подразумевает независимое влияние личности на психическую сферу, направленное на формирование новой модели поведения;

Помимо стандартных методов мотивации, вы можете использовать самогипноз и самомотивацию.

Самомотивация - индивидуальные способы мотивации, основанные на внутренних убеждениях личности: желаниях и стремлениях, самоотверженности и последовательности, решимости и стабильности. Примером успешной мотивации является ситуация, когда при интенсивном внешнем вмешательстве человек продолжает действовать, чтобы достичь цели.

Мотивы физической культуры могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ученик удовлетворяет потребность в физической активности, получая впечатления от соперничества (чувство волнения, радость победы). Во втором случае он может стремиться получить следующие результаты:

* Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
* Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
* Стремление к самореализации в будущем (участие в соревнованиях).
* Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Большая роль в развитии потребности в самостоятельном физическом воспитании принадлежит родителям. Опрос родителей в разных регионах страны, проведенный А.М. Гендин и М.И. Сергеев показал, что с высоким уровнем понимания родителями роли физической культуры в жизни детей последние охотно выполняют утреннюю зарядку и физические упражнения. Результаты опроса также показывают, что младшие школьники в России занимаются физкультурой в одиночку или вместе с родителями, но делают это время от времени, только в выходные или праздничные дни.

Основная педагогическая задача учителя физической культуры - сделать занятия по физическому воспитанию регулярными. И это может быть реализовано только в том случае, если у учеников есть потребность в самостоятельных систематических занятиях по физическому воспитанию или, другими словами, если у них есть мотивация к занятиям, к активной двигательной активности. Поэтому формирование мотивации и развитие навыков занятия физкультурой и спортом в начальных классах проходит

через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физкультуры. Схематически поэтапное формирование мотивации младших школьников к занятиям физической культурой можно представить в виде рисунка 3.

*Этапы формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой*

*Первый этап* - формирование положительного отношения к физической культуре.

*Второй этап* - формирование у учащихся желания самостоятельно заниматься физической культурой

*Третий этап* - осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой

*Четвертый этап* - превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку

Рисунок 3- Основные этапы формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

Рассмотрим более подробно каждый из этапов.

Первый этап - формирование позитивного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен умело подчеркивать позитивную сторону физических упражнений в развитии учащихся и укреплении их здоровья.

Второй этап - формирование у школьников желания самим заниматься физической культурой. На этом этапе первостепенная задача учителя физкультуры состоит в том, чтобы развить у школьников желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Учитель может предложить ученикам делать ежедневные упражнения дома. Сформировав это желание среди учеников, учитель может перейти к следующему этапу.

Третий этап - реализация намерения школьника самостоятельно заниматься физкультурой. Этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения физическими упражнениями. Эти условия включают в себя: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработку учениками ежедневной рутины учителя физкультуры, в которой будет место для самостоятельного выполнения физических упражнений; усвоить урок в комплексе упражнений, которые дети будут выполнять дома.

Четвертый этап - переход желания самостоятельно и регулярно заниматься в привычку. Из-за возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (незначительное изменение интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, самоотдачи) регулярное самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляет значительные трудности. Ребенок может вставать 3-4 раза раньше и выполнять упражнения, но потом ему это надоест, и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызений совести. В связи с этим учителю необходимо провести ряд мероприятий, которые поддержали бы сформированные у учащихся намерения самостоятельно заниматься физической культурой.

Беря во внимание, что младшие школьники зачастую выполняют задачи не столько для себя, сколько для других, то они скоро теряют интерес к любой задаче, если не видят заинтересованного взгляда родителей или самих старших братьев или сестер. В таком случае лучшим вариантом для формирования мотивации будет совместное занятие младших школьников с членами семьи. Интерес учеников к самостоятельным систематическим упражнениям будет стимулироваться, даже если учитель постоянно следит за тем, выполняют ли ученики физические упражнения дома или нет. Такой контроль иногда даже более эффективен, чем родительский, так как авторитет учителя для младших школьников часто более важен, чем слова и инструкции родителей.

Главным условием для формирования у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности является возможность проявить умственную самостоятельность и инициативность в отношении обучения. Чем активнее методы обучения, тем легче им становится интересоваться: необходимо использовать такие вопросы и задания, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности [4].

Большая роль в формировании интереса к обучению заключается в создании проблемной ситуации, с которой сталкиваются учащиеся с трудностями, которые они не могут решить с помощью запаса знаний или использования старых в новой ситуации. Только интересная работа, требующая постоянного напряжения. Преодоление трудностей в учебной деятельности является важнейшим условием возникновения интереса к ней.

Высшей формой школьной автономии является выполнение общественных задач. Стабильность мотивов социальной работы во многом зависит от удовлетворенности студентов этой работой. Чем младше ученик, тем больше он находит удовлетворение в полезности своих дел для всех, в своей общественной пользе, инструкции, данные ученику, должны иметь социальную значимость и целесообразность. Учитель должен показать, что задание, выполняемое учениками, важно для всего класса, спортивной команды. Качество и сроки выполнения заданий должны контролироваться учителем. Если ученик видит, что учитель не очень заинтересован в том, как выполняется его задача, то сам ученик будет безразличен.

Школьник должен верить в способность выполнить задание. При необходимости учитель физической культуры должен помочь ученику в организации его работы (как с советами, так и с практическими вопросами). Школьникам должна быть предоставлена ​​определенная самостоятельность при выполнении общественных работ. Например, дети сами могут разработать программу спортивных вечеров, подготовить спортивную стенгазету и т. Д.

Таким образом, мотивы физической культуры делятся на общие и конкретные. Первое можно отнести к желанию студента заниматься физкультурой вообще, что делать конкретно - ему все равно. Второе - желание заниматься любимым видом спорта, определенные упражнения. В начальных классах почти все ученики предпочитают игры: мальчики спортом, девочки - движению. [1]

Развитие мотивации заниматься физической культурой должно осуществляться поэтапно, через формирование позитивного отношения к физической культуре, желание самостоятельно заниматься, реализация намерения студента самостоятельно заниматься и последовательно превращать его в привычку, Одной из главных задач работы учителя является сохранение и укрепление здоровья детей.

Приоритетными являются такие цели, как развитие позитивной мотивации к занятиям физкультурой; улучшение здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников; формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Выводы по первой главе:**

 Растущая физическая и умственная нагрузка, с которой сталкиваются дети в период начала учебной деятельности, способствует снижению работоспособности, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Преодолению трудностей, возникающих в этот непростой для ребенка период, помогают уроки физической культуры

Физическая культура – это социальная деятельность, имеющая цель с помощью осознанной двигательной активности сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности младших школьников

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

Развитие мотивации к занятиям физической культурой необходимо проводить поэтапно, путем формирования положительного отношения к физической культуре, желания самостоятельно заниматься, осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься и последовательного превращения его в привычку. Одна из главных задач работы преподавателя – это сохранение и укрепление здоровья детей.

Приоритетными являются такие цели как развитие положительной мотивации к урокам физической культуры; улучшение самочувствия, физического развития и физической подготовленности школьников. В следующей главе рассмотрены методики, способствующие успешному формированию мотивации детей младшего школьного возраста.

**ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Методы исследования.**

Для достижения целей и поставленных задач были использованы следующие методы:

1. *Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы*, включает ее анализ и обобщение. Изучение литературных данных необходимо для оценки состояния проблемы формирования мотивации, определения целей исследования в дипломной работе и сравнения имеющейся научной информации с результатами экспериментальных исследований. Список использованной научной и специализированной литературы представлен в списке литературы дипломной работы.

2.*Тестирование* предполагает проведение исследования формирования мотивации к занятиям физкультурой по одной методике:

- **«**Оценка школьной мотивации» Лускановой Н.Г.

Целью метода Лускановой Н.Г. является выявление отношения учащихся к школе, учебного процесса и эмоциональных реакций на школьную ситуацию. Вы можете ознакомиться с анкетой в Приложении 1.

Вопросы зачитываются вслух, предлагаются ответы, и учащиеся (дети) должны написать ответы, которые им подходят. Реакция ребенка, свидетельствующая о его позитивном отношении к школе и его предпочтении учебных ситуаций, оценивается в три балла; нейтральный ответ оценивается в одну точку; ответ отрицательный оценивается в ноль баллов.Данная методика предполагает установление одного из пяти уровней мотивации учащихся младших классов в соответствии с баллами.

Первый уровень предполагает высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Детей отличает наличие высоких познавательных мотивов, стремление максимально успешно выполнять все требования школы. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, они очень обеспокоены, если получают неудовлетворительные оценки замечаний учителя.

Второй уровень подразумевает хорошую школьную мотивацию

Наиболее распространен для младших школьников, которые успешно справляются с учебной деятельностью.

Третий уровень предполагает позитивное отношение к школе, но школа привлекает больше не обучающихся сторон. Ученики этой группы чувствуют себя неплохо в школе, но чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Они любят чувствовать себя студентами, имеют красивый портфель, ручки, блокноты. Когнитивные мотивы этих детей формируются в меньшей степени, и процесс обучения их мало привлекает.

Четвертый уровень характеризуется низкой школьной мотивацией. Такие ученики неохотно посещают школу, предпочитая пропускать занятия. Уроки часто занимаются внешними делами, играми. Испытывает серьезные трудности в обучении. Они находятся в состоянии нестабильной адаптации в школе.

Пятый уровень характеризует школьников, которые склонны негативно относиться к школе, к школьной дезадаптации. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, имеют проблемы в общении с одноклассниками, в отношениях с учителем. Ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять определенные тренировочные задания [30].

3. *Метод педагогического эксперимента* использован в третьем этапе исследования в рамках учебного процесса. Задачей педагогического эксперимента является выяснение сравнительной эффективности применяемых в педагогической деятельности технологий, методов, приемов, нового содержания

4. *Методы математической статистики*   используются в связи с возросшими требованиями к надежности, валидности и чувствительности используемых методик.  Они используются для обработки данных, полученных в ходе исследования, их логического и математического анализа для получения вторичных результатов, то есть факторы и выводы, вытекающие из интерпретации первичной информации, проверяются, подтверждаются или опровергаются гипотезами, связанными с экспериментом.

**2.2. Организация исследования.**

Экспериментальной базой исследования является **муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Сосновоборска (МАОУ СОШ№2 г. Сосновоборска.** В исследовании приняли участие 20 младших школьников- 10 мальчиков и 10 девочек - учеников третьего класса. Исследование проводилось на добровольной основе с согласия родителей и детей. Для изучения формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом учеников разделили на две группы с одинаковым количеством человек в каждой - контрольную и экспериментальную.

Методической организацией проведения исследования занимались - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, классный руководитель исследуемых учеников, преподаватель уроков физической культуры и школьный психолог - педагог по социальной работе.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно. Исследование осуществлялось в четыре этапа.

1. Поисково-аналитический этап включал изучение литературных источников по формированию мотивации младших школьников к физической культуре. и первоначальное тестирование для проверки уровня готовности.Он проводился с 1 сентября 2018 года по 31 октября 2018 года.

* 1. Второй этап включал в себя оценку уровня мотивации, а также составление групп для проведения педагогического эксперимента. Проводился с 1 ноября по 1 марта 2019 года.

2. Третий этап включал в себя внедрение разработанной методики в образовательный процесс детей младшего школьного возраста. Он предполагал педагогический эксперимент, который заключался в использовании приемов, соответствующих возрастному развитию школьников, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, уроки здоровья, спортивные соревнования для развития формирования здорового стиля жизни школьников в процессе физического воспитания, а дети контрольной группы занималась по общепринятой стандартной программе. Подбор игровых заданий обсуждали совместно с учителем физической культуры. Проводился с 4 марта по 1 мая 2019 года.

4. На четвертом этапе было проведено повторное тестирование, результаты которого были математически обработаны и сведены в таблицу. В результате констатирующего педагогического эксперимента был проведен анализ данных и сделаны соответствующие выводы. Также на данном этапе проходило оформление ВКР. Проводился с 1 мая по 20 мая 2019 года.

**ГЛАВА3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**3.1 Разработка методической программы по формированию мотивации на занятиях физической культурой у детей младшего школьного возраста.**

До начала эксперимента нами было выбрано две группы: А-контрольная и Б- экспериментальная. Общий состав испытуемых составил 20 человек, соответственно 10 в группе А, 10 в группе Б.

Учебный процесс имел схожесть и различие признаков.

Схожесть признаков: Режим занятия 2 раза в неделю по 40 минут каждое всего было проведено 16 занятий; Возраст и уровень подготовленности детей выбирали одинаковый. В контрольной и экспериментальной группах использовались учебные занятия.

Различие признаков: в экспериментальной группе использовался мастер класс и встречи со знаменитыми спортсменами, уроки соревнования, праздник спорта, конкурсы и викторины. В учебной программе было запланировано тренинги, оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для физического развития и совершенствования ребенка. Занятия реализовывались в виде уроков здоровья, проводимых два раза в неделю. При реализации программы использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Усовершенствованная программа представлена в таблице 1 на следующей странице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма занятия** | **Содержание занятия** | **Часы** |
| 1. Встречи с выдающимися спортсменами нашего города на уроках здоровья. Проводились в формате классного часа. | Приглашенные спортсмены: Ольга Дрозд – мастер спорта России по легкой атлетике, выпускница детско-юношеской спортивной школы г.Сосновоборска , Семён Кожевников- мастер спорта России по борьбе самбо и дзюдо , выпускник детско-юношеской спортивной школы г.Сосновоборска.  Совместно со спортсменами на занятия был приглашен директор детско-юношеской школы Батурин Андрей Викторович. Основные темы встреч : польза занятий физической культурой , история спортивной карьеры приглашенных спортсменов , какие направления спорта можно освоить в детско-юношеской спортивной школе. | 80 минут |
| 1. Конкурс рисунков на тему: «Спортивный Я». Проводился в два этапа: домашнее задание и классный час. | Ученикам было предложено нарисовать рисунок, посвященный виду спорта, которым он занимается, либо хотел бы заняться в будущем. Затем , на уроке здоровья дети презентовали свои работы и кратко описывали свой вид спорта , почему выбрали его , что больше всего нравится в нем и т.д. | 40 минут |
| 1. Игровые викторины на темы: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». Проводились в формате классного часа. | Вопросы для викторины выбирались более легкого, развлекательного характера, т.к. занятия проводились для младших школьников, направленные больше на формирование интереса к данному виду спорта, нежели на оценку знаний школьников по заданной теме. | 120 минут. |
| 1. Упражнения для глаз. Проводились в | Направленны на снятие усталости глаз, укрепление зрительного нерва, профилактика близорукости и дальнозоркости. Подходят для всех детей. Проводятся предпочтительно в игровой форме. | 160 минут. |
| 1. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики искривления позвоночника . | Комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки у детей . | 160 минут. |
| 1. Праздник спорта на открытом воздухе. Проводился на школьной спортивной площадке , в форме игровых соревнований. | Включал в себя спортивные игры, эстафеты , все участники были награждены поощрительными призами и грамотами за участие. | 80 минут. |

Таблица 1- Усовершенствованная методическая программа по формированию мотивации у младших школьников.

3.2 **Проверка эффективности разработанной программы по формированию мотивации к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста в педагогическом эксперименте.**

Учащимся было предложено пройти обследование по выбранной методике: **«**Оценка школьной мотивации» Лускановой Н.Г.

Непременным условием проведения экспериментальных работ было сравнение исходных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп, также проведение контрольных срезов в начале и в конце исследования.

Проведение опытно-экспериментальных работ отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания. Эксперимент проводился в виде опытных уроков физической культуры, включения во внеклассные мероприятия игр и упражнений соревновательного характера. Обучение и воспитание осуществлялось в плане обычной системы классно-урочных занятий,   
с полным составом занимающихся.

На основе анализа были выявлены отношения учащихся к физическому воспитанию, к традиционным средствам, мотивы побуждающие учащихся к занятиям физической культурой, их уровень физической подготовленности и физического развития. Результаты до и после проведения эксперимента представлены на рисунках на следующей странице 4 и 5.

Рисунок 4- Оценка уровня спортивной мотивации по методике Н.Г.Лускановой до педагогического эксперимента.

Рисунок 5- Оценка уровня школьной мотивации после проведения эксперимента.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Уровень до проведения эксперимента в %** | **Уровень после проведения эксперимента в %** |
| Высокий уровень школьной мотивации | 20 | 35 |
| Хорошая школьная мотивация | 30 | 33 |
| Положительное отношение к школе | 25 | 25 |
| Низкая школьная мотивация | 20 | 6 |
| Негативное отношение к школе | 5 | 1 |

Для удобства результаты эксперимента в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2- Результаты эксперимента в контрольной группе.

**Выводы по 3 главе:**

1. В ходе анализа научной, методической литературы и накопленного в теории и практике педагогического опыта нами была изучена проблема мотивации младших школьников к урокам физической культуры.

2. По результатам анализа литературы и проведенного тестирования были выявлены средства и методы, способствующие повышению мотивации к урокам физической культуры, к ним относятся: игры, викторины, конкурсы, праздники, встречи с именитыми спортсменами, мастер-классы, спортивные соревнования.

3.Внедренные методы и средства, способствующие формированию мотивации школьников к урокам физической культуры, были апробированы на практике, а также была доказана результативность их использования на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Изучив научно-методическую литературу по проблеме формирования мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста были выявлены средства и методы мотивации, и в частности, мотивации к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте

Развитие мотивации к занятиям физической культурой необходимо проводить поэтапно, путем формирования правильного отношения к физической культуре, желания самостоятельно заниматься, осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься и последовательного превращения его в привычку.

2. Рассмотрев методы изучения мотивации младших школьников к занятиям физической культурой, мы выявили основные методы, способствующие улучшению мотивации.

3. Провели оценку мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников и пришли к выводу что мотивация находится на недостаточном уровне.

4. Усовершенствовав методическую программу по формированию мотивации младших школьников к занятиям физической культурой и спортом, внедрив ее в учебный процесс, на практике убедились, что программа помогает повысить уровень мотивации на 36%.

**Список использованных источников литературы**

1.Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 c.

2.Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 c.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016. – 647 c.

4. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016. – 687 c.

5. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 c.

6. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е. А. Багнетова. - М.: Феникс, 2013. - 256 с.

7. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.

8. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 c.

9. Волков, Б.С. Психология детей младшего школьного возраста (для бакалавров) / Б.С. Волков. - М.: КноРус, 2018. - 140 c.

10. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 c.  
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 c.

12.Гонина, О.О. Психология младшего школьного возраста: Учебное пособие / О.О. Гонина. - М.: Флинта, 2016. - 272 c

13. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.

14.Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 c.

15. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.

16. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

17. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2013. - 320 с.

18. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова. - М.: Владос, 2015. - 272 с.

19. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2011. – 80 с.

20. Кулагина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: Учебник и практикум для академического бакалавриата / И.Ю. Кулагина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 291 c.

21. Крушельницкая, О. И. Все вместе. Программа обучения младших школьников взаимодействию и сотрудничеству / О.И. Крушельницкая, А.Н. Третьякова. - М.: Сфера, 2019. - 653 c.

22. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 c.

23. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин,

24. Лариса Витальевна Петрова Светлана Алигарьевна Минюрова Формирование ценности здорового образа жизни у старших школьников / Лариса Витальевна Петрова und Светлана Алигарьевна Минюрова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. - 673 c. 14. Патрахина Т. Н., Романчук К. П. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления // Молодой ученый. — 2015. — №7. — С.

25.(Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.)

26.(Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>)

27.(Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>.)

28. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. - М.: Сфера, 2017. - 240 c. 16. Психология здоровья (школьный возраст): моногр.. - М.: Издательство СПбГУ, 2018. - 680 c.

29. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.

30. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, Н. А. Фудин, Б. А. Поляев, А. В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

31.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2008. – 368 с.

32. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2010. - 480 с.

Приложение 1

**Методика «оценки уровня спортивной мотивации школьников» Лускановой Н. Г.**

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации школьников. Состоит из 10 вопросов:

1. Тебе нравится в кружке, в секции или нет? (Да, Не знаю, Нет)

2. Ты всегда с радостью идешь заниматься? (Да, Не знаю, Нет)

3. Если бы тренер сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на тренировку? (Да, Не знаю, Нет)

4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)

5. Ты хотел бы, чтобы на занятиях остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)

7. Ты часто рассказываешь о занятиях родителям? (Да, Не знаю, Нет)

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)

9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)

10. Тебе нравятся одногруппники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система бальных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;

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

- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации, оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией

Подсчитайте количество баллов по следующему ключу и определите уровень развития мотивации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Оценка | | |
| За первый ответ | За второй ответ | За третий ответ |
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | 3 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 0 |
| 7 | 3 | 1 | 0 |
| 8 | 1 | 0 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 0 |
| 10 | 3 | 1 | 0 |

Уровни школьной мотивации:

1. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога.

1. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

1. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

1. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

1. ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Результаты учащихся могут быть представлены по уровням:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Чел. | % | Чел. | % | Чел. | % | Чел. | % | Чел. | % |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |