

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Никонов Михаил Олегович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование мотивации к занятиям физической культурой
старшеклассников

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
доктор педагогических наук
профессор Сидоров Л.К.

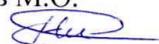
17.06.2019 

(дата, подпись)

Руководитель
кандидат педагогических наук
доцент, Кондратюк Т.А.

Дата защиты 22.06.19

Обучающийся Никонов М.О.

22.06.19 

(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
1.1 Понятие термина мотив и мотивация.....	7
1.2. Методы и средства формирования и повышения мотивации к посещению уроков физической культуры у обучающихся старших классов.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования	46
2.2. Организация исследования	56
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЯМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1. Разработка и апробация методов и средств повышения мотивации к посещениям занятий по физической культуре обучающихся старших классов	57
3.2. Проверка эффективности разработанных средств и методов повышения мотивации к занятиям физической культуры у старшеклассников.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64

Введение

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Поскольку мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. Мотивация обучающихся занимает одно из центральных мест в управлении человеческими ресурсами, поскольку она выступает непосредственной причиной их поведения. Ориентация учеников на достижение целей физического воспитания по существу является главной задачей для системы школьного образования в направлении физической культуры.

В процессе физического воспитания осуществляются ряд задач, в их числе оздоровительная, образовательная и воспитательная. В группе оздоровительных задач, особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Проблема решения данной задачи имеет ряд трудностей, которые ввиду современных тенденций, только усугубляют положение. Популярный информационный вещатель «Аргументы и факты», сообщает о следующих данных 2017 года. В 100 раз снизилась физическая нагрузка на человека за последнее столетие. Это связано с урбанизацией, с автоматизацией и механизацией труда. 60% взрослых россиян и 75% школьников страдают гиподинамией. На 10% повышается число людей, испытывающих гиподинамию, каждые десять лет.

Длительное снижение физической активности приводит к атрофическим изменениям в мышцах, костной ткани, нарушается обмен веществ, снижается синтез белка. Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга, возникают головные боли, бессонница, люди становятся эмоционально неуравновешенными. Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита, в результате чего увеличивается количество потребляемой пищи. Сниженная физическая активность и чрезмерное питание могут довольно быстро привести к развитию ожирения, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза. Известно, что наличие

атеросклероза значительно повышает риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний.

Решение задач физического воспитания, через занятия физической культуры в школьных учреждениях способно и должно изменять неблагоприятную статистику в лучшую сторону. Помимо инновационных и эффективных методов решения, важно сделать максимальный охват аудитории. Чтобы каждый школьник смог применять те знания и умения, которые помогут оставаться ему здоровым, активным и работоспособным на долгие годы вперед. Однако доносить эти знания до молодого поколения, также является не простой задачей.

Посещаемость урока физической культуры заметно снижается с переходом от младших классов к старшим. Так, учащиеся четвертых классов с нетерпением ждут уроков физической культуры, это обусловлено физиологически, они нуждаются в движении, самореализации, общении. Учащиеся восьмых классов, в связи с половым развитием, частично утрачивают двигательную способность, возникает стеснение, зажатость, особенно со стороны девочек. У старшеклассников другая ситуация и 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 именно эту целевую аудиторию, для ее изучения и коррекции в сторону выполнения целей физического воспитания.

Цель исследования - научно обосновать и определить эффективные средства формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старших классов и разработать программу для учителей физической культуры.

Объект исследования – учебно воспитательный процесс старшеклассников.

Предмет исследования - мотивация к занятиям физической культуры у обучающихся старших классов.

Гипотеза исследования: Повышение мотивации к посещению занятий по физической культуре у обучающихся старших классов будет эффективным если:

1. Выявлены особенности повышения и снижения мотивации к посещению занятий по физической культуре у обучающихся старших классов.
2. Определены критерии оценивая уровня мотивации к посещению занятий физической культуры у обучающихся старших классов.
3. Реализованы методы по повышению мотивации к посещению занятий по физической культуре у обучающихся старших классов.

Задачи исследования:

- изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации;
- определить мотивы, понижающие интерес к занятиям физической культурой у обучающихся старших классов;
- обосновать эффективность средств и методов, способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старших классов;
- разработать и реализовать методы по повышению мотивации к занятиям физической культурой;

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;

Этапы исследования:

1. Анализировались социологические, педагогические и психологические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, и методы.
2. Был посвящен реализации программы опытно-экспериментальной работы. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

3. Анализировались результаты проведения опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Эмпирическая часть исследования проводилась на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Красноярская университетская гимназия №1 Универс" г. Красноярска Красноярского края. В исследовании были задействованы ученики 10Б класса.

Теоретическая значимость исследования заключается в гармоничном развитии личности, привитие ей основополагающих принципов физического совершенствования. Формирование правильных убеждений о физической культуре и внедрение систематической физической нагрузки с правильной дозировкой и фазой отдыха.

Практическая значимость заключается в обосновании опытно-экспериментальным путем реализовать методы по повышению мотивации к посещению занятий по физической культуре у обучающихся старших классов.

Глава 1 Теоретические основы мотивации к занятиям физической культурой

1.1 Понятие термина мотив и мотивация

Понятия «мотив» и «мотивация» необходимо разграничить и охарактеризовать, так как интуитивно могут казаться одни и тем же.

Сумма всех побудителей поведения, эмоциональных, рациональных, внешних либо внутренних - есть мотивация человека. Мотивация это совокупность побуждений, вызывающих определяющую активность индивида, то есть система факторов детерминирующих поведение;- процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса. Любая форма поведения личности может быть объяснена следующими причинами:- внутренними: психологическими свойствами субъекта поведения (мотивы, потребности, намерения, желания, интересы) - внешними: условиями и обстоятельствами его деятельности. [1. С, 624]

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 двойко 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. [3. С, 44]

Мотивация представляет собой процесс непрерывного выбора и притяжения решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив. Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его

устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Сами мотивы формируются из потребностей человека. Потребность – состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или объектах.

Проблема изучения мотивов и потребностей учебной деятельности стала классикой отечественной науки. Работы известных ученых Л.С. Выготский, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейн теперь стал его теоретической основой. Такие исследователи, как В. В. Давыдов, П. М. Якобсон, А.К. Маркова Л.И. Божович и другие разработали его экспериментально. В рамках этих и других научных работ были изучены проблемы описания и анализа различных типов мотивов, их взаимосвязи, классификации, механизмов внутренней мотивации и некоторые другие проблемы. [12. С, 55]

Например, в работах И. Домбровской концепция Л.И. Божович, который заключается в том, что мотивы учения можно разделить на две широкие категории. Некоторые из них связаны с содержанием самой учебной деятельности и процессом ее осуществления; другие - с более широкими отношениями обучающихся с окружающей средой. Во-первых, это познавательные интересы старшеклассников, необходимость интеллектуальной деятельности и приобретения новых знаний и навыков; другие связаны с его потребностями в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желанием молодого человека занять определенное место в доступной ему системе общественных отношений. По словам Л.И. Божовича, обе эти категории мотивов необходимы для успешного осуществления не только обучения, но и любой другой деятельности. [15. С, 644].

Отметим, что последнее высказывание Л.И. Божовича о преемственности когнитивных и социальных мотивов во многом «устраняет» гораздо позже возникшее резкое противопоставление внутренних и внешних мотивов и ставит проблему не только социальной значимости знаний, но и социальности всех совокупных знаний. А.К. Маркова в своих работах классифицирует мотивы учебной деятельности следующим образом: первую группу мотивов можно

представить несколькими подгруппами: 1) широкие познавательные мотивы, заключающиеся в ориентации учащихся на овладение новыми знаниями. Они также различаются по уровням. Эти уровни определяются глубиной интереса к знаниям. Это может быть интерес к новым явлениям, интересным фактам или интерес к существенным свойствам явлений. К первым, дедуктивным выводам или интерес к законам в учебном материале, теоретическим принципам, ключевым идеям и так далее. Ко вторым, учебно-познавательные мотивы, заключающиеся в ориентации учащихся на усвоение методов получения знаний. И к третьим, мотивы самообразования, заключающиеся в ориентации школьников на самосовершенствование способов получения знаний. Вторая группа мотивов - социальные мотивы, также подразделяется на несколько подгрупп:

1) широкие социальные мотивы, заключающиеся в стремлении получить новые знания, быть полезными для общества, Родины, стремлении выполнять свой долг, в понимании необходимости учиться и в смысле ответственности. Здесь важны мотивы осознания общественной необходимости. К широким социальным мотивам также можно отнести стремление хорошо подготовиться к выбранной профессии;

2) узкие социальные, так называемые позиционные мотивы, заключающиеся в желании занять определенную позицию, место в отношениях с другими завоевать их авторитет или получить одобрение

3) социальные мотивы, называемые мотивами социального сотрудничества, заключающиеся в том, что учащийся не только хочет общаться и взаимодействовать с другими людьми, но и стремится осознать и проанализировать способы и формы его сотрудничества и взаимоотношений с учителем и одноклассниками, чтобы постоянно улучшать эти формы. Этот мотив является важной основой для самообразования, самосовершенствования личности. [24. С, 56]

Движущим фактором к деятельности является цель. Цель, это осознаваемый результат, на достижение которого в настоящий момент

направлено действие, удовлетворяющее потребность. Психологически цель, есть мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как ближайший ожидаемый результат его деятельности. Мотивация, как термин, стало очень актуальным в двадцать первом веке. Люди вбивают сотни запросов в поисковой системе, смотрят мотивационные ролики, читают книги, статьи, всем вдруг стало интересно, где взять мотивацию. [4. С, 54] Если выразить этот термин с обывательской точки зрения, то это будет выглядеть примерно так. Мотивация – это сила воли, и поиск ее заключается в ответах на три вопроса. Чем больше осознанности в ответах, тем выше мотивация. Первый вопрос проясняет, насколько сильно человек этого хочет, насколько серьезны намерения у той или иной личности. На соревнованиях по боевым единоборствам, можно увидеть такую ситуацию, когда спортсмен выходит на соревнования, и изначально проигрывает по многим важным параметрам. Он не так силен, уступает в скорости и техническом оснащении. Каково удивление судей и зрителей, а порой и самого тренера, когда этот спортсмен побеждает. Дело в том, что его желание одержать победу настолько сильно, что просто перекрывает все его недостатки. Иногда, желания достаточно, чтобы одержать верх при самых трудных обстоятельствах, направленных против человека. Второй вопрос проясняет, ради чего все это. Должно быть, определенное представление и понимание, к чему направляется личность. Любое путешествие или поход начинается с карты, а именно того места, где должен оказаться человек. Переводя аналогию, кем этот человек стремится стать по итогу, что приобрести, и чего добиться. И самое главное, зачем это ему нужно. Действительно ли в этом есть необходимость, или это не является сильной потребностью. Если не является, значит этого не нужно. Есть высшая мотивация, это когда усилия и действия направлены на благо других, по итогу которых вы делаете другому человеку хорошо, а может и обществу. Третий вопрос проясняет, чем личность готова пожертвовать ради этого. Поэтому при ответе на этот вопрос, необходимо адекватно оценивать свои ресурсы. Есть ли у вас время и хватит ли энергии? Готово ли психологическое и эмоциональное состояние для реализации этой цели.

Следовательно, все определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первый рассматривает мотивацию со структурных позиций как совокупность мотивов или факторов. Например, по схеме В.Д. Шадрикова, мотивация обусловлена потребностями и целями личности. Уровнем стремлений и идеалов, условиями деятельности, как объективными внешними, так и субъективными внутренними знаниями, умениями, способностями, характером и мировоззрением. [6. С, 88] А также убеждениями и ориентацией личности. Эти факторы являются принятием решений, формированием намерений. Второе направление рассматривает мотивацию не как статическое, а как динамическое образование, как процесс, как механизм. Однако в том и другом случае авторы мотивации выступают в качестве среднего образования по отношению к мотиву, явлению. Более того, во втором случае мотивация выступает средством или механизмом реализации существующих мотивов: возникла ситуация, позволяющая реализовать существующий мотив, и возникает мотивация, то есть процесс регулирования деятельности с помощью мотива. Например, В. А. Иванников считает, что процесс мотивации начинается с актуализации мотива. Такое толкование мотивации связано с тем, что мотив понимается как предмет удовлетворения потребности, то есть мотив дается человеку как бы готовый. Не нужно его формировать, а нужно просто актуализировать, вызвать его образ в сознании человека.

При таком подходе остается неясным, во-первых, что создает импульс - ситуация или мотив, и, во-вторых, как возникает мотив, если он появляется раньше, чем мотивация. Заявления авторов о связи между мотивом и мотивацией не проясняют эту проблему.

Так, Р. А. Пилюян пишет, что мотивация и мотив являются взаимосвязанными, взаимозависимыми психическими категориями, и что мотивы действия формируются на основе определенной мотивации (то есть мотивы являются вторичными). [11. С, 67]. В то же время он утверждает, что посредством развития индивидуальных мотивов мы можем влиять на мотивацию в целом (то есть мотивация уже зависит от мотивов, которые становятся

первичными). Кроме того, автор считает, что мотивы связаны с действиями, а мотивация связана с деятельностью, не приводя для этого никакого оправдания.

Уточнить связь между мотивацией и мотивом можно в книге И. А. Джидаряна. Она пишет, что, «в отличие от мотивации, мотив имеет более узкое значение. Он фиксирует реальное психологическое содержание, а именно внутренний фон, на котором развивается процесс мотивации поведения в целом. Это мотив, который направляет действия человека в каждый момент времени. Возникает вопрос - какова роль мотивации, если все делается с помощью мотива? В этом случае понятие «мотивация» становится излишним».

В.Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации: «первичную, которая проявляется в форме потребности, влечения, инстинкта, и вторичную, проявляющуюся в форме мотива. Следовательно, в этом случае, также происходит отождествление мотива с мотивацией. В.Г. Леонтьев считает, что мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей, и с этим нельзя не согласиться».

Во многих случаях психологи, а также биологи и физиологи, под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом нет единства взглядов. Во многих работах эти два понятия используются как синонимы. Мы считаем, чтобы конкретизировать данный термин, необходимо рассматривать мотивацию как динамический процесс формирования мотива (как основания поступка).

1.2. Методы и средства формирования и повышения мотивации к посещению уроков физической культуры у обучающихся старших классов.

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 и внеклассным формам работы.

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 эстетические 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. Ильин Е.П. в своей книге психология учителя, также отмечает работу И. Келишева, в который писал, что в начальных классах интерес к занятиям по физическому воспитанию среди школьников обычно не дифференцирован. Для них главное - постоянное движение, поэтому им нравятся почти все виды деятельности. Чем они старше, тем чаще они начинают интересоваться определенным разделом учебной программы или видами спорта. [17. С, 45] Так что 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 учащихся 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.

Также Е.П. Ильин считает, что мотивация к физическому воспитанию снижается, потому что согласно учебному плану ученики должны делать то, что им не всегда нравится. До недавнего времени основой системы физического

воспитания обучающихся был подход, суть которого сводилась к выполнению усредненных, обязательных и единых для всех, нисходящих требований и стандартов. Что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию ученика. Это способствовало достижению количественных показателей и привело к разным последствиям. Во-первых, к тому, что учителя упустили из поля зрения основного объекта своей деятельности - молодого человека, с его чувствами, мыслями и потребностями. А во-вторых, к противоречиям между обществом и человеком, точнее, между средствами и методами физического воспитания учащихся, предлагаемыми для обязательного использования, и потребностями формирующейся личности. Отсутствие интереса девочек к физическому воспитанию связано, в частности, с тем, что ориентация и требования этих классов больше соответствуют ценностным ориентациям мальчиков. У юношей двигательная активность выражена сильнее, чем у девушек.

В своем анализе теории мотивации образования А.С. Герасимов указывает, что подвид, выявленный А.К. Марковым, можно понимать как уровни академической мотивации для двух основных типов доминирующей мотивации. Стремление старших подростков утвердиться в своем собственном мнении в большей степени, чем в мнениях других, приводит к тому, что их мотивы формируются преимущественно и главным образом с учетом их собственных мнений, что в конечном итоге выражается в их упрямстве.

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 мета предметные 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.

Как отмечает Л.И. Божович, в старшем школьном возрасте, на основе совершенно новой, первой в мире социальной мотивации развития происходят фундаментальные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Прежде всего, это проявляется в упорядочении, интеграции всей системы потребностей по их формирующемуся мировоззрению. Старшие ученики, так же как и младшие, обращены наружу, но они не просто узнают об окружающем их мире, но и вырабатывают свою точку зрения на него, потому что им необходимо выработать свои взгляды на моральные вопросы, чтобы разобраться со всеми проблемами самостоятельно. В связи с этим, принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают все большую социальную направленность. Большая осознанность процесса формирования мотивов приводит к большему проникновению в причины поступков других людей. Поэтому в ходе онтогенетического развития ребенка, этическая оценка поступка (своего и других людей) смещается с оценки последствий поступка (полученного результата) к оценке причины, импульсов, побудивших человека (в том числе и самого ребенка) к поступку.

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. Такой подход позволит развить не только мышечную силу, но и выносливость, быстроту, ловкость, и другие физические качества ученика, а также красоту его движений.

Среди них есть, разнообразные физкультурно-оздоровительные системы, как для юниоров, так и для юниорок. Аэробика и все ее разновидности. Это аква- или гидр аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика: ситиджем, фанг, хип-хоп и так далее. Помимо аэробики есть ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, шейпинг, джимикс, калланетика, силовое троеборье, фитнес, и многое другое.

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. [21. С, 74]

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. [23. С, 64]

Ильин Е.П. в своей книге «психология учителя», также отмечает работу И. Келишева, который писал, что в начальных классах интерес к занятиям по физическому воспитанию среди школьников обычно не дифференцирован. Для них главное - постоянное движение, поэтому им нравятся почти все виды деятельности. Чем они старше, тем чаще они начинают интересоваться определенным разделом учебной программы или видами спорта. Так что 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 учащихся 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. [26. С, 94] Также Е.П. Ильин считает, что мотивация к физическому воспитанию снижается, потому что согласно учебному плану ученики должны делать то, что им не всегда нравится.

До недавнего времени основой системы физического воспитания обучающихся был подход, суть которого сводилась к выполнению усредненных, обязательных и единых для всех, нисходящих требований и стандартов. Что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию ученика. Это способствовало достижению количественных показателей и привело к разным последствиям. Во-первых, к тому, что учителя упустили из поля зрения основного объекта своей деятельности - молодого человека, с его чувствами, мыслями и потребностями. А во-вторых, к противоречиям между обществом и человеком, точнее, между средствами и методами физического воспитания учащихся, предлагаемыми для обязательного использования, и потребностями формирующейся личности. Отсутствие интереса девочек к физическому воспитанию связано, в частности, с тем, что ориентация и требования этих классов больше соответствуют ценностным ориентациям мальчиков. У юношей двигательная активность выражена сильнее, чем у девушек.

Л.П. Матвеев пишет, что поведение школьников, занимающихся спортом в соревновательном процессе, с личной точки зрения зависит от его мотивации и направленности. В то же время конкурентная установка является исходной предпосылкой, которая является личной предрасположенностью к конкуренции, отражает присущие ей потребности и понимание мотивов конкурентного

поведения. К таким установкам относятся как относительно устойчивые, так и относительно мобильные потребности, интересы и мотивы.

По словам Ильина Е.П. мотивация занятий физической культурой определяется внутренними и внешними факторами, которые в свою очередь меняют ценность на протяжении всей спортивной деятельности. Активный интерес к физической культуре и спорту формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям ученика, то есть являются оптимальными для него, не слишком сложными и не очень легкими. Когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вдохновляет его на успех, стремление продолжать занятия по собственной инициативе, то есть по внутренней мотивации и заинтересованности. Внутренняя мотивация также возникает, когда практикующие специалисты удовлетворены самим процессом, условиями занятости, характером отношений с учителем, товарищами по команде в группе (классе) во время этих занятий.

Физическая культура, по словам А.Л. Попова, меняет личность учеников. Она воспитывает самые разные аспекты личности. Анализ деятельности индивида связан с анализом мотивов его деятельности. Даже если обучающиеся занимаются согласно одной и той же программе и в одной и той же группе, у них могут быть самые разные мотивы. [28. С, 88]

Также А. Л. Попов отмечает, что мотивы заботы об успехе и сомнения в успехе возникают в результате серии неудач. Если такие ситуации возникают часто, то формируется мотивация для избегания неудач, появляется неуверенность, защитное поведение и снижается активность в использовании средств. Если мотивация к успеху сохраняется, тревога исчезает, появляется уверенность в себе. Е.Р. Ильин отмечает диффузию интересов по различным спортивным вопросам у детей на начальном этапе обучения. Выбор является случайным и выражается, как например, выбор старшего брата или близкого друга, природные условия или пропаганда в СМИ. Через короткое время они

меняют вид спортивной деятельности, тем самым определяя их склонность к определенному виду спортивной деятельности.

Мотивация современных школьников заниматься физкультурой и спортом имеет свои особенности. Необходимы усилия школы, специалистов по оптимизации процесса физического воспитания, расширению спектра видов физической активности, предложению новых форм обучения. Процесс формирования интереса к физическому воспитанию и спорту - не разовый, а многоэтапный процесс. От первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями, до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных физических практик. Физическое воспитание и спорт являются одним из возможных шагов в процессе физического и духовного совершенствования человека. [31. С, 55]

Улучшение физической подготовленности общества, особенно детей, возможно только в том случае, если физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь всех слоев населения. Одним из способов такого улучшения является формирование постоянного позитивного отношения к систематическому физическому воспитанию и спорту. Успех этого вопроса во многом зависит от того, насколько обучающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этой деятельностью. Поэтому изучение мотивации к физическому воспитанию и занятиям спортом является не только социально-психологической проблемой, но и педагогической, проблемой теории и практики физического воспитания, которая напрямую связана с реализацией принципов деятельности и сознания в учебном процессе. Изучение моделей мотивации для практиков физической культуры и спорта, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только помогает создать осознанное отношение к самим практикующим, но и повышает их активность во время физических упражнений, что, в свою очередь, способствует повышению эффективности учебного процесса и решения задач.

Исследования в области физического воспитания школьников показывают, что они значительно снизили свои двигательные способности, что обусловлено сегодняшними условиями жизни, характером самообслуживания и способами

передвижения, а также необходимостью усваивать огромное количество информации и знаний. Ученики старших классов любят смотреть спортивные каналы и программы, посещать различные соревнования, но в то же время не занимаются физкультурой.

Дуркин П.К. отмечает, что интерес к физической культуре может быть пассивным и активным. Активный интерес - это интерес к физическим упражнениям, гигиене и процедурам закаливания, то есть к физическим тренировкам. Пассивный интерес - это интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанным напрямую с двигательной активностью школьников. Пассивный интерес может развиваться как и активный, но он не может оставаться таковым на протяжении всей жизни человека. Корректировка мотивов обучающихся в сторону систематического занятия физической нагрузкой, процесс тонкий. Данное воздействие на ученика возможно только при правильной методической подготовки. В данном случае, важны не только компетенции преподавателя как человека, хорошо знающего свой предмет. Но и хорошего психолога, который сможет активировать необходимые мотивы для достижения педагогической цели. Авторитетность преподавателя играет также большую роль, и является важным показателем для усвоения всего сказанного учителем. [17. С, 14]

Физическое воспитание может помочь решить проблему интеграции пассивного и активного интереса. Первые проявления интереса к физической культуре наблюдаются у обучающихся в форме положительно эмоционально окрашенной ориентирующей деятельности, затем в форме активного отношения к урокам физической культуры. При наличии интереса к физической культуре, у учащихся на занятиях наблюдается, активность, самостоятельность и концентрация. Идентификация интереса проявляется в выражениях лица, улыбке, блеске в глазах, а затем и в действиях. Важным проявлением интереса к физической культуре является характер использования свободного времени обучающихся. Они занимаются в спортивной школе, секции, клубе по месту жительства. Известно, что интерес является частным проявлением мотива. Успех

любой человеческой деятельности во многом зависит от желания, стремления, заинтересованности и потребности в деятельности, то есть от наличия положительных мотивов. Важно не гасить у обучающихся стремление к физической активности. Одним из методов повышения мотивации старшеклассников является метод создания ситуации «неожиданной радости». Неожиданная радость - это чувство удовлетворения от того, что результаты деятельности превзошли все ожидания. Неожиданная радость - результат вдумчивой, подготовленной деятельности учителя. Мы говорим о ситуациях, когда преподаватель постоянно ведет ученика, поднимаясь по ступеням знания, самоутверждения, и обретая веру в себя и других. [19. С, 44]

Главным фактором становления основ самоорганизации здесь выступает разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур сознания учащихся. В качестве приоритетной рассматривалась личностная структура мотивирования, определяющая эффективность востребования смыслотворческой основы самоорганизации физической культуры сознания. Самоорганизация - наиболее гуманное средство становления субъектности. Но используемые в практике технологии физического воспитания направлены на ценности внешне привносимых способов формирования необходимых детскому организму качеств: устойчивости, выносливости, способности к сопротивлению различным физическим нагрузкам, волевых усилий, двигательных качеств и так далее. Без соотнесения внешнего педагогического воздействия с внутренними, ценностными основами сознания учащегося. Такое противоречие снимает возможность смысловой самоорганизаций личности в процессе физического воспитания, как одну из наиболее значимых гуманистических характеристик.

Физическая культура сознания - это первичная и неотъемлемая часть общей культуры сознания. Ее первичность определяется изначальным присутствием в человеческом сознании потребностей использовать физическую силу, как для сохранения жизни, так и для защиты менее сильных. Именно она определяет наличие воспитанных культурой, нравственных и цивилизованных

отношений между людьми. Основным показателем физической культуры сознания является цивилизованность. Важнейшая функция цивилизации - приучение человека к культурным действиям по отношению к себе и себе подобным. Физическая культура сознания, как одно из проявлений цивилизованности, самоорганизуется гуманные, то есть сообразные понятию "человек" отношения к своему здоровью и к использованию своих физических преимуществ не во вред, а во благо менее сильных окружающих. Некоторые уровни самоорганизации личности могут быть достигнуты благодаря использованию новых средств физического воспитания. К ним отнесены педагогические условия, способствующие переводу ценностного потенциала сознания учащихся на более высокий, цивилизованный уровень. Мотивация к физической культуре имеет жизненно важный характер, потому что влияет на все сферы жизни-деятельности. Помимо положительного эффекта на физические показатели здоровья, спорт плодотворно влияет на формирование личности в целом. Это может сопровождаться положительными оценками в образовательном процессе, выстраивании крепких взаимоотношений со сверстниками. Так как физическая культура имеет прямую корреляцию с нравственным воспитанием. Возвышение морально этических норм. В виду систематического занятия физическим совершенствованием развивается, важна черта личности как дисциплина. Дисциплина играет важную роль в достижении поставленных целей. Это может быть социальные цели, либо цели в спорте. Важно вести обучающихся в сторону непрерывного развития и достижения целей. Процесс этого перевода и определяется как процесс самоорганизации физической культуры сознания, осуществляемой при педагогической поддержке со стороны учителя.

В основе технологии - управление педагогическим влиянием на положительную мотивацию, посредством создания условий, опосредованно влияющей на физическую культуру сознания. Это оказалось возможным при определении воспитательного потенциала урока физкультуры. Он состоит в возможностях прикладного решения проблемы воспитания цивилизованного отношения к ценностно-культурному слою сознания учащихся, как внутренней,

субъективной среде, являющейся основным источником самоорганизации личности. [25. С, 124]

Гуманистическая парадигма образования выдвигает новое требование к современному преподавателю физической культуры: он должен сформировать ценностные и субъектно-личностные отношения к преподаваемому предмету у обучающихся. Ему необходим достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости к здоровому образу жизни. В связи с этим, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, становления и развития качественно новых, более гибких и тонких отношений общения между учениками и учителем.

1. Определение целей. Взаимно выработанная цель обеспечивает удовлетворяющую обе стороны встречу, внешних воздействий, педагогических требований учителя и внутренних источников самоорганизации, личностных структур сознания ученика. В связи с этим, развитие творчества в весьма специфичных видах отношений, возникающих в процессе создания личностно ориентированной ситуации на уроке физкультуры между учителем и учениками, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций.

Общая цель - это воспитание творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. Мотивация к физической культуре имеет важную составляющую, потому что может оказывать влияние на многие сферы казалось бы, не как не связанные с физическим развитием. Помимо положительного эффекта на физические показатели здоровья, спорт плодотворно влияет на формирование личности в целом. Это может сопровождаться положительными оценками в образовательном процессе, выстраивании крепких взаимоотношений со сверстниками. Так как физическая культура имеет прямую взаимосвязь с моральным воспитанием. Возвышению нравственно этических норм. В виду постоянного занятия физическим совершенствованием, развивается важная черта личности как уверенность в себе. Уверенность в себе имеет

большую роль в достижении успеха. Это может быть социальный успех, либо успех в спорте. Также развивается креативное и не стандартное мышление. В процессе занятий по физической культуре востребование творческого потенциала происходит крайне редко. Обычно учителя ссылаются на необходимость научить выполнять упражнения, где творческий элемент попросту неуместен. [29. С, 54]

Однако творчество необходимо в игровых видах спорта, наиболее привлекательных для школьников. Традиционно не используется обращение учителя к аспекту физической культуры сознания. В частности, он состоит в наличии задатков цивилизованного понимания личностью многих преимуществ, которыми обладает физически развитый и сильный человек по отношению к другим людям.

Наибольшую опасность в плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физической культуры представляют учащиеся, которые сильнее в физическом и наименее сильные в своем умственном развитии. В данном случае происходит мотивационная переакцентуация смысла образования, благодаря чему внимание обращается на развитие только физических качеств, а познавательно-смысловой сектор сознания блокируется. Как правило, такая группа немногочисленна, однако ее представители не участвуют в спортивных специализациях. Они предпочитают специализироваться на явном проявлении силы, устанавливая, таким образом, свое неявное превосходство над слабыми учениками, а зачастую и над учителями. Проблема девиантного поведения часто имеет связь с не высвободившейся энергией. Гиперреактивность не всегда удается направить в нужное русло для достижения педагогических целей. При этом жесткие меры в виде ограничения, не всегда приносят нужный результат. Цивилизованность может быть воспитана, если учителю удастся поставить частную цель для каждого урока, ориентирующую и учеников, и учителя на создание условий для востребования деятельности личностных структур сознания учащихся. [33. С, 124]

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физической культурой.

2. Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии: принцип личностной деятельности - ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивирование, цивилизованная автономность, смыслотворчество); принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры.

3. Выбор условий:

а) для востребования ценностно-смыслового компонента сознания - изменение речевых стратегий, обращение к нравственной характеристике автора информации о спортивных идеалах, создание ситуаций выбора на основе предложения альтернатив и так далее;

б) для востребования ценностно-эмоционального компонента сознания - дополнение интуицией недостатка в объективной информации, принятие решений в процессе обсуждения той или иной проблемы, учет влияния педагогического решения на настроение учеников, поощрение и развитие "малых талантов" и так далее.

4. Разработка содержания. Развитый самоконтроль, это опорная точка в развитии всех остальных компонентов мотивации, достижения высокого уровня физической культуры сознания старшеклассников. Опосредованно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания как мотивирование, определяя деятельность всех других личностных структур. Создание среды общения, поддерживающей самоуправление личности, становится возможным при обращении к технологии ненасильственной коммуникации М. Розенберга. Значение спорта и мотивации к нему, тесно переплетается с мотивацией к физической культуре. Если человек привык получать каждодневную физическую нагрузку, то урок физической культуры, не сможет как-то негативно восприниматься. Скорее наоборот, этот обучающийся будет с нетерпением ожидать урока физической культуры, подавая пример своим сверстникам по классу. Будет иметь высокие спортивные показатели, и являться примером для

одноклассников. Структура мотивации для обучающихся к физической культуре, имеет важный аспект, так как влияет на все сферы деятельности. Помимо положительного эффекта на физические показатели здоровья, физическая культура плодотворно влияет на формирование личности в целом. Происходит развитие личностных качеств, которые в дальнейшем используются и применяются в повседневной жизни. Это может сопровождаться положительными оценками в педагогическом процессе, выстраивании крепких взаимоотношений с одноклассниками. Физическая культура имеет прямую корреляцию с нравственным воспитанием. Возвышение морально этических норм. В виду систематического занятия физическим совершенствованием, развивается волевые качества. А волевые качества имеют большую роль в достижении признания и успеха. Это может быть социальный успех, либо успех в спорте. Мотив, который основан на социальном одобрении, будет долгое время детерминировать поведение. Как только личность проходит процесс социализации, он сразу знакомится с социальной оценкой, которая в дальнейшем будет часто управлять его поведением. Обретению личностного смысла содержащейся в общении, и обмена информации в процессе взаимодействия с другими людьми, способствует созданию ситуаций совместного творческого поиска, когда участники образовательного процесса объединяются в единую структуру. Такие ситуации выстраиваются на уроках. В качестве содержания для их построения использовались ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения. [22. С, 87]

5. Организация средств воспитания. С организационной стороны, эта технология представлена этапами деятельности учителя в целях оказания помощи ученикам в решении их проблем: поисковой, диагностической, договорной, деятельностной, рефлексивной. Данные этапы, наполненные новым содержанием, преобразованными в приемы педагогическими условиями формирования основ самоорганизации, представляют целостный ориентировочный прямой алгоритм.

Диагностический - выявление и фиксация факта, сигнала проблемности, это может быть: отсутствие ориентации, наличие трудностей, недостаточность способностей и качеств, внешние препятствия. Цель диагностического этапа - создание условий для осознания учеником сути проблемы. Прояснение сущности, вынесение за скобки несущественного, проявление ценностных противоречий, коллизийность сознания, и собственных смыслов, то есть смысло-творческая функция сознания.

Одним из средств оказания поддержки является вербализация проблемы: важно помочь ученику сказать вслух то, чем он обеспокоен, какое место в его жизни занимает данная ситуация, как он к ней относится и почему именно сейчас, а не раньше потребовалось разрешение проблемной ситуации. Не менее важным средством, является совместная с учеником оценка проблемы с точки зрения ее значимости для обучающегося. [30. С, 124]

Задача преподавателя на этом этапе: помочь школьнику сформулировать самому проблему, то есть проговорить ее. Важность этой задачи основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация, словесное оформление постановки проблемы школьником, обеспечивает более успешное ее разрешение по сравнению с теми ситуациями, когда учитель за школьника формулирует его проблему. Данный метод также хорошо работает при воспитании в семье. В данной ситуации подросток задействует мышление и анализирует проблему целиком. Важно получить согласие ученика на помощь и поддержку в данной проблеме. На этом этапе были получены диагностические данные, свидетельствующие о том, что значительная часть учащихся испытывает потребность в педагогической поддержке. Крайне радикальные значения по отношению к своим физическим способностям, это недооценка или переоценка, и к спорту в целом. Стремление к занятиям по физической культуре важно поощрять и развивать, потому что это стремление влияет на мотивацию к образованию в целом. Помимо положительного эффекта на физические показатели здоровья, развитие плодотворно влияет на формирование личности в целом. Это может

сопровождаться положительными оценками в образовательном процессе, выстраивании крепких взаимоотношений со сверстниками. Также, физическая культура имеет связь с воспитанием нравственным. Возвышению морально-этических норм. Процесс систематического занятия физическим совершенствование развивается и укрепляется в голове обучающихся, а в дальнейшем входит в привычку. Такое важное понимание необходимо сохранить на все время обучения. Направление мотивов обучающихся в сторону систематического занятия физической нагрузкой, процесс тонкий. Данное воздействие на ученика возможно только при правильном методическом подходе. Необходимо учитывать все особенности личности ученика. В данном случае, важны не только компетенции учителя физической культуры, как специалиста хорошо знающего свой предмет. Но и компетентного психолога, который сможет активировать стремления обучающихся для достижения педагогической цели. Лидерство преподавателя играет также большую роль, и является важным показателем для усвоения всего сказанного учителем. В процессе педагогического взаимодействия происходит не только овладение новым умениям и навыкам. В данном процессе, учитель направляет к стремлению заниматься каким либо видом спорта, желанию развиваться в каком либо спортивном компоненте, и заинтересованности к новостям в мире спорта. К способности преодолевать сомнения, рисковать, быть независимым - привлекательны жесткие виды спорта, требующие большой мускульной силы, сочетаемой с определенным изяществом. Это могут быть восточные единоборства, бокс, кик-боксинг, тайский бокс, армейско-рукопашный бой. Однако участие в них весьма сомнительно. Если эти намерения не удовлетворяются из-за личных страхов и каких-либо других внутренних ограничений. То тогда это проявляется в импульсивном поведении, отрывистой и грубой речи, в агрессивности. И определяется выборами экстремальных смысловых мотиваций, их низким ценностным уровнем, полным отсутствием настойчивости, способностей к сопереживанию, самообладанию и самоконтролю. Низкий уровень волевой и ценностно-смысловой организации личности. Проявляется в ориентациях на "сильные" в физическом отношении

личности киногероев и героев местного фольклора, сочетаемых с не дифференцируемой оценкой их поступков на нравственные и безнравственные. Группа с высоким уровнем физической культуры сознания, проявляется в осмысленном отношении к занятиям физкультурой, как к средству сохранения собственного здоровья и само актуализации. К возможности оказания помощи слабым и в желании это делать не по принуждению. Данный уровень определяется в целом интервальными ориентациями в сферах спортивных и интеллектуальных достижений, стремлением в большей степени полагаться на свои силы, не уходить от сложностей. Привлекательны те виды спорта, в которых есть возможность проявить свои физические возможности. Также интересны и многие другие, в особенности те, где необходимы быстро вводимые элементы творчества, как на уровне моментальной реакции на ситуацию, это хоккей или футбол, так и на уровне стратегического планирования сил. Это может быть большой теннис или шахматы. В общем, спорт имеет большое влияние на личность, и при его занятии уже заложены принципы сформированных мотивов к занятиям физической культуры. Формирование мотивов к физической культуре должно происходить планомерно, не перенапрягая смысловую и физическую нагрузку ученика. Также, данная деятельность должна сопровождаться положительными эмоциями. Смысловая часть, подкреплённая эмоциями, позволяет сформировать крепкие убеждения, о необходимости заниматься физическим развитием.

Заниматься физическим развитием нужно не только в виду положительного эффекта на физические показатели здоровья. Физическая нагрузка благоприятно влияет на развитие личности в эмоциональном и рациональном плане. Данное развитие может сопровождается положительными оценками в образовательном процессе, выстраивании надежных взаимоотношений со сверстниками. Однако физическая культура и спорт имеет ряд важных различий. Поэтому формирование личных качеств и мотивация к данным видам деятельности будет выглядеть по разному. Особенно это необходимо понимать родителям, которые отдают своих детей в спорт в раннем

возрасте. Данный вид деятельности может отложить серьезные изменения в личности. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Здесь важную роль играет взаимодействие родителей и тренера, которые продвигают юного спортсмена к новым высотам. Это должна быть отлаженная система взаимодействия, где ответственно принимается каждое решение. В физической культуре последствия на личность не так велики, в сравнении со спортом. Специфика спорта является – определить лучшего в определенных условиях с определенными правилами. Есть победитель и проигравший, по другому спорта нет. Таким определением лучших, занялись еще в древней Греции, именно там зародились величайшие по своему духу и устремлениям спортивные состязания Олимпийские игры. В то время, древнейшие философы Платон, Сократ и Аристотель помимо телесной красоты воспевали дух человека. По их мнению, спорт воспитывает не только силу, быстроту и выносливость, но и психологическую стойкость, высокую нравственность, и волю. Актуальность этих высказываний не утратило своего значения за прошедшие несколько десятков веков. Влияние спорта на личность имеет последствия, и чем выше уровень спортсмена, тем больше последствия. Это происходит с помощью трансляции приобретенных личностных качеств и моделей поведения в разные аспекты жизни. Любое действие человека предполагает достижение какой либо цели. Это может быть поход в магазин, чтобы утолить голод, или посещение тренингов, чтобы поднять квалификацию. Пути достижения различных целей могут в корне различаться по моральным, временным и другим ресурсам человека. Когда цель высока, в силу вступают морально волевые качества. Действовать не смотря на усталость, моральное истощение и трудные обстоятельства. Приходит понимание, какие факторы влияют на достижение результата и постоянная фокусировка на главных. Важно не тратить свое время, энергию и другие ресурсы на действия, которые не ведут к цели. Постоянное совершенствование в нужных компонентах и развитие определенных компетенций может позволить достичь желаемого. Поэтому спорт и физическая культура имеет ряд отличий, которые необходимо учитывать при планировании вида деятельности своего ребенка. Преподаватель

физической культуры имеет также важную роль в направлении ученика к спорту или физической активности.

Маркова А.К. выявила следующие факторы, которые влияют на формирование устойчивой положительной мотивации к учебной деятельности. Первым фактором является содержание учебного материала, то есть программа обучения. Обучающиеся получают информацию от учителя, от учебников, или из интернета. Если эта информация не имеет для них определенного значения, то она не будет их побуждать к обучению. Ориентация спорта и мотивации к нему, тесно переплетается с мотивацией к физической культуре. Если человек привык получать каждодневную физическую нагрузку, то урок физической культуры, не сможет как-то негативно восприниматься. Скорее наоборот, этот обучающийся будет с нетерпением ожидать урока физической культуры, подавая пример своим сверстникам по классу. Мотив, который основан на движении к физическому развитию, будет долгое время управлять поведением, если он поддерживается авторитетными для школьника людьми. Это могут быть друзья, учитель физической культуры, либо родители.

Таким образом, информация должна быть выбрана в соответствии с потребностями обучающихся. Второй фактор - организация образовательной деятельности. Он должен включать следующие три этапа: операционно-познавательный, рефлексивно-оценочный и мотивационный. Начальная ступень. Это сообщение цели раздела программы, объясняя его значение и необходимость. На втором этапе обучающиеся осваивают учебную деятельность и операции. Информация должна быть доступной и понятной для обучающихся. Тогда интерес к обучению и мотивация к учебной деятельности возрастут. Третий этап включает в себя подведение итогов. Старшеклассники должны быть довольны проделанной работой, что повысит мотивацию обучения и приведет к формированию ее устойчивости. Третий фактор - коллективные формы учебной деятельности.

Эта форма создает более благоприятную мотивацию, чем личность. Даже пассивные учащиеся начинают вовлекаться в работу, потому что они не хотят,

чтобы их критиковала команда. Четвертый фактор - оценка результатов обучения. Сдвиг в мотивации обучающихся обусловлен частой оценкой, которая приводит к исчезновению мотива обучения и деформации развития личности. Оценка должна быть дана качественной, а не количественный анализ образовательной деятельности. И пятый фактор - это стиль учителя. Разные стили формируют разные мотивы. Таким образом, авторитарный стиль формирует внешнюю мотивацию доктрины, мотив «избегания неудач», задерживает формирование «внутренней» мотивации. Демократичный стиль способствует «внутренней» мотивации. Либеральный стиль снижает мотивацию обучения, формирует мотив «надежды на успех». Ученики быстро привыкают к подаче информации от учителя, что объясняется хорошей степенью адаптации. Выбор стиля преподавателя и мотивации обучающихся к физической культуре, тесно переплетается с их намерением заниматься физическими упражнениями. Если обучающийся привык на каждом уроке слышать от преподавателя грубую речь, то это сильно отобразится на усвоение знаний, даже если они подаются по всем требованиям теоретических и методологических основ. Поэтому важно, помимо выбранного стиля преподавателем, придерживаться к духовно развитой и морально нравственной личностью. Чтобы не вызывать у обучающихся старших классов психологического диссонанса. Потому что они воспринимают преподавателя целиком и обладают большей сознательностью, нежели чем младшие и средние классы.

Процесс восприятия и оценка обучающегося, урока физической культуры, имеет большое значение и имеет сильное влияние на стремление старшеклассника к занятию данного предмета. Внутренняя оценка и внешняя, может не совпадать. Одноклассники могут по каким либо причинам считать урок физической культуры не обязательным. Это может сопровождаться активным агитированием всех обучающихся с целью, чтобы как можно больше учеников с ними согласилось и не посещало этот урок. Таким образом, они стараются подтвердить свои взгляды и избежать последствий от прогулов. Говоря о том, что много кто не ходит, и я не исключение, а также это значит, что моя точка зрения верна. Если

внутренняя оценка, в подобной ситуации, не совпадает с внешней, то сила такой позиции будет сильно зависеть от внутренних качеств обучающегося. А также подверженности влиянию чужого мнения. Помимо личных качеств, большое значение имеет и отношения к физическому совершенствованию в семье. Если позиция обучающегося твердая и непоколебимая, то преподаватель должен это поощрять словесно и публично. Значит, физическая культура сознания хорошо сформирована. Если внутренняя оценка не совпадает с внешней, однако не обладает такой же силой. Необходимо подкреплять его позицию различными способами психологического влияния, чтобы взгляды обучающегося, несмотря на внешнее сопротивление, с каждым занятием становились все сильнее и сильнее. Важно отмечать все успехи такого ученика, поощрять за любознательность и хвалить при других учениках. Заинтересовать обучающегося, на плодотворную работу на занятии, является важной частью преподавателя физической культуры. А это становится сделать все трудней. Это происходит в виду современных тенденций, развития телекоммуникаций и технологий в целом. Гаджеты отнимают много времени, которое могло бы пойти на совершенствование какого либо навыка или умения. Развитие скоростно-силовых способностей, обучению игровым видам спорта и так далее. Родители имеют больший вес при ориентации обучающегося, на активный образ жизни. Если родители систематически занимаются физической культурой, пропагандирует здоровый образ жизни, то ребенок будет иметь отличный пример перед глазами. И данный пример будет иметь больший вес при формировании здорового образа жизни, чем все методики по формированию и повышению мотивации к урокам физической культуры.

Поэтому формирование к стремлению выполнению целей физического воспитания, является комплексным подходом. Система образования в одиночку не сможет в полной мере воспитать здоровую, гармонично развитую личность. Авторитетность преподавателя играет также большую роль, и является важным показателем для усвоения всего сказанного учителем. Мотивирование на основе комплексного подхода для обучающихся старших классов, может осуществляться только при взаимодействии преподавателя, обучающихся и родителей. Данное

взаимодействие значительно увеличивает шансы на достижения целей физического воспитания. Формирование нужных мотивов происходит из разных авторитетных для обучающегося источников и мнений, что оказывает формирование правильных убеждений. Такие убеждения укореняются в голове старшеклассника максимально глубоко, не имея поверхностный характер. Данный принцип имеет эффект заражения, и может передаваться от одного обучающегося, к другому. При этом, влияние такого характера, происходит не навязчиво, вследствие чего не будет встречаться с сопротивлением. Важно со стороны преподавателя оказать необходимую поддержку для распространения данного эффекта. Это будет способствовать воздействию на весь контингент обучающихся.

Важно правильно оценивать реальность, в которой находятся старшеклассники. Понимание современных идеалов и новых тенденций в повседневной жизни, позволит лучше воспринимать чем живут обучающиеся. Следовательно, если есть понимание, чем интересуется школьники, можно на основании этого подобрать правильные педагогические приемы. Данные средства позволят не только максимально эффективно воздействовать на весь контингент обучающихся, с целью повышения мотивации к урокам физической культуры. Но и повысить качество материала, с точки зрения современности и внедрения актуальных знаний для постоянного применения. Данный подход также позволит повысить уровень общения и доверия между старшеклассниками и преподавателем физической культуры. В целом, уровень физической культуры сознания проявляется в ориентациях не на базовые образы имплицитных концепций воспитания, а на ценностно окрашенные поступки современников, как в спорте, так и в обыденной жизни. Пример современников, в достижении высоких результатов в спорте, может тоже положительно сказываться на формировании мотивов к постоянному физическому совершенствованию. Важна правильная подача и предоставления этих достижений перед обучающимися старших классов. Данный метод должен проходить без навязывания и активной пропаганды. Чтобы этот поток информации не встречался с сопротивлением, а

наоборот, хорошо оседал в головах старшеклассников. Мотивирование подобным способом хорошо внедряемо в различные виды воспитания и применяется для различных организаций. Прививает спортивные черты характера и развитие личных компетенций. Высокая ценностно-смысловая и волевая организация личности. Готовность к риску на разумном уровне, способность к принятию взвешенных решений, целеустремленность, умение планировать жизнь, равномерно и настойчиво продвигаться к поставленным целям. Данные изменения в личности плодотворно сказываются на все виды деятельности. Спорт оказывает большее влияние, чем физическая культура. Это различие просматривается в виду разных целей этих видов деятельности. На пьедестале есть три места, которые стремятся занять десятки участников, именно из-за этого мы любим спорт, выявление лучших в определенных условиях с конкретными правилами. Чемпионом не может стать каждый, но каждый им хочет стать. Что прячется за знанием чемпиона? Тысяча часов усердной работы, огромного количества энергии, множество залеченных травм, пролитого пота. И главный вопрос: «Ради чего все это»? Достаточно высокая цена, чтобы иметь высокие результаты. Проблема в том, что люди не роботы и очень трудно постоянно быть заряженным на результат, каждый день быть замотивированным на изнурительные тренировки по несколько раз, вставать на ранние пробежки, когда это делать не всегда хочется. В чем же секрет выполнения всех этих требований, не смотри ни на что, которые необходимы, чтобы стать лучшим на высоком уровне. И ответ кроется в важности правильного отношения к процессу, а нежелание результата. То, насколько вы любите свое дело, как раз показывает на то, как далеко вы можете зайти. Чем больше вы получаете удовольствия от самосовершенствования и непрерывного развития, тем выше результаты вы будете иметь. Любая победа начинается над самим собой, борьба со страхом, сомнениями и ленью. Та радость, которую человек получает за преодоления самого себя, желание с каждым днем становиться все лучше и лучше, а так же любви к собственному делу. Все это и помогает переносить тяжелые физические нагрузки, строгий распорядок дня и моральную усталость от всего этого. Желание

стать лучшим, с подкреплением вышеперечисленного, позволит оказаться лучшим. И при восхождении на пьедестал помимо радости вы будете чувствовать благодарность к самому себе за проделанную работу. Заинтересовать обучающегося на занятия к физической культуре, и приобщить к спорту становится все трудней. Это происходит в виду развития телекоммуникаций и технологий в целом. Мобильные телефоны отнимают много времени, которое могло бы пойти на совершенствование какого либо навыка или умения, развития скоростно-силовых способностей, обучению игровым видам спорта и так далее. Родители имеют серьезное влияние при ориентации обучающегося на активный образ жизни. Если родители систематически занимаются физической культурой, пропагандирует здоровый образ жизни, то ребенок будет иметь отличный пример перед глазами. И данный пример будет иметь больший вес при формировании здорового образа жизни, чем все методики по формированию и повышению мотивации к урокам физической культуры вместе взятых. Поэтому формирование к стремлению выполнению целей физического воспитания, является комплексным подходом. Система образования в одиночку не сможет в полной мере воспитать здоровую, гармонично развитую личность. Помощником также являются спортивные секции и кружки. На сегодняшний день они находятся почти в каждой школе. Если обучающийся привык получать каждодневную физическую нагрузку, то урок физической культуры, не сможет как-то негативно восприниматься. Скорее наоборот, этот обучающийся будет с нетерпением ожидать урока физической культуры, подавая пример своим сверстникам по классу. Будет иметь высокие спортивные показатели, и являться примером для одноклассников. Корректировка мотивов обучающихся в сторону систематического занятия физической нагрузкой, процесс очень важный. Данное воздействие на старшеклассника возможно только при правильной методической подготовки. В данном случае, важны не только компетенции преподавателя как человека, хорошо знающего свой предмет. Но и хорошего психолога, который сможет активировать необходимые мотивы для достижения педагогической цели. Авторитетность преподавателя играет также большую роль, и является важным

показателям для усвоения всего сказанного учителем. Для диагностики физических идеалов используется прием смысл порождающего включенного примера: одновременно с объяснением порядка выполнения новых упражнений вводятся словесные иллюстрации, увязывающие то или другое движение с известным ученикам фильмом. При этом вводится только название триллера или боевика, обращение к ученикам с просьбой развернуть описываемый эпизод. Основное внимание при проговаривании ими содержания эпизода обращается на исключение жаргонизмов и особенно резких, грубых выражений. В дальнейшем этот прием усиливается в зависимости от сложности последующих этапов введением новых ценностно-смысловых и ценностно-эмоциональных структур.

Поисковый - организация совместного с учеником поиска причин возникновения трудности, возможных последствий ее сохранения, или преодоления. Взгляд на ситуацию со стороны, как "глазами ребенка", так и при помощи синергетического принципа "выхода в стороннюю позицию". Целью поискового этапа является оказание поддержки и принятие учеником на себя ответственности за возникновение и решение проблемы с использованием данных диагностического этапа, то есть определение фокуса самоконтроля. Помощь в выявлении связанных с проблемой фактов и обстоятельств, причин, которые привели к затруднению.

Обсуждение возможных последствий предполагает владение педагогом умением предвидеть и предсказать, что произойдет в ближайший и отсроченный период после школы, если не принимать никаких действий. Поисковый этап предполагает и поддержку в определении цели предстоящего выбора, выявления фактов и причин появляются предварительные "рабочие" выводы и способы достижения цели, как выхода из проблемы. На поисковом этапе устанавливался неявный источник нравственной характеристики автора введенной ранее информации. В качестве педагогических средств поддержки использовались: проявление внимания к любым способам, которые называет сам ученик; отказ от высказывания оценочных и критических суждений; обсуждение преимуществ того или иного способа достижения цели как поддержка выбора. Задача педагога -

поддержать ученика в любом выборе и выразить готовность помочь в любом случае.

Договорной - проектирование действий педагога и ученика, то есть разделение функций и ответственности по решению проблемы. Например - прием уточнения сущности и смысла, привлекательных образцов физической развитости. В соответствии с алгоритмом педагогической поддержки, этот прием развивает позиции поискового этапа в направлении решения проблемы ценностного выбора, в распределении действий на добровольной основе. Ориентация на способность ученика самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к проектированию своих действий. Желание ученика самостоятельно предпринимать усилия, для решения своей проблемы. Нравственное самоопределение является важным результатом педагогической работы.

Деятельностный - для обеспечения успеха педагог должен поддерживать ученика и морально-психологически, и, если надо, прямо защищать его интересы и права перед сверстниками, родителями, учителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действия. Разрешение проблемы нравственного выбора требует привлечения новых примеров, выступающих в двух качествах: поддержки или "расшатывания" избранной позиции. Прием "расшатывания" избранной позиции определяется внесением в описание действий образца для подражания элементов неявных, зачастую негативных характеристик, присутствующих в поведении "героев". Ученикам предлагалось построить модель дальнейшего развития ситуации, где сказались бы последствия их действий, будь они на месте того или иного персонажа. Это необходимо для формирования позиции устойчивости или отказа от избранного образца.

Рефлексивный - совместное с учеником обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация фактов разрешимости или неразрешимости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения. В ходе рефлексии могут открыться

невидимые раньше причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения. Обсуждая с учеником продвижение к разрешению проблемы, выделяют ключевые моменты, подтверждающие правильность или ошибочность спроектированных действий. Особое внимание уделяется чувствам и эмоциям старшеклассников, оказывается поддержка посредством выражения собственных чувств. Педагог создает условия, в которых школьник анализирует свои действия, само оценивает как способ действий, так и достигнутый результат. Корректировка мотивов обучающихся в сторону систематического занятия физической нагрузкой, процесс тонкий. Данное воздействие на ученика возможно только при правильной методической подготовки. В данном случае, важны не только компетенции преподавателя как человека хорошо знающего свой предмет. Но и хорошего психолога, который сможет активировать необходимые мотивы для достижения педагогической цели. Авторитетность преподавателя играет также большую роль, и является важным показателем для усвоения всего сказанного учителем.

Интересно было проанализировать зарубежные, в частности американские мотивы к физической культуре, у школьников данной страны. Уже с малого возраста американцев убеждают, что главная ценность спорта, это в подготовке к достижению жизненного материального успеха. Что он прививает волевые черты к характеру, необходимые для того, чтобы одерживать победы. Этому во многом способствуют и проповедуемые в их спорте призывы-кредо, которые висят в подавляющем большинстве школьных раздевалок: «Вы никто до тех пор, пока вы не № 1, Мы — № 1, Победа — жизнь! В этой стране, если ты финишируешь вторым, никто не знает твоего имени, Поражение хуже, чем смерть, потому что вам необходимо жить с поражением, Величайшая цель в жизни — достижение успеха!». Известный в Соединенных Штатах тренер по баскетболу Дж. Вуден говорил: «Кто умеет играть в спортивной команде, тот и в других областях жизни сумеет действовать с большой пользой для себя и для сообщества в целом». Бывший космонавт Ф. Борман считает, что спорт научил его идти на жертвы ради достижения большой цели. Всемирно известный детский врач Б. Спок,

олимпийский чемпион 1924 года, прямо утверждал, что команда сделала его человеком. Большинство школьников Соединенных Штатов Америки тяготеют к трем исконно американским видам спорта: американскому футболу, бейсболу и баскетболу. Причем в школах приоритет принадлежит американскому футболу. На примере футбольной этики и воспитывается подрастающее поколение Америки. «Накажи нападающего, будь бойцом! Заставь противника бояться, Сломай его дух, Оставь синяк на его теле, Заставь его платить за нападение на тебя, будь враждебным и злым, агрессивным и яростным». Помни всегда, проигрыш ничто! Победа это все! Такие советы, по словам спортивного журналиста Дж. Анпервудла, давала мама своему 9-летнему сыну, играющему в школьной футбольной команде. Эти советы она почерпнула из правил успешной игры в футбол для детей. Психология американца, это выделиться, быть лучше других. Они не любят неудачников и слабых. На протяжении всей своей более чем 200-летней истории, американцы поклоняются культу силы, олицетворением которой в спорте является победитель — чемпион. Равнение на чемпиона, это один из основных движущих психологических факторов, который присущ практически всем американским школам.

Важно помогать ученику замечать те изменения, которые происходят как в нем самом, так и вокруг него. Рефлексивный этап может быть выделен в самостоятельный, но может и пронизывать всю деятельность поддержки. Выполнение требований учебной программы возможно исключительно при позитивном отношении школьников к урокам физкультуры. Более того, как отмечает исследователь В.Н. Иоселевич, наиболее успешная реализация обучающей, воспитывающей и развивающей целей урока во многом зависит от того, насколько педагог может заинтересовать детей, какие методы и средства он использует при этом. Рефлексивный метод хорошо себя зарекомендовал не только в образовательной сфере. Данный подход также используется и в различных коммерческих компаниях. Анализ своей деятельности с компетентным наставником позволяет улучшить свои показатели. Обратная связь положительно влияет осмысление того или иного двигательного действия. При достижении

маленьких побед, в виде овладения приемами различных видов спорта, формируется положительное отношение к предмету. Мотивация к уроку физической культуре резко возрастает. Важно, чтобы положительные эмоции взаимодействовали вместе с рациональными новообразованиями. Чтобы новые знания закреплялись яркими впечатлениями. Данный эффект должен распространяться на весь контингент обучающихся. При этом, структура урока не должна сильно изменяться. Главная цель занятия должна достигаться при всех этапах ее достижения. Это необходимо, чтобы измеряемые показатели у обучающихся старших классов, росли. Рост, главный фактор в образовательной системе.

Помимо удовлетворённости занятием, у учеников есть ещё и отношение к физической культуре, как к учебной дисциплине. Которое определяется с одной стороны пониманием важности этой дисциплины, а с другой – ожиданием того, что на этих уроках по данной дисциплине можно удовлетворить свои потребности в движении. Когда обучающийся получает состояние удовлетворённости, происходит и формирование позитивно-активного отношения к занятиям по физической культуре.

Приведенная структура приближает учителя к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами урока физической культуры. Одновременно она приближает и старшеклассников к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности.

При подведении итогов по первой главе, можно сделать следующие выводы. Во многих случаях психологи, а также биологи и физиологи, под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию. Ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом, нет единства взглядов. Во многих работах эти два понятия

используются как синонимы. Мы считаем, чтобы конкретизировать данный термин, необходимо рассматривать мотивацию как динамический процесс формирования мотива (как основания поступка).

Также, мы проанализировали основные методы формирования мотивации к посещаемости уроков физической культуры и выделили наиболее эффективные:

- Приемы организации и исполнения учебно-познавательной деятельности.
- Словесные приемы: объяснение, беседа.
- Проблемно-поисковый прием обучения, который ускоряет усвоение изучаемого материала.
- Практические приемы обучения. Двигательный опыт школьников дополняется различными упражнениями. Например: старт из разнообразных исходных положений.
- Наглядные приемы обучения. Наглядность – нужное условие результативной трансляции, усвоения материала и благополучного формирования у учеников интереса к физической культуре
- Наблюдение. Общеизвестно, что школьники в процессе всех занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивают себя с другими, при этом ученик начинает постигать и узнавать себя.
- Самостоятельная работа. На уроке закрепления изученного материала школьники самостоятельно разрабатывают комплекс упражнений. Например, раздел «Гимнастика», тема «Лазание по канату двумя способами». С младших классов школьники умеют и любят сами выбирать упражнения для разминки.
- Создание ситуаций успеха в учении. Одним из эффективных приёмов стимулирования интереса к обучению, является создание в учебном процессе ситуаций успеха у учеников, имеющих некие трудности в учёбе. Ситуации успеха организуют путём поощрения промежуточных действий учеников, то есть путём особого подбадривания их на новые

попытки. Одобрительный микроклимат во время занятий уменьшает чувство неуверенности и боязни.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков, и не только с прагматических, но и этических, нравственных позиций.

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 наблюдение;

1. Анализ научно-методической литературы

Цель этого метода, является изучить состояние вопросов, исследуемых в данной работе, в виду чего было проанализировано большое количество литературных источников. Также данный метод используется для получения информации о ранее проводимых исследованиях по изучаемой проблеме, конструктивные и методические документы Министерства образований РФ, труды передовых учителей физической культуры страны.

Разносторонняя деятельность в сфере физической культуры, находит свое отражение в различных документах, планах и дневниках тренировок. В отчетах и протоколах, учебных планов и программах, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных делах и медицинских карточках. В подобных документах фиксируются многие данные, которые помогают установить ряд характеристик, причинно-следственные связи, и выявить некоторые зависимости. Сравнительный анализ опыта работы нескольких преподавателей, дает возможность выявить различные закономерности, которые характерны для данного учебного процесса. Возможность определить наиболее прогрессивные направления в работе с учениками. Использование и применение архивных материалов позволяет на основе ретроспективного анализа понять эволюцию методов физического воспитания, спортивных дисциплин и прочих явлений, представляющих интерес для исследования. Другими методами, достичь похожего эффекта не представляется возможным. Также, работа в архиве, является важным звеном многих научных и научно методических исследований. Поэтому знакомство с организацией, методикой и техникой данного дела, можно считать неотъемлемой частью общенаучной подготовки к любому виду научной работы.

2. Анкетирование

Целью данного метода, являлось выявления основных причин пропусков занятий по физической культуре у обучающихся старших классов, которые имеют

среднюю и слабую посещаемость. Для анонимного анкетирования, мы подготовили группу респондентов из 30ти человек, которые отличались по уровню посещаемости уроков физической культуры и обучались в старших классах. Посещаемость этих ребят составляла 60% и меньше. На рисунке 1 приведен пример анкеты, которую заполняли обучающиеся.

Рисунок 1. Анкета

1) Нужно ли физическое развитие в вашей жизни? Да Нет
2) Хотели бы вы систематически заниматься физическим совершенствованием на сегодняшний день? Да Нет
3) Может ли урок физической культуры удовлетворить вашу потребность в физическом развитии? Да Нет
4) Занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта? Да Нет
5) Ведете ли вы активный образ жизни? Да Нет
6) Интересуетесь ли вы спортивными новостями? Да Нет
7) Употребляете ли вы табачную или алкогольную продукцию? Да Нет
8) В вашей семье занимается кто-нибудь спортом? Да Нет
9) Посещаете ли вы спортивные массовые мероприятия? Да Нет
10) Какая основная причина того, что урок физической культуры не удовлетворяет вашу потребность в физическом развитии?

Анкетирование, это письменный вид опроса, при котором контакт между исследователем и опрашиваемым, в дальнейшем именуемом как респондентом, осуществляется с помощью анкеты. Анкетирование бывает электронным, в случае если применяется компьютер. Наиболее эффективным способом является так называемый раздаточный опрос, когда анкетер дает анкету и ожидает, когда она

будет заполнена. Только при таком подходе можно гарантировать возвращение анкеты. Анкета, это документ, в котором вопросы адресованы определенному контингенту людей: Она предполагает, что каждый респондент, входящий в эту группу, даст свои ответы. Любая анкета должна включать в себя вводную часть, содержательную и заключительную часть. В вводной части содержится информация о том, кто проводит данное исследование и цели, которые стоят перед ним., А также инструкция. Помимо этого прописывается информация о гарантии анонимности. Содержательная часть, это основная часть анкеты. В ней формулируются вопросы, стоящие в определенной последовательности. Если в процессе заполнения анкеты, вдруг у респондента возникнут затруднения, то в содержательную часть включают пояснения и рекомендации. При разработке анкеты нужно стремиться, чтобы на все вопросы, респондент ответил за 20 минут. Если на заполнение анкеты требуется больше времени, то результаты могут быть менее продуктивными в силу утомления и потери интереса к опросу. Заключительная часть содержит сведения о респонденте. Его возрасте, семейном положении, национальности, статусе и образовании. Обычно в эту часть включаются вопросы о характеристиках, которые могут иметь значение с точки зрения интерпретации результатов.

3. Педагогическое наблюдение

Цель данного метода в нашей научной работе, являлось выявить основной тип поведения контингента обучающихся, которые имели посещаемость занятий физической культуры 60 % и ниже. Данный метод позволит увидеть закономерности в поведении старшеклассников, которые ведут к снижению мотивации к посещаемости уроков физической культуры. Пример педагогического наблюдения представлен на рисунке 2.

Наблюдение, это организованное восприятие исследуемого объекта, явления или процесса в естественных условиях. Метод наблюдения относится к эмпирическим методам исследования. Применение метода включает в себя подготовку к проведению наблюдения, восприятие, фиксацию, обработку и анализ результатов наблюдения. Функция наблюдения состоит в избирательном

приеме сведений об изучаемом предмете, процессе, явлении в условиях обратной и прямой связи исследователя с предметом наблюдения. Во время наблюдения фиксируются все факты, отвечающие задачам наблюдения, даже те, которые противоречат гипотезе и концепции исследования. Объективность наблюдения предполагает также фиксацию всех без исключения единиц наблюдения. Выборочная фиксация, пропуск отдельных поступков, проявлений качества и прочего недопустимы, поскольку в этом случае результаты обработки данных наблюдения не могут считаться достоверными.

Объектами педагогических наблюдений могут быть лишь те стороны обучения и воспитания, которые можно фиксировать не нарушая хода педагогического процесса.

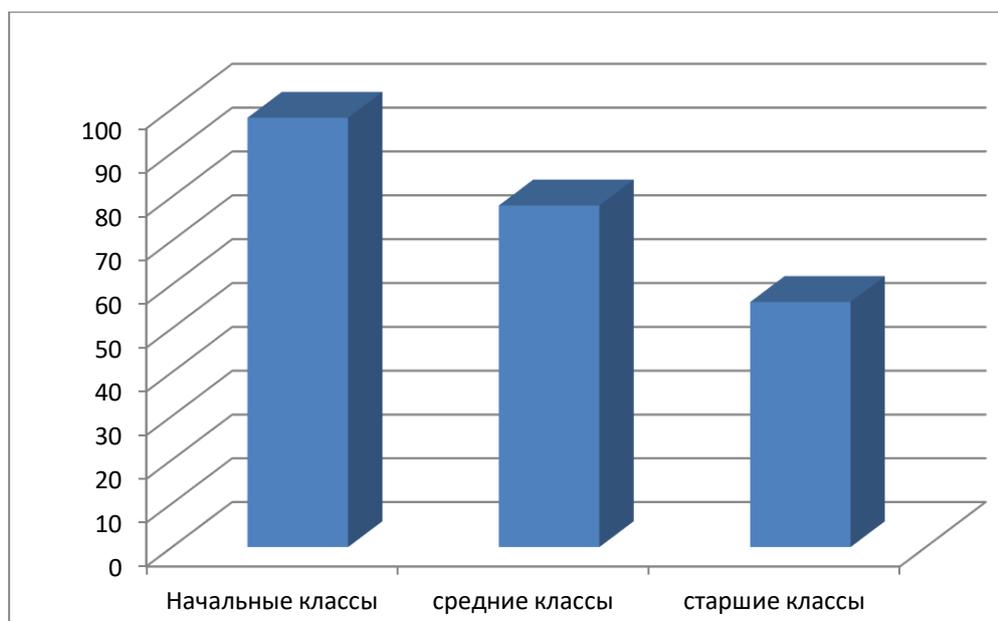
Рисунок 2. Карта наблюдения

Карта наблюдения за поведением ребенка в школе (заполняется учителем)				
Дата 03.11 Фамилия, имя ребенка Барин № школы Гимназия №1				
Класс 10 Б Возраст 16 лет				
Поведение учащихся	никогда	редко	часто	всегда
	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает.		+		
2. Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя.			+	
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем	+			
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях, которые, казалось бы, хорошо знает.		+		
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не удерживает ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального индивидуального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов		+		
6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо сказать несколько раз или держать за руку)	+			
7. Приходит в школу не готовым — постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
<i>Сумма баллов:</i> 6		+		

Выводы исследовательской работы.

Самой многочисленной аудиторией по пропускам занятий физической культуры являются обучающиеся старших классов. Данный факт мы определили с помощью школьного журнала учителя физической культуры. (таблица 1) Именно поэтому наши методы будут направлена на старшие классы.

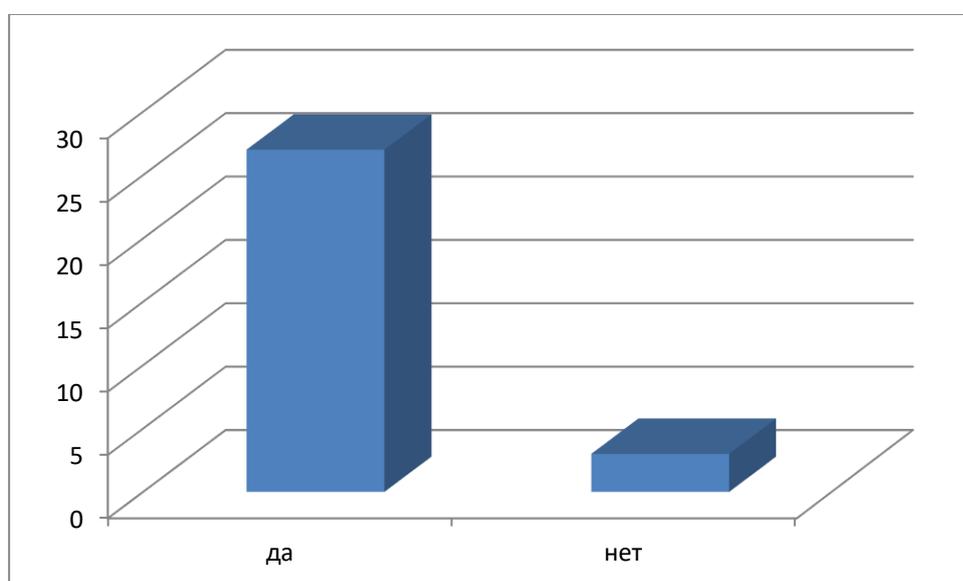
Таблица 1. Процент посещаемости уроков физической культуры в гимназии № 1 (Универс) 2019г



С помощью анкетирования, мы выяснили что:

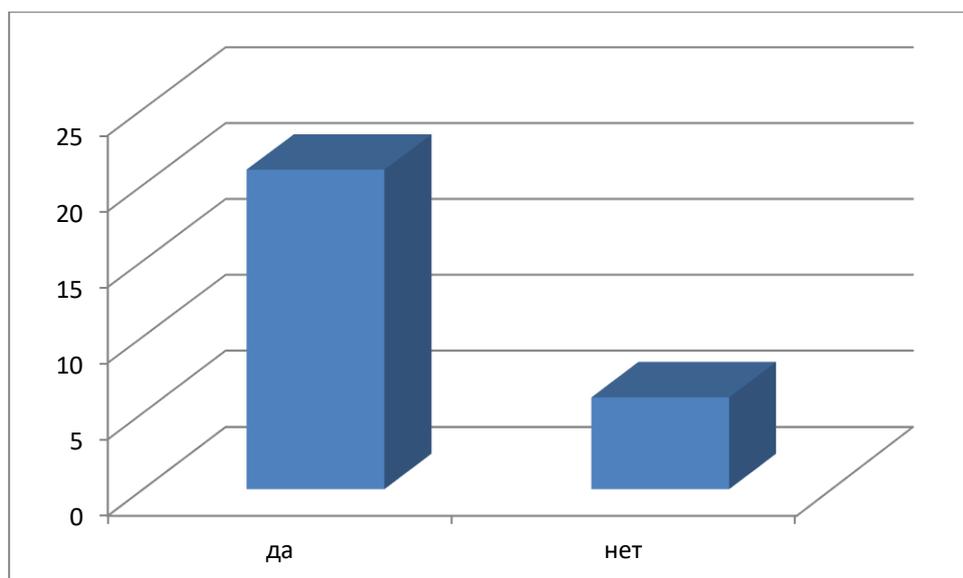
1) 90% респондентов считает, что физическое развитие должно присутствовать в их жизни. Данные в таблице 2.

Таблица 2 Процент ответов на вопрос №2



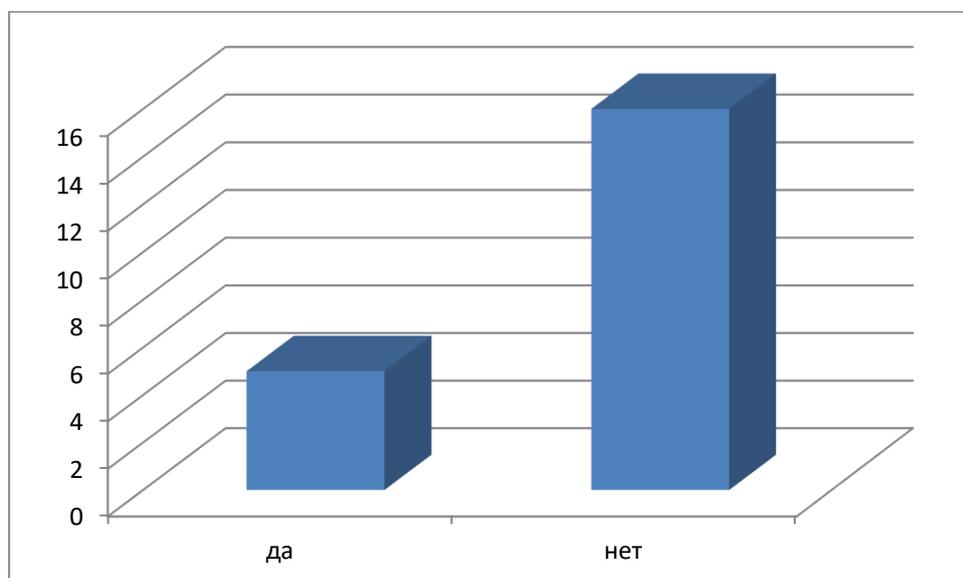
2) Из этих ребят, 88% хотели бы систематически заниматься физическим совершенствованием. Данные в таблице 3.

Таблица 3. Процент ответов на вопрос № 3



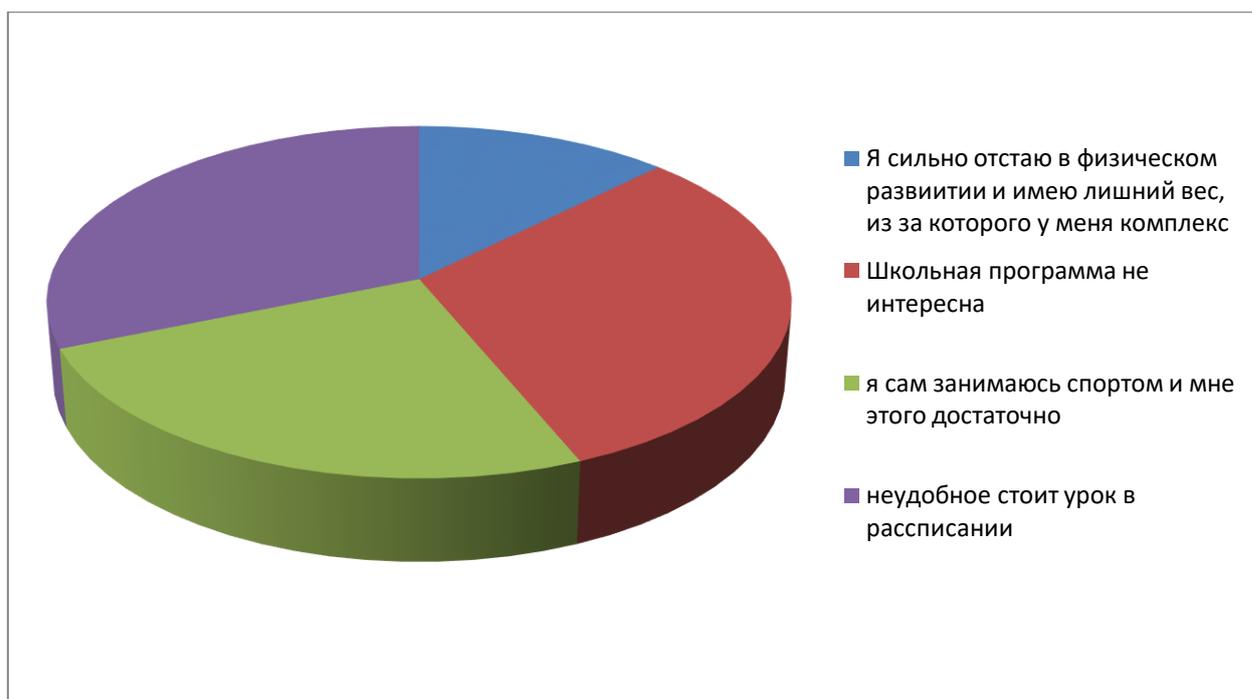
3) Из этих ребят, 76% считает, что урок физической культуры не может удовлетворить их потребность в физическом развитии. Данные в таблице 4.

Таблица 4 Процент ответов на вопрос № 4



4) В таблице 5 приведены основные причины того, почему урок физической культуры не удовлетворяет их потребность в физическом развитии.

Таблица 5. Причины не удовлетворения урока физической культуры.



В ходе педагогического наблюдения за данной аудиторией, мы увидели:

- 1) Заметно меньшая коммуникабельность по сравнению с остальными сверстниками.
- 2) Качество выполняемых упражнений ниже, по сравнению с остальными сверстниками.
- 3) Проявление каких либо эмоций ниже, по сравнению с остальными сверстниками
- 4) Концентрация внимания, направленное на преподавателя, с целью выслушать объяснение, как выполняется то или иное действие ниже, по сравнению с остальными сверстниками.

На основании всех выше перечисленных данных, которые мы получили в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

- 1) Несмотря на слабую посещаемость, 88% из этих обучающихся, хотели бы систематически заниматься физическим развитием. Это означает, что мотив к физическому развитию сформирован, и его нужно удовлетворить.

2) Если обобщить все причины пропусков уроков физической культуры у обучающихся старших классов, то можно увидеть тенденцию к неудовлетворению принципа индивидуализации.

Под индивидуализацией подразумевается такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей. Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации заданий и способов их решения в соответствии с индивидуальными особенностями учеников. Принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются:

1. В различном уровне физической подготовленности группы.
2. В неодинаковом уровне здоровья детей (разделение на медицинские группы).
3. В различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках.
4. В неодинаковом биологическом возрасте детей в пределах одной группы при условии обучения по одной программе.
5. В разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению.
6. В неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном).
7. В неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения).

В виду вышеперечисленных факторов, нами были разработаны методы, которые будут способствовать выполнению целей физического воспитания, большего числа обучающихся.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с целью определения основных причин пропусков занятий по физической культуре и составление краткой характеристики данного контингента обучающихся.

Исследовательская работа была организована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Красноярская университетская гимназия №1 Универс" г. Красноярск.

Экспериментальная выборка составила 30 человек, обучающихся в старших классах, посещаемость которых составляла 60% и меньше.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 гг.), задачи которого – анализ научно- методической литературы.

2 этап – (декабрь 2018 – март 2019 гг.), целью которого являлось выявление эффективных способов повышения мотивации к посещаемости уроков физической культуры у обучающихся старших классов

3 этап – (март 2019 – май 2019 гг.) – осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования и разрабатывалась программа повышения мотивации к посещаемости уроков физической культуры у обучающихся старших классов.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЯМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1 Разработка и апробация методов и средств повышения мотивации к посещениям занятий по физической культуре обучающихся старших классов

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.

«Перекличка со смыслом»

Первый метод мы бы хотел начать с того, с чего начинается любой урок, это перекличка. Данная процедура на уроке физической культуре 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 из строя сказать цифру от 1 до 10, которая отражает его настрой на урок. То есть «10» - 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.

«Дневник цели»

На данный метод меня натолкнула книга Генриха Альтшулера, великого русского изобретателя и автора ТРИЗ (теория решения изобретательских задач). Один из основных принципов ТРИЗ, сформированных Генрихом Сауловичем, звучит так: «Система идеальна тогда, когда системы нет, а функции ее выполняются». Конечная цель физического воспитания, если обобщить, это гармонично развитая личность и традиционным способом это реализует школьная система образования. Но как воздействовать на аудиторию, которая имеет слабую посещаемость? И насколько эффективна такая система, если информация о любом двигательном действии, умении, и его формированию доступна в интернете. Где профессиональный баскетболист на видео платформах покажет и расскажет, что нужно сделать, чтобы попадать в кольцо, а фитнес инструктор, покажет как правильно отжиматься. С приходом информационных технологий, появилась возможность усовершенствовать систему физического воспитания. Внедрение «дневника цели» не как не препятствует традиционному подходу достижения цели физического воспитания, а лишь дополняет его. Как это выглядит. Ребенок в начале четверти прописывает цель физического совершенствования. Цель должна

быть измерима и адекватна его физическому развитию. Также, эта цель должна достигаться только с помощью систематических тренировок. После того как цель одобрена преподавателем физической культуры, измеряется исходный показатель, который будет меняться. По завершению этой процедуры и одобрения преподавателем, ребенок составляет программу достижения цели, то есть прописывает программу тренировок. В ней, он указывает по каким дням, в какое время, и какие действия выполняются для достижения цели. В этой части работы также указывается информация, которая берется в основу составления программы, и указывается источник. После одобрения преподавателем данной работы ученика, начинается реализация программы. Каждый месяц ученик пишет отчет о достижении своей цели. Где указывает корректировку программы (если она необходима), динамику роста и анализ, если прогресс недостаточен. О состоянии физического здоровья (справка если цель не достигалась по уважительной причине). Под конец четверти назначается время, где ученик приходит и показывает измеряемый показатель. Это может быть сниженный вес, большее количество раз выполнения физических упражнений, увеличение выносливости, быстроты, силы, точности, гибкости. По выполнению всех описанных этапов цель считается достигнутой. Данная программа является не обязательной для обучающихся старших классов. Стимулом для ее выполнения является +1бал к четвертной оценки.

Преимущества данного метода:

- 1) Индивидуальный подход к каждому ребенку. Физическое развитие происходит, исходя из собственных физических показателей.
- 2) Развитие не только предметных, но и мета-предметных и личностных компетенций.
- 3) 1. Возможность для обучающихся старших классов, которые не ходят по каким либо причинам на занятия по физической культуре, быть аттестованным.
2. Возможность для обучающихся старших классов, получить высокую четвертную оценку, несмотря на то, что физически для нее не достаточно развиты.

4) Данный метод по достижению цели применим для любой сферы, освоив этот подход, подросток, который вступает во взрослую жизнь, сможет с большей вероятностью добиваться своих целей.

5) Прививается принцип здорового образа жизни.

6) Данный метод дает альтернативный путь физического развития.

7) При достижении цели, у подростка повышается уверенность в своих силах.

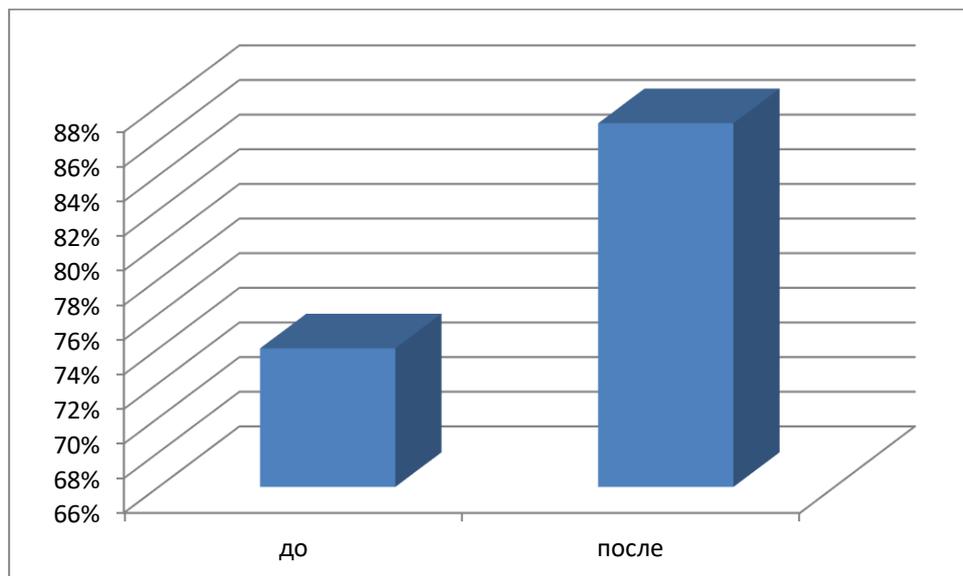
Данные методы направлены на выявление снижения мотивации к занятиям физической культуре и влиянии на контингент, который имеет слабую посещаемость данного предмета. Внедрение данных методов не требует изменения программы и структуры урока физической культуры, каких либо дополнительных материальных средств и приспособлений.

3.2 Проверка эффективности разработанных средств и методов повышения мотивации к занятиям физической культуры у старшеклассников.

Данные методы мы разработали на стыке двух видов обучения, личностно ориентированного обучения и проблемного обучения. Первый вид предполагает, что в центре обучения находится сам обучающийся — его мотивы, цели, его психологический склад, то есть ученик как личность. Происходит обеспечение личностно значимого эмоционального контакта учителя и учеников на основе сотрудничества, сотворчества, мотивации достижения успеха через анализ не только результата, но и процесса его достижения. Личностно ориентированное обучение позволяет повысить способности обучающегося, максимально эффективным способом, который подходит именно ему. Суть проблемного обучения заключается в построении проблемной ситуации (задачи) и обучении умению находить оптимальное решение для выхода из этой ситуации. Здесь важен принцип самостоятельности. Обучающий сам выбирает показатель, который хочет улучшить, после чего анализирует информацию, применяет исследовательский подход и реализует свои прописанные планы в реальность. Все это происходит под руководством преподавателя, который корректирует действия подопечного. Еще один важный момент: проблемная ситуация заставляет детей осознавать недостаточность своих знаний, побуждает к поиску новых знаний и умений. А поиск — одно из главнейших условий развития творческого мышления. Каждый обучающийся, который начинает следовать выполнению программы, делает это по собственной воле, тем самым формируя внутренние мотивы для занятий физической культуры. А эти мотивы имеют долгосрочный эффект. Принцип индивидуализации играет важную роль во многих сферах, в том числе и в системе образования. Мы постарались адаптировать этот принцип, вместе с разными видами обучения, чтобы цели физического воспитания, затрагивали как можно большего числа обучающихся.

В ходе внедрения данных методов в педагогический процесс, мы измерили и сравнили процент учеников, которые следуют принципам физического развития и выполняют цели физического воспитания. Данные приведены в таблице 6.

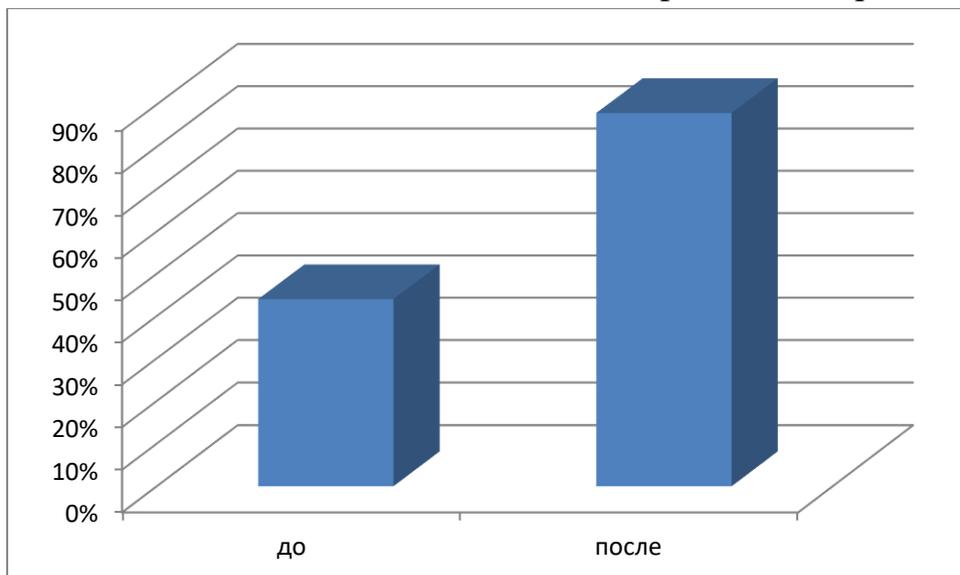
Таблица 6. Процент учеников, которые следуют принципам физического развития



Мы также увидели, что:

-Контингент обучающихся, которые имели посещаемость 60% и ниже, стали наполовину чаще систематически заниматься физическим развитием. Данные приведены в таблице 7.

Таблица 7 Увеличение частоты занятий физическим развитием



-Удалось фиксировать тенденцию к снижению мотивации к уроку физической культуры у 21го процента обучающихся.

Заключение

1) В ходе работы мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу по формированию и повышению мотивации. В число которых вошли статьи и труды русских ученых в области психологии, педагогике и философии.

2) Провели исследовательскую работу и методом анкетирования определили мотивы, которые снижают интерес к занятиям физической культуры. Данное исследование было организовано на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Красноярская университетская гимназия №1 Универс" г. Красноярска. Анкетирование проводилось среди обучающихся старших классов, и посещаемость которых составляла 60% и ниже.

3) На основании полученных результатов исследовательской работы, мы разработали методы, которые будут выявлять снижение интереса к занятиям физической культуры и способствовать выполнению целей физического воспитания. Данная программа научно обоснована и в работе приведены аргументы в пользу ее эффективности.

Список использованных источников

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2015. - 624 с. (дата обращения 05.03.2019)
- 2.Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. - СПб.: Нева, 2016. (дата обращения 05.03.2019)
- 3.Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2017. (дата обращения 05.03.2019)
- 4.European Journal of Sport Science (дата обращения 05.14.2019)
- 5.Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Академия, 2018. - 144 с. (дата обращения 05.03.2019)
- 6.Journal of Athletic Training 2016. (дата обращения 05.03.2019)
- 7.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр «Академия», 2016. - 288 с. (дата обращения 05.03.2019)
- 8.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 2017. - С. 56-78. (дата обращения 05.03.2019)
9. <https://infourok.ru> (дата обращения 05.03.2019)
- 10.Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2014. (дата обращения 05.03.2019)
- 11.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2016. - 512 с. (дата обращения 05.03.2019)

- 12.Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 2016. - С.74-75 (дата обращения 05.03.2019)
- 13.<https://konspekteka.ru> (дата обращения 14.03.2019)
- 14.Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. — М.: Дело, 2014. (дата обращения 05.14.2019)
- 15.Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - М.: БЕК, 2014. (дата обращения 05.14.2019)
- 16.Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2015. (дата обращения 14.03.2019)
- 17.<https://extraman.ru/motivatsiya/> (дата обращения 05.14.2019)
- 18.Маклаков А. Г. Общая психология. СПб., Питер, 2016. (дата обращения 14.03.2019)
- 19.Манукян С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». - М.: ОМЕГА-Л, 2014. (дата обращения 14.03.2019)
- 20.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - С. 140- 155. (дата обращения 14.03.2019) (дата обращения 14.03.2019)
- 21.Science & Sports. (дата обращения 14.03.2019)
- 22.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 167 с. (дата обращения 14.03.2019)
- 23.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под об. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 280 с. (дата обращения 14.03.2019)
- 24.Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2014. (дата обращения 14.04.2019)
- 25.The Sport and Exercise Scientist (дата обращения 14.04.2019)

26.Пуни А.Ц. Очерки психолога спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 90 с. (дата обращения 14.04.2019)

27.Рогов Е.И. Психология человека. М.: 2015г. (дата обращения 14.04.2019)

28.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 34. (дата обращения 14.04.2019)

29.Слободчиков Л.С., Исаев Е.И. Психология человека. - М.: Лига Пресс, 2016. (дата обращения 14.04.2019)

30.Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М: Физкультура и спорт, 2014. - С. 104-109. (дата обращения 14.04.2019)

32.Тер-Ованесян А.А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 208 с. (дата обращения 14.04.2019)

33.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 55-65, 90, 244-249. (дата обращения 14.04.2019)

34.Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Академия, 2017. - 144 с. (дата обращения 14.04.2019)