

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное 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

ЛАКТИОНОВ АНТОН ЮРЬЕВИЧ
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**Особенности мотивации детей школьного возраста к занятиям
физической культурой и спортом в современных условиях жизни**
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой ТОФВ, д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

16.06.2023

(дата, подпись)

Руководитель: профессор, кандидат
биологических наук Бордуков М.И.

16.06.2023

(дата, подпись)

Дата защиты 26.06.2023

Обучающийся: Лактионов А.Ю.

16.06.2023

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| | |
| ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 8 |
| 1.1. Состояние изученности проблемы мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни | 8 |
| 1.2. Влияние современного образа жизни детей школьного возраста на состояние здоровья и физическое развитие..... | 11 |
| 1.3. Проблемы, снижающие мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом | 16 |
| 1.4. Основные направления и виды деятельности по повышению мотивации детей школьного возраста к здоровому образу жизни..... | 19 |
| Заключение по главе 1 | 27 |
| | |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 29 |
| 2.1. Методы исследования | 29 |
| 2.1.1. Анализ научно-методической литературы по теме ВКР..... | 29 |
| 2.1.2. Анкетирование школьников | 29 |
| 2.1.3. Педагогическое наблюдение..... | 30 |
| 2.1.4. Методы математической статистики..... | 30 |
| | |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ . | 32 |

| | |
|---|----|
| 3.1. Ключевые проблемы, снижающие мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом и основные виды деятельности в образовательных учреждениях по их устранению..... | 32 |
| 3.2. Анализ результатов анкетирования школьников по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой..... | 40 |
| 3.3. Разработка и обоснование рекомендаций для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом..... | 45 |
| 3.3.2. Рекомендации для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом..... | 48 |
| Заключение по главе 3..... | 54 |
| ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАБОТЕ..... | 57 |
| ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО РАБОТЕ..... | 60 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 70 |

ВВЕДЕНИЕ

С развитием современных технологий, таких как компьютеры и другое техническое оборудование, люди проводят значительно меньше времени в движении, по сравнению с прошлыми десятилетиями. Преимущества прогресса предоставляют нам широкий выбор инструментов, которые способны уменьшить физическую нагрузку. Однако, мышечная активность уменьшается, мышцы становятся слабее и постепенно атрофируются. Сегодня интеллектуальный труд заменяет физический, что снижает работоспособность организма. Данная ситуация оказывает отрицательное воздействие на все системы организма человека, нарушает нервно-рефлекторные связи и уменьшает функциональный потенциал организма, в результате чего возможно появление различных заболеваний.

Главная причина этой проблемы заключается в недостаточной роли физической культуры в образовании и отношении школьников к этому предмету. Однако, на сегодняшний день наука и опыт доказывают пользу физических упражнений, которая признана большинством людей. Несмотря на это, только небольшой процент населения занимается физической активностью на регулярной основе.

По данным опросов ВЦИОМ за 2020 больше половины россиян (52 %) говорят о важности занятий спортом.

Проблемы развития мотивации к обучению являются давней проблемой школьного образования. Впервые эта проблема была поднята такими учеными, как А.Н. Леонтьев и Л.И. Божович, которые задались вопросом, как повысить интерес ребенка к обучению, как развить мотивацию. Наряду с вопросом развития мотивации следует уделить внимание формированию потребности в систематической и самостоятельной двигательной активности, основанной на формировании представлений о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний поможет изменить

отношение учащихся к физическому воспитанию, побудит их стать физически крепкими и здоровыми людьми. Проблемы совершенствования учебного процесса физического воспитания и развития мотивации к обучению, в частности регулярные физические нагрузки как основа здорового образа жизни, приобрели особую актуальность в современное время. [10]

Одним из ключевых требований развития личной физической культуры является систематическое изучение мотивации и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация – одна из важнейших составляющих успешного и долгосрочного обучения. Без этого учащийся, скорее всего, потеряет интерес к деятельности или разочаруется, если ему не удастся достичь желаемых результатов или своих ожиданий. Мотивация необходима не только новичкам, но и профессионалам, так как победы в спорте не достигаются без сильной мотивации к спорту. В связи с этим важную роль играет понимание мотивов, интересов и потребностей детей школьного возраста в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность исследования обусловлена снижением мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом, возросшей тенденцией к снижению двигательной активности детей школьного возраста в реалиях современного мира, отрицательным влиянием данного процесса на состояние здоровья школьников и уровень их физического развития.

Объект исследования: факторы, влияющие на мотивацию и побуждающие двигательную активность детей школьного возраста в современных условиях жизни.

Предмет исследования: особенности мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни.

Цель исследования: повышение мотивации детей школьного возраста к занятию физической культурой и спортом в современных условиях трансформации общественного развития.

Задачи исследования:

1. Изучение проблемы мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни.

2. Влияние современного образа жизни детей школьного возраста на состояние здоровья и физическое развитие.

3. Основные проблемы, снижающие активность детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

4. Разработка рекомендаций для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Гипотеза исследования: при выявлении основных проблем, влияющих на активность занятий детей физической культурой и спортом, создадутся условия для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Научная новизна исследования: теоретическое и практическое обоснование факторов, влияющих на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость исследования: использование разработанных рекомендаций позволит повысить мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Методологическая основа исследования: теоретико-методологическую основу исследования составляют:

– теория и методика физического воспитания (П. Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. К. Бальсевич, Ю. В. Верхошанский, Л. И. Лубышева, Ж. К. Холодов);

– медико-биологические основы физической культуры (А. Г.Сухарев, И. Б.Темкин, Я. М. Коц, В. Н. Селуянов, Н. А.Фомин);

м физиологические механизмы произвольных движений (И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин).

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- контент-анализ публикаций, современных тенденций;
- наблюдение (пассивное и активное);
- опрос (анкетирование, интервьюирование);
- метод экспертных оценок;
- моделирование;

и методы математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы, работа изложена на 70 страницах, состоит из введения, трех глав и параграфов, заключения и списка использованной литературы, включающего 70 источников. Текст курсовой работы снабжён диаграммами.

ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Состояние изученности проблемы мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни

Исследования показывают, что в современной психологии отсутствует единое определение слов "мотив", "мотивация" и "мотивационная сфера личности". Это объясняется тем, что авторы привержены разным теоретическим подходам и используют данные понятия в разных контекстах [11]. Тем не менее, все ученые сходятся во мнении, что мотивация объясняет устойчивость целеустремленного поведения, направленного на достижение определенной цели. Мотивация представляет собой внутренние факторы, которые побуждают человека к действию и отвечают на вопрос о причинах его действий. Существует множество теорий и подходов к изучению, объясняющих механизм мотивации, таких как роль внутренних и внешних стимулов, анализ врожденных и приобретенных механизмов и связь мотивации с привычкой [22].

Факторы, оказывающие влияние на деятельность, включают в себя [18]:

1) Устойчивые и обобщенные причины, такие как либидо, потребность в самоактуализации, смысл жизни, ценности и инстинкты. Они связаны как с мотивацией, так и с личностью человека.

2) Факторы, определяющие выбор направленности деятельности в конкретной ситуации, не всегда сознательны и могут быть автоматически активированы в зависимости от уникальных особенностей поведения, характерных для текущей ситуации.

3) Факторы, связанные с регуляцией направленности деятельности на реализацию мотива, которые включают в себя цели, установки и эмоциональные процессы. Человек корректирует свое поведение, ориентируясь именно на эмоции [70; 55].

4) Установки помогают деятельности сохранять стабильность и направленность в соответствии с функциональной логикой регуляции. Эмоциональные процессы являются сигналами на пути к предмету потребности и помогают деятельности не отклониться от курса.

Сначала рассматриваются разные подходы к источникам мотивации, далее к процессам, влияющим на выбор направленности деятельности в конкретной ситуации, потом к регуляторам и, наконец, к процессам самого сложного высшего уровня, процессам рефлексивной саморегуляции и самодетерминации, когда человек на определенных отрезках берет на себя управление собственной мотивацией. Речь идет о процессах воли, о процессах выбора, о психологических механизмах свободы и ответственности [28; 29; 52; 65].

Из педагогического опыта известно, что более легкие задачи ведут к переутомлению, так как быстро становятся скучными. Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей [2].

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные [3].

Реализация процессуальных мотивов проявляется при занятиях физической культурой: происходит удовлетворение потребности в двигательной активности ученика, при этом он получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, сладость победы и др). Именно такой мотивации, прежде всего, следует уделять

внимание на уроках физической культуры. Результативные мотивы направлены на результат деятельности. При занятиях физической культурой и спортом ученики стремятся к результату соответствующему их индивидуальным особенностям. Достижение таких результатов возможно только при длительных и систематических тренировках [69].

Мотивы данной группы могут быть направлены на:

1) самосовершенствование (укрепление и сохранение здоровья, улучшение телосложения, коррекция фигуры, развитие физических и волевых качеств);

2) самовыражение и самоутверждение (стремление быть не хуже других, принимать участие в спортивных мероприятиях и т.п.) [66].

Мотивы, которые направлены на результат деятельности, возникают под воздействием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Их укрепление обусловлено достигаемыми результатами. Главным критерием формирования таких мотивов являются занятия в спортивных секциях, где соревновательная деятельность является необходимым компонентом.

Таким образом, повышение эффективности физического воспитания детей школьного возраста возможно в случае разработки четкого алгоритма их привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, где мотивация комплексная система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека.

Исходя из этого следует отметить, что проведенный анализ исследования состояния изучения проблемы мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни свидетельствует о различном понимании содержания мотивации и методах ее повышения.

1.2. Влияние современного образа жизни детей школьного возраста на состояние здоровья и физическое развитие

Здоровье детей школьного возраста в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества [1].

На протяжении двух последних десятилетий наблюдается тенденция увеличения заболеваемости детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, что подтверждается данными заболеваемости по обращаемости (показателями официальной статистики) и результатами углубленных профилактических медицинских осмотров Научно-исследовательского центра гигиены и охраны здоровья детей и подростков государственного учреждения «Научный центр здоровья детей» Российской академии медицинских наук [4].

Как указывает Ю.С. Молчанова, издержки цивилизации негативно отразились на состоянии здоровья современного человека. Технический прогресс последних 40 лет радикально изменил наш стиль жизни и наши тела. [43].

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях, к нарушению деятельности функциональных систем организма, в обмене веществ, и как следствие, к возникновению и развитию различных заболеваний.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные, педагогические и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей, постоянная интенсификация

учебного процесса, увеличение объема учебного материала и количества уроков, существенно повышают их заболеваемость, что приводит к снижению числа абсолютно здоровых детей и снижает потенциальные возможности образовательного процесса [9].

Здоровье детей, с одной стороны, чувствительно к воздействиям, с другой достаточно инертно по своей природе: разрыв между воздействием и результатом может быть значительным, достигая нескольких лет, и, вероятно, нам сегодня известны лишь начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, а также всего населения России. Поэтому важно на основе закономерностей формирования здоровья подрастающего поколения понимать фундаментальные законы его развития, направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал населения страны не пострадал необратимо. Здоровье детей представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. Одним из важнейших показателей здоровья населения, в том числе детского, является заболеваемость [56].

Заболеваемость – это объективное массовое явление возникновения и распространение патологии среди населения, является результатом взаимодействия настоящих и предшествующих поколений людей с окружающей средой, проявляющегося в различных формах в конкретных условиях существования. Для детского организма характерны закономерности формирования патологии, связанные с основными возрастными биологическими процессами и условиями жизни [64].

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как

дошкольного, так и школьного возраста. За последние пять лет существенно возросла распространенность нервно-психических и сердечно-сосудистых функциональных расстройств, нарушений органов пищеварения и зрения, хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата у современных учащихся. Таким образом, можно сделать вывод о росте распространенности именно школьно-обусловленных функциональных отклонений и хронических заболеваний. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН отмечает особенности негативных изменений здоровья детей, основными из которых являются:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12 %.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в 1.5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60 % старшеклассников имеют хронические болезни.

3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое – болезни почек и мочевыводящих путей.

4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. 10-11 лет – 3 диагноза, 16-17 лет – 3-4 диагноза, а 20 % старшеклассников - подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний [67].

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья детей, является физическое развитие, тенденции которого в последние годы вызывают серьезную обеспокоенность. Это явление подтверждается многочисленными исследованиями, проводимых в различных регионах нашей страны [62].

Комплексное обследование обучающихся школ показало нарушения физического развития в 20 % случаев, где преобладают следующие нарушения:

- сниженная масса тела при нормальном росте (23,3 %);
- низкая масса тела при низком росте (9,3 %);
- избыток массы 1-2-й степени (4,1 %);
- нарушение осанки и сколиоз (65 %);
- плоскостопие (19,1 %);
- снижение зрения (33,4 %);
- нарушения работы центральной нервной системы (26,2 %);
- нарушение пищеварительной системы (19 %).

Абсолютно здоровыми признаны лишь 5 % обследованных [4].

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей, среди которых нарастает доля отклонений, напрямую связанных с дефицитом массы тела. Реальным фактором формирования этих отклонений является снижение уровня жизни.

Экологические проблемы сказываются на глубоких процессах формирования здоровья, включая изменение процессов возрастной динамики, появление сдвигов в клинике и характере заболеваний, длительности течения и разрешения патологических процессов, в принципе встречающиеся повсеместно [27].

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те школьные факторы риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, но и проранжировать их по значимости и силе влияния. К числу школьных факторов риска относятся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- несовершенство служб школьного врачебного контроля;
- недостатки в существующей системе физического воспитания;
- неэффективность системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Удельный вес негативных факторов внутришкольной среды составляет в начальной школе 12,5 %, а к окончанию начальной школы их доля возрастает до 21 % [9].

Резюмируя, следует отметить, что здоровье детей школьного возраста в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

На протяжении двух последних десятилетий наблюдается тенденция увеличения заболеваемости детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, что подтверждается данными заболеваемости по обращаемости (показателями официальной статистики) и результатами углубленных профилактических медицинских осмотров

Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения определяют необходимость тщательного изучения и всестороннего анализа здоровья школьников для своевременной помощи и планирования здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Целью здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений является рост уровня здоровья учащихся, повышение интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом. При этом,

формирование мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом должно основываться с учетом проявления их интереса к тем или иным видам спорта.

1.3. Проблемы, снижающие мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом

Низкая мотивация школьников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой. Учащиеся как старших, так и младших классов недооценивают значимость предмета физическая культура, а также уже в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям. Такое поведение школьников зависит от ряда причин. В первую очередь от «стереотипного» мнения о предмете физическая культура в обществе и, как следствие, соответствующего отношения к предмету в семье, а также повышенной учебной нагрузки [6].

Педагог физической культуры систематически сталкивается с проблемой недооценки данного предмета в школе. Зачастую классные руководители и учителя других дисциплин снимают учеников с этого урока для проведения различных мероприятий в стенах школы и за ее пределами. По такому же принципу действуют и родители учеников, для которых не так важно, как сумел преодолеть дистанцию их ребенок или на какое расстояние он смог совершить метание мяча, когда приближается время сдачи экзаменов. В данной ситуации необходимо донести до сознания родителей тот факт, что когнитивные процессы человека в большой степени зависят от функционального состояния его организма. Важно понять, что именно при обучении сложным формам движений происходит формирование и развитие всех отделов головного мозга. Без нормального физического состояния

ребенок будет испытывать трудности при обучении, подготовке к экзаменам, что будет плохо сказываться на плодотворности его работы [24]

Существующая система физического воспитания в школе построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как степень овладения двигательными умениями и навыками, уровню развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также наличием теоретических знаний [23].

Традиционная система занятий физической культуры акцентирована на решение трех задач: воспитательной, оздоровительной и образовательной. Для мотивации учащихся к занятиям физической культурой одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно. Им трудно уловить смысл занятий, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Процесс занятий физической культурой должен быть более осознанным. Необходимо поддерживать общение с учениками, ставить перед ними реальные задачи, поясняя их смысл. Давать не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывать, например, о том, как при различных нагрузках (аэробных и анаэробных) работает сердце человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления. Старшеклассники вполне могут быть как субъектами обучения, так и соратниками учителя [17].

Учебные действия современных школьников развиты недостаточно универсально. Дети слабо обладают навыками выполнения двигательного задания при устном объяснении, порой не могут определить цели выполнения изучаемого движения, прослеживается несогласованность работы в команде, группе. В изучении двигательного действия учащиеся затрудняются выделять ключевые моменты и соотносить их с ранее изученными движениями. В результате этого школьники достаточно часто не могут определить, состав двигательного действия, что приводит к неточности

его выполнения, и как следствие, снижению мотивации к занятиям физической культурой. Что негативно сказывается на достижении результатов, а изменить сложившуюся ситуацию можно только через параллельное формирование на уроках физической культуры универсальных учебных действий [32].

В процессе обучения задействованы два субъекта: педагог и учащийся. Таким образом, обучение – это совместная деятельность ученика и учителя, в которую каждый вносит свой вклад: учащийся приобретает знания, умения, навыки и определенные качества личности, а педагог помогает создать для этого необходимые условия контролируя педагогический процесс. Проблема мотивации обучения заключается в том, чтобы сконцентрировать внимание на внутренней и внешней педагогической психологии. Для ее решения важно учитывать, что мотивация учения является решающим фактором в образовательном процессе [34].

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если будет разработан четкий алгоритм развития интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях. Необходимо точно определить, что необходимо сделать, для того чтобы выработать потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом всю жизнь на различных этапах становления личности [40].

Таким образом, исходя из результатов анализа существующих проблем, снижающих мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, к основным из них следует отнести:

– учащиеся как старших, так и младших классов недооценивают значимость предмета физическая культура;

- учащиеся как старших, так и младших классов в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям;
- повышенной учебной нагрузки;
- «стереотипное» мнения о малой важности предмета физическая культура;

1.4. Основные направления и виды деятельности по повышению мотивации детей школьного возраста к здоровому образу жизни

Особое место в современных условиях занимает проблема физической активности. Субъект деятельности формируется в процессе социализации, способность сознательно ставить и достигать жизненные цели, брать на себя ответственность за принятие решений. Такая стратегия поведения обеспечивается стимулом к достижению цели, отражающим ценностное отношение индивида к себе как личности и субъекту деятельности [39].

Чтобы понять, как развивается мотивация к успеху, необходимо обратиться к теории и методу измерения мотивации. Становление и развитие мотивационной сферы личности в отечественной психологии рассматривается в рамках психологической теории деятельности, предложенной С. Н. Кузнецовым [34].

Проблема формирования новых мотивов и развития мотивационной сферы является одной из самых сложных и до конца не изученных. Центральным моментом этой теории является то, что мотив, к которому мы стремимся для достижения цели, связан с удовлетворением определенных потребностей. В основе любой деятельности лежит компонент, стимулирующий потребность. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость сохранения и укрепления здоровья являются психологической основой мотивации к физической культуре и спорту. Под мотивацией к таким действиям следует понимать их

смысл, мотивы, цели, чувства. Все эти мотивационные компоненты учитываются в единстве [37].

Мотивация-одна из самых сложных структур личности. Поскольку Мотив всегда считается основой любого действия, можно сказать, что мотивация-это процесс формирования и мотивации желания что-то делать или не делать. Эти мотивы условно делятся на общие и специфические. Общие мотивы включают стремление студента заниматься физической культурой, не обращая внимания на конкретные виды двигательной деятельности. В частности, желание выполнять несколько упражнений, уделяя приоритетное внимание занятиям определенным видом спорта. Например, ученики начальной школы любят игровые уроки. В свою очередь, интересы старших школьников гораздо более дифференцированы: кому-то нравится легкая атлетика, кому-то-гимнастика, кому-то-игровой спорт или боевые искусства [30].

Мотивы, которые связаны с деятельностью, удовлетворяют потребности в движении, дают получение удовольствия, вызванное появлением радости, азарта.

Мотивы, которые связаны с результатом деятельности, удовлетворяют потребности личности в самосовершенствовании и самоутверждении [49].

На формирование мотивов, безусловно, оказывают воздействие внешние и внутренние факторы. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренними – влечения, желания, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью деятельности субъекта. Убеждения характеризуют мировоззрение человека, придают значимость и направленность его поступкам [51].

Чтобы ученики проявляли интерес к занятиям физической культурой, необходимо объяснять им важность каждого изучаемого им упражнения [16].

На занятиях физкультурой необходимо, чтобы ученики принимали ответственность за свои результаты и рассматривали неудачи и поражения как недостаток личных усилий, а не способностей. Это позволит сформировать как личную мотивацию, так и интерес к занятиям. Все же необходимо учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка, подбирая подходящие и прогрессирующие для них упражнения и задания, создавая оптимальный режим мотивации [15].

Для успешного развития активного и устойчивого интереса учеников к физкультуре необходимо создавать мотивы, которые будут способствовать достижению результатов. Это свойственно как процессу формирования интереса к физической культуре, так и обучению техническим и физическим навыкам учащихся. Без установленной цели активность детей будет не эффективна [18].

Рефлексия играет важную роль в стимулировании мотивации, что подразумевает обсуждение с учеником его неудач и успехов, анализ новой деятельности, планирование ее реализации, выбор эффективных способов достижения цели и разбор возможных результатов. Кроме того, рефлексия также позволяет ученику и педагогу по-новому рассмотреть возможные варианты самоопределения и увидеть причины, которые ранее были незаметны [40].

Применение активных методов в учебном процессе способствует развитию познавательных способностей школьников по физической культуре, что помогает не только усвоить теоретические знания и практические навыки, но и формирует у них основы здорового образа жизни на всю жизнь. Для эффективной мотивации учеников следует создать правильный баланс между внутренней и внешней мотивацией, где важным фактором является удовлетворение от процесса занятий и положительные взаимоотношения с педагогом и товарищами. Важно также сформировать у школьников правильную мотивацию к физической активности на ранних

стадиях жизни, чтобы она стала необходимостью для их развития и социализации [19; 29; 34].

Мотивы, побуждающие школьников заниматься физической культурой:

- мировоззренческие мотивы (желание понимать спортивную деятельность, чтобы разбираться в ней; желание расширить кругозор);
- подражание близким, которые занимаются спортом;
- чувство долга и ответственности (понимание роли спорта в жизни, чувство долга перед самим собой, родными и близкими).
- познавательные мотивы (интерес к физической культуре, совершенствование своих знаний и способностей);
- престижные мотивы (стремление стать одним из лучших, получить одобрение окружающих, понравиться противоположному полу);
- мотивы вынужденности (заставляют родители, желание избежать неприятностей, боязнь учителей и плохих оценок).

На основании этих мотивов и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями можно выделить основные причины, побуждающие школьников к занятиям физической культурой и спортом: получение удовольствия от упражнений, общение, забота об укреплении здоровья, стремление к физическому совершенствованию; снятие нервного напряжения, стремление угодить родителям [2].

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к ребёнку. Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют индивидуальным возможностям занимающегося, и они понимают субъективную ответственность за их реализацию («Я» - концепция) [32].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых

гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом – это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека. Каждый спортсмен впоследствии должен будет вновь переключиться на систематические занятия физической культурой.

На основе высокоразвитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на её основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально – бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств [41].

Таким образом, удовлетворение потребностей школьников, при учёте их интересов, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, способствует формированию устойчивого положительного отношения детей к занятиям физическими упражнениями. В основе такого отношения лежат положительные эмоции. Очень важно, чтобы ребёнок чувствовал, что может достичь успехов при выполнении физических упражнений. Именно внимание, заинтересованность, помощь учителя школьнику в процессе овладения двигательными действиями может способствовать удовлетворению его потребности, что будет положительно влиять на формирование мотивации к занятию физической культурой.

Поэтому очень важно, чтобы дети слышали и чувствовали положительное отношение учителя к каждому ученику независимо от быстроты освоения им программного материала. На основе этого у всех детей будет формироваться уважение к личности своих одноклассников. При этом целенаправленное комплектование пар, «троек», занимающихся с включением в них и лидеров, и детей, не пользующихся авторитетом в

классе, а также само коллективное выполнение физических упражнений через проявление непосредственных эмоций создаёт ощущение значимости каждого школьника [29].

С требованиями учителя непосредственно связана эмоциональность занятий. Это выражается не только в разнообразии заданий, в применении игрового и соревновательного методов, музыкального оформления, но и в обеспечении моторной и общей плотности уроков. Важно, чтобы каждый ученик при выполнении учебных заданий чувствовал заинтересованность и поддержку педагога [67].

Нагрузка, которую получает школьник на уроке физической культуры, должна соответствовать его возможностям и иметь разную двигательную и познавательную направленность. Только при соблюдении этих условий двигательная деятельность может вызывать у учащихся положительное к ней отношение. Кроме того, именно познавательный компонент нагрузки, получаемый на уроке физической культуры, позволяет формировать к данной учебной дисциплине такое же серьёзное отношение учеников, как и ко всем теоретическим предметам.

Информация, которая исходит от учителя, может охватывать разные сферы жизнедеятельности человека и обусловлена функциями физической культуры: программно-нормативной, биологической, коммуникативной, эстетической. Она должна опираться на междисциплинарные связи и подкрепляться интересными историческими фактами, что помогает воспитывать у занимающихся чувство патриотизма. Яркое, образное преподнесение познавательной информации с учётом всех характеристик речи (интонации, тембра, громкости, темпа, пауз и др.), а также выразительной мимики, жестов, поз учителя позволяет формировать положительные эмоции у учеников, связанных с деятельностью на уроке физической культуры [27].

Педагогическая стратегия формирования мотивации учащихся для занятий физической культурой должна быть направлена [3; 6]:

- на актуализацию восприятия, осознания, понимания учащимися ценностей физической культуры с позиций норм, идеалов, морали, нравственности, жизненной необходимости (формирование представлений о них);

- на побуждение учащихся к положительной внутренней оценке ценностей физической культуры, их внутреннему принятию, убежденности в их истинности (осознанию для себя их долженствования);

- на стимулирование мотивов, желаний, переживаний, чувств, учащихся саморазвитию физической культуры, ее ценности.

В различных возрастных группах на уроках физической культуры необходимо использовать разные педагогические подходы и средства. Так, в группе младших школьников значимость роли уроков физической культуры определяется созданием ситуации успеха. Не менее значимым для учащихся начальной школы являются мотивы укрепления здоровья, проверка собственных способностей, испытание себя, развития личных качеств, относящихся к эмоционально-волевой сфере. Большинство школьников связывают занятия физической культурой с достижением долгосрочных жизненных целей, оптимизацией самочувствия и настроения, развитием собственных физических качеств. Досуговые и игровые мотивы выражены у 46 % школьников данной группы. В этом возрасте школьники считают, что занятия физической культурой способствуют установлению дружеских контактов, улучшению коммуникации с одноклассниками.

Ведущими мотивами к занятиям физической культурой в группе подростков являются улучшение внешнего вида, обретение привлекательной физической формы, мотив самопознания, проверка собственных способностей, развитие волевых качеств, возможности общения.

Существенную роль в формировании мотивационно-ценностного компонента играет коммуникативная деятельность. Общаясь друг с другом, школьники обсуждают причины, по которым они стремятся самосовершенствоваться во время занятий физической культурой. Это дает педагогу возможность формировать отдельные группы учащихся с учетом их спортивных потребностей и в зависимости от того, какой вид спорта и тип физической культуры является для них наиболее приоритетным (спортивный, оздоровительный, образовательный или др.) [11].

В группе старшеклассников значимыми являются мотивы укрепления здоровья, самопознания, проверки собственных способностей, возможность дополнительного общения со сверстниками, потребность в коррекции внешнего образа, телосложения. При этом у большинства учащихся отсутствует желание связать собственное профессиональное будущее с физической культурой и спортом [34].

Среди основных педагогических условий, способствующих формированию мотивационно-ценностного отношения школьников к самопознанию в сфере физического воспитания относятся:

- ориентацию на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом;
- право выбора спортивной деятельности;
- управление своим поведением и деятельностью;
- создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры;
- деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно [22].

Чтобы повысить мотивацию, доказать, что физическая культура, часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий должен включаться компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности [11].

Заключение по главе 1

На основе анализа научно-методической литературы было установлено, что современная наука не дает однозначного определения понятия «мотивация». В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному: как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, то есть определяющих поведение; как совокупность мотивов; как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность.

Низкая мотивация школьников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой. Учащиеся недооценивают значимость предмета физическая культура, а также уже в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям.

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

Таким образом, исходя из результатов анализа существующих проблем, снижающих мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, к основным из них следует отнести:

- учащиеся как старших, так и младших классов недооценивают значимость предмета физическая культура;
- учащиеся как старших, так и младших классов в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям;
- повышенной учебной нагрузки;
- «стереотипное» мнения о малой важности предмета физическая культура.

Среди основных педагогических условий, способствующих формированию мотивационно-ценностного отношения школьников к самопознанию в сфере физического воспитания относятся:

- ориентацию на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом;
- право выбора спортивной деятельности;
- управление своим поведением и деятельностью;
- создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры;
- деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие педагогические и математические методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме ВКР.
2. Анкетирование детей школьного возраста по выявлению мотивов занятий физической культурой.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Методы математической статистики.

2.1.1. Анализ научно-методической литературы по теме ВКР

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выявления проблем мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста. Изучались материалы, относящиеся к процессу формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом. В целом было проанализировано 70 литературных источника, связанных с темой исследования.

2.1.2. Анкетирование школьников

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих школьников к занятиям физической культуры, с использованием разработанной нами вариантов анкеты для младших школьников (анкета представлена в Приложении № А), учеников старшей и средней школы (анкета представлена в Приложении № Б).

Анкеты содержала вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой. В анкетировании приняли

участие учащиеся младшей, средней и старшей школы. Методика проведения анкетирования соответствовала установленным требованиям.

Анкетирование проводилось на базе МБОУ СОШ №53 г. Красноярска в период с декабря 2022 года по май 2023 года. В анкетировании приняли участие учащиеся 1, 5 и 10 классов. Всего в анкетировании приняли участие 64 человека.

2.1.3. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выбора оптимальных методов организации мероприятий, направленных на повышение уровня развития мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

2.1.4. Методы математической статистики

Методы математической статистики использовались для анализа сравнительной характеристики результатов тестирования школьников различных классов.

2.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы исследования и их характеристика

2.2.1. Длительность выполнения работы

Работа над выпускной квалификационной работой выполнялась в период с декабря 2022 года по май 2023 года и состояла из трех этапов:

- первый этап –декабрь 2022 год;
- второй этап – январь -апрель 2023год;
- третий этап –май 2023 год.

2.2.2. Виды деятельности в период указанных этапов

Первый этап – выбор темы ВКР; определение для исследования основного списка научно-методической литературы и ее анализ; разработка анкеты по выявлению уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации этапа: с 01 декабря 2022 года по 10 января 2023 года.

Второй этап – проведение тестирования школьников для оценки уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом; статистическая обработка результатов анкетирования; продолжение анализа научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

Срок реализации этапа: с 10 января 2023 года по 10 апреля 2023 года.

Третий этап – завершающий этап деятельности над основными разделами выпускной квалификационной работы; сдача работы на кафедру и ее обсуждение; подготовка доклада и презентации для защиты ВКР.

Срок реализации этапа: 10 апреля 2023 по 10 мая 2023 года.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Ключевые проблемы, снижающие мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом и основные виды деятельности в образовательных учреждениях по их устранению

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации [3], заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последнее десятилетие увеличилась в 1,4 раза. Самые высокие темпы роста наблюдаются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения, эндокринной и мочеполовой системах. В структуре заболеваемости лидирующие места занимают респираторные, инфекционные и паразитарные заболевания.

Изучение детьми физической культуры отражает не только результаты разработки основной образовательной программы и формирования навыков по модулям "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Спортивные игры", "Зимние виды спорта", "Плавание", "Спорт", но и привлечение учащихся к активной деятельности, побуждает их улучшать свое физическое состояние и здоровье.

Л. Н. Рогалев писал, что человек стал человеком не только в процессе разработки орудий труда, но и в процессе совершенствования собственного тела. И это понятно – одним из условий высокой производительности труда является высокий уровень трудоспособности, в основе которого лежит здоровье и гармоничное физическое развитие человека. Вовлечение школьников в занятия физической культурой и спортом является эффективным средством повышения их успеваемости в школе. Физическое воспитание также способствует позитивному общению, приобретению новых контактов для общения, эмоциональной релаксации, уверенности в себе, получению удовольствия от досуга [51].

В настоящее время проблема низкой мотивации старшеклассников к занятиям физкультурой стоит достаточно остро. Существующая система физического воспитания в школе основана на принципах традиционного образования. Достижения учащегося оцениваются по таким показателям, как степень овладения двигательными навыками, развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость) и уровень теоретических знаний. Традиционная система физических упражнений ориентирована на решение двух задач: педагогической и развлекательной, а решению третьей – педагогической - уделяется относительно мало внимания. Для того чтобы учащиеся проявляли интерес к физическому воспитанию, пятибалльной шкалы оценок недостаточно. Им трудно понять смысл урока, а монотонные циклические упражнения утомляют их [50].

Исследователи мотивов отношения учащихся к занятиям спортом утверждали, что они менялись с возрастом [15; 18; 27]. Мотивы учащихся начальной школы наделены неустойчивым характером, который зависит от используемых форм, методов воспитания и внешних обстоятельств. Мотивы старшеклассников характеризуются уравновешенностью, стабильностью и большой социальной значимостью, и они, как и младшие школьники, нуждаются в поддержке [3].

Мотивы отношения учащихся к спорту в среднем школьном возрасте нестабильны, временны и имеют ограниченную социальную направленность, но в конце этого возрастного периода они приобретают стабильность и социальную значимость с течением времени при соответствующем педагогическом воздействии. Поэтому в этом возрасте необходим положительный эмоциональный фон для занятий спортом, который в первую очередь определяет настроение, интерес к занятиям, и часто мотивом поведения ученика являются эмоции [68].

Часто активность учащихся в классе снижается из-за того, что учитель допускает ошибки при постановке заданий. Существует тесная связь между

целью, поставленной человеком, попыткой ее достижения и развитием, а также эффективностью мотива [2].

С. В. Шишкина выделяет наиболее типичные ошибки при постановке задач:

1. Учитель перечисляет упражнения, которые учащиеся выполняют в классе вместо того, чтобы ставить задачу, которую необходимо решить.

2. Задача, которую учитель ставит перед учениками, важна для него, но не для них. Например, учитель говорит ученикам: "Сегодня мы улучшим владение мячом" или: "Сегодня у нас отработка упражнений".

3. Учитель ставит перед собой неконкретную задачу. Например, научиться бросать. Это задание плохо понимается учащимися, что приводит к расплывчатому представлению об упражнении. Таким образом, учащиеся часто не совсем понимают, чем они занимались в классе и чего они должны достичь. Например, как выяснил Л.В. Вишневецкий, половина школьников спрашивали: "Что нужно сделать, чтобы правильно передавать мяч обеими руками в баскетболе?" они отвечали: "Больше тренируйся", "Чаще играй в баскетбол".; когда его спросили: "Чему вы научились в классе?" половина детей ответила: "Играть в баскетбол", а четверть сказала, что научились выполнять упражнения с мячом. Конкретная задача урока – научиться передавать мяч партнеру – так и не была осознана ими.

4. Учитель ставит перед учениками непривлекательные задачи. И конкретная постановка задачи не может привести к желаемому результату, если она не привлекает ученика, не связана с его потребностями. Задание должно быть включено в значимую для учащегося деятельность, которая приведет к достижению желаемой цели. Например, учитель объявляет, что в конце урока проведут баскетбольный матч между мальчиками и девочками, и учитываются только те мячи, которые были брошены в корзину после правильно выполненных передач. В этом случае у учеников появляется стимул правильно передавать мяч.

5. Учитель представляет учащимся задание, которое невозможно выполнить в течение одного или двух уроков. В этом случае у ребенка создается впечатление, что его усилия тщетны. Следовательно, он либо снизит свою активность, либо направит ее на те упражнения, которые ему нравятся больше всего, либо на те, которые у него лучше получаются, от которых он испытывает мгновенное удовлетворение. Основная цель урока для такого ученика – не получение знаний, развитие навыков и качеств, а получение удовольствия от выполняемой им двигательной активности. В этом случае, хотя обучение и происходит, оно не носит целенаправленного характера. Случайное обучение менее эффективно, поскольку учащиеся не понимают особенностей движений, а распознают их случайным образом методом проб и ошибок. Как показали психологи, обучение методом проб и ошибок требует большого количества повторений. Более того, нет знаний о том, "как нужно действовать для достижения цели", нет знаний и понимания того, "почему это следует делать". Следовательно, учащиеся демонстрируют низкую активность при использовании этого метода обучения [65].

В ходе анализа научно методической литературы было установлено, что учащиеся не получают полной удовлетворённости от занятий физической культурой по следующим причинам:

- не используются современные методики проведения занятий, в программу обучения не включены новые виды двигательной активности (фитнес, тренажерный зал и др.) – 98 %;
- не используется музыкальное сопровождение – 95 %;
- занятия проходят монотонно – 71 %;
- плохая материальная база – 59 %;
- неудобное расписание – 43 %;
- плохая организация занятий (уроки проходят однообразно) – 43 %.

У девушек угасание интереса к занятиям физической культурой идет, гораздо быстрее, чем у юношей.

По мнению А.В. Уколова и Е. А Югова, положительное отношение школьников к регулярным занятиям физической культурой будет формироваться в случае учета личного интереса обучающихся и их запросов, и потребностей – потребности в двигательной активности, потребности в самоутверждении, потребности в общении, потребности в саморазвитии и др [60, 68].

И. С. Сырвачева выделяет методы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у школьников [59]:

- убеждение;
- личный пример значимого взрослого;
- стимулирование;
- самопознание.

Г. М. Перова отмечает, что мотивация формируется под воздействием внешних и внутренних факторов. К внешним относятся материальные стимулы, мотивация оценивания школьника со стороны [49].

Внутренние факторы – это желание, интерес, личностные убеждения школьника. Стремление школьника к самостоятельности и «взрослости» является определенным стимулом к занятиям физической культурой, расширение уже имеющихся знаний о физической культуре, отработка полученных умений и навыков [47]. Важно формировать у школьников положительное отношение к физической культуре путем убеждения и формирования осознанного отношения к занятиям физической культурой. Необходимо рассказывать о способах управления своим здоровьем в соответствии с индивидуальными особенностями организма [51].

Школьник должен осознавать, что занятия физической культурой способствует развитию гармоничного физически развитого телосложения, развитию социальных отношений и саморазвитию, развитию гражданственности и патриотизма. Педагог должен убедить ученика, что физическая культура – это способ самосовершенствования,

самоутверждение, победа над собственными слабостями, преодоление препятствий и трудностей. На уроке должна быть создана комфортная доброжелательная атмосфера, способствующая раскрепощению и эффективной работе ученика. Созданная педагогом ситуация успеха повысит мотивацию школьника к занятиям физической культурой [33].

К каждому школьнику необходим индивидуальный подход, заключающийся в постановке конкретной цели, подборе необходимых упражнений и т. д. Но необходимо помнить, что личные цели должны быть сопоставимы с командными целями.

По мнению психологов, мотивировать и стимулировать школьников к занятиям физической культурой будут два аспекта – удовольствие и чувство собственного достоинства, позволяющие чувствовать себя компетентным и успешным. Педагог должен понимать важность мотивации каждого урока, готовность школьника, а также уровень удовлетворенности результатами. Урок не должен быть скучным и монотонным, упражнения не должны быть легкими или, наоборот, достаточно трудными. У каждого обучающегося должен быть шанс на успех. В конце каждого занятия необходимо выполнять анализ и самоанализ выполненной работы, выяснить причины успеха либо ошибок, спрогнозировать варианты для достижения поставленной цели, акцентировать внимание на качественно выполненных упражнениях [31].

Построение каждого урока должно основываться на следующих дидактических принципах обучения:

1. Принцип сознательности и активности. В данном случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив и развился устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Высшей формой активности является проведение урока самостоятельно.

2. Принцип наглядности. Использование различных тренажерных устройств для регулирования физической нагрузки и выполнения различных двигательных действий.

3. Принцип доступности и индивидуализации. В процесс обучения целесообразно включать доступные для выполнения упражнения и элементы.

4. Принцип систематичности. Для достижения поставленных целей необходимо систематично в различных вариациях повторять физические упражнения.

5. Принцип постепенности заключается в постепенном усложнении, нарастании объема и интенсивности двигательных нагрузок.

Причины, снижающие мотивацию школьников к занятиям физической культурой:

- неправильный подбор учебного материала, вызывающий перегрузку обучающихся;
- неиспользование современных методов обучения;
- низкий уровень знаний ученика;
- отсутствие взаимопонимания в коллективе; отсутствие интереса к занятиям физической культурой.

Педагогическая стратегия формирования мотивации должна быть направлена:

- на актуализацию восприятия, осознания, понимания ценностей физической культуры с позиций норм, идеалов, жизненной необходимости;
- на побуждение обучающихся к внутреннему принятию ценностей физической культуры, убежденности в их истинности;
- на стимулирование мотивов, желаний, переживаний, чувств, обучающихся к саморазвитию [26].

Разнообразие современных методов и технологий позволяют сделать учебный процесс интересным, продуктивным и эффективным. Опрос или анкетирование школьников поможет выявить их отношение к занятиям физической культурой, узнать способы мотивации и поддержания интереса к занятиям, выяснить отношение семьи к физической культуре [34].

Внедрение новых видов спорта в совместную деятельность также влияет на мотивацию школьников. Из интернета и телепередач они узнают о современных спортивных движениях – воркаут, фрироуп, йога, роллер-спорт, джампинг, паркур и др. Развитие интереса к одному или нескольким видам спорта благоприятно скажется на физической подготовке. Школьник будет стремиться расширить знания о каком-либо виде спорта, развить способности к данному виду спорта и закрепить полученный результат. Знакомство и включение элементов этих видов спорта в часть урока существенно повысит мотивацию школьников к занятиям физической культурой [38].

Подводя итог, выделим педагогические условия способствуют основные виды педагогической деятельности в образовательных учреждениях направленные на устранение факторов снижающих мотивацию школьников к ведению физкультурно-спортивной деятельности.

В первую очередь это определение целей. Единая цель – единый результат, достижение которого способствует удовлетворению потребностей и запросов всех участников образовательных отношений.

Не менее важно совместное определение принципов – принцип личностной деятельности, принцип контроля и самоконтроля, принцип диалогичности, принцип информативности, принцип открытости.

Следующие педагогические условия – это изменение речевых стратегий, подбор информации о спортивных идеалах, создание ситуации выбора и подбор альтернативных вариантов обучения.

Цель диагностического этапа заключается в выявлении проблемы, осознания школьником выявленной проблемы, вербализация проблемы и совместная оценка проблемы. Важно, чтобы школьник не отвергал помощь и поддержку в конкретной ситуации.

Договорный этап подразумевает проектирование действий учителя и ученика в решении выявленных проблем. На данном этапе важным

результатом педагогической работы является вовлеченность самого школьника в процесс устранения своей проблемы.

Деятельностный этап включает в себя реализацию совместно разработанных мероприятий. Кроме того, к разработке и реализации данных мероприятий можно привлечь родителей школьников. Родители также могут принять участие в проведении праздников спорта, совместной сдаче нормативов ГТО. Такой своеобразный соревновательный элемент послужит дополнительным стимулом для школьников.

В ходе рефлексивного этапа происходит совместное обсуждение результатов, переосмысление проблем, обсуждение перспектив. Обучающийся анализирует свои действия, самостоятельно оценивает полученный результат. Успешная реализация целей и мотивов повышает интерес к дальнейшим занятиям, школьник проявляет инициативу и продолжает заниматься самостоятельно. Таким образом, педагог создает специальные условия, мотивирующие школьника к занятиям физической культурой.

Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется:

- пропагандировать физическую культуру всем преподавательским коллективом школы;
- повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие;
- содержание уроков, физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение, различным видам спорта, полагаясь на инициативу учителей и учащихся.

3.2. Анализ результатов анкетирования школьников по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой

Анкетирование учащихся проводилось на базе МБОУ СОШ №53, г. Красноярск. В анкетировании приняли участие школьники 1, 5 и 10 классов. Цель анкетирования – выявление мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Результаты анкетирования представлены на рисунках 1, 2, 3.

Как видно из представленных результатов анкетирования, в младших классах преобладает мотив «На перемене я люблю играть в подвижные игры», что напрямую характеризует детей в этом возрасте. Им интересны игры и развлечения. Результаты анкетирования 1 классов представлены на рисунке 1.

В средней школе самым популярным ответом является «Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость» и «Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством», что говорит о том, что детям нравятся получать удовольствие от движения, соревноваться с друзьями, что напрямую связано с половым созреванием подростков. Результаты анкетирования 5 классов представлены на рисунке 2.

В старших классах у учеников преобладают ответы «Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку» и «Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность», что говорит о том, что подросткам не особо интересна школьная программа занятий и чаще всего они ходят на физкультуру только ради оценки. Однако они заботятся о сохранении здоровья, получают удовольствие от общения со сверстниками и развлекаются на уроках физкультуры. Результаты анкетирования 10 классов представлены на рисунке 3.

Проанализировав результаты детей, можно заметить, что в начальной и старшей школе мотивация примерно на одном уровне, а в средней школе она идет на спад, что можно связать с половым созреванием у подростков.

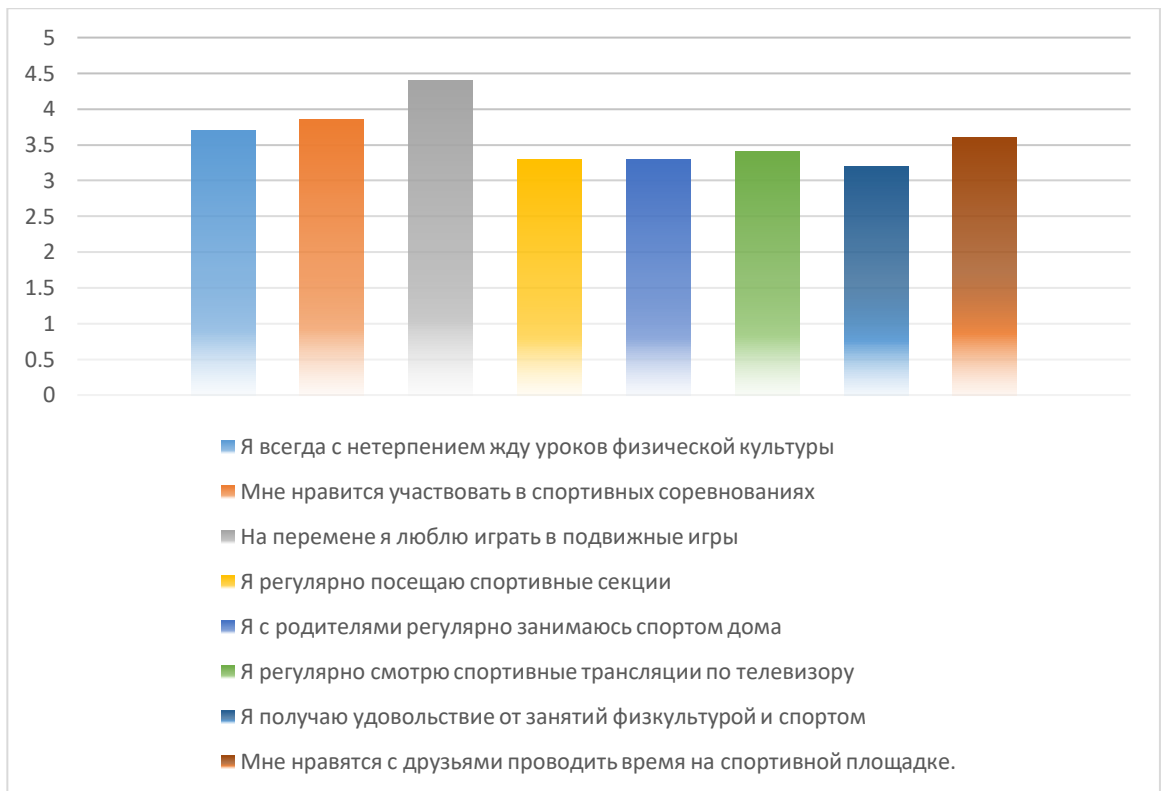


Рисунок 1. Сравнительные результаты анкетирования учащихся 1 класса.

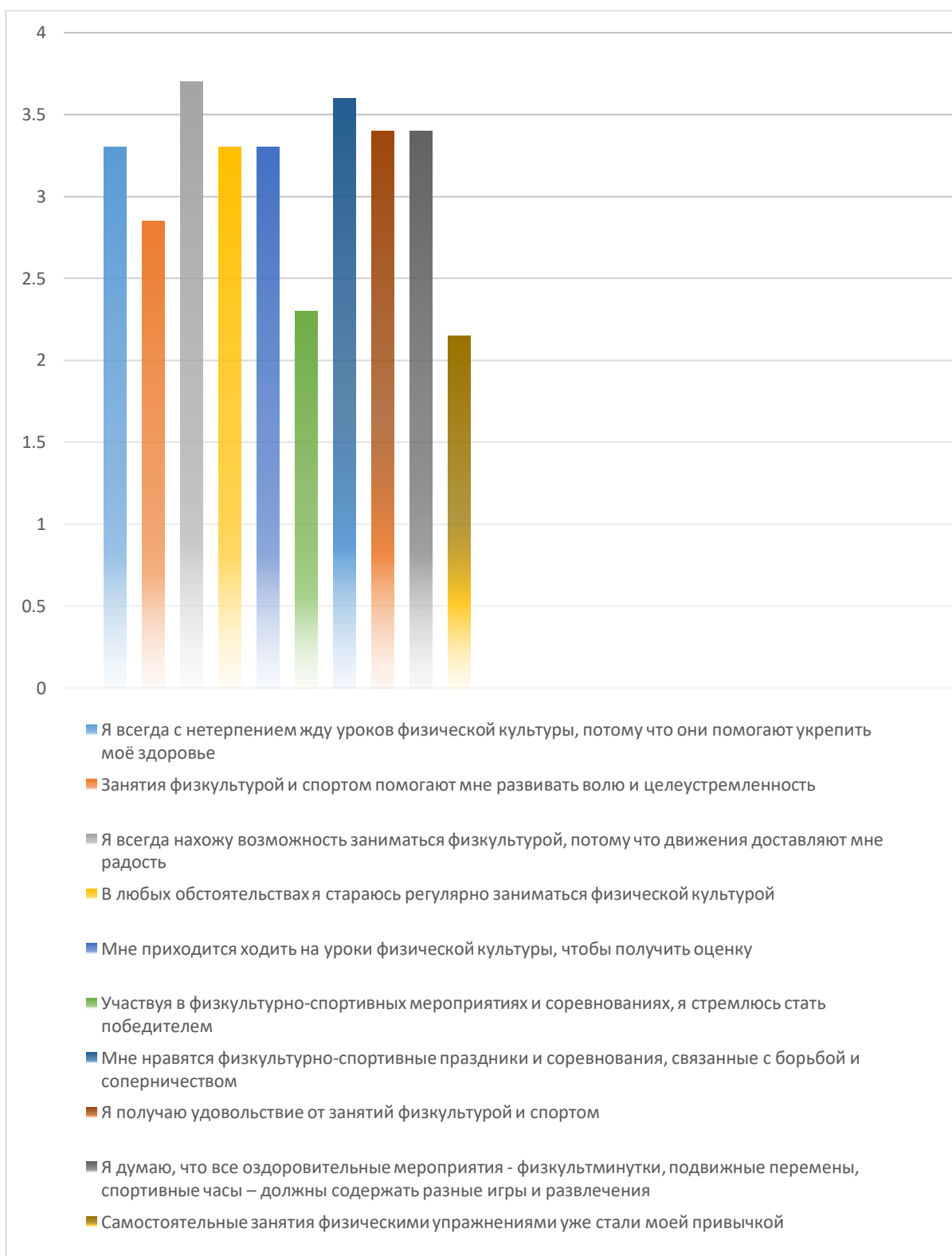


Рисунок 2. Сравнительные результаты анкетирования учащихся 5 класса.

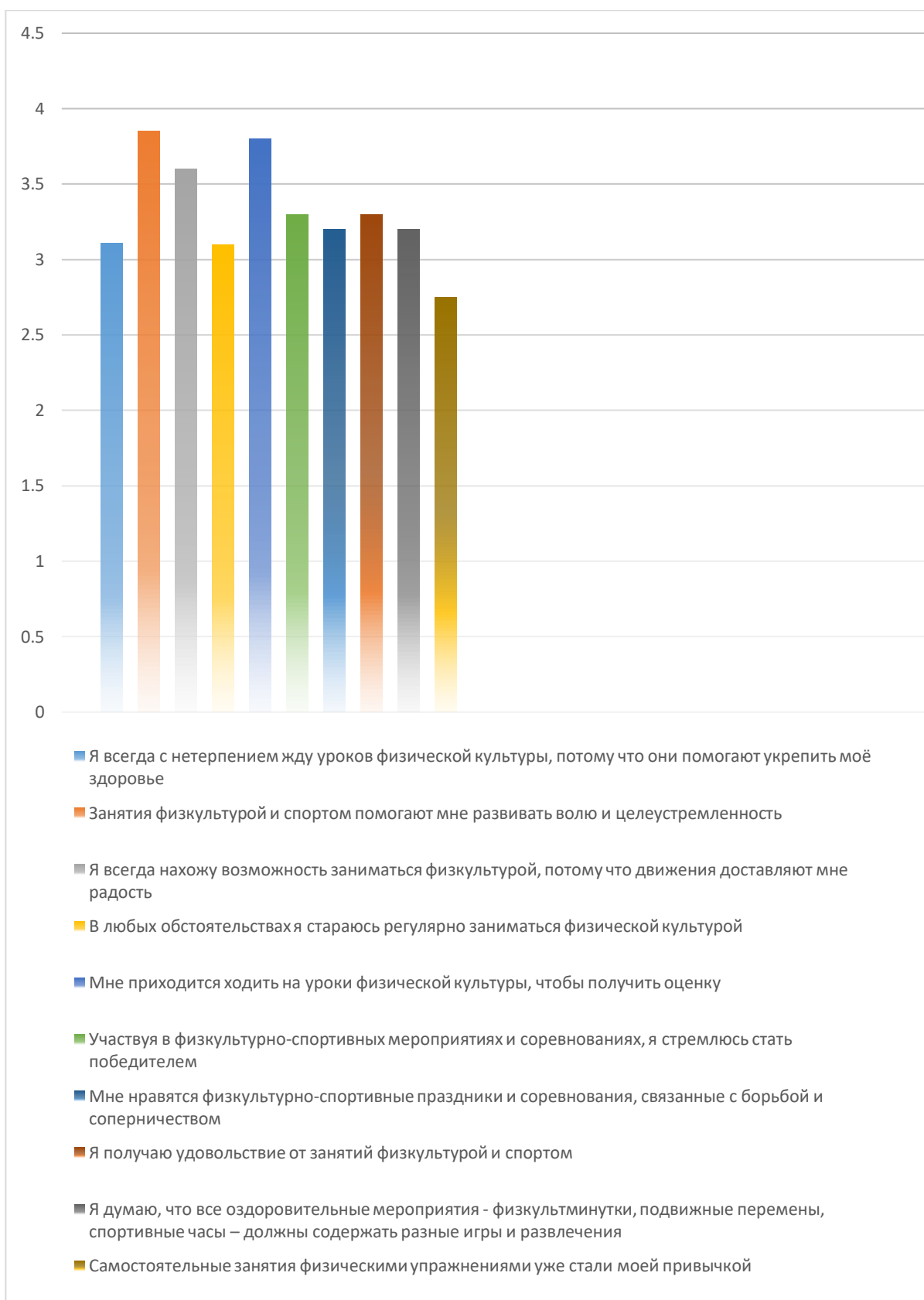


Рисунок 3. Сравнительные результаты анкетирования учащихся 10 класса.

Таким образом, результаты проведенного нами анкетирования учащихся начальной, средней и старшей школы по выявлению мотивов занятием физической культурой свидетельствуют об их изменении с возрастом. Так, факторы, снижающие мотивацию учащихся младших классов к физкультурно-спортивной активности наделены непостоянным, неустойчивым характером, зависимы от применяемых форм, методов воспитания, внешних обстоятельств. Уравновешенностью, стабильностью, большой социальной значимостью отмечаются мотивы у старшеклассников, однако и они, как и у младших школьников требуют необходимой поддержки.

У учащихся средних классов преобладающим мотивом к занятиям физической культурой является «Удовольствие от движения». По всей вероятности это связано с особенностями полового развития.

3.3. Разработка и обоснование рекомендаций для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом

3.3.1. Обоснование разработки рекомендаций

Из первой главы выпускной квалификационной работы видно, что мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направлено на достижение наиболее оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека [17]. Технология формирования мотивационных основ к урокам физической культуры и потребности школьников к самостоятельному осуществлению двигательной деятельности должна происходить согласно следующему алгоритму действий: определение целей и принципов, выбор условий, разработка содержания, организация средств воспитания.

Определение целей.

Взаимно разработанная цель гарантирует, что внешние воздействия, удовлетворяющие обе стороны (педагогические требования учителя), и внутренние источники самоорганизации (личностные структуры сознания ученика) встречаются. Таким образом, развитие творчества в очень специфических типах отношений, возникающих при создании личностно-ориентированной ситуации в физическом воспитании между учителями и учениками, рассматривается как возможность культурного изменения мотиваций [45].

Общая цель совместной деятельности ученика и учителя - воспитание творческой личности. Он заключается в цивилизованном понимании преимуществ, которые ученик имеет перед другими людьми, обладающими физически развитым и сильным характером [32].

Способствовать цивилизованному отношению учащихся к занятиям можно, если учитель на каждом уроке ставит личную цель, направленную на создание условий для ученика и учителя, где необходима активность личностных структур сознания учащихся [37].

Определение принципов.

Определение принципов, составляющих руководящие принципы построения технологии: принцип личностной активности – ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивация, смысловое творчество); принципы субъективного контроля, самореализации в творчестве, открытость образовательной информации, способность к диалогу, мораль убедительного общения, неявная образовательная этнокультура. [37].

Выбор условий.

Создаются условия для востребованности ценностно-смысловой составляющей сознания:

– изменение речевых стратегий, ссылка на моральную характеристику автора информации о спортивных идеалах, создание ситуаций выбора, основанных на предложении альтернатив, и т.д.);

– принятие решений при обсуждении конкретной проблемы, учет влияния педагогических решений на настроение учащихся, воспитание и развитие "маленьких талантов" и т. д. [37].

Разработка контента.

Эффективный самоконтроль на уроках физкультуры является отправной точкой для развития всех остальных компонентов мотивации. Косвенно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания – мотивации, которая определяет деятельность всех других личностных структур.

Создание ситуаций совместного творческого поиска, подразумевающих объединение всех участников физического воспитания в единое целое, способствует приобретению личностного смысла, заложенного в коммуникативной информации в процессе взаимодействия с человеком. В качестве содержания для формирования таких ситуаций используются ценностно-смысловые и эмоциональные компоненты педагогических условий, которые используются в конкретных методах педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения [42].

Организация средств обучения.

При организации учебного процесса на уроках физкультуры деятельность учителя по оказанию помощи учащимся должна быть направлена на решение задач следующих направленностей: диагностическая, поисковая, договорная, активная, рефлексивная. В совокупности эти направления представляют собой целостный алгоритм ориентации, направленный на формирование мотивации.

Таким образом, приведенная выше структура, помогает приблизить учителя к пониманию и преобразованию своей роли в оказании

педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами урока физической культуры. Вместе с тем, она приближает школьников 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 [30].

3.3.2. Рекомендации для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом

Данные рекомендации разработаны на основе результатов анализа литературных источников по изучаемой проблеме и опыта личной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта. Основу наших рекомендаций по формированию мотивации у учащихся при занятиях двигательной деятельностью составляют методы, технологии и организационно-методические указания в построении образовательного процесса, как на уроках физической культуры, так и спортивных секциях.

1. Постановка целей и рефлексия. Процесс постановки целей вызывает у детей искренний интерес, неподдельную страсть и формирует их творческое сознание. Постановка целей может помочь вам создать условия для осознания важности происходящего как для вас самих, так и для других. Чем старше становится человек, тем больше возникает потребность в воспитании "осознанной" образовательной мотивации: "Я делаю это, потому что я этого хочу".

Одна из обязанностей учителя – начать поощрять сознательную деятельность как можно раньше. Планирование результатов (достижений), соответствующих возрасту и способностям ребенка, позволяет учителю оказывать искреннюю поддержку. Вы не можете ожидать от 9-летнего школьника того, чего можно ожидать от 16-летнего подростка. Рефлексия

конкретизирует значимость собственной деятельности в сознании учащихся и определяет направленность целевых установок. Ученик должен уметь самостоятельно находить "трудные места", оценивать, какая работа у него не получается, и решать, что необходимо сделать для решения этой проблемы.

2. Использование информационных и коммуникационных технологий в физическом воспитании. Использование ИКТ способствует быстрому пониманию поставленных задач и усвоению учебного материала. Использование электронных схем и видеоматериалов помогает учащимся лучше понять структуру техники выполнения упражнений. И на практике она легче воспроизводит элементы отдельных упражнений. Ученикам начальной школы будет легче сформировать собственное представление о чем-либо, если им покажут презентацию. Музыкальное сопровождение в классе также повышает интерес к занятиям.

3. Демонстрация упражнений на личном примере. Объяснение новых упражнений должно сочетаться с демонстрацией. Это вызывает положительные эмоции, потому что пример учителя очень важен для детей. Пример учителя с высокой педагогической культурой, работающего над совершенствованием посредством самообразования, мотивирует детей учиться.

4. Применение метода игры и метода ассоциации во время урока. Игра – это обычная форма обучения. Для детей младшего и среднего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих двигательной активности, учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают умственные и физические качества и коммуникативные навыки.

Игровой метод позволяет добиться интересного эффекта: дети выполняют упражнения, играют и веселятся. Такого же эффекта можно добиться, создавая образы двигательных действий, когда ребенок задействует свое воображение. Например, при изучении группировки:

представь, что ты ёж. Особенно важно использовать метод игры и ассоциации в начальной школе, когда у учащихся отсутствует осознанная мотивация к занятиям, четкое представление о технике двигательных действий и точное ощущение своих движений.

2. Применение на уроке физической культуры информационно-коммуникативных технологий. Использование ИКТ способствует быстрому пониманию поставленных задач и усвоению учебного материала. Использование электронных схем и видео материалов помогает учащимся лучше понять структуру техники упражнений. А на практике они легче воспроизводят элементы отдельных упражнений. Учащиеся начальной школы легче составят свое представление о чем-либо, если им показать презентацию. Музыкальное сопровождение на уроках так же повышает интерес к занятиям.

3. Демонстрация упражнений на личном примере. Объяснение новых упражнений необходимо сочетать с показом. Это вызывает положительные эмоции, т.к. для детей очень важен пример педагога. Пример учителя, обладающего высокой педагогической культурой, работающего над совершенствованием через самовоспитание собственной личности, мотивирует детей к занятиям.

4. Применение в ходе урока игрового метода и метода ассоциаций. Игра – привычная форма занятий. Для детей младшего и среднего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности.

Игровой метод позволяет добиться интересного эффекта: дети выполняют упражнения, играя и развлекаясь. Такого же эффекта можно добиться при создании образов двигательного действия, когда ребенок включает свое воображение. Например, при изучении группировки:

представь себе, что ты - ёжик. Особенно важно использовать игровой метод и метод ассоциаций в начальной школе, когда у учащихся нет осознанной мотивации к занятиям, чёткого представления о технике двигательных действий и точного ощущения своих движений.

5. Использование соревновательного метода во время занятий.

Метод соревнований гораздо более многогранен, чем кажется на первый взгляд. Это не только эстафеты и соревнования, но и дух соперничества и непредсказуемость результата, которые стимулируют интерес и активизируют активность учащихся в выполнении физических упражнений. В то же время важно отмечать личные достижения учащихся, а не сравнивать их с более успешными сверстниками.

6. Различные вариации упражнений во время занятий. Спецификой физического воспитания являются многократные повторения, направленные на развитие и совершенствование двигательных навыков. Все это снижает желание детей выполнять задания. Чтобы повысить мотивацию к упражнениям, учитель должен сосредоточиться на овладении и совершенствовании двигательных навыков и умений. Ученики должны знать об улучшении своих двигательных навыков. Для этого необходимо использовать различные формы физической активности и виды упражнений, которые различаются по структуре.

Двигательный опыт детей должен постоянно обогащаться различными физическими упражнениями по структуре и интенсивности, которые поддерживают внимание и интерес учащихся к двигательной активности. Кроме того, для повышения мотивации к упражнениям необходимо использовать различные методы организации двигательных режимов: круговая тренировка, групповая работа, упражнения из разных исходных положений, упражнения в парах, с использованием различных небольших и нестандартных приспособлений и т.д.

7. Вовлечение родителей в образовательный процесс. Для детей важно, чтобы другие разделяли их интересы и неудачи и оказывали необходимую поддержку. В связи с этим большую роль играет вовлечение родителей в различные виды двигательной активности, включая совместное участие в конкурсах, соревнованиях и викторинах. Для более детального изучения личности детей и использования ее в практической деятельности необходимо проводить беседы и встречи с родителями и близкими родственниками.

8. Самостоятельная работа детей в классе. Детям нравится быть взрослыми и независимыми. Учителю важно поддерживать и поощрять интерес учащихся к процессу. Нормальная и очень ценная человеческая потребность – это понять самому, как что-то делается, и сделать это еще лучше, самостоятельно найдя эффективный способ решения проблемы. Это сравнимо с удовольствием исследователя, первооткрывателя, способствует развитию творческих способностей и формированию на этой основе мотивации.

Если учащимся дают только стандартные техники действий и "натаскивают" автоматическому выполнению движений, они не получают необходимого удовольствия, что отрицательно сказывается на мотивации к занятиям спортом и физкультурой.

9. Развитие у учащихся навыков самоконтроля над усвоением учебного материала. Способность учащихся самостоятельно находить ошибки, неточности и планировать пути их устранения является очень важным условием ответственности учителя за выполнение установленных требований на уроках физкультуры. Важно, чтобы на уроках физкультуры учащиеся приобретали навыки и умения пользоваться приемами самоанализа, измерения пульса, определения утомляемости и перенапряжения при двигательной активности. Все это формирует у

учащихся ответственность за качественное выполнение физических упражнений на уроке и необходимую мотивацию.

10. Применение проблемно-поискового метода обучения в классе.

Этот метод активизирует умственную деятельность и способствует запоминанию изучаемого материала. Например, обсуждая варианты падения ученика во время тренировки и вопрос безопасности при прыжке в длину, вы должны задать следующие вопросы: "Как безопасно приземлиться и почему?", или "Как пройти для двум людям, которые оказались на "мосту" (скамейке)?"

11. Создание ситуации успеха и общественного признания в классе.

Эта естественная потребность детей, желающих хорошо и усердно учиться, чтобы их любили и уважали взрослые, также должна целенаправленно использоваться учителем физкультуры в различных видах физической и спортивной деятельности. Этот источник повышенной учебной активности широко используется в педагогической практике. Когда учащиеся выполняют физические упражнения, они также должны обращать внимание на правильное выполнение деталей задания, а не только на двигательный результат.

Важную роль в создании ситуации успеха играет обеспечение благоприятной морально-психологической атмосферы во время выполнения определенных тренировочных заданий на уроках физкультуры. Дети сами должны обращать внимание на преимущества выполнения заданий одноклассниками, доброжелательно указывать на ошибки других и помогать им исправлять их.

12. Поддерживать и поощрять интерес учащихся к новой информации.

Известно, что все, что неизвестно, интересно – такова психологическая природа этого источника мотивации к обучению. Роль учителя состоит в том, чтобы поощрять этот интерес и удовлетворять потребность учащихся в понимании чего-либо. Невозможно игнорировать

вопросы, которые задают студенты, но необходимо провести соответствующие беседы по ним.

Общение учащихся между собой имеет большое значение для формирования мотивации к необходимости заниматься физической культурой и спортом. Конечно, в этом случае общение должно быть интегрировано в учебный процесс, и для этого учитель должен создать соответствующие условия в классе. Нужно не мешать ему, а, наоборот, поощрять и обеспечивать. Другим аспектом является общение с учителем. Когда занятия структурированы таким образом, чтобы дать ребенку возможность наладить ценные отношения с учителем, это является предпосылкой для формирования стимула к занятиям спортом.

13. Активные формы внеклассной деятельности. Внеклассные занятия оказывают широкий спектр положительного влияния на отношение учащихся к физической подготовке. Разнообразные спортивные и массовые формы обучения развивают у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и игровых площадок.

Заключение по главе 3

Анализ представленного материала в данной главе свидетельствует о влиянии большого количества факторов на формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Исследователи, занимающиеся изучением мотивов отношения учащихся к физкультурно-спортивной активности, отмечают об их изменении с возрастом. На это указывают также и наши результаты исследования.

Факторы, снижающие мотивацию учащихся младших классов к физкультурно-спортивной активности наделены непостоянным, неустойчивым характером, зависимы от применяемых форм, методов воспитания, внешних обстоятельств. Уравновешенностью, стабильностью,

большой социальной значимостью отмечаются мотивы у старшеклассников, однако и они, как и у младших школьников требуют поддержки.

Факторы, снижающие мотивацию учащихся среднего и старшего школьного возраста, имеют нестабильный временный характер, но по окончании этого возрастного этапа с течением времени обретают стабильность, социальную значимость при адекватных воспитательных воздействиях. Тем не менее, рост ведущих мотивов к занятиям физической деятельностью в каждом возрасте различен. Так, в младшем школьном возрасте, в ходе анкетирования, были выявлены два основных ведущих мотива, это игра и развлечение, а самым слабым мотивом явилось подражание. Поэтому мотив игры и развлечения является ведущим мотивом в этом возрасте, и основной прогресс с ростом мотивации в данном возрасте связан с применением игрового метода на уроках физической культуры.

Анкетирование в средних классах показало, что преобладающий мотив к занятиям физической культурой в этом возрасте является «Удовольствие от движения». Это может объясняться тем, что в этот возрастной период у мальчиков и девочек начинается период полового созревания, а вместе с ним происходит гормональный всплеск. Поэтому основной прогресс роста уровня мотивации в данном возрасте связан с применением на уроках физической культуры педагогических технологий направленных на стимулирование положительных эмоций от выполнения движений, а также соревновательного и игрового метода тренировок.

Ведущими мотивами учеников старших классов являются самосохранение здоровья, общение, доминирование, удовольствие от движений и положительные эмоции. В этом возрасте ученики уже овладели разными разделами дисциплины, в связи с чем находятся в состоянии эмоционального расслабления. На уроках физической культуры они могут избавиться от напряжения, восстановить силы, получить заряд энергии и положительных эмоций. Поэтому основной прогресс роста уровня

мотивации в данном возрасте связан с применением на уроках физической культуры педагогических технологий, направленных на сознательное стимулирование интереса к физической культуре и спорту как форме досуга, социальной деятельности и активного способа самовыражения.

Если проследить динамику изменения мотивации в разные возрастные периоды, можно увидеть, что мотивация в начальной и старшей школе находится примерно на одном высоком уровне, а в средней школе отмечается ее снижение. На разных этапах взросления степень мотивированности ребенка различна, что, на наш взгляд, прежде всего связано со стадиями полового созревания.

Таким образом, для того чтобы развить мотивацию у школьников к физкультурно-спортивной деятельности необходимо на каждом занятии создавать соответствующие условия, описанные нами в соответствующих разделах данной главы. Для того, чтобы дети были замотивированы и хотели приходить на занятия по физической культуре нужно использовать разные формы, методы и приемы. Проводимые занятия должны быть разнообразными по организации, формам и методике проведения. Как и на любом другом учебном занятии, нужно любую ситуацию сравнивать с жизненным опытом ребенка и приводить примеры, для чего они выполняют то или иное упражнение, где оно им поможет в жизни.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАБОТЕ

Проведенные исследования состояния изученности проблемы мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни показали, что авторы придерживаются разнообразных понятий и подходов к изучению механизмов мотивации, а соответственно и методов ее повышения.

Анализ проблем, снижающих мотивацию детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, выявил, что методики проведения занятий по данному предмету в общеобразовательных учреждениях давно устарели и не интересны детям. Ученики недостаточно осведомлены о значимости данного предмета и упражнений для жизни, они устают от выполнения однотипных и монотонных упражнений, вследствие чего это влияет на систематичность посещения занятий. В частности, это происходит потому, что сами учителя недооценивают свой предмет и не стараются разнообразить программу его реализации.

Результаты проведенного нами анкетирования показывают, что у каждой возрастной группы существуют свои мотивы к занятиям физической культурой, из чего следует, что в любом классе к ученикам нужен индивидуальный подход в подборе средств, методов и форм при организации двигательной деятельности. Этим самым мы хотим отметить, что в настоящее время это может существенно повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом, которая с развитием компьютерных технологий существенно снизилась. Одновременно с этим увеличилось число детей с отклонениями в состоянии здоровья из-за значительного снижения объема двигательной деятельности, как биологической потребности организма. Естественно, что в образовательных

учреждениях должны повышать интерес и мотивацию учащихся к различным видам спорта, и прежде всего, на занятиях физической культурой.

В настоящее время существует большое количество разнообразных и эффективных подходов, которые в своей профессиональной деятельности учитель физической культуры должен использовать. Для этого можно использовать наши рекомендации по повышению мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом (см. параграф 3.3.2 «Рекомендации для повышения мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом»).

Нам представляется, что в первую очередь самим педагогам необходимо перестать недооценивать предмет «Физическая культура» в школе, объяснять упражнения не только на словах, но и показывать структуру их выполнения, раскрывать важность и значимость каждого упражнения для развития организма и укрепления здоровья. Ставить цели понятные и достигаемые учениками.

К каждому обучающемуся учителем должен применяться индивидуальный подход с учетом особенностей его физического развития и двигательных способностей. Мотивация может быть также значительно повышена, если учитель привлекает к педагогической деятельности родителей ученика. В таком случае у него будет формироваться личная мотивация к физическому развитию и укреплению здоровья, а также повышаться интерес к предмету. В совокупности все эти принципы будут побуждать ученика получать удовольствие от выполнения физических упражнений, укреплять его здоровье, повышать стремление к улучшению двигательной подготовленности.

Все вышеперечисленные подходы в повышении мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями изложены в наших рекомендациях, выполнение которых позволит, на наш взгляд, активизировать занятия школьниками физическими упражнениями. Среди основных педагогических

условий, способствующих формированию мотивационно-ценностного отношения школьников к самопознанию в сфере физического и наследных свое отражение в наших рекомендациях, являются: ориентация на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом; право выбора спортивной деятельности; управление своим поведением и деятельностью; создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры; деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО РАБОТЕ

1. Проведенный нами анализ научно-методической литературы по проблеме мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях жизни показывает, что в настоящее время мотивация, как психическое явление, трактуется неоднозначно. Она рассматривается в различных источниках как: совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведение человека; совокупность мотивов; побуждение, вызывающее активность человека в выполнении определенных видов деятельности.

Несмотря на это, все исследователи отмечают большую значимость проведения со школьниками конкретных мероприятий для повышения их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. При этом отмечается, что наиболее важной формой, способствующей повышению двигательной активности обучающихся, являются уроки физической культуры.

2. При проведении экспериментальной работы в рамках исследования основных положений выпускной квалификационной работы было установлено, что при формировании и повышении мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом необходимо учитывать возрастные особенности и уровень проявления двигательных способностей. В соответствие с этим, в начальной, средней и старшей школе должны использоваться различные средства, формы и методы для повышения двигательной активности учащихся.

В результате проведенного анкетирования установлено, что в начальных классах программа занятий по физической культуре должна состоять из игр и развлечений, в средних классах в двигательную деятельность необходимо включать элементы тренировочного процесса и соревнований, в старших классах повышать мотивацию к систематическим

занятиям физическими упражнениями следует через использование различных форм здоровьесбережения.

3.В разработанных нами рекомендациях повышения мотивации у школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом используются результаты исследований значительного количества педагогов. Каждый из пунктов, входящих в структуру рекомендаций, обосновывался результатами исследований в рамках изучаемой в нашей выпускной квалификационной работе проблеме.

Все изложенное дает нам право утверждать, что использование в образовательных учреждениях предложенных нами рекомендаций позволит повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2009. – 624 с.
2. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе: учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова; Московский городской педагогический университет. - Москва: МГПУ, 2011. – 91 с.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2020. – 356 с.
4. Артемьева, Л.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Л.О. Артемьева. - Пенза.: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. - 4-6 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: непосредственный.
6. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
7. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 3.
8. Беспалова, Т. А. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения / Т. А. Беспалова, Н. М. Царева, О. В. Ларина и др. Учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта. – Саратов: СГУ имени Н.Г. Чернышевского, 2016. – 62 с. – Текст: непосредственный.
9. Бодюков, Е. В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов (на примере занятий атлетической гимнастикой) / Е. В.

- Бодюков, М. В. Бутенко Монография. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2010. - 179 с.
- 10.Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79.
 - 11.Быков В.С. Теория и практика формирование потребностей в физическом воспитании у школьников. // Физическая культура. 2011. №1.
 - 12.Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 2021. С. 42-49.
 - 13.Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.
 - 14.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 2020. - С. 56-78.
 - 15.Дворкин, Л. С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков: монография / Л. С. Дворкин. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.
 - 16.Дралина, О. И. Психические свойства личности и основные методы их исследования. / О. И. Дралина, В. В. Масляков / Учебно-методическое пособие. – Самара: Медицинский университет «Реавиз», 2015. – 97 с.
 17. Дубовик Е.А., Шаймарданова Л.Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры //М.: В сборнике: сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. 2014. С. 50-51.
 - 18.Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6.– С. 48–52.

19. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 49.
20. Забуга, Г. А. Физиология человека. / Г. А. Забуга, Д. Е. Симоненко/ Учебное пособие. – Иркутск: ИрГУПС, 2016. – 152 с.
21. Занько, Н. Г. Физиология человека: учебное пособие / Н. Г. Занько. – М.: Академия, 2018. – 304 с.
22. Заярная, Н. И. Гибкость человека Учебно-методическое пособие. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), 2017. – 104 с.
23. Зернов, Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. Алматы, 2013. 118 с.
24. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
25. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 512 с.
26. Ильин, Е.И. Мотив и Мотивация/ Е.И. Ильин. - Спб.: Питер, 2001. – 508 с.
27. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология //СПб.: Питер. - 2001. - 464 с.
28. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2015. – 486 с.
29. Ионов, А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов / А.А. Ионов // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – №. 8.

30. Казаков, А.Ю. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий //М.: Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 46-49.
31. Кисапов, Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие. Чебоксары, 2009. - 127 с.
32. Ключкина, В.В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект //М.: Научный поиск. 2015. № 2.4. С. 97-98.
33. Конилов В.И. Формирование положительно-активного отношения к физической культуре учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы: автореф. дис. канд. пед. наук / В.И. Конилов. - М., 2013. - 23 с.
34. Кузнецова, С.Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста//М.: В сборнике: Система ценностей современного общества сборник материалов LIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 150-157.
35. Лубышева, Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2014. –№ 4. – С. 38–46.
36. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т.: т.1: Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 447 с.
37. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2012. – № 6 (10). – С. 140–144.
38. Матковская, И. Роль мотива в достижении цели // Учитель. 2011. №5. С. 70-72.
39. Международной научно-практической конференции: в 4 ч.. 2017. С. 45-47.

40. Меннер, А.Э. Мотивы физической активности школьников // М.: В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей VII
41. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.С. Молчанова. - Тамбов, 2013. - 24 с.
42. Молчанова, Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет. Тамбов: Белгородский гос. ун-т., 2007. - 23 с.
43. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров // Моск. гос. машиностр. университет. – М. : [б.и.], 2009. – 32 с
44. Назмутдинова, В. И. Анатомо-физиологические основы физической культуры / В. И. Назмутдинова, Л. Н. Шатилович, Л. И. Любимова, Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
45. Огородова, Т. В. Психология спорта. Учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
46. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.
47. Осипов, А.Ю. Педагогические технологии совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / А.Ю. Осипов. – Красноярск.: Версо, 2011. – 204 с.
48. Панкратович, Ю.Г. Теоретическое обоснование направлений формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой // М.: В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье:

- проблемы и пути их развития Материалы Международной научнопрактической конференции: сборник научных трудов. Под научной редакцией Т.И. Волкова. 2014. С. 194-198.
- 49.Перова, Г.М.О мотивации старших школьников к занятиям физической культурой//М.: Физическая культура в школе. 2011. № 2. С. 50-51.
- 50.Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2014. - 245 с.
- 51.Рогалёва, Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников // Физическая культура в школе. 2018. №2. С. 24-27.
- 52.Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва: Советский спорт, 2011. - 199 с.
- 53.Семенова, С. Л. Лекции по общей психологии. Екатеринбург: 2012. - 162 с.
- 54.Скребец, В.А. Физическая культура и мотивы здоровья среди современных городских школьников / В.А. Скребец // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 10. - С. 10-12. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований): / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2013. - 143 с.
- 55.Смирнова, Н. Г. Педагогика учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово: КемГУКИ, 2010. - 124 с.
- 56.Смоленская, Т.Б. Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина. - М.: Первое сентября, 2011. – 127 с.
- 57.Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов/ Стародубцев М.П.,

- Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 208-211.
- 58.Столяренко А. М. Общая педагогика учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с. Тихонов А. М. Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании [учеб-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.
- 59.Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2013. – С. 108-111.
- 60.Уколов А.В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2014. №1. С. 581-583.
- 61.Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 353 с.
- 62.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений / Ж. К. Холодов, 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с.
- 63.Чжен, И. Н. Общая психология. Учебное пособие для студентов направления «Психология» очной и очно-заочной форм обучения. — Бишкек: Кыргызско-Российский Славянский университет, 2016. — 242 с.
- 64.Шиховцова, Л.Г. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета[Текст]/ Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научнопрактической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 970-973.

65. Шишкина, С.В. Мотивы физической активности школьников //М.: В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей VII.
66. Шляпникова, О. А. Мотивация образовательной деятельности Учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2014 — 124 с.
67. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: монография / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: издательство СО РАМН, 2017. – 164 с.
68. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология: учебник / Е. А. Югова. – М.: Academia, 2016. – 416 с.
69. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. М.: Советский спорт, 2014. — 312 с.
70. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры: Учебное пособие/ Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – М.: «Спорт», 2016. – 300 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для определения уровня развития мотивации детей младшего школьного возраста

Анкета предназначена для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся младшего школьного возраста. Анкета содержит 8 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Класс ___ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

Таблица 1

Анкета для определения уровня развития мотивации детей младшего школьного возраста

| № | Утверждения | Варианты оценок | | |
|---|---|-----------------|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры. | | | |
| 2 | Мне нравится участвовать в спортивных соревнованиях. | | | |
| 3 | На перемене я люблю играть в подвижные игры. | | | |
| 4 | Я регулярно посещаю спортивные секции. | | | |
| 5 | Я с родителями регулярно занимаюсь спортом дома | | | |
| 6 | Я регулярно смотрю спортивные трансляции по телевизору | | | |
| 7 | Мне нравятся с друзьями проводить время на спортивной площадке. | | | |
| 8 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | | | |

Обработка результатов анкетирования.

Паспортная часть анкеты заполняется педагогом. Анкета заполняется учащимися в соответствии с инструкцией, приведенной вверху анкеты.

Если у учащихся вызывает вопросы пятибалльная система оценки, то можно привести пример.

Как можно оценить утверждение:

3 — нет;

4 — иногда;

5 — да.

При ответе на вопросы анкеты необходимо заполнить все 8 строк анкеты, в противном случае обработка анкеты невозможна. Чем больше количество баллов, тем выше уровень мотивации.

Приложение Б

Анкета для определения уровня развития мотивации детей среднего и старшего школьного возраста

Анкета предназначена для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся основной и полной школы. Она содержит 10 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Класс ___ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

Таблица 2

Анкета для определения уровня развития мотивации детей среднего и старшего школьного возраста

| № | Утверждения | Варианты оценок | | | | |
|---|--|-----------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье | | | | | |
| 2 | Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность | | | | | |
| 3 | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость | | | | | |
| 4 | В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой | | | | | |
| 5 | Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку | | | | | |
| 6 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. | | | | | |
| 7 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. | | | | | |
| 8 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | | | | | |
| 9 | Я думаю, что все оздоровительные мероприятия | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения. | | | | | |
| 10 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой | | | | | |

Обработка результатов анкетирования.

Паспортная часть анкеты заполняется педагогом. Анкета заполняется учащимися в соответствии с инструкцией, приведенной вверху анкеты.

Если у учащихся вызывает вопросы пятибалльная система оценки, то можно привести пример.

Как можно оценить утверждение:

1 — не согласен совсем;

2 — мне безразлично;

3 — согласен частично;

4 — скорее да, чем нет;

5 — согласен полностью.

При ответе на вопросы анкеты необходимо заполнить все 10 строк анкеты, в противном случае обработка анкеты невозможна. Чем больше количество баллов, тем выше уровень мотивации.