



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа: «Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры»

Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:

74,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 21 » 01 2021 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

 (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:

студент ЗФ-314-212-2-1 группы

Нурисламова Екатерина Фанисовна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	10
1.1 Современные подходы к понятию мотивации в отечественной и мировой науке	10
1.2 Особенности формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.....	24
1.3 Педагогические условия реализации модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.....	38
Выводы по первой главе.....	55
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	58
2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования	58
2.2 Реализация модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой	66
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой	74
Выводы по второй главе.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	86
ПРИЛОЖЕНИЯ	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обуславливается заказом общества на физически здоровую личность, которая занимается самосовершенствованием в физическом и духовном плане, более активна и проявляет интерес к своему будущему. [1]. Главным ресурсом современности является человеческий потенциал. Нас с детства учат быть особенными, обучаться умению думать, творить, быть настойчивым на пути к своим целям, чтобы в будущем стать конкурентоспособным человеком, умеющим находить выход из сложных ситуаций.

Перестройка нашего общества предъявила новые требования к всестороннему совершенствованию личности школьника, к путям и методам решения социально-педагогических задач. Модернизация российского образования предполагает реализацию ряда мероприятий, которые касаются обновления содержания образования, например, внедрение здоровьесберегающих технологий, а также развитие методологической составляющей профессиональной культуры учителя с обязательным включением психологического компонента. Однако необходимо отметить тот факт, что семья, школа, общество не справляются с задачами подготовки молодёжи к жизни, производительному труду, к воинской службе. Большое количество учащихся имеет не только слабую физическую подготовленность, но и отклонения в состоянии здоровья.

Одной из главных причин сложившейся ситуации - отсутствие у школьников устойчивого и осознанного интереса к систематическим занятиям физической культурой. Рассматривая проблему сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой, необходимо отметить то, что активная двигательная деятельность играет ведущую роль в формировании личности школьника.

Формирование мотивации к данной деятельности должно исходить не только от педагогов, родителей, общества, а от мотивов и внутренних стимулов, благодаря которым школьник самостоятельно бы включился в активную учебно-познавательную деятельность.

Проблема формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой стала очевидной давно. К сожалению, она не только не решается практически, но и недостаточно освещена в методической литературе. Самая большая опасность для успешного решения указанной проблемы кроется в том, что у многих специалистов существует мнение, что сформировать мотивацию к физической культуре можно только в каких-то особых условиях, резко отличающихся от тех, которыми располагает абсолютное большинство школ в настоящее время. Многие видят решение этой проблемы только в увеличении количества уроков физической культуры или в улучшении каких-то определенных физических качеств.

Безусловно, материально-техническая база школ во многом определяет состояние физкультурно-спортивной работы и интересы учащихся к занятиям теми или иными видами физических упражнений. Нельзя отрицать значение количества обязательных уроков для формирования интереса к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой. Но не только наличие вышеперечисленных условий обеспечат решение этой, по существу главной социально-педагогической задачи в области физкультурного воспитания школьников. Необходимы изменения в организации образовательного и воспитательного процесса, в профессиональной подготовке учителя физической культуры, необходимы изменения в сознании учеников и их родителей, которые несколько сместят акценты в оценке важности и необходимости совершенствования не только физической, но и духовной культуры.

Вышеизложенное позволяет выделить следующее **противоречие**: между потребностью в физически здоровой личности и недостаточностью

методической разработанности методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Исходя из выявленного противоречия, была сформулирована проблема, которая состоит в поиске средств и методов обучения, которые позволили бы сформировать мотивацию у школьников к занятиям физической культурой. Необходимость решения проблемы определила **тему исследования**: «Формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой».

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Объект исследования – физическое воспитание школьников.

Предмет исследования – процесс формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования – формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой будет эффективным, если будет реализовано:

- изучена психолого-педагогическая и научно-методическая литература по проблеме формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;
- определены мотивы, вызывающие интерес у школьников к занятиям физической культурой;
- разработана модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;
- выявлены педагогические условия, способствующие эффективной реализации модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной цели и подтверждения выдвинутой гипотезы определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить психолого-педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;

2. Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у школьников.

3. Разработать модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

4. Выявить педагогические условия, позволяющие реализовать модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

5. Разработать практические рекомендации по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Теоретико-методологическую основу исследования составили идеи и научные положения здоровья, здорового образа жизни (И.И. Брехман, З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова и др.); положения личностно-ориентированного подхода (Ю.К. Бабанский, В.В. Сериков, Е.В., А.Н. Бондаревская и др.); положения системного подхода (А.Н. Аверьянов, А.А. Богданов, П.Ф. Друкер); положения деятельностного подхода (Л.С. Выготский, С.Л. Рубенштейн, А.Н. Леонтьев), положения формирования мотивации (Л.В. Алексеева, Е.В. Маеркина, Е.Л. Маслова и др.); положения формирования мотивации у школьников (Л.С. Подымова, Т.В. Шинина, Т.Т. Дзамгаров); положения педагогических условий формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом (Е.А. Алисов, А.Н. Фоминова, А.А. Володин).

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс **методов исследования**: теоретические (анализ, систематизация, обобщение научной и правовой литературы по теме исследования); эмпирические (сбор первичной

информации, наблюдение, беседа, анкетирование, эмпирическое исследование); методы обработки данных.

Методики исследования: модифицированная анкета Н.Г. Лускановой «Диагностика уровня мотивации у школьников к занятиям физической культурой»; модифицированная анкета «Уровень тревожности Кондаша»; методика «Трекер здоровых привычек»; методика «Мини-курс по формированию потребности у школьников в здоровом образе жизни».

Экспериментальная база и этапы исследования.

Базой исследования являлось муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» Копейского городского округа. В исследовании участвовало 52 человека, где экспериментальную группу составило 26 человек седьмого «А» класса, контрольную группу составило 26 человек седьмого «Б» класса.

Исследование проводилось в три этапа с 2019 по 2022 г.

Первый этап – поисково-подготовительный (констатирующий) (2019 - 2020 гг.). Изучена и проанализирована научно-методическая и психолого-педагогическая литература, определено понятийное поле. Проведена диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой, диагностика уровня тревожности. Определена тема, объект и предмет, цели и задачи исследования; сформулирована гипотеза исследования, определены методы исследования.

Второй этап – формирующий (2020-2021 гг.). Проведен анализ полученных данных диагностики уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой, диагностики уровня тревожности. Разработана и апробирована модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Третий этап – контрольный этап (2021-2022 гг.). Обработаны результаты исследования, оформлены теоретико-экспериментальные выводы.

Научная новизна исследования:

1. Разработана модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении содержания понимания «мотивации к занятиям физической культурой»; полученные результаты вносят определенный вклад в общую педагогику, дополняя педагогические формы, методы и средства формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Практическая значимость исследования заключается в применении модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой муниципального общеобразовательного учреждения «МОУ СОШ» №24 Копейского городского округа. Материалы исследования могут быть использованы на практике.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
2. Педагогические условия реализации модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Достоверность и надежность полученных результатов.

Обеспечивается методологической обоснованностью исходных теоретических положений; необходимым и достаточным разнообразием взаимосвязанностью теоретических и эмпирических методов, адекватных цели, объекту, предмету, задачам и логике исследования; доказательностью и логической непротиворечивостью выводов; результатами внедрения в практику модели формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Апробация и внедрение результатов исследования осуществляется в ходе всех его этапов на базе муниципального общеобразовательного учреждения «МОУ СОШ» №24 Копейского городского округа.

Основные положения работы и выводы были представлены и обсуждены в виде докладов и сообщений, выполненных на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин ЮУрГГПУ; участия в ежегодных вузовских конференциях по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ на XIII, XV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» Челябинск (апрель, 2020 гг.); на XI Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» (ноябрь 2020 г.).

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1 Современные подходы к понятию мотивации в отечественной и мировой науке

Для того, чтобы составить целостное представление о том, что такое «мотивация», необходимо обратиться к истокам происхождения данного термина. В декабре 1818 года один из самых известных мыслителей иррационализма Артур Шопенгауэр, в своем издании «Мир как воля и представление», произвел метафизический анализ воли, его взгляды на человеческую мотивацию. Именно Шопенгауэр первым употребил термин «мотивация» в своих научных трудах, которым посвятил всю свою жизнь. Изучая сочинения философа, можно увидеть глубину его размышлений о мотивации.

В одной из глав издания, автор приводит пример изречения Бенедикта Спинозы, нидерландского философа-рационалиста. Бенедикт Спиноза: "Если бы камень, взлетевший в воздух от толчка, обладал сознанием, он думал бы, что летит по собственной воле". Артур Шопенгауэр предположил, что толчок для камня то же, что для человека мотив, и то, что в камне проявляется как сцепление, тяжесть и устойчивость данного положения, это по своему внутреннему содержанию то же самое, что человек познает в себе как волю и что он познавал бы как волю, если бы только и он обрел познание. Спиноза имел в виду ту необходимость, с которой камень летит, и справедливо хочет перенести ее на необходимость единичного волевого акта лица. Все известные нам тела, поднятые в воздух и затем спокойно отпущенные, падают на поверхность Земли по перпендикулярной по

отношению к ней линии. Следовательно, их заставляет совершать это какая-то сила или напряжение силы, которая представляет собой непосредственный или опосредствованный результат сознания и воли, где-то существующей, хотя мы и не можем ее обнаружить. Философ считал, что не существует двух различных источников движения, так как движение исходит как изнутри (воля), так и извне (причина). Движение, возникающее из воли всегда сопряжено с причиной - мотивом. Основываясь на словах философа можно сделать вывод о том, что существует лишь один, единый, всеобщий, не допускающий исключений принцип движения: его внутреннее условие — воля, его внешний повод — причина, которая в зависимости от свойств движимого, может выступать также в образе раздражения или мотива. [32].

Далее рассмотрим различные подходы к пониманию мотивации отечественных и иностранных авторов. Автор научного пособия по общей психологии Алексеева Л.В. предлагает рассматривать мотивацию, обращаясь к донаучному подходу. Так в понимании автора под мотивацией понимается то, что движет живым существом и является причиной человеческого поведения. К мотивации относили чувство удовольствия, влечения и стремления (желания, волю, эмоции). [4, с.135].

Маеркина, Е. В. рассматривает мотивацию как процесс психической регуляции конкретной деятельности, которая побуждает человека к совершению каких-либо действий, способствующих достижению определенных целей. Мотивация формируется в процессе деятельности. Например, у человека при выполнении какой-либо деятельности может возникнуть интерес к ее содержанию, в данном случае речь идет о сдвиге мотива на цель, т.е. мотивация не только побуждает человека выполнять определенные действия для достижения целей, но и сама формируется в ее процессе. Деятельностный характер формирования мотивации - одно из условий, способствующих созданию новых мотивов [12, с.5].

Мотив - это побуждение к действию. Жо Годфруа определил мотив как соображение, по которому субъект будет действовать. Мотивы "играют роль" побудительных факторов (мотивы-стимулы). Деятельность человека направляется совокупностью мотивов. Автор выделяет внутренние и внешние мотивы. Основа внутренних мотивов - потребности человека (чувства, эмоции, интересы). Основа внешних мотивов - цели, исходящие из ситуации (факторы среды). Именно совокупность внутренних и внешних мотивов определенным образом организует и составляет мотивационное состояние человека [36].

Згонник Л.В. предлагает рассматривать мотивацию как циклический процесс. Мотивация является внутренней силой человека, побуждающей его к действиям, необходимым для выполнения поставленных задач и целей, которые проявляются в характеристиках поведения (усилия, старания, настойчивость, инициатива). Действия и поступки человека всегда направлены на получение материальной и моральной выгоды. Мотивационная сфера человека - это совокупность взаимосвязанных и структурированных мотивов человека, которые являются внутренней доминантой его поведения. Например, если потребности осознаются в качестве необходимости, т.е. происходит процесс соединения внутреннего (сознание) и внешнего (удовлетворение потребности) побуждения, то осуществляется деятельность по реализации данных потребностей субъекта, реализации мотива в действие [11, с.35].

Маслова Е.Л. предлагает рассмотреть мотивацию в качестве функции управления. Мотивация - это процесс побуждения себя и других людей к деятельности для достижения целей организации и личных целей. Мотивация представляет собой совокупность внешних (стимулирование) и внутренних (мотив) сил [13, с.121].

Меликян, О. М. рассматривает мотивацию основываясь на определении данном С.Л. Рубинштейном (русский поэт, публицист,

общественный деятель). «Мотивация есть некий специфический круг явлений, которые изучает психология, выделяется отчетливо и ясно - это наши восприятия, мысли, чувства, стремления, намерения и желания - все то, что составляет внутреннее содержание нашей жизни». Мотивация - это психологический процесс, который вызывает переживание потребностей и влечений, а также поведение, направленное на достижение цели, способствующей их удовлетворению. Любая деятельность и любое поведение, направленное на достижение определенной цели, является мотивированным поведением [16, с.95].

Анализ представлений иностранных авторов о сущности мотивации, необходимо начать с рассмотрения взглядов американского психолога, представившего модель иерархии потребностей, которая нашла широкое применение в экономической теории, занимая важное место в построении теорий мотивации и поведения потребителей - Абрахама Маслоу. Согласно данной теории, не сама потребность в удовлетворении своих потребностей движет человеком, а степень их неудовлетворенности. Иерархическая модель потребностей А. Маслоу представлена на рисунке 1.1. [14, с.94].

Иерархическая модель потребностей Маслоу представляет собой особую диаграмму, в которой в иерархическом порядке представлены все потребности человека. Однако ни одна из публикаций учёного не содержит никаких схематических изображений, так как он придерживался мнения, что этот порядок динамического характера и может изменяться в зависимости от особенностей личности каждого отдельно взятого человека. Отправной точкой являются физиологические потребности (физиологические позывы).

Под физиологическими потребностями понимается прием пищи, утоление жажды, отдых и сон. После удовлетворения физиологических потребностей их место в мотивационной жизни индивидуума занимают потребности другого уровня, которые в самом общем виде можно объединить в категорию безопасности (потребность в безопасности,

стабильности, комфорте). Социальные потребности по Маслоу – общение с людьми, будь то общение, привязанность.



Рисунок 1.1 – Иерархическая модель потребностей А. Маслоу

Потребность в признании. Каждый человека постоянно нуждается в признании, в положительной оценке собственных достоинств. Потребность в самоактуализации. Самоактуализация понимается как стремление человека к самоосуществлению, к воплощению в действительность потенциально присущих ему возможностей. Эстетические потребности. Эстетические потребности тесно переплетены с когнитивными потребностями, поэтому их четкая дифференциация невозможна. Пример эстетических потребностей: потребность в порядке, симметрии, завершенности) [20, с.123].

Теория мотивации Джона Уильяма Аткинсона (американский психолог, который первым начал научное исследование человеческой мотивации, достижений и поведения). Психолог выделял две мотивационные тенденции: «надежда на успех» и «избегание неудачи». Обе тенденции в той или иной степени присутствуют в каждом человеке, влияют на его успешность и неуспешность, а также на выбор общей стратегии и уровень рискованности поведения. Мотивы как устойчивые свойства личности обуславливают поведение наряду с внешними стимулами. Согласно Аткинсону, достижение является, с одной стороны, результатом силы мотива к достижению успеха, субъективного ожидания успеха и позитивной ценности успеха. А с другой стороны, на него влияют сила мотива избегания неудачи, субъективного ожидания неудачи, негативной ценности неудачи. Соотношение между всеми этими моментами определяет уровень осуществления действия [40].

Теория ERG Альдерфера. Автор теории мотивации - американский психолог Клейтон Пол Альдерфер. Теория Альдерфера отличается от теории мотивации Маслоу лишь тем, что движение возможно в обе стороны (Маслоу - движение от потребностей к потребностям возможно только снизу-вверх). Движение вверх осуществляется если удовлетворены потребности нижнего уровня, и наоборот. Если не удовлетворена потребность высшего уровня, усиливается потребность низшего, и внимание человека переключается на низший уровень [35]. Мотивация поведения всегда эмоционально насыщена, так как, то к чему мы стремимся, нас эмоционально волнует. Мотивационные состояния человека существенно отличаются от мотивационных состояний животных. Все мотивационные состояния являются модификацией потребностных состояний (рисунок 1.2).

Интерес – эмоционально насыщенная направленность на объекты, связанные со стабильными потребностями человека. Интерес является

мотивационно-регуляционным механизмом человеческого поведения, определяемый иерархией сформированных потребностей. Интересы можно подразделить на: материальные, духовные, ограниченные, разносторонние, кратковременные, устойчивые.

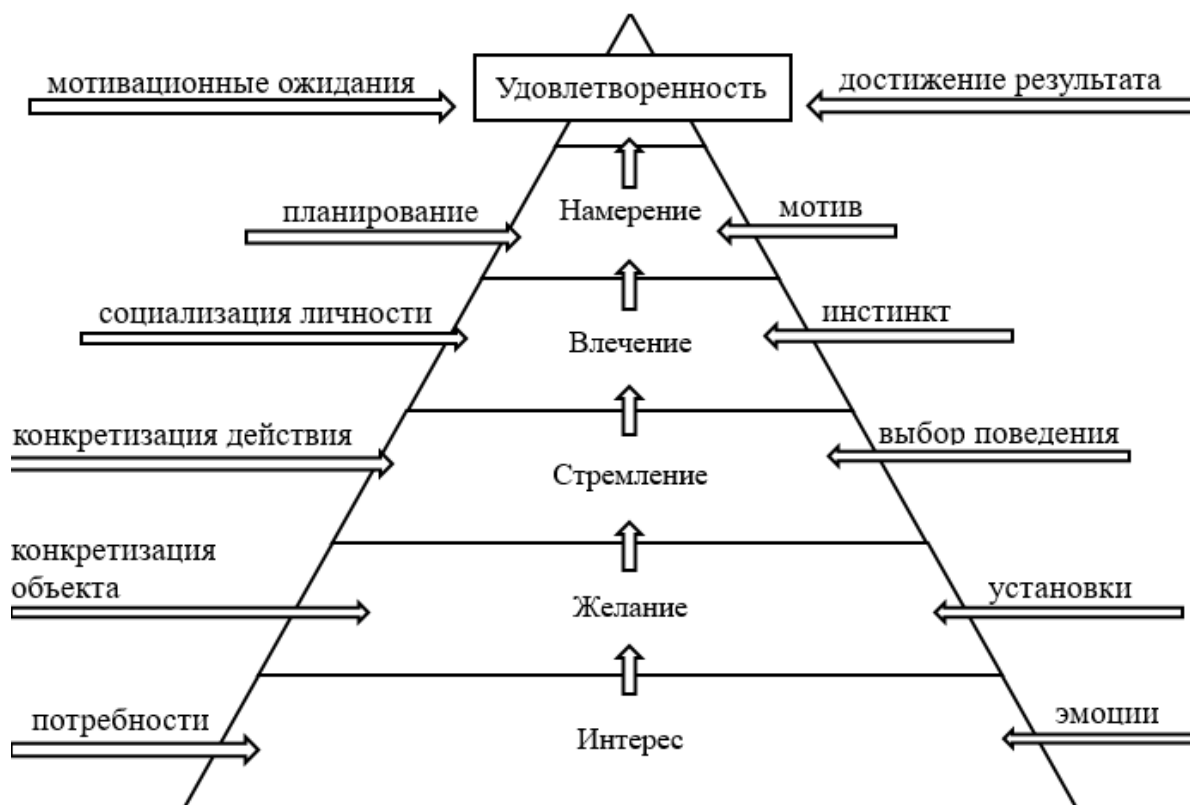


Рисунок 1.2 – Модель мотивационных состояний С.А. Шапиро

Желание – мотивационное состояние, при котором потребности соотнесены с конкретным примером их удовлетворения. Желания можно разделить на три группы: естественные необходимые (голод); естественные, но, не необходимые (желание получить второе образование); не естественные и не необходимые (честолюбие, власть, превосходство). Желание тесно связано со стремлением, т.е. повышенным эмоциональным тяготением к объекту желания.

Намерение – сознательно принимаемое человеком решение, достичь определенной цели с отчетливым представлением средств и способов

действия. В намерении объединяются побуждение к действию и его сознательное планирование. Сознательным обоснованием намерения является мотив.

Влечение – состояние навязчивого тяготения к определенной группе объектов. Влечение можно подразделить на: естественное и сформированное социальными условиями.

Страсть – стремление к определенном объекту, потребность в котором доминирует над всеми остальными потребностями.

Установка – состояние готовности к определенному способу поведения в конкретных ситуациях [21, с.61].

По мнению Грациановой Л.И. основными частями мотивационного поведения являются исходная и завершающая фазы, т.е. осознание цели и настойчивость в ее достижении. По своей структуре мотивационное поведение разделяется на принятие решения (формирование мотивов) и его реализацию (осуществление действий по воплощению намерений). На стадии "борьбы" мотивов "побеждает" наиболее сильный мотив. В случае игнорирования актуальных потребностей человека, вынуждая его действовать "через силу", то сопротивление, возникающее на бессознательном уровне, будет препятствовать продуктивному осуществлению необходимых действий, и, следовательно, достижению поставленной цели [9, с.140].

Анализируя сущность мотивационных состояний человека, можно сделать вывод о том, что человек изначально действует так, чтобы удовлетворить свои витальные потребности, а затем удовлетворяет свои витальные потребности для того, чтобы действовать. Развитие потребностей связано с развитием их предметного содержания, т.е. конкретных мотивов деятельности человека.

Обобщенная схема классификации потребностей Грациановой Л.И. представлена на рисунке 1.3. По субъектам (носителям потребностей) как

показано на схеме выделяют: индивидуальные и групповые (коллективные, общественные).

Субъекты потребностей	Объекты потребностей	Содержание потребностей
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> индивидуальные	<input type="checkbox"/> духовные	<input type="checkbox"/> биологические (витальные)
<input type="checkbox"/> групповые	<input type="checkbox"/> социально-психические	<input type="checkbox"/> информационные (основа социальных потребностей)
<input type="checkbox"/> коллективные	<input type="checkbox"/> материальные	
<input type="checkbox"/> общественные		

Рисунок 1.3 – Обобщенная схема классификации потребностей
Грациановой Л.И.

К первой группе можно отнести потребность в пище, воде, безопасном жилище, сне, тогда как к второй группе относятся потребности в водоснабжении, газе, электроснабжении и т.д. Биологические потребности являются быстро насыщаемыми. Регулирующая функция биологических потребностей ограничена, так как они определяют поведение на ограниченный промежуток времени, да тех пор пока потребность не удовлетворена. Например, если голод не утолен в достаточной мере, то новая пища не является мотивом к появлению активности до тех пор, пока ощущение голода не возникнет снова. Информационные потребности (познавательные, социальные) являются не насыщаемыми или слабонасыщаемыми, потому что они не связаны с физиологическими механизмами, поэтому их регулирующая функция по отношению к поведению человека является неограниченной.

А.В. Назаренко представляет следующее определение мотивов. Мотивы - это побудительные причины поведения и действий человека, которые возникают под влиянием его потребностей и интересов, представляющие собой образ желаемого человека блага, удовлетворяющего

потребности. Мотивами человека являются определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы. Мотивация представляет собой процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов. Данное поведение индивидуально и может изменяться под воздействием мотивов и обратной связи с деятельностью человека. Взаимосвязь понятий мотивации представлена на рисунке 1.4.

Потребности и интересы являются в данном случае основополагающими понятиями, которые раскрывают сущность мотивов человека. Потребности мобилизуют стремление человека к улучшению условий окружающей его среды. Потребности являются необходимостью в чем-то объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития личности, социальной группы. В зависимости от объекта различают материальные, духовные и социальные потребности. Под интересом понимают осознанные потребности, в переводе с латинского "interest" - имеет значение. В отличие от потребности, интерес направлен на те социальные отношения, от которых зависит удовлетворение человека. Если потребности показывают то, что нужно для нормальной жизнедеятельности человека, то интерес показывает на то как действовать, чтобы удовлетворить данную потребность [17, с.5].

Процесс мотивации можно структурировать на этапы: возникновение потребности; поиск путей удовлетворения потребностей; поэтапное осуществление тактики действий; удовлетворение потребности; получение материального или морального (духовного) вознаграждения.



Рисунок 1.4 – Взаимосвязь понятий мотивации А.В. Назаренко

Автор выделяет четыре вида потребностей:

- по сферам деятельности (потребности в труде, познании, общении, отдыхе);
- по объекту (материальные, духовные, этические, эстетические);
- функциональные (доминирующие и второстепенные, центральные и периферические, устойчивые и ситуативные);
- по субъекту (групповые, индивидуальные, коллективные, общественные).

Далее мы рассмотрим некоторые понятия и термины, с которыми часто путают мотивацию. Мотивация и стимулирование. Изучая область мотивации необходимо подчеркнуть, что большое количество авторов не акцентируют внимание на различиях между мотивацией и стимулированием. Зачастую данные понятия путают или отождествляют друг с другом. Нередко изучая научную литературу можно встретить, что мотивация существует только на базе стимулирования. Стимулы рассматриваются не как одни из факторов мотивации, а как проведение стимулирования руководителями самой системы мотивации определенной деятельности. Мотивация — это совокупность мотивов, которые определяются характером личности и ее деятельностью. Стимулы — внешние раздражители, которые способствуют росту интенсивности конкретных мотивов в действиях сотрудника. Стимулирование имеет ряд существенных отличий от мотивирования.

Разница заключается в том, что стимулирование является одним из средств, с которым может осуществляться мотивирование человека. Примеры стимулов: органические, материальные, моральные, социально-психологические, индивидуальные. Также необходимо подчеркнуть различия между понятиями "стимул" и "мотив". Мотив - это внутреннее побуждение человека к определённому виду деятельности. Стимул - это внешнее воздействие на человека, побуждающее внутренний мотив. С

помощью стимулов руководители могут воздействовать на подчиненных для того чтобы сформировать мотивы [31].

Мотивация и мотивирование. Под мотивированием понимается процесс создания условий, указывающих воздействие на потребности человека и позволяющих направить его в нужную для человека, группы или организации сторону, заинтересовать его в активной работе. Мотивация и мотивирование при схожести внешних признаков являются разными понятиями. Мотивация — это постоянный процесс работы внутреннего «двигателя» человека, основанный на взаимной ответственности всех сторон в организации. Мотивирование — это действия, основанные на желании одной из сторон организации побудить другую сторону лучше работать [24, с.86].

Также необходимо отметить виды мотивации и технологию формирования мотивации. Виды мотивации и их содержание представлено на рисунке 1.5 [18, с.260]. Технологию формирования мотивационного механизма представил в своем учебном пособии А.Н. Байдаков [6, с.36]. Разработка мотивационного механизма должна соответствовать следующему алгоритму:

- выявление факторов, определяющих структуру мотивационного механизма;
- конкретизация их сущности в условиях определенной социальной среды, воздействие на мотивацию факторов внутренней и внешней среды;
- определение возможности их самопроизвольного или намеренного изменения в соответствии с условиями развития производственной системы;
- выбор соответствующих методов воздействия на мотивацию, их разумное и комплексное сочетание;
- выбор соответствующего комплекса инструментов воздействия на поведение человека, группы, коллектива;

- выработка принципиальных функций данного комплекса;
- выявление мотивационных ресурсов (организация образовательного процесса, организация труда и т.п.);
- оценка эффективности мотивационного механизма.

Мотивация, мотивы и их формирование, все многообразие потребностей, установки, потенциал личности, изучаются и систематизируются в различных теоретических концепциях, и служат в разработке мотивационного механизма. В настоящее время нет однозначных трактовок мотивационного механизма. Некоторые ученые определяют его как совокупность мотивов, которые формируются под мотивообразующими воздействиями.

Мотивационный механизм необходимо выстраивать с учетом особенностей человека, включающий в себя потребности, интересы и ценностные ориентации. Знания о мотивации и ее использовании в жизни, а также в организации какой-либо деятельности может стать основой для понимания себя и окружающих. Полученные знания помогут найти подход к собственному развитию, наладить продуктивную коммуникацию с людьми, а также достичь поставленные цели и задачи.

Анализируя взгляды и научные труды по проблеме исследования, мы можем составить собственное представление о сущности мотивации в сфере физической культуры. *Мотивация к занятиям физической культурой* – это определенная направленность, побуждающая человека выполнять действия, связанные с физкультурной деятельностью и спортом, направленные на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни, физическом и духовном благополучии.



Рисунок 1.5 – Виды мотивации

1.2 Особенности формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой

На сегодняшний день высказываются предположения о наследственной обусловленности не только умственных способностей ребенка, но и ряда неадаптивных форм развития (дизонтогенеза). К ним можно отнести, например, синдром дефицита внимания и гиперреактивность. Однако развитие как таковое определяется не влиянием отдельно генотипа и отдельно среды, а совокупностью данных влияний. Человек настолько социальное существо, что особенности его биологического развития часто определяется, прежде всего, социально-экономическими факторами. Ослабление физического развития (уменьшение роста, веса, снижение гемоглобина) - факторы, которые показывают отрицательную динамику уровня здоровья человека. Но в последние десятилетия нейрофизиологами было доказано, что механизмы коры больших полушарий не полностью запрограммированы наследственностью.

Сенситивные периоды развития - это периоды повышенной чувствительности организма к внешнесредовым воздействиям (в том числе обучению и воспитанию). Выявление и учет сенситивных периодов развития организма является важным условием создания адекватных условий обучения и сохранения здоровья ребенка.

Критические периоды - периоды, в которых происходят существенные преобразования основных физиологических систем организма. Из-за отсутствия адекватных средовых воздействий функция на данном этапе может вообще не сформироваться. В процессе развития критические периоды могут возникать как результат резкой смены социально-средовых факторов. Таким примером может являться 7-летний возраст, когда ребенок приступает к обучению.

Уровень активности мозговых структур, при котором протекает конкретная психическая деятельность, называется функциональным состоянием (ФС) мозга. Функциональное состояние является необходимой составляющей любого вида деятельности и поведения. Проблема оптимизации ФС ученика на сегодняшний день является одной из важнейших проблем в педагогике.

Объективное изучение ФС мозга при помощи ЭЭГ показало, что у первоклассников оно остается нестабильным в течение всего года обучения и его существенное улучшение наблюдается только к концу младшего школьного возраста, к 9-10 годам. Усугубляет ситуацию то обстоятельство, что у детей существуют определенные трудности в управлении мозговой активации в силу своей незрелости. Причиной неоптимального ФС мозга может являться снижение кислородно-энергетического потенциала, вызванное нарушением мозгового кровообращения, так часто встречающегося у современных детей. Для того, чтобы нормализовать ФС ребенка необходимо обеспечить полноценный сон, оптимальную двигательную активность и развитие двигательных качеств [19, с.51].

Основными понятиями физической культуры являются двигательные навыки и двигательные качества. *Двигательные навыки* представляют собой законченные сложно координированные действия, включающие выполнение закрепленных в определенной последовательности простых двигательных актов с некоторым уровнем автоматизма.

Двигательные качества отражают качественные и количественные характеристики движения (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). С точки зрения современных представлений нет границ совершенствования двигательных качеств, но для каждого человека эти границы свои, определяемые его генотипическими качествами.

Для поддержания и укрепления здоровья нет необходимости достигать предельно возможных показателей в каждом из двигательных качеств, и каждому человеку необходима своя четко разработанная программа, в которой предусмотрена цель согласованного развития всех этих качеств. Сама программа оздоровительной физкультуры для человека должна носить динамический характер с приоритетом развития качеств в зависимости от возраста, патологий и др. Для того, чтобы замотивировать обучающихся на осознанный выбор в пользу развития своей двигательной активности в организации физического воспитания следует учитывать определенные педагогические принципы (рисунок 1.6) [7, с.110].

Принцип сознательности и активности. Смысл принципа заключается в том, что занимающийся физической культурой хорошо осознает необходимость движения для поддержания высокого уровня здоровья и понимает физиологические механизмы влияния физических упражнений на свой организм. Для этого создаются условия, чтобы обучающийся был заинтересован узнать, как можно больше о своем организме и о путях поддержания здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. Необходимость определенной системы в использовании средств физической культуры, которая обеспечила бы решение основных задач по укреплению здоровья, реализуемых с помощью физических упражнений. Если проанализировать уроки физической культуры во многих школах, то можно заметить, что зачастую учитель физической культуры отдает предпочтение какому-либо одному или небольшой группе однородных средств и методов, например, оздоровительный бег, плавание, игры), но ограничение двигательной активности только этими средствами и методами не может обеспечить решения всех задач по укреплению здоровья и поддерживать мотивацию на высоком уровне. Но рассматривая данную ситуацию с другой стороны, невозможно часто изменять средства и методы - они должны использоваться

системно и последовательно, для того чтобы рационально распределить нагрузку и обеспечить условия, в которых можно отследить то какие методы эффективнее, что мотивирует обучающихся больше.



Рисунок 1.6 – Педагогические принципы

Принцип индивидуализации. При организации урока физической культуры необходимо учитывать особенности развития обучающихся (уровень подготовки, патологии, темперамент и т.д.).

Принцип комплексности воздействия. Необходимо учитывать влияние тех или иных физических упражнений на различные системы организма. Достижение высокого уровня здоровья с помощью физических упражнений в полной мере достигается только при комплексном их использовании.

Для того, чтобы разобраться какие особенности сопутствуют формированию мотивации школьников необходимо рассмотреть их возрастные особенности к познавательной деятельности и особенности мотивации к ней.

В современных условиях глобализации и цифровизации общества встает вопрос о качествах, которые необходимо развивать у ребенка 21 века. Многолетние исследования фокусируют внимание на эмоциональном и социальном развитии, саморегуляции и самоконтроле как базовых основах успешности ребенка в обществе [25, с.9]. Методологические позиции Л.С. Выготского обрели актуальность в мировой практике. Выготский в своих

трудах отразил важные позиции, которые заключаются в следующем:
(метоумения ребенка):

- умение учиться;
- умение выбирать информацию;
- выделять главное, выбирая из множества фактов;
- умение договариваться;
- делать выбор;
- владеть саморегуляцией;
- умение управлять своими эмоциями.

На протяжении многих десятилетий в нашей стране было принято, что развитие инициативности, собственной позиции и нестандартности мышления считались ненужными для становления детей. Развитие активной и творческой личности и индивидуальных подход к каждому ребенку сегодня сталкивается с позицией основных институтов социализации ребенка: дошкольными учреждениями, школой, где воспитатели и учителя вместо отношений кооперации, сотрудничества между учителями и учениками вводили иерархические отношения подчинения и послушания.

Активизация детей к участию в принятии решений отражает Национальная стратегия действий в интересах детей, где фокусировка идет в сторону развития инициативы ребенка и принцип вовлечения детей к принятию решения. Если рассматривать современное юное поколение, то характерной чертой для данного поколения является жажда признания, ожидание похвалы за любое действие. При работе с детьми раннего возраста важно учитывать то, что у ребенка формируется потребность в позитивной оценке, которая включает в себя уважение, принятие. Анализируя отечественные исследования, автор пособия выделяет возраст от 4 до 6 лет, в котором способности ребенка сдерживать импульсивное поведение возрастает в три раза.

В шесть лет происходит скачок в волевом развитии: ребенок берет на себя инициативу выбора цели, выполнения сложных заданий. Воля, волевые качества не являются врожденными, они формируются также, как и мотивация в процессе осуществления какой-либо деятельности.

Матяш, Н. В. В учебном пособии по возрастной психологии, раскрывает то, как формируются мотивы к той или иной деятельности у школьников [15, с.120]. В первой половине дошкольного возраста ведущим становится внеситуативное-познавательное, а во второй - внеситуативное-личностное общение с взрослыми. Внеситуативное-познавательное общение - форма общения ребенка с взрослыми в первой половине дошкольного возраста (3-5 лет), представляет собой "теоретическое" сотрудничество, состоящее в совместном познании взаимоотношений предметного мира. Внеситуативно-личностное общение - высшая форма коммуникативной деятельности (6-7 лет).

В дошкольном возрасте начинает складываться структура личности в ее основных психологических чертах и, прежде всего, ее направленность, в содержание которой входят мотивы поведения ребенка. Если в раннем возрасте мотивами поведения ребенка часто служат непосредственные воздействия на другого человека или предмет, и эти мотивы в большинстве случаев не осознаются, то в дошкольном возрасте уже возникает мотивация в форме представлений ("идеальная мотивация"). Новые мотивы поведения имеют большую побудительную силу и могут конкурировать между собой. Борьба мотивов порождает их соподчинение, иерархию, и в результате "рождается" "пирамида мотивов", на вершине которой лежат смыслообразующие для ребенка мотивы: игровой мотив, мотив сотрудничества с взрослым. Чем старше ребенок, тем легче он сдерживает свои ситуативные желания и подчиняется требованиям взрослого. Ребенок может также обосновать свое решение и добиваться его выполнения, проявляя при этом волевые черты характера.

В старшем дошкольном возрасте значимыми мотивами становятся мотивы, связанные не только с оценкой взрослого, но и с самооценкой. Важным показателем становления направленности личности в дошкольном возрасте наряду с развитием мотивации является формирование элементов убеждений, усвоение детьми простых нравственных норм.

Адекватная оценка себя, своих поступков происходит в возрасте 6-7 лет. Изучение формирования учебной деятельности младших школьников через становление ее мотивации было сделано Л.И. Божович, которая установила, что ведущую роль в учении школьников играют социальные мотивы: внешняя сторона школьной жизни и социальная позиция школьника, место в коллективе сверстников. Познавательные мотивы учения интересуют школьника меньше, так как интерес к процессу обучения происходит к 3-4 классу.

А.К. Дусавицкий предположил, что сами познавательные мотивы неустойчивы, ситуативны. В целом интерес к учению (в совокупности социальной и познавательной мотивации) выше в 1-2 классе и снижается к 3-4 классу. Данный феномен "мотивационного вакуума" в конце младшего школьного возраста отмечают и отечественные, и зарубежные исследователи.

Содержание обучения младших школьников включает обретение важнейших учебных навыков, в том числе и к физическому развитию. В ходе учебной деятельности младший школьник приобретает умения выделять и удерживать учебные задачи, образцы того, что нужно усвоить и чем необходимо овладеть. Освоение учебной деятельности в младшем школьном возрасте, где она является ведущей и оказывает большое влияние на формирование психики в целом, закладывает основу социально-ориентированной познавательной деятельности всех возрастных этапов. Наиболее значимым взрослым в жизни младшего школьника становится учитель. Признание непререкаемого авторитета учителя, привязанность к

нему, уважение, послушание отражают побудительную силу, мотивацию, социальных мотивов учебной деятельности. Самооценка ребенка во многом зависит от мнения учителя и школьной успеваемости. Исследования А.Д. Андреевой показали, что уровень общей самооценки влияет на оценку себя в отдельных видах деятельности и умениях. В связи с этим, ученики с хорошей успеваемостью имеют хорошую самооценку и переоценивают свои возможности в других видах деятельности (например, спортивные игры), а слабо успевающие ученики недооценивают свои возможности.

Подростковый возраст охватывает хронологические рамки от 11-12 до 14-15 лет, что соответствует среднему школьному возрасту, возрасту учащихся 5-9 классов. Данный возраст является переходным периодом от детства к юности, поэтому в качестве синонима применяется термин "переходный возраст". Переходный возраст - период бурного и неравномерного роста и развития организма ребенка. Помимо отражения физиологических изменений организма, происходит активное психическое развитие, выражающееся в качественной психологической перестройке личностных свойств и познавательных процессов. Данный этап сопровождается в проявлении: апатии, пассивности, уныния, вялости.

Основным новообразованием в развитии личности подростка является чувство взрослости - специфическая форма самосознания подростка, становление готовности ребенка к взрослой жизни, стремление считаться взрослым, полноправным членом социальных групп и общества. Формирование чувства взрослости может иметь асоциальные проявления, такие как демонстрация девиантного поведения (употребление спиртного, драки и др.), пренебрежение моральными нормами и правилами поведения. Чувство взрослости формируется в отношениях ребенка с взрослыми, задающими основные стандарты и эталоны взрослости, и в отношениях со сверстниками, поэтому его содержание зависит от характера и содержания этих отношений.

В подростковом возрасте начинается новый, более высокий уровень развития самосознания. Проявлением развития самосознания являются размышления о себе, самоанализ поступков и внутреннего мира. Важной особенностью самосознания подростка является противоречие между потребностью познать себя и неумением правильно анализировать свои личностные качества, отсутствием адекватных средств самопознания и жизненного опыта. В связи с этим может возникнуть "аффект неадекватности", т.е. негативная реакция на неуспех, возникающая в условиях противоречий между уровнем притязаний подростка и его объективными возможностями. Для развития познавательной сферы в подростковом возрасте характерны качественные преобразования и переход познавательных процессов на новый уровень. В связи с этим появляется преимущество учебной деятельности подростков как готовность к самостоятельным формам учебной работы.

Старший школьный возраст от 14-15 до 17-18 лет. Учебные интересы и склонности становятся более определенными, более четко выраженными. Формируется направленность на будущее. Основная линия развития - формирование мировоззрения. Предпосылками этого процесса является формирование логического мышления и накопление суммы знаний через усвоение школьных дисциплин, синтезирующих научные взгляды на природу и общество. Поэтому формирование мировоззрения происходит именно в старшем школьном возрасте, когда эти предпосылки уже реализованы.

В формировании личности ученика на всех этапах его взросления важную нишу занимает физическое воспитание, которое позволяет развить не только физические качества, но и другие качества человека (воля, сила, настойчивость, умение планировать и т.д.), поэтому так важно сформировать и укрепить в сознании ребенка нужные предпосылки к

познанию и развитию своих физических качеств, осознанному выбору в пользу здорового образа жизни, к восприятию физкультурной деятельности не как к школьной дисциплине, а как к средству, с помощью которого человек укрепляет свое здоровье, улучшает самочувствие. Формировать активный интерес к физической культуре — это значит воспитывать внутреннюю мотивацию быть физически активным человеком.

Далее рассмотрим особенности формирования мотивации у школьников непосредственно к занятиям физической культурой и разберемся что понимается под термином «сформированная мотивация».

Оптимальная физическая активность (активный двигательный режим) - один из важнейших факторов здорового образа жизни, особенно для школьников. Занятия физической культурой способствуют не только физическому развитию и профилактике заболеваний, но и гармоничному становлению личности. Регулярные физические занятия стимулируют умственную активность, улучшают познавательные навыки. Среди школьников, регулярно занимающихся физической культурой, меньше число демонстрирующих девиантное поведение, которое выражается в употреблении алкоголя, никотина, чем лиц с гиподинамией. Как показывают результаты многочисленных исследований, приступив к систематическим занятиям физической культурой, многие люди одновременно начинают соблюдать и другие основные элементы здорового образа жизни: рационально питаются, соблюдают личную гигиену, исключают вредные привычки. Этот феномен связывают с тем, что, занимаясь физической культурой, индивид осознает, что своим здоровьем можно управлять [22, с.10].

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время становится особенно актуальным значение физического

благополучия для здоровья человека. Связано это в первую очередь с кризисным состоянием здоровья детей и подростков, и с их гипокинезией, с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах.

Физическое воспитание в школах является особенным образовательным предметом, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ученика. Основным принципом физического воспитания в школе является единство физического развития, духовного роста, духовного роста и социальной адаптации. Специфическим для физического воспитания обучающихся стал принцип объективности формирования мотиваций и потребности в самовоспитании. Физическое воспитание остается единственным предметом в школе, по которому ученик получает объективную оценку собственного физического состояния и его динамику.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой является неодномоментным, а многоступенчатым процессом (от познания и применения гигиенических норм до занятий физической культурой и спортом). Сформированной мотивацией к занятиям физической культурой - является наличие особого состояния личности, которое направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической активности, следствиями которой являются хорошая физическая подготовка, работоспособность, высокий уровень здоровья. Мотивационно-ценностный компонент отражает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, интерес и мотивов, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является важной составляющей для успешного осуществления любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [34]. Необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение — это еще одна общая особенность сферы физической культуры.

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств.

Цели деятельности в физическом воспитании: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие. Направленность в физическом воспитании — обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности. Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом.

В процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют первичные мотивы. Из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого — механизмы переживания удовлетворения от процесса выполнения упражнений. Значительную роль в нашей жизни играет потребность в сохранении здоровья, жизни, в результате чего рождаются мотивы укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости. Систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные

личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы — все это определяет дальнейшее развитие мотивов занятий физической культурой. В данном случае в силу вступают вторичные потребности, которые в психологии связывают с развитием личности человека.

Действия — основное средство деятельности в физическом воспитании. В структуре понятия «деятельность» действия всегда определяются как направленные на решение конкретных задач. Действия — это то, с помощью чего достигается результат деятельности. В физической культуре действия как основное средство достижения цели называются физическими упражнениями. Продуктом (результатом) деятельности в физическом воспитании является оздоровительный и образовательный эффект от занятий физической культурой [38].

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физической культурой, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков. Активность, проявляемая учениками на уроках, может быть представлена в двух видах: познавательная и двигательная. *Познавательная активность* учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение. *Двигательная активность* учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений. Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из двойственного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов,

обеспечивающих интерес и активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

- биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
- социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями.

Интерес — это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса) [39].

Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества. Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются. Девочки чаще желают сформировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками прежде всего управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов).

Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими движет желание быть похожим на какого-либо «героя», который

является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей. Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности. Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся.

1.3 Педагогические условия реализации модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. В физическом воспитании четко определена роль педагога (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека.

Физическое развитие человека как процесс изменения организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом. Необходимо отметить то, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач. Учитывая, что психология — наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа. Психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организации педагогического процесса.

Для того чтобы разобраться в содержании педагогических условий, реализуя которые можно сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, необходимо определить сущность понятия "педагогические условия" и кратко рассмотреть, что включают себя дидактические принципы.

Под педагогическими условиями понимается последовательная система действий педагога, связанную с решением педагогических задач. Педагогические условия - это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор методов, форм, способов, приемов обучения и воспитания. Педагогические условия определяют последовательность или алгоритм действий обучающегося и педагога, обеспечивающий достижение намеченного образовательного результата [5, с.15]. Основываясь на изученных видах педагогических условий, мы разработали условия, соблюдение которых позволит сформировать и повысить уровень мотивации и у школьников к занятиям физической культурой (рисунок 1.7) [27, с.3].

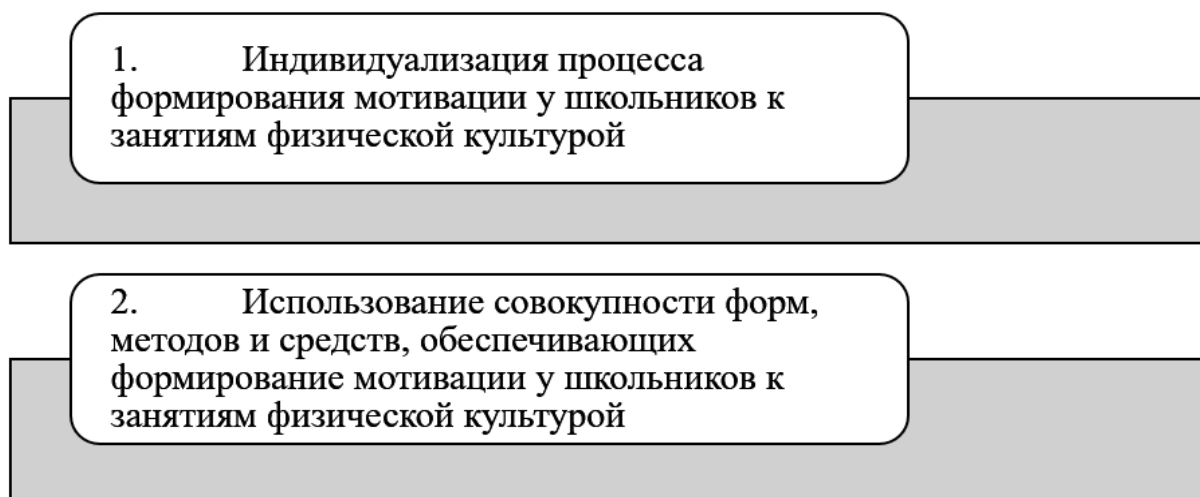


Рисунок 1.7 – Педагогические условия

Анализ исследований, посвященных выявлению педагогических условий, способствующих решению образовательных задач, позволяет

констатировать, что большинство ученых выделяют в них три основных группы: информационные (содержание образования; когнитивная основа педагогического процесса); технологические (формы, средства, методы, приемы, этапы, способы организации образовательной деятельности; процессуально-методическая основа педагогического процесса); личностные (поведение, деятельность, общение, личностные качества субъектов образовательного процесса; психологическая основа образовательного процесса).

Примеры наиболее эффективных педагогических условий: целостное видение ребенка в рамках проектирования единого педагогического процесса; формирование у детей ценностного отношения к физической культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности; индивидуализация методов физкультурно-оздоровительной работы, подобранных с учетом состояния здоровья, физической подготовленности дошкольников; организация двигательной деятельности, способствующей развитию творческих способностей детей [33].

Педагогические условия являются составным элементом педагогической системы, и целостного педагогического процесса. Педагогические условия являются целенаправленными конструируемыми мерами воздействия и взаимодействия субъектов образования (включают в себя методы, приемы, формы обучения и воспитания, программно-методическое оснащение образовательного процесса), также включают в себя учет и использование материально-пространственного оснащения (учебное, техническое оборудование, природно-пространственное окружение образовательного учреждения). Реализация правильно выбранных педагогических условий обеспечивает развитие и эффективность функционирования педагогической системы и достижение поставленных педагогических задач.

Также необходимо отметить включение в процесс воспитания дидактических условий. Сущность дидактики заключается в том, что она рассматривает и изучает процесс обучения без отрыва от воспитания и развития учащегося. Предметом дидактики выступает процесс обучения, который понимается как единый процесс учения и преподавания. Объектом дидактики являются реальные процессы обучения, во всех аспектах их проявления, а также обучение и образование различных категорий учащихся [28, с.1]. В качестве примера объективной причины трансформации дидактических условий современности можно назвать появление новых технических средств (компьютеризация общества, интерактивные методы и средства) и технологий обучения (кейс-технологии, дистанционное обучение).

При разработке модели методики, которая позволит сформировать мотивацию у школьников к занятиям физической культурой, необходимо в первую очередь обратить внимание не только на детальную проработку педагогических условий, но и на личность педагога. Исследователи представляют труд учителя как сложнейшую психическую реальность в виде многомерного пространства, состоящего из трех взаимосвязанных пространств: личности учителя, педагогической деятельности и педагогического общения. Педагогическая деятельность - это методика труда учителя, педагогическое общения - это климат и атмосфера его труда, а личность - это ценностные ориентации, идеалы, внутренние смыслы учителя.

Личность педагога является стержневым фактором его труда, определяющим его профессиональную позицию в педагогической деятельности и педагогическом общении. Значимость учителя и степень его влияния на школьника определяется личностными особенностями, с помощью которых педагог может замотивировать школьника к выполнению поставленных педагогических задач [23, с.189].

Психика - это свойство мозга воспринимать и оценивать окружающий мир, воссоздавать на основе этого внутренний субъективный образ мира и образ самого себя в нем (мировоззрение) и, исходя из этого, определять стратегию и тактику своего поведения и деятельности. По мнению многих ученых, основными причинами снижения удовлетворенности уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений и т.п. Учащиеся, которые не заинтересованы в физической культуре, как правило, ходят на занятия только ради отметки и для исключения неприятностей. Формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой будет эффективным, если: в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки.

Интеграция – это глубокое взаимопроникновение, слияние, насколько это возможно, в одном учебном материале обобщенных знаний в той или иной области. На таком уроке учащиеся усваивают учебный материал по нескольким (2-3-м) разным предметам школьной программы. Это способствует более глубокому (и теоретическому, и практическому) уяснению, следовательно, эффективность урока повышается. При подготовке урока нужно обдумать связь с другими предметами, нужно учитывать содержание учебного материала по другим предметам. В интегрированном уроке должны быть заинтересованы все те учителя, у кого возможна интеграция. Поэтому готовят такой урок коллективно. Это открывает перспективу сотрудничества между педагогами, более эффективный обмен опытом.

Рассмотрим примеры возможной интеграции разных предметов на уроке физкультуры. Наиболее тесная связь существует между физкультурой и предметом биологии, анатомии. Например, на первом уроке в разделе «Гимнастика: Акробатика».

Учитель физкультуры дает основы знаний по этим спортивным дисциплинам, учащиеся выступают с самостоятельно подготовленным материалом по технике безопасности, а учитель биологии, опираясь на свою методическую базу, раскрывает учащимся особенность движения человеческого организма, работы мышц, связок, скелета при занятии гимнастикой. Таким образом учащиеся усваивают значение гимнастических упражнений для развития организма человека; это ведет к пониманию пользы занятий гимнастики, стимулирует самостоятельный интерес учащихся к урокам физической культуры. При этом гармонично усваивается учеником материал двух смежных предметов школьной программы – физкультуры и биологии.

Другим примером может служить интеграция физкультуры с историей. Так в 6-ом классе школьники изучают зарождение олимпиад в Древней Греции, знакомятся с тем, какие виды спорта существовали уже в древности. Эти знания вполне органично может дать учитель истории именно на уроке физкультуры.

Интересно установить связь и с иностранным языком. В 5-6-ом классах школьники на уроках физкультуры знакомятся с национальными спортивными играми других стран. Для знакомства с игрой, ее правилами можно привлечь учителя иностранного языка. Учитель иностранного языка, используя свою методическую базу, знакомит детей с новыми терминами-словами на иностранном языке и тем самым решают свою задачу - расширяют словарный запас учащихся. А в условиях урока физкультуры, то есть при практическом применении в игре, эти знания усваиваются эффективнее.

Важно отметить то, что хорошо организованный образовательный процесс физического воспитания напрямую влияет на формирование мотивации к занятиям физической культурой. Урок – главная форма физического воспитания школьников.

Содержание урока физической культуры должно состоять из следующих частей: подготовительной, основной и заключительной. Мотивация на подготовительном этапе урока. Подготовительная часть урока служит для того чтобы подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Подготовительная часть урока предусматривает решение следующих задач: начальная организация занимающихся, овладение их вниманием; обеспечение психологического настроя, ознакомление с предстоящей работой; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной работе; создание благоприятного эмоционального фона; обеспечение специальной готовности (выполнение подводящих и подготовительных упражнений). По мере необходимости, в вводной части урока могут решаться некоторые образовательные, или же чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу.

Мотивация на основном этапе урока. Основная часть урока служит непосредственному решению образовательных, воспитательных и гигиенических программ и планом данного урока. Это общее гармоническое и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма, формирование и поддержание хорошей осанки; наделение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств. Наравне со специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания

При создании и планировании педагогических условий, необходимо уделить внимание мотивации на заключительном этапе урока. Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулировка эмоциональных состояний; подведение итогов урока, при необходимости, краткий обзор отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом.

Действия учащихся будут успешными, если учитель: хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные); ведет карточку здоровья каждого ученика; хорошо владеет физкультурной терминологией; отводит время для рефлексии.

Актуальность решения проблемы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой, побудила нас к разработке модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой (рисунок 1.9). Проанализировав различные виды моделей (описательная, логико-семантическая, структурно-функциональная, причинно-следственная, информационная и др.) мы сделали вывод, что построенная нами модель методики относится к структурно-функциональному виду, что обусловлено предметом нашего исследования.

Созданию модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой способствовала реализация следующих педагогических условий:

1. Индивидуализация процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
2. Использование совокупности форм, методов и средств, обеспечивающих формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Социальным заказом на сегодняшний день является формирование физически здоровой личности, которая занимается самосовершенствованием в физическом и духовном плане и проявляющая интерес к своему будущему. Модель методики по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой включает в себя следующие блоки: концептуально-методологический; целевой; содержательно-организационный; результативно-оценочный.

Концептуально-методологический блок содержит ключевые концептуальные идеи; принципы физического воспитания, методологические подходы.

Ключевые концептуальные идеи: формирование знаний о здоровом образе жизни и ценностях физической культуры; формирование осознанной потребности к занятиям физической культурой; формирование знаний о методах, способах и средствах физической культуры, которые помогут сохранить и укрепить здоровье.

Модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой реализуется с учетом педагогических принципов, которые представлены на рисунке 1.8.

Под *принципом сознательности и активности*, предполагается осознанный процесс усвоения учащимися знаний и умений, в результате осуществления активной познавательной и практической деятельности. Осознанная потребность в обучении – это положительное (позитивное) отношение учащихся к процессу обучения, пониманию значения получаемых знаний, сущности изучаемых проблем, осознания

необходимости и важности обучения. Сознательное усвоение знаний учащимися зависит от ряда факторов (мотивами, уровнем познавательной деятельности, уровнем организации педагогического процесса, применяемыми педагогом методами, средствами и приемами обучения).

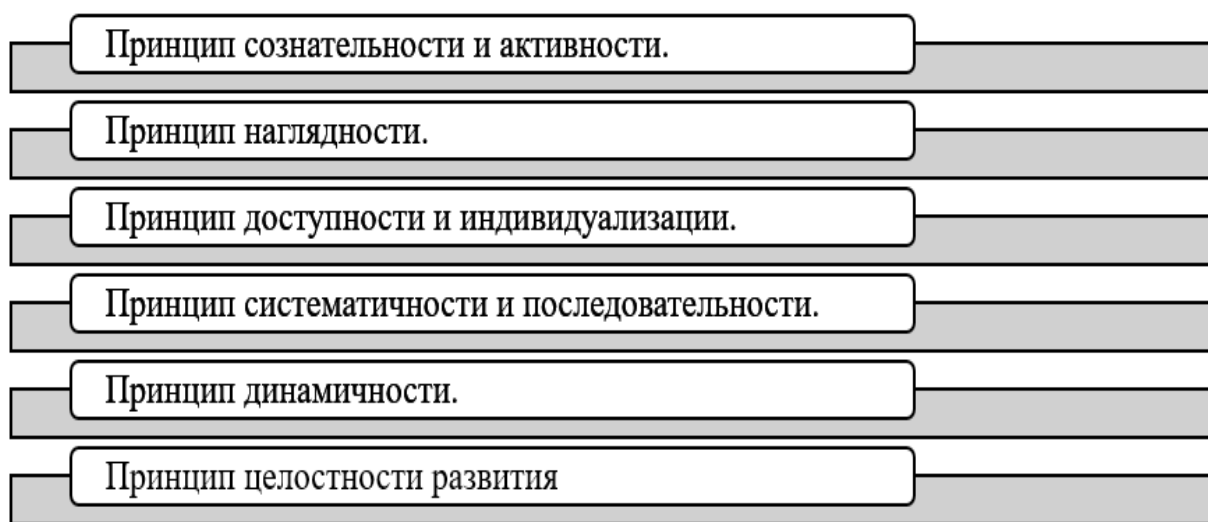


Рисунок 1.8 – Педагогические принципы

Принцип наглядности. Использование методов обучения и воспитания, при которых усвоение учебного материала происходит с использованием различных пособий и технических средств (макеты, плакаты, кинофильмы, презентации, аудио материалы и т.п.).

Принцип доступности и индивидуализации заключается в предоставлении возможности обучаться каждому ребенку с учетом его возрастных и психологических возможностей.

Принцип систематичности и последовательности. Сущность данного принципа заключается в том, что его использование предусматривает формирование знаний, умений и навыков в определенном порядке, при котором каждый элемент образовательного процесса связан логически с другими, последующий опирается на предыдущий и подготавливает к освоению новой информации.



Рисунок 1.8 – Модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой

Принцип динамичности. Данный принцип предусматривает непрерывное, но постепенное повышение требований к обучающимся (усвоение нового материала, применение его на практике). Только при постепенном увеличении нагрузки, как физической, так и интеллектуальной, возможно добиться положительного прогресса без психологического напряжения (с меньшим психологическим напряжением), которое может привести к апатии и снижению мотивации.

Принцип целостности развития предполагает охват всех сфер личности, в которых определенные знания, умения и навыки позволяют осознать человеку преимущество здорового образа жизни.

Методологическими ориентирами модели методики избраны следующие *подходы*: системный; деятельностный; личностно-ориентированный.

Системный подход позволяет провести анализ и синтез. Синтез подразумевает деление объекта (объект - физическое воспитание школьников образовательной организации) на составляющие компоненты и изучение их в отдельности. Анализ заключается в сопоставлении всех элементов и объединение их в единую структуру по схожим признакам (например, изучение учебного плана, изучение методов, приемов и способов, которые применяются педагогом на уроках физического воспитания и то, как они взаимосвязаны с мотивацией школьников). В рамках данного подхода предполагается построение структуры образовательного процесса, который позволит получить знания о закономерностях, которые показывают повышение или снижение интереса школьников к урокам физического воспитания. С помощью системного подхода появляется возможность определить ресурсы, средства, которые, требуются для функционирования, и позволяющие выяснить возможные перспективы ее развития.

Деятельностный подход. Главной особенностью данного подхода является преобразование (изменение образа, формы чего-либо). Для эффективной реализации процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой, необходимо преобразование не только образовательного процесса, но и мышления обучающихся.

Деятельностный подход позволит обеспечить осознанную потребность к изучению своих физиологических качеств, к выбору в пользу здорового образа жизни и проявлению интереса к физической культуре. Также данный подход является фактором развития рефлексивных способностей у обучающихся, которые направлены на самоанализ и самооценку, коррекцию деятельности и взаимоотношений с социумом. Преимущество деятельностного подхода заключается в том, что он противостоит неактивному и вербальному учению, монотонности совестного преподавания (например, в рамках исследования, на уроках педагог не дает готовые образцы нравственной и духовной культуры, а вырабатывает их вместе с обучающимися в процессе командной работы, игры, беседы и обсуждения).

Личностно-ориентированный подход. На сегодняшний день, как говорилось в части введения, главным ресурсом современности является человеческий потенциал, следовательно, необходимо выстраивать учебно-воспитательный процесс на основе уважительного отношения к личности каждого обучающегося, к ее мотивам, специфическим характеристикам. С помощью использования данного подхода появляется возможность не только повысить мотивацию к занятиям физической культурой, но и сформировать и развить гуманистические свойства личности путём привития общечеловеческих ценностей. Организация образовательного процесса осуществляется с учетом возможностей и ресурсной базы общеобразовательной организации, которая необходима для формирования

и раскрытия индивидуальных свойств личности и построения диалога и доверительных отношений между педагогом и учащимися.

Целевой блок. Цель: теоретически и опытно-экспериментально проверить эффективность модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Основные задачи: сформировать понимание ценности здоровья, актуализация ее роли в жизни обучающихся; создание позитивной среды для присвоения знаний, умений и практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья; определить мотивы, вызывающих интерес к занятиям физической культурой у школьников; экспериментально обосновать эффективность методики, способствующих формированию мотиваций к занятиям физической культурой у школьников; разработать практические рекомендации по формированию мотиваций к занятиям физической культурой.

Содержательно-организационный блок включает в себя: содержание процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой; методы, средства, формы, технологические этапы. Содержание процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой включает следующие этапы:

- Диагностический этап – диагностика мотивов и потребностей обучающихся.
- Проектировочный этап – определение и разработка темы совместной деятельности.
- Реализационный этап – реализация методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
- Аналитический этап – рефлексия обучающихся, итоги совместной деятельности.

Формы: индивидуальная, коллективная. *Методы:* теоретические методы (анализ теоретических и практических данных); практические

методы (рассказ, анкетирование, беседа, дискуссия, иллюстрация, демонстрация, упражнения). *Средства:* технические средства (персональные компьютеры, интерактивные доски, спортивный инвентарь и др.); организационно-педагогические средства (учебные планы, трекеры здоровых привычек, учебно-наглядные пособия).

Модель методики реализуется посредством трех *технологических этапов*: адаптационного; интеграционного; рефлексивно-творческого.

На *адаптационном этапе* происходит усвоение ключевых теоретических положений, подходов к формированию знаний, умений по сохранению и укреплению здоровья средствами физического воспитания. Педагог организует оздоровительно-образовательный процесс, учитывая особенности каждого конкретного обучающегося (диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой, диагностика уровня тревожности на начальном этапе исследования). Для обучающихся этот этап соответствует этапу общего ознакомления с понятиями в области сохранения и укрепления здоровья, у них начинают формироваться мотивы к получению знаний и умений в данной области.

На *интеграционном этапе* у обучающихся происходит активное углубление знаний о своих физических качествах, знания по укреплению здоровья, постепенно формируются мотивы к занятиям физической культурой.

На *рефлексивно-творческом этапе* у обучающихся происходит формирование представлений о способах и средствах укрепления своего не только физического, но и психологического здоровья средствами физической культуры, они включаются в проектную деятельность, активно участвуют в обсуждениях, ведут трекеры самонаблюдения, создают презентации, осуществляют целенаправленную практическую

деятельность, укрепляющую мотивы к осознанной потребности в занятиях физической культурой.

Результативно-оценочный блок является динамической составляющей модели методики и позволяет наглядно отразить деятельность педагога по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Представим его в виде разработанных критериев и показателей эффективности организации данного процесса: личностный; когнитивный; деятельностный.

Личностный критерий:

- осознанная потребность в сохранении и укреплении здоровья;
- понимание личной ответственности за результаты физкультурной деятельности.

Когнитивный критерий:

- знание норм и правил здорового образа жизни;
- усвоение знаний, умений и навыков, которые помогут сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье.

Деятельностный критерий:

- активное участие в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек;
- проявление самостоятельности в оценке личной физкультурной деятельности.

На основе анализа научной литературы и эмпирического материала определены *три уровня мотивации* к занятиям физической культурой у школьников (высокий, средний, низкий).

Результатом реализации модели методики будет являться сформированная мотивация у школьников к занятиям физической культурой.

Модель методики по формированию мотивации у школьников к физической культуре представляет собой оформленный порядок действий,

осуществление которых позволит сформировать мотивацию у школьников к занятиям физической культурой, а также привить ценности здорового образа жизни.

Выводы по первой главе

В первой главе была изучена психолого-педагогическая и научно-методическая литература по проблеме исследования. В ходе изучения теоретического материала было определено понятийное поле. Анализируя взгляды и научные труды по проблеме исследования, мы составили собственное представление о сущности мотивации в сфере физической культуры. *Мотивация к занятиям физической культурой* – это определенная направленность, побуждающая человека выполнять действия, связанные с физкультурной деятельностью и спортом, направленные на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни, физическом и духовном благополучии.

В главе представлена модель методики по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой, которая состоит из четырёх блоков: концептуально-методологический; целевой; содержательно-организационный; результативно-оценочный.

Концептуально-методологический блок содержит: ключевые концептуальные идеи; принципы физического воспитания; подходы. *Концептуальные идеи*: формирование знаний о здоровом образе жизни и ценностях физической культуры; формирование осознанной потребности к занятиям физической культурой; формирование знаний о методах, способах и средствах физической культуры, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. *Принципы физического воспитания*: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности и последовательности;

принцип динамичности; принцип целостности развития. *Подходы:* системный; личностно-ориентированный; деятельностный.

Целевой блок содержит цель, которая заключается в следующем: теоретически и опытно-экспериментально проверить эффективность модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Содержательно-организационный блок содержит этапы: диагностический; проектировочный; реализационный; аналитический. В блоке описаны формы (индивидуальная и коллективная); методы (теоретические и практические); средства (технические и организационно-педагогические).

Модель методики содержит *технологические этапы:* адаптационный, интеграционный и рефлексивный.

Результативно-оценочный блок включает в себя *критерии:* личностный (осознанная потребность в сохранении и укреплении здоровья; понимание личной ответственности за результаты физкультурной деятельности); *когнитивный* (знание норм и правил здорового образа жизни; усвоение знаний, умений и навыков, которые помогут сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье); *деятельностный* (активное участие в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек; проявление самостоятельности в оценке личной физкультурной деятельности). Блок содержит *уровни мотивации:* низкий; средний; высокий. *Результат:* сформированная мотивация у школьников к занятиям физической культурой.

Для реализации модели методики были выявлены следующие *педагогические условия:*

1. Индивидуализация процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

2. Использование совокупности форм, методов и средств, обеспечивающих формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

Цель экспериментальной работы – апробирование модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Задачи экспериментальной работы:

- провести диагностику уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на начальном этапе исследования;
- внедрить и реализовать модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;
- провести диагностику уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на контрольном этапе исследования.

Педагогические условия:

1. Индивидуализация процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
2. Использование совокупности форм, методов и средств, обеспечивающих формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Экспериментальная работа проводилась на базе МОУ СОШ №24 Копейского городского округа. В эксперименте участвовало пятьдесят два человека, из них экспериментальную группу составило 26 человек (7 «А»), контрольную 26 человек (7 «Б»). В экспериментальной группе была

внедрена модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Контрольная группа занималась в рамках учебной программы.

Оценка уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой проводилась по трем критериям: личностный; когнитивный; деятельностный (таблица 2.1).

Таблица 2.1 – Критерии оценки эффективности

Критерий	Уровень мотивации		
	Низкий	Средний	Высокий
Личностный	– не осознает потребность в сохранении и укреплении здоровья; – не понимает личную ответственность за свое здоровье.	– осознает потребность в сохранении и укреплении здоровья; – понимает личную ответственность за свое здоровье.	– осознает потребность в сохранении и укреплении здоровья; – понимает личную ответственность за свое здоровье.
Когнитивный	– не знает нормы и правила здорового образа жизни; – не усвоил знания, навыки и умения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.	– знает нормы и правила здорового образа жизни; усвоил знания, навыки и умения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.	– знает нормы и правила здорового образа жизни; – владеет знаниями, навыками и умениями, способствующими сохранению и укреплению здоровья.
Деятельностный	– нежелание принимать участие в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек; – нежелание самостоятельно оценивать личную физкультурную деятельность.	– принимает участие в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек; – принимает участие в оценке личной физкультурной деятельности.	– проявляет инициативу в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек; – проявляет самостоятельность в оценке личной физкультурной деятельности.

Этапы экспериментальной работы: констатирующий, формирующий контрольный.

Констатирующий этап (2019-2020 гг.).

Для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой была модифицирована анкета мотивации Н. Г. Лускановой «Диагностика мотивации у школьников к занятиям физической культурой». Содержание анкеты представлено в ПРИЛОЖЕНИИ А. В результате проведения

тестирования были получены результаты (таблица 2.2), которые позволили составить представление о уровне мотивации учащихся.

При оценке балльное ранжирование структурировалось следующим образом: вариант «А» – 3 балла (ответ, свидетельствующий о положительном отношении к образовательному процессу в рамках уроков по физической культуре); вариант «Б»– 1 балл (нейтральный ответ («не знаю», «когда как» и т.п.)); вариант «В» – 0 баллов (ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении к образовательному процессу в рамках уроков по физической культуре). Важно отметить, что оценка в два балла отсутствовала, так как математический анализ показал, что при оценках в ноль, один, три балла возможно более надёжное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией.

Для удобства оценки уровня мотивации установлено пять основных уровней мотивации: где: I –высокий уровень мотивации (от 20 до 30 баллов); II –средний (нормальный) уровень мотивации (от 15 до 19 баллов); III – низкий уровень мотивации (от 9 до 14 баллов). Данные диагностики сформированности уровня мотивации участников экспериментальной и контрольных групп к занятиям физической культурой на констатирующем этапе исследования представлены в ПРИЛОЖЕНИИ Б.

Таблица 2.2 – Уровень мотивации к занятиям физической культурой контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Название группы	Уровень мотивации		
	I (высокий)	II (средний)	III (низкий)
ЭГ	4 чел.	11 чел.	11 чел.
КГ	5 чел.	12 чел.	9 чел.

Анализируя представленные данные, можно сделать следующие выводы:

- Девять респондентов имеют высокий уровень мотивации. Для данного уровня характерно преобладание познавательного мотива, стремления наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают что-то не получается.
- Двадцать три респондента имеют средний (нормальный) уровень мотивации, для которого характерно положительное отношение к урокам физической культуры, однако познавательные мотивы сформированы в меньшей степени, учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя на уроках физической культуры, однако чаще посещают занятия, чтобы общаться с друзьями, с учителем.
- Двадцать респондентов имеют низкий уровень мотивации. Для данного уровня характерно состояние неустойчивой адаптации к нагрузкам. Обучающиеся посещают уроки физической культуры неохотно, и чаще всего приходят на занятия для того, чтобы не получить плохую отметку или пропуск в классном журнале. На уроках часто занимаются посторонними делами (разговоры не по теме урока, пролистывание информационных лент в социальных сетях и др.). Ученики испытывают трудности в коммуникации с одноклассниками, в силу своей закрытости, а также национальной принадлежности. Обучающиеся могут проявлять пассивность в выполнении заданий, так как боятся допустить ошибку и быть высмеянными одноклассниками.

Наглядно процентное соотношение уровня мотивации к занятиям физической культурой контрольной и экспериментальной групп представлено на рисунке 2.1.

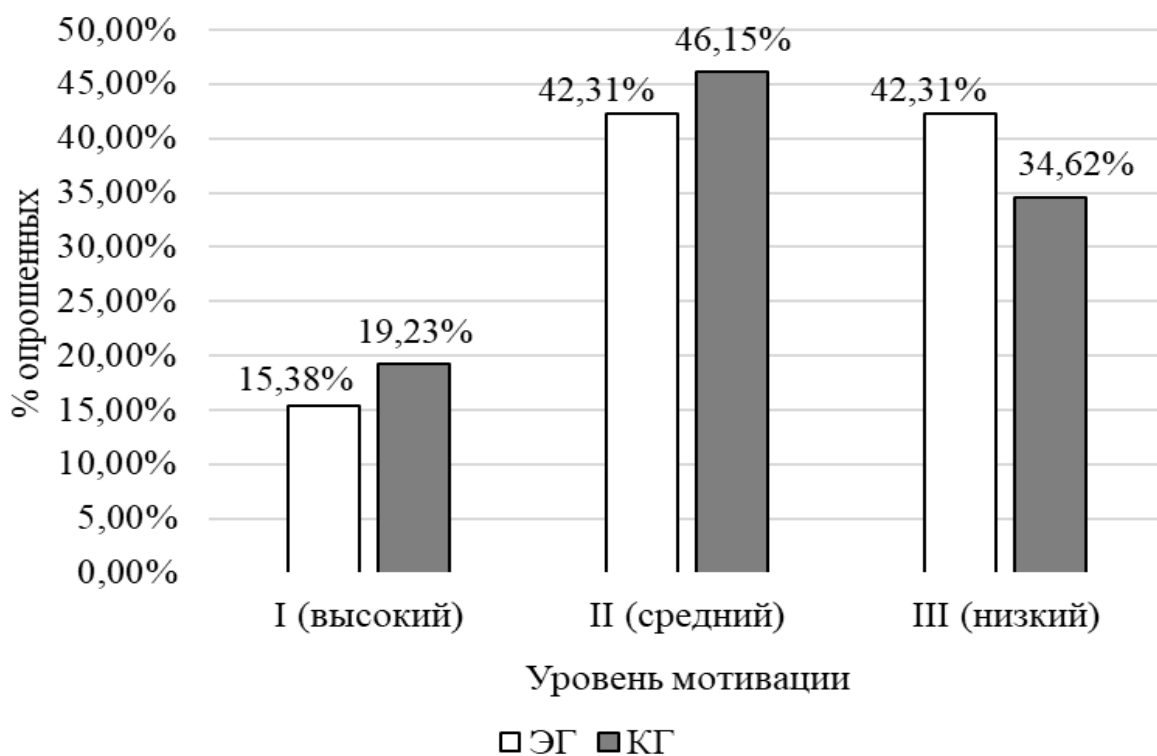


Рисунок 2.1 – Уровень мотивации к занятиям физической культурой контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Анализируя представленную выше диаграмму, необходимо отметить, что процент учеников экспериментальной группы с низким уровнем мотивации выше в сравнении с контрольной группой. Средний и высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой контрольной группы выше в сравнении с экспериментальной группой.

Также на начальном этапе исследования возникла необходимость провести анализ уровня тревожности обучающихся, так как на здоровье школьников заметное влияние оказывает снижение двигательной активности, а главная цель физической культуры – это гармоничное развитие физических и духовных качеств в целях оздоровления как физического, так и психологического. Уменьшить стресс или его нежелательные последствия, например, тревожность, может движение.

Согласно И.М. Сеченову, является конечным этапом любой мозговой деятельности. Снижение двигательной активности заметно сказывается на состоянии нервной системы, нарушается нормальное течение процессов возбуждения и торможения. Возбуждение, не находящее «выхода» в движении, дезорганизует нормальную работу мозга и течение психических процессов, из-за чего у человека, а в особенности у подрастающего организма появляется апатия, тревога, снижается мотивация к какой-либо деятельности, в особенности к познавательной.

Для определения уровня тревожности был модифицирован тест на основании теста Кондаша. Содержание теста представлено в ПРИЛОЖЕНИИ В. В результате проведения тестирования были получены результаты (таблица 2.3), которые позволили составить представление о уровне тревожности учащихся. Данные диагностики уровня тревожности учащихся экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе исследования представлены в ПРИЛОЖЕНИИ Г. Наглядно процентное соотношение уровня тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп представлено на рисунке 2.2.

Таблица 2.3 – Уровень тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Название группы	Уровень тревожности			
	Чрезмерно спокойный	Нормальный	Несколько повышенный	Высокий
ЭГ	1 чел.	15 чел.	8 чел.	2 чел.
КГ	1 чел.	16 чел.	7 чел.	2 чел.

Анализируя полученные данные об уровне тревожности, можно сделать следующие выводы:

- Подавляющее большинство опрошенных имеют нормальный или несколько повышенный уровень тревожности.

- Два ученика из двадцати шести опрошенных обладает чрезмерным уровнем спокойствия.
- Для четырех учеников характерно наличие высокого уровня тревожности.



Рисунок 2.2 – Уровень тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

На констатирующем этапе исследования для получения более полной информации о уровне сформированности мотивации, а также для установления доверительных отношений была проведена беседа с респондентами экспериментальной группы. При организации беседы были учтены следующие организационные моменты:

- создание позитивного эмоционального фона (приветствие и представление организатора эксперимента, «захват» внимания и интереса участников эксперимента при помощи наглядных фото и видео материалов («мемы», «рилсы»), связанные с сферой физической культуры);
- создание комфортной и безопасной обстановки, для того, чтобы при обсуждении вопросов, ученик не чувствовал угрозы своим интересам и в последствии не опасался манипуляций со стороны своих сверстников (для этого, предлагалось не раскрывать конкретно ответы на определенные

вопросы, а отвечать «да» или «нет», конкретизировать ответы предлагалось по личному желанию учащихся.

Резюмируем основные выводы полученные в ходе беседы:

- учащиеся чаще всего посещают уроки физической культуры, чтобы не получить пропуск или плохую отметку;
- на вопрос о наличии героев или идеалов, которые нравятся учащимся, большинство дали положительный ответ;
- многие ребята назвали привычки здорового образа жизни, но отметили их несоблюдение;
- некоторые ученики высказали непонимание зачем нужна физическая культура вне школьных занятий;
- ни один человек из экспериментальной группы не уделяет времени зарядке;
- большинство учеников не понимает взаимосвязи между стрессом и физической культурой (то как физическая культура помогает бороться со стрессом);
- многие ученики не смогли назвать то, как смена обстановки при занятиях физической культурой влияет на работоспособность и хорошее настроение.

Таким образом, работа на констатирующем этапе исследования позволила выявить уровень сформированности мотивации у школьников к урокам физической культуры. Также была проведена диагностика уровня тревожности, для того, чтобы средствами физической культуры понизить ее уровень, и тем самым показать, то какое важное место в жизни человека занимает физическая культура.

2.2 Реализация модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой

Анализ состояния исследуемой проблемы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой позволил нам перейти к формирующему этапу исследования.

Для реализации модели методики был организован мини-курс теоретических и практических занятий для того, чтобы учащиеся освоили основы физической культуры, и осознали то, какое влияние она оказывает на организм. Все элементы курса взаимосвязаны и реализовывались в определенной последовательности (теория – практика – рефлексия). Новый материал как теоретический, так и практический был представлен «порционно», т.е. по частям для того, чтобы ученики адаптировались и не снизилась мотивация к познанию.

При регулярном выполнении физических упражнений, с постепенно нарастающей умственной и физической нагрузкой, добавлением новых норм движений приведет детский организм к более совершенному состоянию приспособления к часто изменяющимся условиям, а также позволят сохранить эту приспособляемость. Данные изменения возможны в организме за счет пластичности центральной нервной системы. Благодаря тому, что упражнения постоянно повторяются, одно упражнение зависит от другого, формируется – адаптация, которая позволяет без значительных затрат сил и выносливости выполнять комплексы упражнений и заданий.

В начале мини-курса были выданы незаполненные трекеры здоровых привычек, в которые на каждом новом этапе учеником вписывалась новая здоровая привычка, которую необходимо было выполнять каждый день и делать отметку о ее выполнении (ПРИЛОЖЕНИЕ Д). Преимущество данного трекера в том, что он позволяет привить полезные и здоровые привычки, а также повысить мотивацию к занятиям физической культурой,

чем больше отметок о выполненной работе поставит ученик, тем более удовлетворенно будет себя чувствовать. Далее перейдем к описанию блоков мини-курса.

Блок 1 «Прямая осанка и дыхание».

Цель: сформировать у учащихся представление о влиянии осанки на здоровье человека. Задачи:

- узнать мнение учащихся о осанке, о ее влиянии на здоровье человека, о взаимосвязи физической культуры и осанки (в начале занятий и на этапе рефлексии);
- сформировать правильное представление о осанке;
- сформировать и укрепить представление о способах, которые помогут исправить нарушения осанки;
- сформировать и укрепить представление о способах, которые помогут поддерживать правильную осанку и снижать нагрузку на мышечный корсет;
- сформировать и укрепить представление о дыхательных упражнениях, которые помогут снять тревожность
- отметить в треккере здоровых привычек упражнения на осанку и дыхание, которые ученики будут выполнять самостоятельно вне школьных занятий.

При нарушении осанки рекомендуется выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя его выпрямление. Следует укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Голову необходимо всегда держать прямо. При прогнутой спине рекомендуются упражнения, укрепляющие брюшной пресс, подвздошно-поясничные мышцы, тем самым уменьшающие поясничный изгиб.

Для того, чтобы расслабить мышцы и снять тревожность необходимо после уроков в течение 10 – 15 минут полежать, расслабившись на спине на полу, касаясь его затылком, лопатками и пятками.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. В качестве спортивного инвентаря используется мешочек с песком, весом не более 200 грамм. Действия могут дополняться и варьироваться с учетом увеличения нагрузки (рисунок 2.3).

- Удерживать предмет на голове, стоя на месте.
- Подняться на носки, присесть, повернуть туловище, сделать выпад вперед и назад поочередно.
- Ходьба – обычная, на носках, пятках, высоко поднимая колени и т.д.
- Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
- Перешагивания через невысокие препятствия (мяч, скамья).
- Лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

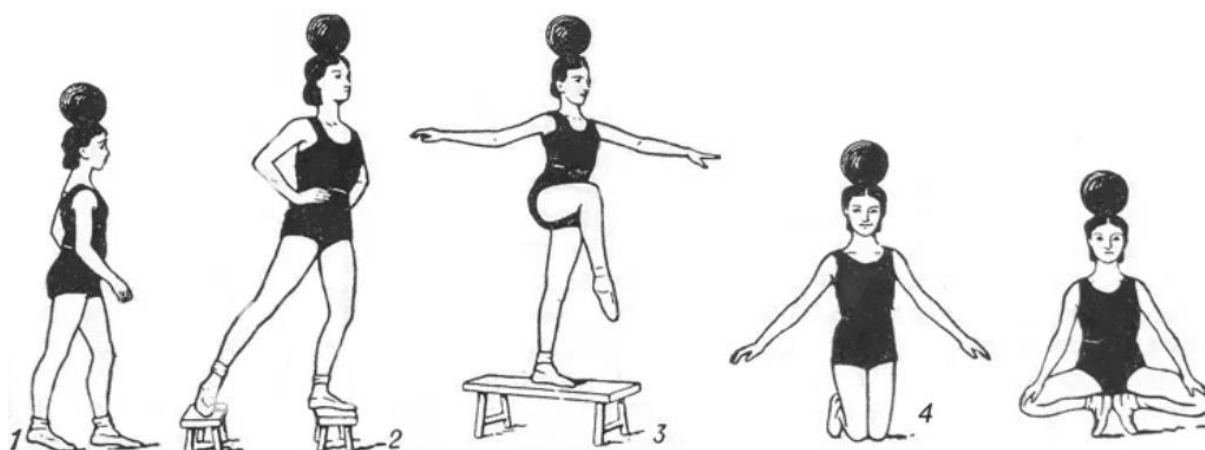


Рисунок 2.3 - Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове

В ходе исследования ученых Кафедры психологической медицины Оклендского университета (в Новой Зеландии) было доказано, что положение спины напрямую влияет на настроение [37].

Малейшие отклонения от нормы в положении позвоночника нарушают кровообращение в зоне позвоночных артерий. Проблемы с кровотоком в шейном отделе приводят к тому, что головной мозг недополучает кислород, неправильная осанка изматывает организм.

Все усилия тратятся на то, чтобы поддерживать внутренние системы в нормальном состоянии, работа нервной системы угнетается, – а сам человек страдает от повышенной утомляемости, поэтому любой, даже незначительный стресс, оказывается слишком серьезным. Отсюда – повышенная тревожность, аффективные (настроенческие).

Упражнения на дыхание.

Тренировку грудного дыхания рекомендуется проводить, сидя на краю стула либо стоя, при этом кисти плотно охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки. Руки контролируют расширение нижнебоковых отделов грудной клетки на вдохе, а на выдохе сдавливают её. Вдох происходит через нос, а выдох через рот.

Диафрагмальному дыханию лучше всего обучаться в положении лёжа на спине, слегка согнув ноги. Одну руку положить на грудь, другую на живот. Во время вдоха рука, лежащая на животе, поднимается вместе с брюшной стенкой, другая остаётся неподвижной. На выдохе живот втягивается, рука соответственно надавливает на живот. Нужно выполнить вдох через нос, выдох через рот (губы сложить трубочкой).

Упражнения с пружинящими движениями на выдохе. Стоя ноги врозь с полу наклоном, руки к плечам.

1 – продолжать вдох, выпрямляясь

2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот

4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт

8 – начиная вдох, выпрямиться в исходное положение.

Упражнение «Кузнечный мех» (позволяет быстро насытить организм кислородом). Занять положение сед по-турецки. Спокойно сделать выдох, втягивая живот. После этого сделать 7 циклов вдох-выдох через нос с активной работой живота (на вдохе – вперёд, на выдохе – втянуть). После 7 циклов сделать полный вдох на счет 5–7 и вернуться к обычному дыханию.

Упражнение «Глоток». Выполнять стоя, сидя или лёжа. Вдох через нос, делая глотательное движение и сокращая мышцы гортани, выдох – свободно через рот. Повторить 4–5 раз.

Упражнение «Смех». Выполнять стоя, сидя или лёжа. Вдох носом, выдох – через рот, проговаривая: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо» или «хи-хи-хи». Повторить 5 раз.

Упражнение «Дыхание с задержкой». Выполнять стоя, сидя или лёжа. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразы, постепенно увеличивая количество слов в фразе (от 3 примерно до 9), например: «Я ровно дышу» (3 слова); «Мне надо дышать спокойно, ровно» (5 слов); «Спокойное, ровное, ритмичное дыхание помогает мне успокоиться» (7 слов). Упражнение активизирует выдох, очищает организм.

Блок 2. «Системы организма человека и физическая культура»

Цель: сформировать представление о системах организма человека (пищеварительной, кровеносной, выделительной, нервной, эндокринной) и взаимосвязи с физической культурой. Задачи:

- сформировать понимание о том какие системы организма есть у человека, их взаимосвязь с физической культурой;
- сформировать и укрепить представление о способах улучшения физического и психологического здоровья средствами физической культуры;
- отметить в треккере привычек выполнение утренней гимнастики (зарядки), которую ученики будут выполнять самостоятельно вне школьных занятий.

Упражнения, связанные с оздоровлением пищеварительной системы [10, с.23]. Для того, чтобы показать, то как физическая активность влияет на пищеварительную систему участникам исследования были предложены подвижные игры на свежем воздухе (в неподходящие погодные условия

игры проводились в спортивном зале). Игры: «Мяч среднему», «Летучи мяч», «По наземной мишени», «Охотники и лесные жители».

Упражнения, связанные с оздоровлением кровеносной системы. Для того чтобы показать, то как физическая активность влияет на кровеносную систему участникам исследования был предложен пеший поход выходного дня, который проходил в парке «Химик» в городе Копейск.

Упражнения, связанные с оздоровлением выделительной системы. Для того чтобы показать, то как физическая активность влияет на выделительную систему участникам исследования предоставлялся выбор игр, которые преподают в рамках учебной программы (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Так как в процессе обучения не все участники эксперимента овладели теми или иными навыками игры, были предусмотрены альтернативные варианты. Для участника, сомневающегося в своих навыках владения мячом (в футболе), предоставлялась возможность проводить подвижную разминку, объясняя правила и технику, под руководством педагога, а также в процессе игр, участнику представлялась возможность побыть в роли арбитра. Задача участника активно двигаться и следить за процессом игры, сообщая о неточностях, по желанию такой участник мог включиться в игру.

Упражнения, связанные с оздоровлением нервной системы. Для того чтобы показать, то как физическая активность влияет на нервную систему участникам исследования предлагался оздоровительный бег. Оздоровительный бег состоял из нескольких частей:

- Легкий бег или бег, чередующегося с быстрой ходьбой, до общего разогревания.
- Гимнастика и проработка всех главных суставов упражнениями на гибкость.
- Силовые упражнения (5-6) для мышц рук, туловища и ног.
- Упражнения (2-3) на расслабление и растягивание мышц.

- Беговая тренировка (беговые упражнения).
- Упражнений (5-6) на расслабление и легкое растягивание мышц.

Упражнения, связанные с оздоровлением эндокринной системы. Для того чтобы показать, то как физическая активность влияет на эндокринную систему участникам исследования предлагалось заниматься зарядкой каждое утро после пробуждения. Перед отметкой привычки «Утренняя зарядка», был проведен инструктаж о правилах выполнения упражнений, а также были выданы наглядные пособия-подсказки. Также для учеников были представлены видеоматериалы с утренней зарядкой.

Примерный комплекс утренней гимнастики (зарядки) представлен на рисунке 2.4. Комплекс выполняется в последовательности: 1 – дыхательные упражнения (потягивания), 2 – ходьба с движениями рук, 3 – 4 – упражнения для рук и плечевого пояса (вращения, махи), 5 – 6 – упражнения для туловища (повороты в стороны, «рубка дров»), 7 – 8 – упражнения для ног (наклоны), 9 – 11 силовые упражнения (выпады, упоры, приседания), заканчивать дыхательным упражнением.

Упражнения, включенные в блоки, являются простыми для выполнения и могут применяться не только на уроках физической культуры, но и в перерывах между уроками и в домашних условиях. Каждый ученик может подобрать для себя наиболее понравившиеся упражнения для ежедневного выполнения и отмечать их в треккере. Правильность и простота подобранных упражнений повысят мотивацию к занятиям физической культурой, так ученики будут видеть накапливающийся положительный эффект (улучшение осанки, снятие тревожности, улучшение физических качеств и т.д.) от выполненной физкультурной деятельности.

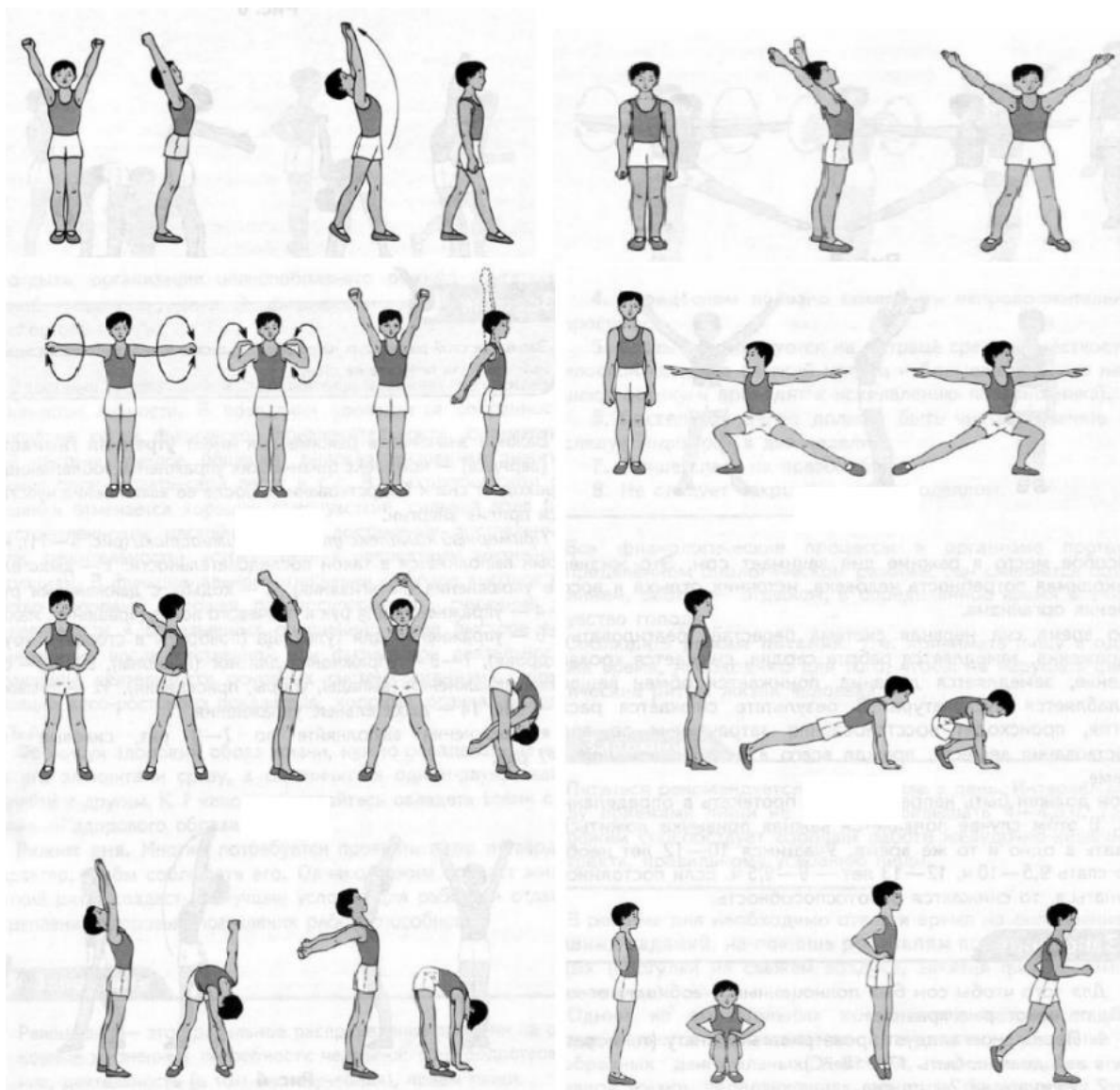


Рисунок 2.4 - Комплекс упражнений утренней гимнастики

Таким образом на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24» Копейского городского округа был реализован формирующий этап эксперимента, в ходе которого была реализована модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой

На контрольном этапе исследования было проведено повторное анкетирование участников эксперимента на предмет уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой (таблица 2.4). На контрольном этапе исследования был использован комплекс методик констатирующего этапа. Процентное соотношение качественных изменений уровня мотивации к занятиям физической культурой экспериментальной группы представлено на рисунке 2.5.

Таблица 2.4 – Сравнительный анализ изменений уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Название группы	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Уровень мотивации					
	I (высокий)	II (средний)	III (низкий)	I (высокий)	II (средний)	III (низкий)
ЭГ	4 чел.	11 чел.	11 чел.	8 чел.	16 чел.	2 чел.
КГ	5 чел.	12 чел.	9 чел.	6 чел.	12 чел.	8 чел.

Анализируя данные представленные в таблице 2.3 и рисунке 2.5 можно сделать следующие выводы:

- Доля учащихся ЭГ с высоким уровнем мотивации увеличилась на 15,39% (четыре человека «перешли» в группу с высоким уровнем мотивации). В КГ произошли незначительные изменения (один человек «перешёл» в группу с высоким уровнем мотивации).
- Доля учащихся с средним (нормальным) уровнем мотивации увеличилась на 19,23% (пять человек «перешли» в группу с средним (нормальным) уровнем мотивации). В КГ сохранились позиции без изменений.
- Доля учащихся с низким уровнем мотивации уменьшилась на 34,62% (шесть человек «вышло» из группы с низкой мотивацией). В КГ произошли

незначительные изменения (один человек «вышел» из группы с низким уровнем мотивации).

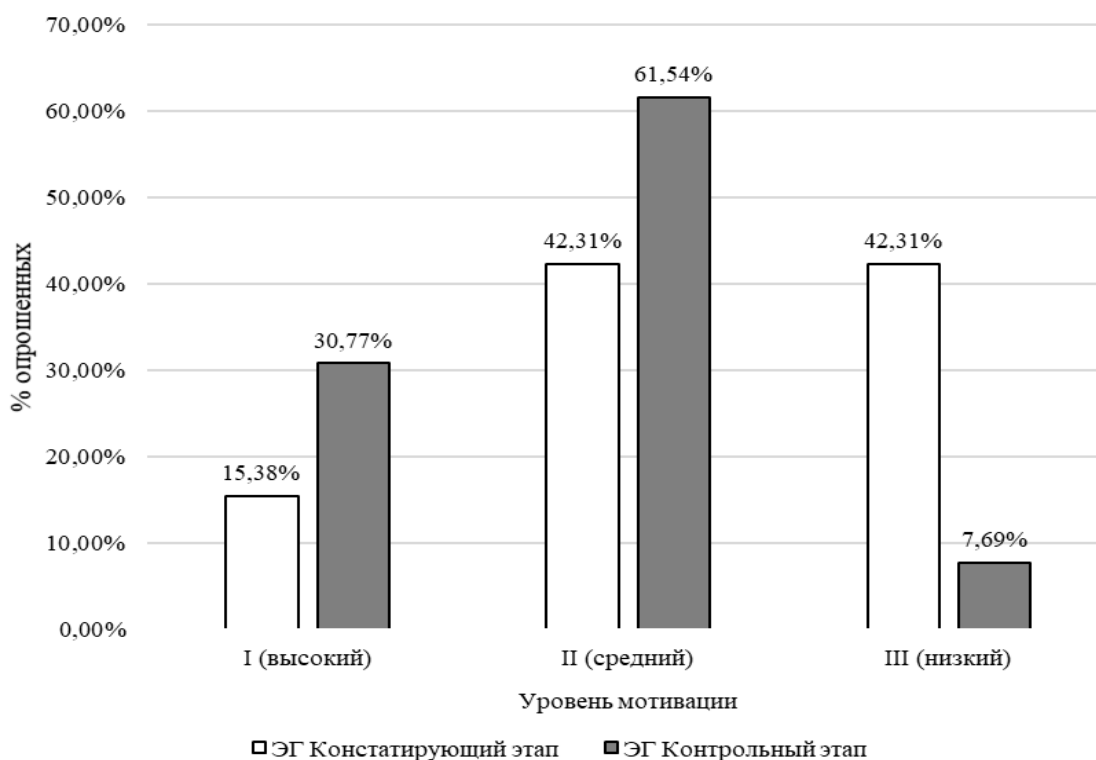


Рисунок 2.5 - Сравнительный анализ изменения уровня сформированности мотивации ЭГ на констатирующем и контрольном этапах

Также необходимо отметить изменение в уровне тревожности. Упражнения, реализованные в ходе эксперимента, помогли некоторым учащимся стабилизировать свое психоэмоциональное состояние до уровня «нормальный» (таблица 2.5).

Таблица 2.5 – Сравнительный анализ изменений уровня тревожности учащихся контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Название группы	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	Уровень тревожности							
	Чрез. спок.	Норм.	Неск. пов.	Выс.	Чрез. спок.	Норм.	Неск. пов.	Выс.
ЭГ	1 чел.	15 чел.	8 чел.	2 чел.	1 чел.	20 чел.	5 чел.	0 чел.
КГ	1 чел.	18 чел.	7 чел.	2 чел.	1 чел.	15 чел.	9 чел.	1 чел.

Процентное соотношение качественных изменений уровня тревожности участников экспериментальной группы представлено на рисунке 2.6.

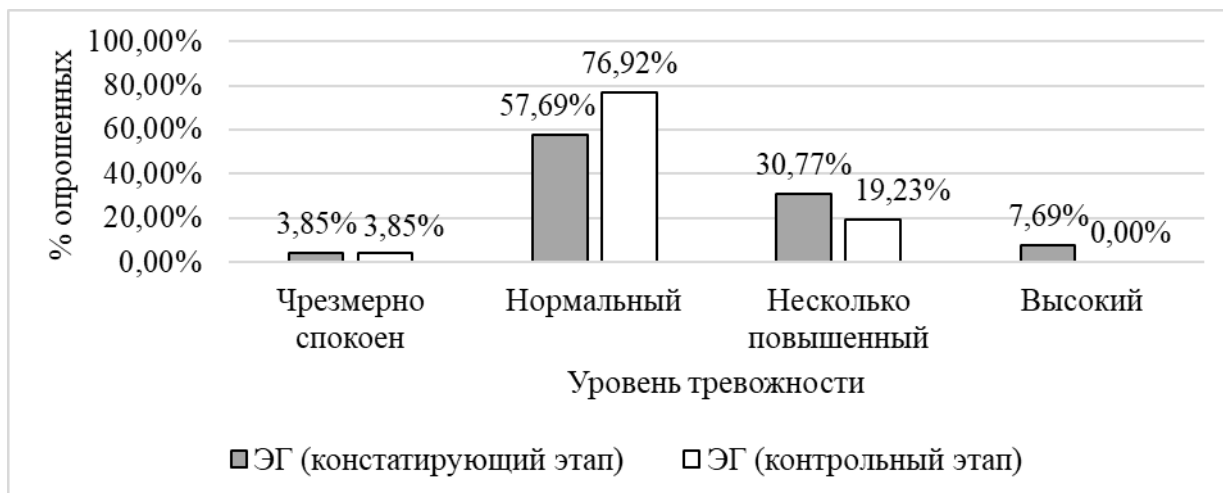


Рисунок 2.6 - Сравнительный анализ изменения уровня тревожности участников ЭГ на констатирующем и контрольном этапах

Анализируя данные представленные в таблице 2.9 и рисунке можно сделать следующие выводы:

- Доля учащихся чрезмерно спокойным уровнем тревожности сохранилась на позиции 3,85%.
- Доля учащихся с нормальным уровнем тревожности увеличилась на 19,23%.
- Доля учащихся с несколько повышенным уровнем тревожности снизилась 11,54%.
- Доля учащихся в высоком уровне тревожности снизилась с позиции в 7,69% до 0,0%.

В ходе групповой рефлексии на завершающем этапе исследования, многие ученики отметили, что посещение занятий стало для них интереснее и познавательнее. Также учащиеся отметили пользу ведения треккеров привычек, которые вызывают интерес к достижению цели и положительный соревновательный дух между участниками эксперимента. У участников

сформировался осознанный подход к организации своей деятельности, направленный на укрепление здоровья. Невыполнение тех или иных рекомендаций учащиеся объясняли тем, что не прикладывали достаточно усилий. Некоторые участники пришли к выводу, что дыхательные практики и растяжка снимают напряжение и тем самым понижают тревожность.

Представленные данные сравнительных анализов на контрольном этапе исследования, свидетельствует о достоверном улучшении показателей уровня мотивации к занятиям физической культурой и уровня тревожности по сравнению с констатирующим этапом исследования. Изменения уровня мотивации и уровня тревожности более существенны в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными у контрольной группы. Используя разработанную методику формирования мотивации у школьников к занятиям физической культуры, учителя физической культуры имеют возможность использовать при организации образовательного процесса.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о положительном эффекте разработанной нами модели методики формирования у школьников мотивации к занятиям физической культурой.

Выводы по второй главе

Целью экспериментальной работы являлась апробация модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой. В соответствии с целью были решены следующие задачи экспериментальной работы:

- проведена диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на начальном этапе исследования;

- внедрена и реализована модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;
- проведена диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на контрольном этапе исследования;
- проведена оценка эффективности модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

В ходе реализации модели методики были соблюдены следующие педагогические условия:

1. Индивидуализация процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
2. Использование совокупности форм, методов и средств, обеспечивающих формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на начальном этапе исследования показала, что многие из респондентов ЭГ имеют низкий уровень сформированности мотивации. Полученные данные об уровне тревожности, позволили сделать вывод о том, что большинство опрошенных имеют нормальный или несколько повышенный уровень тревожности.

Для реализации модели был организован мини-курс теоретических и практических занятий для того, чтобы ребята освоили основу физической культуры. Мини-курс включал ведение треккеров привычек, в которые вписывались на определенных этапах здоровые привычки, которым должен был следовать школьник (например, делать упражнения на дыхание, поддерживать осанку, делать утреннюю гимнастику). Мини-курс состоял из двух блоков:

– Блок 1. «Прямая осанка и дыхания». Блок включал в себя теорию по гигиеническим нормам, основам здорового образа жизни, упражнения по укреплению осанки, упражнения на дыхание, для снятия тревожности.

– Блок 2. «Системы организма и физическая культура». Блок включал в себя теорию и практику о взаимосвязи систем организма и о средствах физической культуры, с помощью которых можно поддерживать и сохранять свое здоровье (пищеварительная система – игры на свежем воздухе; кровеносная система – однодневный пеший поход в городской парк «Химик»; выделительная система – спортивные игры в рамках учебной программы баскетбол, волейбол и др.; нервная система – оздоровительный бег; эндокринная система – утренняя гимнастика). Была проведена работа с осознанным отношением к своему здоровью.

Упражнения, включенные в блоки, были простыми для выполнения и могли применяться не только на уроках физической культуры, но и в перерывах между уроками, а также в домашних условиях. Каждый ученик мог подобрать для себя наиболее понравившиеся упражнения для ежедневного выполнения и отмечать их в треккере. Правильность и простота подобранных упражнений повысили мотивацию к занятиям физической культурой, так как ученики увидели накапливающийся положительный эффект (улучшение осанки, снятие тревожности, улучшение физических качеств и т.д.) от занятий физической культурой.

Диагностика уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровня тревожности на контрольном этапе исследования показала:

– Доля учащихся ЭГ с высоким уровнем мотивации увеличилась на 15,39% (четыре человека «перешли» в группу с высоким уровнем мотивации).

- Доля учащихся с средним (нормальным) уровнем мотивации увеличилась на 19,23% (пять человек «перешли» в группу с средним (нормальным) уровнем мотивации).
- Доля учащихся с низким уровнем мотивации уменьшилась на 34,62% (шесть человек «вышло» из группы с низкой мотивацией).
- Доля учащихся чрезмерно спокойным уровнем тревожности сохранилась на позиции 3,85%.
- Доля учащихся с нормальным уровнем тревожности увеличилась на 19,23%.
- Доля учащихся с несколько повышенным уровнем тревожности снизилась 11,54%.
- Доля учащихся в высоком уровне тревожности снизилась с позиции в 7,69% до 0,0%.

Оценка эффективности модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой. Представленные данные сравнительных анализов на контрольном этапе исследования, свидетельствует о достоверном улучшении показателей уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой и уровня тревожности по сравнению с констатирующим этапом исследования. Изменения уровня мотивации и уровня тревожности более существенны в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными у контрольной группы. Используя разработанную методику формирования мотивации у школьников к занятиям физической культуры, учителя физической культуры имеют возможность использовать при организации образовательного процесса.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о эффективности разработанной модели методики формирования у школьников мотивации к занятиям физической культурой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура как важный приоритет в образовании способствует укреплению здоровья, формированию основ ведения здорового образа жизни, успешной социализации в обществе. В «Национальной доктрине развития образования» отмечается, что в настоящее время приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом.

На основе накопленных теоретических и практических достижений отечественных и зарубежных ученых в области психологии, педагогики, физической культуры и спорта нами был проведен целенаправленный поиск решения данного вопроса.

Анализ состояния исследуемой проблемы формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой в психолого-педагогической и научно-методической литературе и собственный практический опыт позволили сформулировать *цель исследования*, которая заключалась в разработке, теоретическом обосновании и экспериментальной проверке модели методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи исследования:

1. Изучена психолого-педагогическая и научно-методическая литература по проблеме формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой;
2. Определены мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у школьников.

3. Разработана модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

4. Выявлены педагогические условия, позволяющие реализовать модель методики формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

5. Разработан диагностический инструктаж по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе осуществлялось накопление психолого-педагогического и научно-методического материала по проблеме исследования. В ходе изучения теоретического материала было определено понятийное поле.

В ходе анализа взглядов и научных трудов по проблеме исследования, было сформулировано собственное представление о сущности мотивации в сфере физической культуры. *Мотивация к занятиям физической культурой* – это определенная направленность, побуждающая человека выполнять действия, связанные с физкультурной деятельностью и спортом, направленные на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни, физическом и духовном благополучии.

В ходе практической деятельности были определены мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у школьников, которые можно обобщить в несколько групп: двигательно-деятельностные (потребность в движении); оздоровительные (сохранение и укрепление здоровья); коммуникативные (общение); непосредственно-побуждающие (получение отметок о посещаемости занятий, избежание наказания за пропуск занятия или получения неудовлетворительной отметки).

На формирующем этапе были проанализированы данные констатирующего этапа об уровне сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой и уровне тревожности. На

данном была разработана и апробирована модель методики по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой, которая состояла из четырёх блоков:

1. *Концептуально-методологический блок* содержал: ключевые концептуальные идеи; принципы физического воспитания; подходы.
2. *Целевой блок* содержал цель, которая заключалась в теоретической и опытно-экспериментальной проверке эффективности модели методики формирования мотивации к занятиям физической культурой у школьников.
3. *Содержательно-организационный блок* содержал этапы: диагностический; проектировочный; реализационный; аналитический. В блоке были описаны формы (индивидуальная и коллективная); методы (теоретические и практические); средства (технические и организационно-педагогические).
4. Технологические этапы: адаптационный, интеграционный и рефлексивный.
5. *Результативно-оценочный блок* включал в себя *критерии*: *личностный* (осознанная потребность в сохранении и укреплении здоровья; понимание личной ответственности за результаты физкультурной деятельности); *когнитивный* (знание норм и правил здорового образа жизни; усвоение знаний, умений и навыков, которые помогут сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье); *деятельностный* (активное участие в деятельности, направленной на привитие здоровых привычек; проявление самостоятельности в оценке личной физкультурной деятельности). Блок содержал *уровни мотивации*: низкий; средний; высокий. *Результатом* реализации модели методики являлась сформированная мотивация у школьников к занятиям физической культурой.

Для реализации модели методики были выявлены следующие педагогические условия:

1. Индивидуализация процесса формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой.
2. Использование совокупности форм, методов и средств, обеспечивающих формирование мотивации у школьников к занятиям физической культурой.

На контрольном этапе исследования обеспечивалась систематизация и обобщение результатов внедренной модели методики, формулирование выводов и оформление работы. Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали позитивные изменения уровня сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой, что подтвердило правильность выдвинутой гипотезы.

Также на завершающем этапе исследования были разработаны практические рекомендации по формированию мотивации у школьников к занятиям физической культурой:

- Необходимо обеспечивать благоприятный микроклимат на уроках (создавать комфортную атмосферу на уроке за счет вовлечения в деятельность всех учащихся класса; давать положительную оценку физкультурной деятельности любого ученика на каждом уроке, даже за малые достижения и успехи).
- Использовать дидактические средства для успешного усвоения знаний (наглядные учебные материалы, аудио и видео средства и т.д.).
- Интегрировать знания (связывать знания и умения в сфере физической культуры с другими учебными дисциплинами) обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.
- Отводить время на уроках для рефлексии, через оценку собственной деятельности и деятельности других, задавать вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?» и т.д.).

Физическое воспитание в школах является особенным образовательным предметом, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ученика. Основным принципом физического воспитания в школе является единство физического развития, духовного роста и социальной адаптации. Физическое воспитание остается единственным предметом в школе, по которому ученик получает объективную оценку собственного физического и духовного состояния.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон N 329-ФЗ [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.].
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон N 273-ФЗ [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г.: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.].
3. Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г. № 122-р: Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г.
4. Алексеева, Л. В. Мотивация и эмоции: учебное пособие / Л. В. Алексеева. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2019. – 427 с.: ил.
5. Алисов, Е. А. История развития образовательных моделей и технологий: учебник / Е. А. Алисов, Л. С. Подымова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 353 с.
6. Байдаков, А.Н. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебное пособие / А. Н. Байдаков, Л. И. Черникова, О. С. Звягинцева и др.; Ставропольский государственный аграрный университет, Кафедра «Менеджмент». – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет (СтГАУ), 2017. – 115 с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 448 с.: табл., схем.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. – Москва.: Просвещение, 2019 – 239 с.: ил.

9. Грацианова, Л. И. Основы психологии: учебное пособие / Л. И. Грацианова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. – 224 с.
10. Гречко А.С. Физическая культура в школе: учебник: в 2 частях / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – Часть 1. – 132 с.
11. Згонник, Л. В. Организационное поведение: учебник / Л. В. Згонник. – 3-е изд., стер. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 232 с.
12. Маеркина, Е. В. Развитие мотивации достижения современных старшеклассников в познавательной деятельности: учебное пособие / Е. В. Маеркина. – Оренбург: Университет, 2019. – 100 с.: ил., табл.
13. Маслова, Е. Л. Менеджмент: учебник / Е. Л. Маслова. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 333 с.
14. Маслоу, А. Х. Мотивация и личность: учебник: [16+] / А. Х. Маслоу. [пер. с англ. Е. Ильин]. - 3-е изд., Питер, 2019 г. – 333 с. 947 с.
15. Матяш, Н. В. Возрастная психология: учебное пособие / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
16. Меликян, О. М. Поведение потребителей: учебник / О. М. Меликян. – 5-е изд., стер. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 280 с.:
17. Назаренко, А.В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебное пособие / А. В. Назаренко, Д. В. Запорожец, О. С. Звягинцева и др.; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь: АГРУС, 2019. – 80 с.
18. Николаев, А. А. Социальное управление: учебник для вузов / А. А. Николаев, П. В. Разов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва: Прометей, 2019. – 555 с.

19. Подымова, Л. С. Психофизиология образования: учебное пособие / Л. С. Подымова, С. А. Сеина. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 221 с.
20. Понуждаев, Э. А. Основы менеджмента: учебное пособие (курс лекций, практикум, тесты) / Э. А. Понуждаев, М. Э. Семенова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 406 с.
21. Самраилова, Е.К. Современные методы мотивации и стимулирования труда работников: учебное пособие для студентов магистратуры / Е.К. Самраилова, С.А. Шапиро, О.В. Андросова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 270 с.
22. Федорова, Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А. Федорова. – Москва.: Издательство «Экзамен», 2019. – 63с.
23. Фомина, А. Н. Педагогическая психология: учебное пособие / А. Н. Фомина, Т. Л. Шабанова. – 4-е изд., перераб., доп. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 320 с.
24. Фомичев, А. Н. Риск-менеджмент: учебник / А. Н. Фомичев. – 7-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2020. – 372 с.: ил.
25. Шинина, Т. В. Возрастная психология и педагогика, семье ведение: учебное пособие / Т. В. Шинина. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 217 с.
26. Бондаренко, Н.Г. Анализ понятия «организационно-педагогические условия» / Н.Г. Бондаренко // Науки об образовании. – 2019. - № 3. – С. 143-151.
27. Ипполитова Н.А. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н.А. Ипполитова // Науки об образовании. – 2019. - №2. – С. 1-7.
28. Лучникова, Е.В. Дидактические условия в образовательном процессе / Е.В. Лучникова // Науки об образовании. – 2019. - №5 С. 1-3.

29. Администрация Копейского городского округа Челябинской области: официальный сайт. – Челябинск. - Обновляется в течение суток. – URL: <http://akgo74.ru> (дата обращения: 19.02.2019).
30. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 24» Копейского городского округа: официальный сайт Челябинск. - Обновляется в течение суток. – URL: <https://sh24.koreysk-uo.ru/> (дата обращения: 19.02.2019).
31. Кулинич, С. А. Различия между мотивацией и стимулированием персонала предприятия / С. А. Кулинич. // Молодой ученый. — 2021. — № 46 (388). —URL: <https://moluch.ru/archive/388/85374/> (дата обращения: 12.11.2021).
32. Шопенгауэр А. Собрание сочинений в пяти томах. Том первый. / А. Шопенгауэр // Социальные науки: az.lib.ru. – 2021. - URL: http://az.lib.ru/s/shopengauer_a/text_0040.shtml (дата обращения 17.10.2020).
33. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания <https://monographies.ru/en/book/section?id=2398> (дата обращения 23.11.2021).
34. Мотивация — формирование и управление. – URL: <https://5psy.ru/samorazvitie/motivaciya-formirovanie-i-upravlenie.html> (дата обращения 26.08.2021).
35. Мотивация деятельности человека. – URL: https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php?amp;ici_medium=link проект 4brain.ru (дата обращения 22.10.2021).
36. Основы психологии Жо Годфруа. - URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=239703> (дата обращения: 20.05.2020).
37. Поведенческая психиатрия. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27494342/> (дата обращения 26.08.2021).
38. Психология физического воспитания и спорта. – URL: https://www.rulit.me/data/programs/resources/epub/Gogunov_Psihologiya_fizic

heskogo_vospitaniya_i_sporta_RuLit_Net_304777.epub (дата обращения 17.05.2021).

39. Собрание сочинений международного научного института Educatio в сфере мотивации. – URL:<https://edu-science.ru> (дата обращения 23.11.2021).

40. Формула успеха Джона Аткинсона: официальный сайт научного журнала «Современные наукоемкие технологии». - URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=34413> (дата обращения 22.10.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Модифицированная анкета мотивации Н. Г. Лускановой «Диагностика
уровня мотивации у учащихся к занятиям физической культурой».

Таблица А.1 – Содержание анкеты диагностики уровня мотивации у школьников к занятиям физической культурой

№	Название вопроса	Варианты ответа
1	Хочется ли тебе идти на урок физической культуры	а) да
		б) когда как
		в) нет
2	Большая часть уроков по физической культуре тебе	а) нравится
		б) равнодушен
		в) не нравится
3	Большая часть твоих учителей тебе	а) нравится
		б) равнодушен
		в) не нравится
4	На уроках физической культуры тебе	а) интересно
		б) когда как
		в) не интересно
5	Знания, которые дают на уроках физической культуры	а) будут полезны
		б) не знаю будут ли, полезны
		в) не нужны
6	Твое настроение на уроках физической культуры в основном	а) хорошее
		б) нейтральное
		в) плохое
7	Хотел (а) бы ты, чтобы уроки физической культуры быстрее заканчивались?	а) да
		б) нет
		в) не знаю
8	Если бы у тебя была возможность что-то изменить в уроках физической культуры, то ты (отметить какой либо ОДИН вариант обязательно, свой ответ можно написать по желанию)	а) ничего не менял (а)
		б) изменил(а), но не много
		в) изменил (а) бы все
		Свой ответ
9	Посоветовал (а) другу (подруге) посетить урок физической культуры в вашей школе?	а) да, определенно
		б) ничего не посоветовал(а)
		в) нет, не посоветовал (а)
10	В твоём учителе по физической культуре тебе	а) все нравится
		б) мне все равно
		в) есть то, что не нравится
11	Поведение твоих одноклассников на уроках физической культуры тебя отметить какой-либо ОДИН вариант обязательно. В случае если что то не нравится в поведении одноклассников, то по желанию можно заполнить графу «свой ответ»)	а) меня устраивает
		б) мне все равно
		в) меня не устраивает
		Свой ответ (если что-то в поведении одноклассников не нравится)
12	Ну уроках физической культуры как часто тебе удастся узнать что-то новое	а) часто
		б) иногда
		в) редко

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Сводные данные уровня сформированности мотивации у школьников
к занятиям физической культурой экспериментальной и контрольной
группы на констатирующем этапе исследования

Таблица Б.1 – Уровень сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования

№	Испытуемый Ф.И. (пол)	Вариант ответа			Итого баллов	Уровень
		А	Б	В		
1	А.В. (ж)	12	6	0	18	III
2	А.В. (м)	21	4	0	25	I
3	А.М. (м)	1	8	0	9	V
4	А.М. (м)	6	6	0	12	IV
5	А.А. (м)	6	7	0	13	IV
6	Г.О. (м)	6	8	0	14	IV
7	Г.А. (м)	12	6	0	18	III
8	Д.Д. (ж)	15	5	0	20	II
9	Д.М. (м)	9	3	0	12	IV
10	Д.Б. (м)	6	10	0	16	III
11	Д.Ю. (ж)	24	3	0	27	I
12	И.Л. (ж)	12	6	0	18	III
13	К.М. (м)	9	5	0	14	IV
14	К.В. (ж)	9	8	0	17	III
15	К.Д. (м)	12	4	0	16	III
16	О.В. (м)	15	4	0	19	III
17	О.С. (ж)	6	7	0	13	IV
18	П.А. (ж)	9	2	0	11	IV
19	П.А. (м)	15	3	0	18	III
20	П.Е. (м)	3	6	0	9	V
21	П.К. (ж)	9	7	0	16	III
22	Х.Р. (м)	18	1	0	19	III
23	Х.Р. (ж)	6	8	0	14	IV
24	Ц.Е. (ж)	21	2	0	23	II
25	Ц.Е. (ж)	12	2	0	14	IV
26	Ш.А. (м)	15	3	0	18	III

Таблица Б.2 – Уровень сформированности мотивации у школьников к занятиям физической культурой контрольной группы на констатирующем этапе исследования

№	Испытуемый Ф.И. (пол)	Вариант ответа			Итого баллов	Уровень
		А	Б	В		
1	А.М. (ж)	9	7	0	16	III
2	А.М. (м)	15	4	0	19	III
3	Б.А. (м)	18	1	0	19	III
4	Б.А. (м)	9	2	0	11	IV
5	Б.Е. (ж)	21	5	0	26	I
6	В.Ш. (м)	15	7	0	22	II
7	Д.С. (м)	12	4	0	16	III
8	Е.И. (ж)	12	6	0	18	III
9	К.М. (м)	21	3	0	24	II
10	К.Е. (м)	6	10	0	16	III
11	М.С. (м)	3	6	0	9	V
12	М.Р. (м)	9	3	0	12	IV
13	М.Д. (м)	9	5	0	14	IV
14	О.К. (ж)	6	3	0	9	V
15	П.Е. (м)	6	8	0	14	IV
16	П.А. (м)	15	3	0	18	III
17	П.А. (ж)	15	5	0	20	II
18	С.В. (ж)	15	4	0	19	III
19	Т.М. (м)	12	6	0	18	III
20	У.А. (м)	6	7	0	13	IV
21	У.А. (м)	9	2	0	11	IV
22	Х.Т. (м)	6	10	0	16	III
23	Ц.С. (м)	12	6	0	18	III
24	Ш.А. (ж)	15	3	0	18	III
25	Ш.Т. (м)	21	3	0	24	II
26	Я.Б. (м)	9	5	0	14	IV

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Модифицированный тест уровня тревожности Кондаша

Ф.И. _____ Кл. _____ Дата тестирования _____

Инструкция: Внимательно прочти каждое утверждение и выбери один из вариантов ответа, который кажется тебе наиболее верным или подходящим для тебя. Цифру, соответствующую выбранному ответу, поставь напротив утверждения.

Варианты ответов:

0 - ситуация совершенно не кажется неприятной.

1 - ситуация немного волнует, беспокоит.

2 - ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ее лучше избежать.

3 - ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх.

4 - ситуация крайне неприятна, ее нельзя перенести, она вызывает очень сильное беспокойство, очень сильный страх.

Ключ.

Обработка результатов теста. Модифицированная методика включает в себя ситуации трех типов (3 шкалы): ситуации, связанные со школой, общением с учителями (школьная тревожность на уроках физической культуры); ситуации, актуализирующие представление о себе (самооценочная тревожность); ситуации общения (межличностная тревожность). Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом, т.е. ответ на вопрос является баллом. Каждая из этих шкал включает в себя определенные вопросы, по ответам на которые судят о школьной (в рамках занятий по физической культуре), самооценочной или

межличностной тревожности. Полученные показатели по всей шкале — общий уровень тревожности

Таблица В.1 - Данные о распределении пунктов шкал тревожности Р. Кондаша

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная (ШТ)	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооценочная (СТ)	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Межличностная (МТ)	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Таблица В.2 - Содержание теста Кондаша диагностики уровня тревожности у учащихся

№	№ Вопросы теста	Ответ
1	Отвечать перед всем классом	
2	Подойти с вопросом к незнакомому ученику	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Разговаривать с учителем физической культуры	
5	Думать о своем будущем во время занятий	
6	Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	
7	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
8	На тебя смотрят, за тобой во время выполнения заданий, упражнений	
9	Пишешь контрольную(тестовую) работу	
10	После контрольной (тестовой) работы учитель называет отметки	
11	На тебя не обращают внимания	
12	У тебя что-то не получается	
13	Ждешь родителей с родительского собрания	
14	Тебе грозит неуспех, провал	
15	Слышишь за своей спиной смех	
16	Сдаешь нормативы	
17	На тебя сердятся из за того, что можешь ошибиться (в командной работе)	
18	Выступить перед несколькими классами (веселые старты)	
19	Предстоит важное, решающее дело(защита реферата по физической культуре)	
20	Не понимаешь объяснений учителя	
21	С тобой не согласны, противоречат тебе	
22	Сравниваешь себя с другими	
23	Проверяются твои способности	
24	На тебя смотрят как на маленького	
25	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
26	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
27	Оценивается твоя работа (реферат, норматив)	
28	Во время урока физической культуры думаешь о своих делах	
29	Тебе надо принять для себя решение	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах:

- чрезмерное спокойствие (девочки менее 30 баллов, мальчики менее 17 баллов);
- нормальный уровень тревожности (девочки от 30 до 62 баллов, мальчики от 17 до 54 баллов);
- несколько повышенный уровень тревожности (девочки от 63 до 78 баллов, мальчики от 55 до 73 баллов);
- высокий уровень тревожности (девочки более 94 баллов, мальчики более 91 балла).

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Сводные данные уровня тревожности учащихся экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе исследования

Таблица Г.1– Уровень тревожности учащихся экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования

№	Испытуемый Ф.И. (пол)	Название шкал			ОГ	Уровень
		ШТ	МТ	СТ		
1	А.В. (ж)	28	15	12	55	норм
2	А.В. (м)	28	14	13	55	неск-ко повыш
3	А.М. (м)	25	14	20	59	неск-ко повыш
4	А.М. (м)	5	8	4	17	чрезмер спок
5	А.А. (м)	22	19	4	45	норм
6	Г.О. (м)	19	21	12	52	норм
7	Г.А. (м)	30	12	14	56	неск-ко повыш
8	Д.Д. (ж)	10	25	19	54	норм
9	Д.М. (м)	19	21	12	52	норм
10	Д.Б. (м)	10	11	20	41	норм
11	Д.Ю. (ж)	32	30	32	94	высок
12	И.Л. (ж)	19	21	22	62	норм
13	К.М. (м)	10	22	10	42	норм
14	К.В. (ж)	17	21	10	48	норм
15	К.Д. (м)	22	21	12	55	неск-ко повыш
16	О.В. (м)	18	21	16	55	неск-ко повыш
17	О.С. (ж)	19	21	12	52	норм
18	П.А. (ж)	30	21	22	73	неск-ко повыш
19	П.А. (м)	22	11	20	53	норм
20	П.Е. (м)	22	11	20	53	норм
21	П.К. (ж)	16	25	19	54	норм
22	Х.Р. (м)	28	15	25	68	неск-ко повыш
23	Х.Р. (ж)	25	30	10	65	неск-ко повыш
24	Ц.Е. (ж)	33	12	10	55	норм
25	Ц.Е. (ж)	25	32	40	97	высок
26	Ш.А. (м)	10	12	10	32	норм

Таблица Г.2 – Уровень тревожности учащихся контрольной группы на констатирующем этапе исследования

№	Испытуемый Ф.И. (пол)	Название шкал			ОТ	Уровень
		ШТ	МТ	СТ		
1	А.М (ж)	30	21	22	73	неск-ко повыш
2	А.М. (м)	22	11	20	53	норм
3	Б.А. (м)	22	11	20	53	норм
4	Б.А. (м)	16	25	19	54	норм
5	Б.Е. (ж)	28	15	25	68	неск-ко повыш
6	В.Ш. (м)	19	21	12	52	норм
7	Д.С. (м)	30	21	22	73	неск-ко повыш
8	Е.И. (ж)	22	11	20	53	норм
9	К.М. (м)	22	11	20	53	норм
10	К.Е. (м)	16	25	19	54	норм
11	М.С. (м)	33	12	10	55	норм
12	М.Р. (м)	25	32	40	97	высок
13	М.Д. (м)	10	25	19	54	норм
14	О.К. (ж)	19	21	12	52	норм
15	П.Е. (м)	10	11	20	41	норм
16	П.А. (м)	5	8	4	17	чрезмер спок
17	П.А. (ж)	22	19	4	45	норм
18	С.В. (ж)	19	21	12	52	норм
19	Т.М. (м)	30	12	14	56	неск-ко повыш
20	У.А. (м)	22	21	12	55	неск-ко повыш
21	У.А. (м)	18	21	16	55	неск-ко повыш
22	Х.Т. (м)	32	30	32	94	высок
23	Ц.С. (м)	28	14	13	55	неск-ко повыш
24	Ш.А. (ж)	10	25	19	54	норм
25	Ш.Т. (м)	22	19	4	45	норм
26	Я.Б. (м)	22	19	4	45	норм

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Трекер здоровых привычек

4 полезные привычки

Эти полезные привычки улучшат качество моей жизни.

 Здоровая осанка	<input type="checkbox"/> Легкое дыхание
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 Утренняя зарядка	 Хороший настрой!
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Конструктор чеклистов и списков 365done.ru

Список составлен: Нурисламова Екатерина Фанисовна
[@365done.ru](https://365done.ru) [#365done](https://365done.ru)

Рисунок Д.1 – Шаблон трекера привычек