



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 21 » мая 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщетаева Расщетаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-318-263-3-1
Шорохов Матвей Николаевич
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	6
1.1 Понятие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой	6
1.2 Психологические и анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	11
1.3 Методы и средства формирования мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой.....	14
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ О ПУТИ И СРЕДСТВАХ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	24
2.1 Описание проведения опытно-экспериментальных работ	24
2.2 Процесс проведения опытно-экспериментальных работ.....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	50

ВВЕДЕНИЕ

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

Младший школьный возраст, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в обще образовательную организацию. У школьника начинается новая, по своему содержанию и по всей функции деятельность – учебная деятельность. Переход к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и всё это ведёт к новым задачам.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культуры на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми, успешными.

Младший школьный возраст, в силу возрастных особенностей менее адаптирован к самостоятельным занятиям физической культуры, чем более старшие возрастные группы, следовательно, проблема мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой встает более остро. Несмотря на многочисленность опубликованных работ по физическому воспитанию школьников, рассматриваемых в работах К. Алаас, А.Н. Варламова, В.Х. Иванова, В.П. Кочнева, Н.Н. Курилова, М.И. Лыткина, М.С. Мартыновой, В.К. Павлова, Д.Н. Платонова, И.И. Портнягина, Г.В. Роббека, Н.К. Шамаева. Остается практически не освященным важный

компонент – формирование у школьников мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Цель исследования. Теоретически обосновать и практически определить эффективные средства формирования мотивации школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Объект исследования. Формирование мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предмет исследования. Средства и методы формирования мотивации школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Гипотеза исследования. Мотивация младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой повысится, если:

1) в программу по физической культуре будут вводиться интегрированные уроки, включающие; теоретические занятия, беседы преподавателя с учениками, взаимодействие учеников друг с другом.

2) во внеурочную работу будут включаться игры соревновательного характера;

3) будут учтены психологические особенности младших школьников.

Задачи исследования:

1. Определить мотивы, вызывающие интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

2. Ознакомиться с физиологическими и психологическими особенностями детей младшего школьного возраста

3. Рассмотреть и внедрить формы, средства и методы способствующие формированию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) анкетирование; опрос
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогические наблюдения;
- 5) педагогический эксперимент;

База исследования: МКОУ «Павловская СОШ» поселок Павловский, Брединский район, Челябинская область.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1 Понятие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой

Мотив – это побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и в разной степени им осознаваемое или неосознаваемое вообще. В процессе реализации поведения мотивы, будучи динамически образованными, могут трансформироваться (изменяться) на всех этапах совершения поступка, в результате он происходит согласно не изначальной, а преобразованной мотивации.

Термин «мотивация» в современной психологии обозначаются как минимум два психологических явления:

1. Совокупность побуждений, вызывающих и определяющих активность индивида, т.е. система факторов, доминирующее поведение.
2. процесс образования, формирование мотивов, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне [8].

За любым поступком человека всегда кроются определенные цели, желания, а за конфликтом – столкновение несовместимых устремлений партнеров по общению, когда соблюдение интересов одной страны грозит ущемлением интересов другой. Если это истоки, первопричина конфликтов, то тяжелый характер, плохое самочувствие, настроение, незнание психологии человека и проблемы общения – провоцирующие факторы, катализаторы. Именно они определяют, как скоро конфликт случится и насколько он будет длительным и резким по форме.

Под потребностями подразумевают стремление к тем условиям, без которых невозможно поддерживать свое нормальное физическое и психическое состояние.

Потребность – осязаемое и переживаемое человеком состояние нужды в чем-либо.

Осознанные потребности – это желания, которые человек может сформулировать и для реализации, которых он намечает план действий. Чем сильнее желание, тем энергичнее стремление преодолеть преграды на пути его воплощения. Таких осознанных потребностей множество у каждого из нас: хочется быть здоровым и долго жить, любить и быть любимым, растить детей и радоваться их успехам; хочется интересной работы, похвалы, познания, наслаждений, красоты, музыки, новых ощущений и информации. Хочется, чтобы тебя понимали; знать, для чего живешь. И это лишь часть желаний – наиболее существенных. А сколько преходящих! И все они толкают нас на те или иные действия или поступки. Препятствия на пути к удовлетворению становятся причиной столкновений между людьми, особенно если противоречивыми оказываются важные потребности и желания [11].

Потребности классифицируются на такие группы:

1. Первичные, витальные (врожденные, биологические): потребности в пище, утоление жажды, сне, самозащите, продолжении рода. Они имеют как общественный, так и личный характер. Это выражается хотя бы в том, что даже для удовлетворения сугубо индивидуальных потребностей (в пище) используются результаты общественного труда, исторически сложившиеся способы и приемы. Следовательно, по способу удовлетворения все потребности социальные.

2. Культурные, приобретенные имеют общественный характер по происхождению, они формируются под влиянием воспитания в обществе. Среди культурных также выделяются: «материальные» и «социальные». К ним относят потребность в общении, эмоциональном тепле, уважении,

познании, деятельности, эстетическую потребность осознать смысл своей жизни. Даже не найдя ответа на этот вопрос, мы своей деятельностью доказываем, что имеем определенные цели, которым отдаем энергию, знание, здоровье. А цели бывают очень разные: открытие научной истины, служение искусству, воспитание детей. но иногда таковыми становятся исключительно стремления сделать карьеру, иметь дачу, машину и т.п. Тот, кто не знает, ради чего и кого он живет, не удовлетворен своей судьбой.

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким, в том числе быть успешным в спортивных играх), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для достижения этих целей.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол, и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т.д.)[3]; 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на младших

школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

Классификация мотивов занятий физической культурой представлена на рисунке 1.

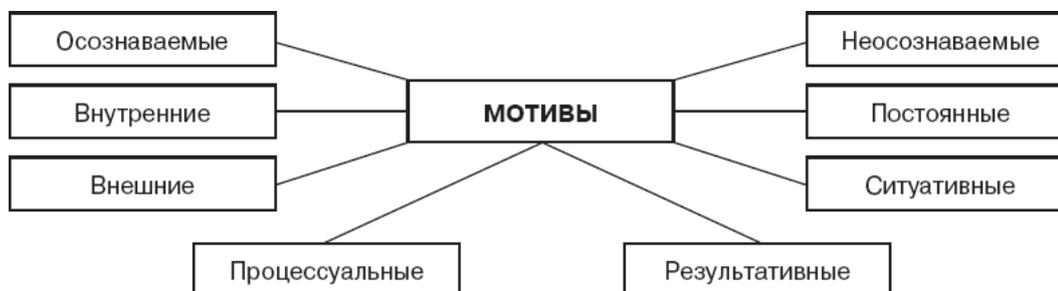


Рисунок 1 – классификация мотивов занятий физической культурой

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, школьник должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По характеристикам направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные [15, 280]. Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: школьник удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворенности от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры [6].

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культуры, так и спортом школьники стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок.

Мотивы этой группы могут быть направлены на:

1. самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств);

2. самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т.д.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникает под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемыми и неосознанными. Школьники младших классов, занимаясь физической культурой и спортом, зачастую не осознают зачем им это нужно (неосознанные мотивы). По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность.[2]

По локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов учащихся могут быть учителя физической культуры, родители, друзья по классу и т.п. Эффективность воздействия внешних мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Младший школьник, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом) на дальнейшие занятия. Учитель физической культуры, тренер должны стремиться к формированию внутренней мотивации у учащихся, спортсменов.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятию физической культурой. Для

формирования и закрепления мотивов рекомендуется: 1) пропагандировать физическую культуру как путь к совершенствованию всем преподавательским коллективом школы; 2) повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие; 3) содержание уроков, физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение, различным видам спорта, полагаясь на большую инициативу учителей и учащихся.

Таким образом, под мотивацией младшего школьника к занятиям физической культурой является интерес к занятию, который формируется преподавателем с помощью методов и средств физической культуры в целом.

1.2 Психологические и анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Дети этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти[4].

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Как и психическое, физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7–11 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела

увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг.[7]

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 11 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

При занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища и воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей[7].

Таким образом, младший школьный возраст характеризуется начальной физической, и интеллектуальной зрелостью. Приоритетным приобретением этого возраста следует признать окончательное созревание механизмов абстрактного мышления и интеллектуализация всех сфер деятельности. Базовые явления периода представлено гармонизацией и

стабилизацией взаимоотношений нервного и гормонального звена единого нервно-гуморального механизма регуляции функций организма, неразрывно связано с гармоничным (соответствующим возрасту) физическим развитием.

1.3 Методы и средства формирования мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Этот возраст благоприятный для развития координационных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи с недостаточностью развития центральной нервной системы ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе у детей возникает позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течении длительного времени и постепенно теряет свое значение[31].

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяет лишь поддерживать нормальное физическое состояние в полной мере. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время[14].

Учитель физической культуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитыми.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой – интересом к дополнительным источникам знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами[25]. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физической культурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрением учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями (А.И. Высоцкой), прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции[9].

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные, что в прочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно – ему безразлично. Ко вторым

можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдадут предпочтение играм: мальчики – спортивными, девочки – подвижными. Затем интересы становятся более дифференцированными: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим – вольная борьба [27,451].

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те, кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки, и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.[3,32].

Мотивы занятий физической культуры младших школьников могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

1. самосовершенствование (улучшение телосложения, развития физических и психических качеств, укрепления здоровья).
2. самовыражение и самоутверждения (быть не хуже других, стать примером для подражания).
3. удовлетворение социальных потребностей (через общения с товарищами через чувство принадлежности к коллективу и т.д.).

Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой принадлежит родителям. Опрос 5000 родителей в различных регионах страны, проведенный А.М. Гендиным и М.И. Сергеевым, показал, что при высоком уровне понимания родителями роли физической культуры в жизни детей 38% последних охотно выполняют утреннюю зарядку и физические упражнения, а при низком уровне

понимания родителями роли физической культуры таких детей оказалось только 16%.

Младшие школьники самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это эпизодически, лишь в выходные дни или во время каникул. Задачей учителя физической культуры является сделать эти занятия регулярными. А это может осуществиться только в том случае, если у учащихся будет сформирована потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой или, иными словами, если у них будет сформирована привычка к физической нагрузке, к активной двигательной деятельности[21].

Привычка – это действия и поступки, выполнения которых стало для человека потребностью (С.Л. Рубинштейн).

Говоря о роли положительных привычек, К.Д. Ушинский писал: «Самое убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается склонностью и мысль переходит в дело». Он выделяет два пути воспитания привычек: организация жизненного опыта и убеждение, разъяснение. Первый более пригоден для младших школьников.

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физической культуры[36].

Первый этап – формирование мотивации к занятиям физической культурой. С первого класса учитель должен навязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья и повышение социального статуса.

Второй этап – формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению Л.С. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка.

Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача учителя физической культуры – пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап – осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап – превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. Ребенок может 3-4 раза встать пораньше и сделать зарядку, но потом это ему надоест, и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызения совести в том, что он не осуществил задуманное (например, «поздно лег спать, поэтому проспал, и на зарядку не осталось времени и т.д.»). При этом возникают защитные мотивировки: «и без зарядки можно стать сильным, вот Коля зарядку не делает, а у него второй разряд по гимнастике».

В связи с этим учителю необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали бы сформированные намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой.

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряет интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей, старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших[12].

Интерес учащихся к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в этом случае, если учитель обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физическими упражнениями дома или нет. Этот контроль иногда оказывает даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет учителя для младших школьников часто весомее слов и увещаний родителей.

Необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить к учению умственную самостоятельную и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся. Основное средство воспитания устойчивого интереса к учению – использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение учащихся с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности – важнейшее условие возникновения интереса к ней[32].

Наивысшей формой самостоятельности учащихся является выполнение ими общественных поручений. Устойчивость мотивов общественной работы во многом зависит от удовлетворения учащихся этой работой. Чем младше школьник, тем в большей степени он находит удовлетворение в полезности своих дел для всех, в их общественной пользе. Для того чтобы пробудить и поддерживать интерес школьников к общественным поручениям, необходимо соблюдать ряд условий:

Даваемое школьнику поручение должно иметь общественную значимость и целесообразность. Учитель должен показать, что выполняемое учащимися задание важно для всего класса, спортивной команды.

Даваемые поручения должны быть конкретными. Часто, назначение школьника физоргом в классе носит формальный характер. Учитель должен разъяснять, в чем конкретно состоят функции физорга.

Качество и сроки выполнения заданий должны контролироваться учителем. Если ученик видит, что учитель не очень интересуется. Как выполнено его поручение, то возникает равнодушие и у самого ученика. В следующий раз он будет считать необходимым выполнение данного ему поручения.

У учащегося должна формироваться вера в возможность выполнения поручения. При необходимости учитель физической культуры должен помочь школьнику в организации его общественной работы (как советом, так и практическими делами).

Школьникам должна предоставляться определенная самостоятельность в выполнении общественной работы. Например, ребята сами могут разобрать программу спортивного вечера, подготовить стенгазету на спортивную тему и т.д.

При распределении общественных поручений важно учитывать психологические особенности школьников разного возраста: их интересы, способности, социальный статус в группе и в спортивном коллективе.

Например, школьнику с низким социальным статусом в классе в начале не следует давать задания, требующие руководства товарищами. Срочные задания не следует поручать школьникам с высокой тревожностью, инертностью: они привыкли заранее планировать свою деятельность и в неожиданно возникшей ситуации чувствуют себя неуверенно, нервно. Им нужно время, чтобы свыкнуться со своей ролью, с полученным заданием.

Учитывая склонность учащихся к перемене деятельности, целесообразнее давать им разовые и временные поручения, а не постоянные. Особенно это касается школьников с сильной нервной системой, которые часто бывают пассивными в общественных делах только потому, что даваемые им поручения однообразны и не заставляют их преодолевать трудности. Групповые и коллективные поручения должны превалировать над индивидуальностью.

Цель, поставленная учителем. Должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения – от мотивов к цели, т.е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели.

Таким образом, возникает вопросы: Что лежит в основании зачем ребенок идет в школу? Что лежит в основании мотивации учения?

Основанием того, зачем ребенок идет в школу, не является познавательный интерес, у него не сформирована учебная потребность, его интерес в новой социальной роли – быть школьником. Ребенка манит в школу не умение, а стать человеком уважаемым (ему интересно стать учеником). Мотив лежит в социальной роли ученика – стать человеком.

До школы в играх осуществлялось самореализация ребенка. Он вживался в статус субъекта, а в школе он начинает терять данный статус, т.е. потребность самореализации себя как субъекта деятельности начинает падать из-за организации учебного процесса. В традиционном обучении возникает необходимость в особой форме учения, в основе которого

«лежит» не познавательная потребность, а самоизменение субъекта. В традиционном обучении, как известно, ЗУН – самоцель, в силу которого характер учения приспособительный – внешние мотивы потребности. В концепции В.В. Довыдова и Д.Б. Эльконина речь идет от умений к знанию, как основанию умения, а от него к навыку, что соответствует детской логике и позволяет сформировать иные знания и навыки[28].

В обновленном традиционном обучении речь идет об изменении характера учения, что предполагает изменение позиции ученика. А суть изменения заключается в том, что у учащегося будет не только мотив – потребность быть субъектом, но и появится потребность – мотив изменить себя, быть другим завтра, чем сегодня. У него вырастает внутренний мотив, и формирование мотивации учения должно строиться, на наш взгляд, через три следующие способности:

1. хочу, т.е. это моя потребность – мотив;
2. хочу, т.е. это я умею делать;
3. надо, т.е. это мне нужно знать.

Формирование этих способностей по сути есть, содержание мотивации, следовательно, шаги ее формирования.

Выводы по первой главе

Таким образом, в младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания. Помимо всего прочего младший школьный возраст – это этап относительно равномерного и спокойного физического развития. У ребенка пропорционально и равномерно увеличиваются рост и вес, выносливость, жизненная емкость легких.

Ведущими мотивами заинтересованности учеников младших классов является наслаждение от процессов деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворенности от выполнения сложных упражнений и от побед). К тому же, младший школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке[34].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ О ПУТИ И СРЕДСТВАХ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

2.1 Описание проведения опытно-экспериментальных работ

Если в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки, то во внеклассную работу будут включены игры соревновательного характера, будет использована система средств формирования мотивации школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, то в значительной мере повысится эффективность мотивации к занятиям физической культурой.

Методы исследования.

В исследовании будет применяться комплекс исследовательских методов, адекватных целям, задачам, объекту и предмету данного исследования: анкетирование, тестирование физической подготовленности, определение успеваемости по предмету «физическая культура», математическая статистика.

В работе будут применены следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы и документов;
- 2) анкетирование;
- 3) наблюдение;
- 4) контрольные испытания;
- 5) педагогические исследования;
- 6) статические методы.

Анкеты для учащихся будут содержать вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой (приложение 1). Анкетирование будет проводиться с целью выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям

физической культурой (приложение 2). Также оно будет проводится среди родителей.

Анкеты для родителей будут включать вопросы, выявляющие их отношение к физической культуре и спорту (приложение 3).

Педагогические наблюдения будут проводиться с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, выявления эффективности, применяемых средств, для развития физических качеств[37].

Тестирование физической подготовленности младших школьников будет проводиться с целью оценки уровня двигательной подготовленности, сбора статического материала для решения вопроса о влиянии предложенной методики на динамику уровня физического развития и физической подготовленности. Тестирование проводится вначале и в конце опытно-экспериментальных исследований. Для исследования физического развития и физической подготовленности нами будут использоваться тесты, широко используемые в теории и практике физической культуры и спорта. Для оценки быстроты движений используется тест в беге с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с высокого старта. Уровень развития координационных способностей и скоростной выносливости оценим при помощи «челночного» бега 3x10 метров. Прыжок в длину с места – для характеристики скоростно-силовых качеств; мышечная сила будет оцениваться по количеству подтягиваний на перекладине и с положения виса на прямых руках хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. А у девочек – поднятие туловища лежа на спине за 10 секунд; прыжки через скакалку за 15 секунд – для характеристики координации движений, умение и навыков в прыжковых упражнениях; общая выносливость (аэробная) будет определяться по бегу на 800 метров; Показатели гибкости позвоночного столба будет определяться выполнением наклонов вперед в положении сидя[22].

Все тестовые задания будут выполняться установленными количествами раз, в зависимости от характера тестового задания будет выводиться средняя арифметическая оценка.

Показатели физического развития будет оцениваться при помощи сантиметровой ленты.

Педагогический эксперимент будет посвящен обоснованию эффективности трехразовых уроков физической культуры в неделю. Сущность педагогического эксперимента состоит в том, что уроки физической культуры будут проводиться в неделю 4 раза.

Опытно-экспериментальная работа будет посвящена обоснованию эффективности разработанного содержания физического воспитания учащихся. Сущность исследования заключается в акцентированном развитии мотиваций к занятиям физической культурой.

Непременным условием проведения экспериментальных работ будет сравнение исходных, промежуточных и конечных результатов, проведение контрольных срезов в начале, в середине и в конце исследования.

Проведение опытно-экспериментальных работ будет отвечать обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания.

По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания эксперимент будет являться естественным.

Эксперимент будет проводиться в виде опытных уроков физической культуры, включения во внеклассные мероприятия игр и упражнений соревновательного характера. Обучение и воспитание будет осуществляться в плане обычной системы классно-урочных занятий, с полным составом занимающихся.

Хорошим подспорьем к занятию физической подготовкой будет являться введение элементов туризма во внеурочных мероприятиях. Дополнительно к урокам физической культуры наши дети будут заниматься 2 раза в неделю на секционных занятиях. Для повышения

мотивации к данным занятиям мы будем стараться привлечь родителей. Вместе со своими родителями дети будут участвовать в эстафетах, выполнять задания с разнообразными туристическими атрибутами. В зимнее время они теоретически будут готовиться, соревноваться в условиях спортивного зала, а в весенне-летний период использовать свои знания в полевых условиях, в экологических экспедициях.

На основе анализа будут выявлены отношения учащихся к физическому воспитанию, к традиционным средствам, мотивы побуждающие учащихся к занятиям физической культурой, их уровень физической подготовленности и физического развития.

Определение успеваемости по предмету «физическая культура» будет осуществляться посредством анализа качества успеваемости учащихся на основе оценок и будут даны их предполагаемые сравнительные анализы.

Будет использоваться стандартные математические операции для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

2.2 Процесс проведения опытно-экспериментальных работ

Поставленные в работе задачи будут определять следующую организацию работ. Исследование будет проводиться в три этапа. На первом этапе исследования будет проведен первый контрольный срез. В конце второго этапа – второй контрольный срез и в конце третьего этапа исследования – третий контрольный срез.

Результаты исследования

Опытно-экспериментальная работа будет проводиться на базе МКОУ Павловской СОШ Брединского района, Челябинской области. В эксперименте примут участие учащиеся 4 классов.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами будет изучена и проанализирована педагогическая, психологическая,

методическая литература, материалы по истории проблемы в отечественной педагогике по теме исследования.

На констатирующем этапе эксперимента будет сформирована группа участников эксперимента (учащихся 4 класса):

Таблица 1 – случайный список участников независимого эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст (лет)
1	Николай П.	11
2	Олег О.	11
3	Петр О.	12
4	Данила Р.	12
5	Максим Л.	11
6	Ольга А.	11
7	Оксана Р.	11
8	Анжела В.	11
9	Светлана Г.	12
10	Екатерина Н.	11
В среднем		11,3

На начальном этапе эксперимента будет проведено исследование физического развития и физической подготовленности учащихся.

Таблица 2 – предполагаемые показатели физического развития учащихся в 4 классе 2024 года.

№ п/п	Показатели	В среднем
1	Рост стоя (см.)	123,1
2	Вес (кг.)	23,3
3	Окружность грудной клетки (см.)	55,5
4	Окружность плеча в покое (см.)	17,2
5	Окружность плеча в напряжении (см.)	18,6
6	Окружность бедра (см.) правая	34,3
7	Окружность голени (см.)	24,3
8	Задержка дыхания на вдохе (см.)	64,5
9	Дыхание на выдохе (см.)	62,8

Участникам эксперимента будет предлагаться анкета следующего содержания:

1. Чего вы хотите достичь в результате занятий физической культурой?

1.1 Стать здоровыми;

- 1.2 Развить физические качества;
- 1.3 Найти друзей, товарищей;
- 1.4 Укрепить волевые качества;
- 1.5 Сформировать потребность в регулярных занятиях;

Анкета 1 – предполагаемые мотивы занятий физической культурой.

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1. Достичь физического совершенства	
2. Развить свои физические качества	
3. Стать здоровым	
4. Найти друзей, товарищей	
5. Отдохнуть, развлечься	
6. Развить в себе чувство прекрасного	
7. Воспитать морально-волевые качества	
8. Сформировать потребность в регулярных занятиях	

Таблица 3 – Предполагаемые мотивы занятий физической культурой.

№ п/п	Наименование мотивов	Результаты (%)
1	Достичь физического совершенства	20,9
2	Развить свои физические качества	13,2
3	Стать здоровым	14,6
4	Найти друзей, товарищей	15,7
5	Отдохнуть, развлечься	3,6
6	Развить в себе чувство прекрасного	2,3
7	Воспитать морально-волевые качества	13,8
8	Сформировать потребность в регулярных занятиях	15,9

На первоначальном этапе будет проведено анкетирование для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди учащихся.

В результате проведенного анкетирования нами будут выявлены мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой (таблица 4).

Анкета 2 – предполагаемые мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1, Улучшение состояния здоровья	
2. Желание выполнить физ. упражнения	
3. Удовлетворить потребность в движении	
4. Стремление показать свои способности	
5. Улучшение фигуры	
6. Улучшение физической подготовленности	
7. Желание получить хорошую оценку	
8. Чтобы не отставать от сверстников	
9. Улучшение самочувствия	
10. Желание хорошо выступить	
11. Общение со сверстниками	
12. Снизить вес	

Таблица 4 – предполагаемые мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой (%)

№ п/п	Мотивы	Результаты (%)
1	Улучшение состояния здоровья	12,2
2	Желание выполнить физ. упражнение	8,1
3	Удовлетворить потребность в движении	7,3
4	Стремление показать свои способности	6,4
5	Улучшение фигуры	6,7
6	Улучшение физической подготовленности	9,8
7	Желание получить хорошую оценку	13,8
8	Чтобы не отставать от сверстников	10,5
9	Улучшение самочувствия	8,9
10	Желание хорошо выступить	5,9
11	Общение со сверстниками	4,1
12	Снизить вес	6,3

Из таблицы 4 будет видно, что среди мотивов первую позицию занимает мотив желания получить хорошую оценку. На втором месте иерархии мотивов – желание не отставать от друзей. Мотивы занятий физической культурой в основном будут связаны с процессом

деятельности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Также будет проведено исследование мотивов, мешающих занятиям физической культурой (таблица 5).

Анкета 3 – предполагаемые мотивы, мешающие занятиям физической культурой

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1. Нет интереса к занятиям физической культурой	
2. отсутствие спортивного инвентаря и снаряжений	
3. Мало свободного времени	
4. Не вижу в этом пользы	
5. Нет физических данных, способностей	
6. Желание есть, но всё как-то не до физкультуры	
7. В виду большей загруженностью учебной программы	
8. Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься	

Таблица 5 –предполагаемые мотивы, мешающие занятиям физической культурой

№ п/п	Наименование мотивов	Результаты (%)
1	Нет интереса к занятиям физической культурой	22
2	Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений	17,3
3	Мало свободного времени	15,7
4	Не вижу в этом пользы	7.1
5	Нет физических данных, способностей	5,8
6	Желание есть, но всё как-то не до физкультуры	18,8
7	В виду большей загруженностью учебной программы	11,3
8	Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься	12

По результатам мотивов, мешающих занятию физической культурой 15.7% респондентов будут высказываться что у них мало свободного времени. В связи с чем мы будем исследовать занятость учащихся и выявим, что школьные кружки посещают 20,6% учащихся, остальные 79,4% нигде не занимаются.

Уровень мотивации учащихся к различным урокам будет определяться с помощью педагогического наблюдения на всех учебных занятиях. Результаты исследований будут показывать, что почти все стабильно отдают предпочтение физкультурным занятиям.

Далее идут такие уроки, как чтение, ритмика, изобразительная деятельность и математика.

Также нами будет проведено анкетирование среди родителей учащихся в целях выявления интереса и отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Анкета 4 – «Интерес и отношение к занятиям физической культурой и спортом»

Интерес и отношение к занятиям физической культурой	Ответы («+»)
1. Занимаетесь ли регулярной утренней зарядкой	
2. Какими видами спорта занимаетесь вместе с детьми	
3. Имеете ли вы у себя дома спортивный инвентарь или спорт. уголок	
4. какой вид спорта предпочитаете	
5. Что влияет на здоровье человека больше	
6. Занимаетесь ли вы шахматами и шашками	
7. Предпочитаете ли вы заниматься вместе с детьми прогулками на свежем воздухе	

В результате чего получим следующие данные: 12% регулярно занимаются утренней зарядкой, 14% занимаются совместно с детьми велопрогулками, у 9% семей имеется дома спортивный инвентарь, 29% родителей предпочитают заниматься лыжами, 18% спортивными играми, 12% шахматами и шашками, 6% предпочитают заниматься прогулками на свежем воздухе.

Анализ результатов опроса учащихся и родителей позволит выявить наиболее значимые факторы, отрицательного влияния на здоровья:

Анкета 5 - «Факторы, отрицательно влияющие на здоровье»

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье (опрос для учащихся)	Перечисление факторов:
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье (опрос для родителей)	Перечисление факторов:

1. мнение детей: курение, наркотики, спиртное и экология
2. мнение родителей: экология, наркотики, низкое качество медицинского здоровью

Изучение ценностных ориентаций родителей покажет, что наиболее значимыми ценностями у родителей будет являться здоровье, благополучие Отечества.

Из таблицы 6 будет видно, что успеваемость у учащихся. Активно занимающихся физической культурой, лучше, чем, аналогичные показатели у не занимающихся. Средний балл у первых будет составлять 18%, у вторых 15,2%.

Таблица 6 – предполагаемая связь успеваемости с физической подготовленностью (%)

Оценки	У не занимающихся физкультурой	У занимающихся физкультурой
Отлично	21	26,3
Хорошо	15,7	15,7
Удовлетворительно	10,5	10,5
В среднем	15,2	18

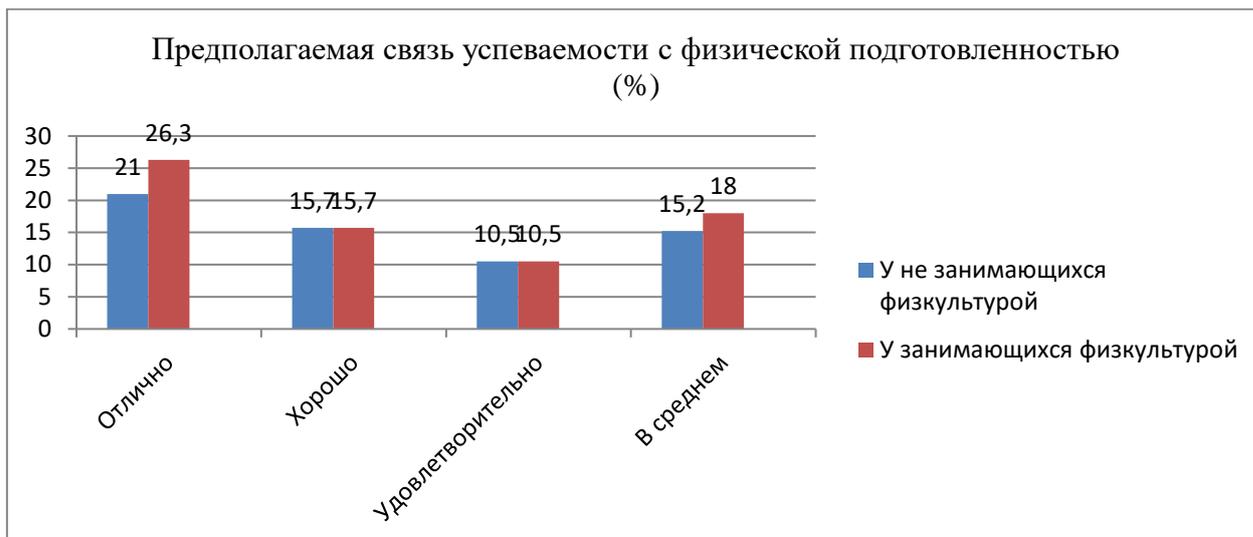


Рисунок 1 - предполагаемая связь успеваемости с физической культурой

На втором формирующем этапе исследования в программу по физической культуре экспериментальной группы нами будут включены интегрированные уроки физической культуры и теоретические занятия, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни, гигиены. Режиме дня, а также знания о своем организме.

Развитие двигательных способностей осуществляется с учетом индивидуальных способностей учащегося. Для функционирования организационной – педагогической системы будут использоваться основные принципы реализации, которых необходимо для эффективного развития физической культуры учащихся: принцип непрерывности развития целостности развития, личностно ориентированного характера системы развития физической культуры учащихся и перевода ее в режим самоорганизации и саморазвития.[19]

В конце этапа исследования, в целях прослеживания изменения мотиваций к занятиям физической культурой, нами будет проведено повторное анкетирование случайных учащихся (таблица 7)

Анкета 6 – «Предполагаемые мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой у учащихся во втором этапе.

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1, Улучшение состояния здоровья	
2. Желание выполнить физ. упражнения	
3. Удовлетворить потребность в движении	
4. Стремление показать свои способности	
5. Улучшение фигуры	
6. Улучшение физической подготовленности	
7. Желание получить хорошую оценку	
8. Чтобы не отставать от сверстников	
9. Улучшение самочувствия	
10. Желание хорошо выступить	
11. Общение со сверстниками	
12. Снизить вес	

Таблица 7 – предполагаемые мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой учащихся во втором этапе.

№ п/п	Мотивы	Результаты (%)
1	Улучшение состояния здоровья	11,1
2	Желание выполнить физическое упражнение	12,7
3	Удовлетворение потребности в движении	8,8
4	Стремление показать свои способности	12,2
5	Улучшение фигуры	9,6
6	Улучшение физической подготовленности	13,9
7	Желание получить хорошую оценку	8,5
8	Чтобы не отставать от сверстников	7,8
9	Улучшение самочувствия	6,2
10	Желание хорошо выступить	8,6
11	Общение со сверстниками	5,1
12	Снизить вес	4,8

Анализ результатов опроса покажет, что занятия физической культурой с введением интегрированных уроков и игр соревновательного характера в секционные занятия будут способствовать повышению основных мотивов на отношении к занятиям физической культурой у

большинства учащихся. Так 13,9% учащихся отметят мотив «улучшение физической подготовки», 12,2% - «стремление показать свои способности», 11,1% - «улучшение состояния здоровья».

В ходе второго формирующего этапа исследования нами будет определена связь успеваемости в учебе с физической подготовленностью (таблица 8)

Таблица 8 – предполагаемая связь успеваемости с занятиями физической культурой

Оценка	Результаты (%)	
	1 срез	2 срез
Отлично	8,3	11
Хорошо	20,8	30,3
Удовлетворительно	25	42,4
В среднем	11,8	27,9

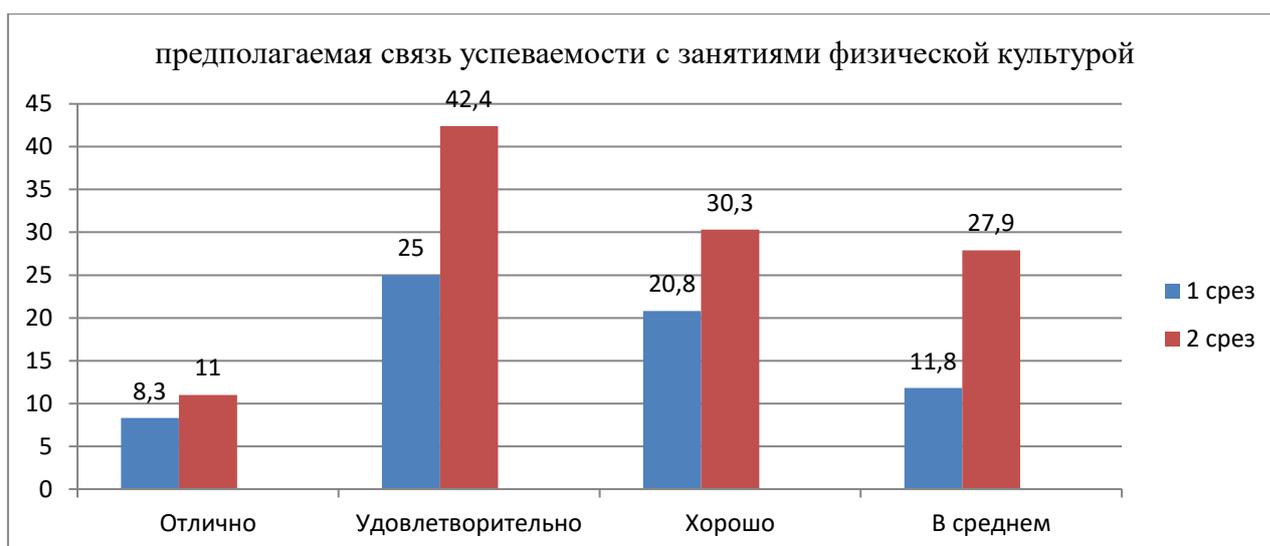


Рисунок 2 - предполагаемая связь успеваемости с занятиями физической культурой

Таким образом, можно будет сделать вывод о том, что в связи с введением опытных (интегрированных) уроков по физической культуре и обогащения секционных занятий играми соревновательного характера, повысится интерес учащихся к занятиям физической культурой и успеваемостью в целом.

На заключительном этапе исследования средства и методы занятий останутся прежними – интегрированные уроки, игры соревновательного

характера, теоретические занятия. Кроме этого на данном этапе физкультурно-массовые мероприятия активно станут привлекаться родителями.

В конце заключительного этапа исследования нами будет проведен третий контрольный срез для выявления конечных результатов исследования, во время которого нами будет проведено повторное анкетирование случайных учащихся экспериментальных и контрольных групп для выявления основных мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также результатов успеваемости.

Анкета 7 – «Предполагаемые мотивы, побуждающими к занятиям физической культурой у учащихся на заключительном этапе»

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1, Улучшение состояния здоровья	
2. Желание выполнить физ. упражнения	
3. Удовлетворить потребность в движении	
4. Стремление показать свои способности	
5. Улучшение фигуры	
6. Улучшение физической подготовленности	
7. Желание получить хорошую оценку	
8. Чтобы не отставать от сверстников	
9. Улучшение самочувствия	
10. Желание хорошо выступить	
11. Общение со сверстниками	
12. Снизить вес	

Таблица 9 – предполагаемые мотивы, побуждающими к занятиям физической культурой учащихся на заключительном этапе (%)

№ п/п	Мотивы	Результаты (%)
1	Улучшение состояния здоровья	14
2	Желание выполнить физическое упражнение	11,3
3	Удовлетворение потребностей в движении	12,1
4	Стремление показать свои способности	11
5	Улучшение фигуры	5,7
6	Улучшение физической подготовленности	9,5
7	Желание получить хорошую оценку	9
8	Чтобы не отставать от сверстников	7,6
9	Улучшение самочувствия	5,4
10	Желание хорошо выступить	5,2
11	Общение со сверстниками	4,7
12	Снизить вес	4,5

Изменение мотиваций к занятиям физической культурой, на заключительном этапе эксперимента, будет показывать результаты анкетирования случайных учащихся. Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой на данном этапе исследования, будет являться улучшение состояния здоровья. Желание выполнить физические упражнения, удовлетворение потребностей в движении, стремление показать или проверить свои способности (таблица 10). Они будут стремиться к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению, к удовлетворению духовных потребностей. Эффективность процесса физического воспитания будет обусловлена методической целесообразностью его построению[17].

На данном этапе исследования нами будет проведено повторное анкетирование в целях выявления основных целей занятий физической культурой (таблица 10). Из таблицы видно, что предполагаемые 20% респондентов назвали цель «развить свои физические качества», на второй позиции «сформировать потребности в регулярных занятиях» и на третьей «воспитание морально волевых качеств».

Анкета 8 – «Предполагаемая цель занятий физической культурой»

Предполагаемые мотивы	Ответы («+»)
1. Достичь физического совершенства	
2. Развить свои физические качества	
3. Стать здоровым	
4. Найти друзей, товарищей	
5. Отдохнуть, развлечься	
6. Развить в себе чувство прекрасного	
7. Воспитать морально-волевые качества	
8. Сформировать потребность в регулярных занятиях	

Таблица 10 – предполагаемая цель занятий физической культурой

№ п\п	Наименование мотивов	Результаты (%)
1	Достичь физического совершенства	14
2	Развить свои физические качества	21
3	Стать здоровым	12
4	Найти друзей, товарищей	4
5	Отдохнуть, отвлечься	10
6	Развить в себе чувство прекрасного	3
7	Воспитать морально-волевые качества	16
8	Сформировать потребность в регулярных занятиях	20

В результате анкетирования нами будут получены следующие результаты: успеваемость повысится: на «отлично» ответит 2,7% учащихся, на «хорошо» - 12,3%, «удовлетворительно» - 25,6% (таблица 11).

Таблица 11 – предполагаемые результаты успеваемости учащихся на заключительном этапе

Оценка	Экспериментальная группа		
	1 срез	2 срез	3 срез
Отлично	8,3	11	11
Хорошо	20,8	30,3	33,1
Удовлетворительно	25	42,4	50,6
В среднем	18	27,9	31,6

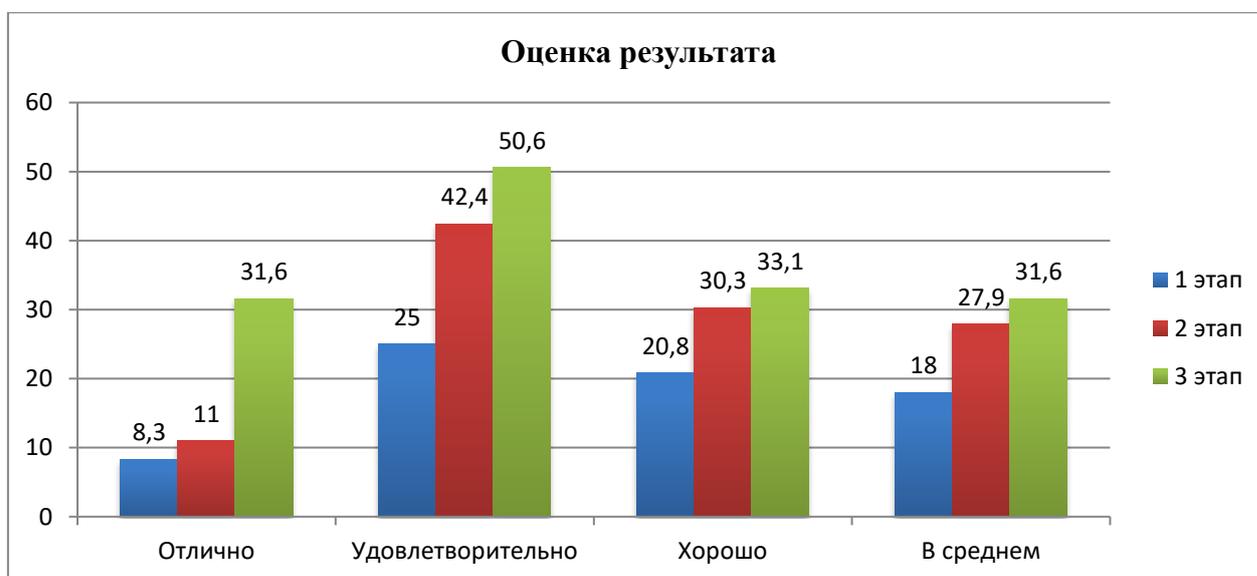


Рисунок 3 - предполагаемые результаты успеваемости учащихся на заключительном этапе (%)

В самом конце заключительного этапа опытно-экспериментальной работы нам необходимо будет определить, какого уровня физической подготовленности достигли случайные испытуемые. Методика определения останется прежней, как и на предыдущих этапах исследования. Так показатели физической подготовленности в

экспериментальной группе в конце заключительного этапа исследования значительно улучшается. В величине развития силы (подтягивание на высокой перекладине – мальчики. На низкой из виса лежа – девочки) случайные испытуемые превосходили мальчиков, занимающихся по общепринятой программе. При этом прирост показателей в экспериментальных группах будет составлять 3,7%. Повысится общая выносливость (бег на 800 м.). Время бега улучшится на 5.03%.

Вывод по второй главе

Таким образом, полученные результаты по физической подготовленности будут свидетельствовать о существенных достоверно значимых сдвигах по большинству показателей у случайных учащихся, занимающихся физкультурой. Внедрение интегрированных уроков по физической культуре (формировании здорового образа жизни, гигиены, режиме дня, а также знания о своем организме.) и соревновательных игр во внеурочное время способствует повышению уровня успеваемости детей по учебной деятельности. Помимо всего прочего дети будут стремиться к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению, к удовлетворению духовных потребностей. Эффективность процесса физического воспитания будет обусловлена методической целесообразностью его построению

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы выдвинутая в выпускной квалификационной работе «Гипотеза исследования». «Если в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки, во внеклассную работу будут включены преимущественно игры соревновательного характера, будет использована система средств формирования мотивации школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, то в значительной мере повышается эффективность мотивации к занятиям физической культурой». Нашло свое подтверждение: будет повышаться успеваемость учащихся значительно уменьшаться пропуски учебных занятий по состоянию здоровья, появится интерес к занятиям физической культурой и к учебе в целом, благодаря развитию мотивационной сферы развития.

Таблица 12 – предполагаемый уровень физической подготовленности учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения	Ед. измерения	Результаты
Быстрота движений	-	Сек	6,1
Координационная способность	Бег на 30 метров	Сек	10,15
	Прыжок через скакалку	(за 15 сек.)	21,6
Общая выносливость	Челночный бег 3x10м.	-	-
Скоростно-силовые возможности	Бег на 800 м.	Мин\сек.	5,03
Мышечная сила	Прыжки в длину с места	Метр	157
	Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	4
	Поднимание туловища лежа на спине	Кол-во раз	26
Гибкость позвоночного столба	Наклоны в перед в положении сидя	См. Кол-во раз	8,3

Результаты проведенного исследования позволят нам сделать следующие выводы:

1. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также в целях экономии времени, можно с успехом интегрировать уроки;

2. Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;

3. Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.

4. Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова С.Л. Формирование интереса к учению у школьников / Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. Под общ. ред. Абрамовой С.Л. М.: Педагогика 2016-192с.
2. Бабанский В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания / Баландин В.А. //Физическая культура; воспитание, образование, тренировка.- 2014.-№1.-С.24-40.
3. Баладин В.А. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Бабанский Ю.К.-М.: Просвящение 2014.-208с.
4. Быков В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников / Быков В.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2000.-№1.-С.2-7
5. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта / Волков И.П. URL: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие / Вяткин Л.А.-М.: Академия, 2016.-208с.
7. Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроке физической культуры. / Габышев А.П. // Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции – М.: 2015.-С.237.
8. Гиппенрейтер Ю.В. Введение в общую психологию / Гиппенрейтер Ю.В. .-М.: АСТ, 2016.-352с.
9. Кучерова, А.А. Особенности формирования нравственной воспитанности у обучающихся молодежи в современных условиях / А.А. Кучерова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. -№15 (149). – с. 593-596. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/42150/> (дата обращения: 15.05.2020)

10. Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // *Фундаментальные исследования*. - 2015. - № 2-8. – с. 1699-1702
11. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пос. для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС. – 2013. – 128 с.
12. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
13. Омаров О.М., Реализация задач физического воспитания студентов в высшем учебном заведении, Кашкаева Э.А., Молчанова Е.Б., *Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты*. 2015. № 21. С.55 – 62.
14. Постоялко Д.В., актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи, в сборнике: *Стратегии развития индустрии гостеприимства и туризма, Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции*. Под общей редакцией Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. 2017. С. 333 – 334
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312.
16. Скитневский В.Л. Региональная система физического воспитания как составляющая системы физического воспитания Российской Федерации, *Теория и практика физической культуры*. 2008. №12. С. 71.
17. Столбов В.В., Финогенов Л.А., Мельникова Н.Ю. *История физической культуры и спорта / Под ред, В.В. Столбова*. – М., 2000..
18. Татарова С.Ю., *Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров*. – М.: Научный консультант, 2017. – 211с.

19. Тимонин А.И., Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
20. Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
21. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273, статья 64 URL:<https://base.garant.ru/70291262/> (дата обращения 06.05.2019)
22. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2019 года).
23. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]./ Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1990. - С 235.
24. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]./. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 240 с
25. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]./. Г.В.Васильев. - М.: ФиС, 2018. - 158 с.
26. Габай, Т.В. Педагогическая психология [Текст]./. Т.В. Габай. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 240 с.
27. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]. / А. Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов. - М.: Просвещение, 1986. 398 с.
28. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]./. / Б.Р. Голощапов. - М.: Педагогика, 2019.-с.154
29. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]./. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2019.- 195 с.

30. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 250 с.
31. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]/. М.Н. Жуков - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 160 с
32. Ковалёв, В.Д. Спортивные игры [Текст]/ В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас. - М.: Просвещение, 2020. - 220 с.
33. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]/ М.: «Физкультура и спорт», 2018.-146с.
34. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: изд. центр ВЛАДОС. 2019. - 176 с.
35. Кузнецов, С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]/. С. Кузнецов, А. Колодицкий; - М.: ВЛАДОС , 2017. - 176 с.
36. Кузнецов, В. С. Физические упражнения и подвижные игры: метод, пособие [Текст]/. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС. 2018. - 152 с.
37. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. [Текст]/. В.И Лях - М.: «Физкультура и спорт», 1998. - 204с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В каком классе вы учитесь?
2. Сколько вам лет?
3. Какова ваша успеваемость по предмету «физкультура» за этот год?
4. Регулярно ли посещаете уроки физкультуры?
5. Ваше отношение к урокам физкультуры
6. Проводятся ли подвижные игры во время перемены, во внеурочное время?
7. Вы в каких секциях занимаетесь, сколько раз в неделю?
8. Вам нравятся, когда вам отменяют урок физкультуры?
9. Вы хотели бы, чтобы каждый день проводили уроки физической культуры?
10. С какой целью вы посещаете уроки физкультуры?
 - 10.1. Достичь физического совершенства
 - 10.2. Развить свои физические качества
 - 10.3. Стать здоровым
 - 10.4. Найти друзей, товарищей
 - 10.5. отдохнуть, развлечься
 - 10.6. развить в себе чувство прекрасного
 - 10.7. Воспитать морально-волевые качества
 - 10.8. Сформировать потребность в регулярных занятиях

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МОТИВЫ ПОБУЖДАЮЩИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Улучшение состояния здоровья.
2. Желание выполнить физическое упражнение.
3. Удовлетворение потребностей в движении.
4. Стремление показать свои способности.
5. Улучшение фигуры.
6. Улучшение физической подготовленности.
7. Желание получить хорошую оценку.
8. Чтобы не отставать от сверстников.
9. Улучшение самочувствия.
10. Желание хорошо выступить.
11. Общение со сверстниками.
12. Снизить вес.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Занимаетесь ли вы регулярно утренней зарядкой?
2. Какими видами спорта занимаетесь дома вместе с детьми?
3. Есть ли дома спортивный уголок и спортивная атрибутика?
4. Какой вид спорта предпочитаете?
5. Что влияет на здоровье человека больше?
6. Что такое ЗОЖ?
7. Бываете ли вместе с детьми в турпоходах, любите ли вы проводить свободное время с детьми на свежем воздухе?