

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ  
КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1408117

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Заведующий кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ Т.В.Андрюхина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ**  
**КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

---

Исполнитель:  
студент (ка) группы № ФК – 403

\_\_\_\_\_ Якимов К.Ю  
(подпись) (Ф.И.О.)

Руководитель:  
К.П.Н. Доцент

\_\_\_\_\_ Хозяинова Т.К  
(подпись) (Ф.И.О., ученая степень, звание)

Нормоконтролер:  
К.П.Н. Доцент

\_\_\_\_\_ Кетриш Е.В  
(подпись) (Ф.И.О., ученая степень, звание)

Екатеринбург 2018

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 52 страницах, содержит 34 источников литературы, а также 1 приложения.

Ключевые слова (до 40 печатных знаков включая пробелы): физическая культура, дети, мотивация

Объект исследования: учебно-воспитательный процессу детей начальных классов в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: средства и методы формирования мотивации к занятиям физической культуры у детей начальных классов.

Цель: проанализировать особенности формирования мотивации детей начальных классов к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у детей начальных классов.
3. Провести исследование основных мотивов к занятиям физической культурой и проанализировать полученные результаты.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	9
1.1. Понятие мотив и мотивация.....	9
1.2. Формирование мотивов и мотивация учебы в школе детей начальных классов.....	13
1.3. Возрастные особенности физического развития детей.....	28
1.4. Мотивационная подготовка детей начальных классов к занятиям физической культурой.....	31
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	40
2.1. Организация и методы исследования .....	40
2.2. Исследование основных мотивов детей к занятиям физической культурой.....	41
2.3. Разработка рекомендаций по повышению мотивации у детей к занятиям физической культурой.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема мотивационного обучения в современной теории и практике физической культуры и спорта очень актуальна. Проведение соревнований, когда дети нуждаются в полной отдаче, работая на пределе своих способностей, создает ситуации, в которых ребенок должен регулировать свое состояние. Мотивация ребенка очень важна для выступления на соревнованиях, где результат будет зависеть от настроения и эмоционального фона. Если физическая нагрузка высока, а у ребенка эмоциональное состояние, возникает чрезмерный психический стресс, что снижает эффективность активности, приводит к ее дезорганизации, и в результате это приводит к потере, что может привести к потере уверенности в себе.

Детский возраст отличается от взрослого по следующим поведенческим особенностям: эмоциональная нестабильность, резкие колебания настроения, повышенная самооценка, суровые суждения, застенчивость и неуверенность в своих способностях.

Несомненно, для достижения хорошего результата и для достижения хорошего успеха ребенок должен чувствовать себя в хорошем психологическом состоянии, а среди причин неудачи в спортивных соревнованиях определенная доля принадлежит психическому состоянию ребенка до и во время соревнований. Спокойным и полностью сосредоточенным. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость эффективности и надежности конкурентной активности ребенка от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего его.

Изучение литературы и наблюдений убеждает, что психологические компоненты личности, такие как эмоционально-сенсорная сфера, интеллектуальная составляющая, внимание и другие, часто испытывают перегрузку и влияние комплекса факторов стресса. Результатом этих перегрузок может быть состояние

дезадаптации ребенка, следствием чего, в случае низких показателей в соревновании. Психофизическое расстройство возможно не только от чрезмерных нагрузок, но и от недостаточного внимания к психологическим методам подготовки детей, способам релаксации и восстановления.

Рациональное использование психорегуляторных методик, способность влиять на глубокие механизмы сознания, мотивационную и эмоциональную сферу способствуют не только поддержанию оптимального биосоциального баланса личности спортсмена, но и созданию благоприятных условий для успешного решения учебных задач и достижение отличных результатов на соревнованиях. Личный интерес автора диссертационной работы и актуальность проблемы психологической подготовки в спорте, чтобы отличить мотивацию детей 6-8 лет.

Конкурентная деятельность предъявляет высокие требования к способности управлять собственным государством. В настоящее время в спорте, равном физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, тот, кто лучше контролирует свое психическое состояние, психологически более устойчив к воздействию различных стрессоров, у которых есть возможность завоевать самообладание и самость - контроль.

Современный вид спорта характеризуется значительным увеличением учебных нагрузок, в некоторых видах спорта - в 4-5 раз. Это, в свою очередь, привело к увеличению умственных нагрузок. Монотонность образовательного процесса, вызванная повторным повторением одних и тех же упражнений, движений, способствующих их улучшению, монотонность учебной среды вызывает не только физическую усталость, но и огромное психическое напряжение. Это требует тщательно продуманной, систематической психологической подготовки, одним из компонентов которой является учение детей методам самоконтроля. Появление того или иного состояния является довольно частым явлением в спортивной практике, вызванной объективными и субъективными причинами. Субъективные причины

включают в себя: предстоящую работу в конкурсе, неадекватную готовность спортсмена, ответственность за участие в соревнованиях, отсутствие уверенности в успешном исполнении, состояние здоровья (неудовлетворительное), чрезмерную возбудимость и беспокойство как личные качества, индивидуальные психологические характеристики личности, успешное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых тиражах текущего соревнования, отношение спортсмена к неудаче. К числу объективных причин относятся: сила конкурентов, организация соревнований, предвзятое судейство, поведение тренера в соревновании или его отсутствие на соревновании, настроение команды, неправильная организация предконкурсного обучения.

Сегодня в спортивной практике явление широко распространено, когда спортсмены участвуют в соревнованиях, не проходят надлежащей подготовки - физически, технически, тактически, психологически. Это становится, очевидно, уже в период прямой подготовки к соревнованиям. У спортсмена есть нежелание соревноваться на соревнованиях, что вызывает естественную реакцию тела, что не обеспечивает мобилизационную готовность спортсмена к старту. В результате возникает неблагоприятное психическое состояние неопределенности, беспокойства, страха, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают в себя спортсмена в команду. Естественно, выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет негативные эмоции после соревнований. Тренеру нужно достаточно информации об отношении детей к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступления спортсмена с недостаточной подготовленностью приводят к консолидации негативных эмоций, нежеланию соревноваться в соревнованиях и постоянному появлению неблагоприятных условий перед запуском по принципу условного рефлекса.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний как из-за негативных личностных характеристик, так и из ситуаций, вызванных

экстремальными (особенно сложными) условиями деятельности, обуславливает необходимость разработки инструментов для их профилактики и регулирования, а также для обучения эмоциональным свойствам человека, который способствует высокой эмоциональной стабильности.

Объект исследования: учебно-воспитательный процессу детей начальных классов в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: средства и методы формирования мотивации к занятиям физической культуры у детей начальных классов.

Цель: проанализировать особенности формирования мотивации детей начальных классов к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у детей начальных классов.
3. Провести исследование основных мотивов к занятиям физической культурой и проанализировать полученные результаты.

# ГЛАВА I. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

## 1.1 МОТИВ И МОТИВАЦИЯ

В человеческом поведении существуют две функционально взаимосвязанные стороны: стимул и нормативные акты. Мотивация обеспечивает активацию и направление поведения, а регулирование отвечает за то, как оно развивается от начала до конца в конкретной ситуации. Психические процессы, явления и состояния: ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции - все это обеспечивает в основном регулирование поведения. Что касается его стимуляции или мотивации, то это связано с концепциями мотива и мотивации. Эти концепции включают в себя идею потребностей, интересов, целей, намерений, стремлений, мотиваций, доступных человеку, внешних факторов, которые заставляют его вести себя определенным образом, об управлении деятельностью в процессе ее реализации и многом другом. Среди всех понятий, которые используются в психологии для предоставления и объяснения мотивирующих факторов в поведении человека, наиболее распространенными являются основные понятия мотивации и мотива. Рассмотрим их. Термин «мотивация» представляет собой более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двойственном смысле: как система факторов, определяющих поведение (в том числе, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое) и как характеристика процесс, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность при определении. Следующие аспекты поведения требуют мотивационного объяснения: его происхождения, продолжительности, стабильности, направления и завершения после достижения поставленной цели, заранее заданных и будущих будущих событий, эффективности, обоснованности и

семантической целостности одного поведенческого акта. В то же время на уровне когнитивных процессов их избирательность подлежит мотивационному объяснению; эмоционально-специфическая окраска [19].

Идея мотивации возникает при попытке объяснить, а не описывать поведение. Это поиск ответов на такие вопросы, как «почему?», «Почему?», «С какой целью?», «За что?», «В чем смысл?». Обнаружение и описание причины стабильных поведенческих изменений - это ответ на вопрос о мотивации действий, которые его содержат. Любая форма поведения должна объясняться как внутренними, так и внешними причинами. В первом случае психологические свойства субъекта поведения начальные и конечные точки объяснения, а во втором - внешние условия и обстоятельства его деятельности. В первом случае они говорят о мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах и т. д., а во втором - о стимулах, исходящих из нынешней ситуации. Иногда все психологические факторы, которые изнутри, от человека определяют его поведение, называются личностными диспозициями, а затем говорят о диспозиционных и ситуативных мотивациях как о аналогах внутреннего и внешнего определения поведения или [31].

Известный немецкий психолог К. Левин показал, что каждый человек воспринимает и оценивает одну и ту же ситуацию характерным образом и не совпадает для разных людей. Кроме того, тот же человек, основанный на состоянии, в котором он находится, та же ситуация может восприниматься по-разному. Это особенно верно для интеллектуально развитых людей, которые имеют большой жизненный опыт и способны к любой ситуации. Извлеките для себя много полезных вещей, посмотрите его с разных точек зрения и действуйте в нем разными способами. С минуты фактическое поведение человека следует рассматривать не как реакцию на определенные внутренние или внешние стимулы, а в результате постоянного взаимодействия его распоряжений с ситуацией. Это включает в себя рассмотрение мотивации как циклического процесса непрерывного взаимного

действия и трансформации, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга, и результатом этого является фактически наблюдаемое поведение. Мотивация в этом случае рассматривается как процесс непрерывного выбора и принятия решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив.

Мотивация объясняет целенаправленность действия, организацию и стабильность всей деятельности, направленной на достижение определенной цели. Мотив, в отличие от мотивации, - это то, что принадлежит субъекту самого поведения, является его устойчивым личным имуществом, изнутри побуждая к выполнению определенных действий. Мотив также может быть определен как понятие, которое в обобщенной форме представляет собой множество диспозиций. Из всех возможных диспозиций наиболее важным является понятие потребности. Он называет состояние потребностей человека или животного при определенных условиях, которые им не хватает для нормального существования и развития. Потребность как состояния человека всегда связана с чувством неудовлетворенности человека, связанным с дефицитом того, что требуется (отсюда и название «потребность») к телу (личности). Количество и качество потребностей, от которых зависят живущие существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом, на эволюционной лестнице. Меньше всех его потребностей в растениях, которые в основном нуждаются в определенных биохимических и физических условиях существования. Больше, чем все его разнообразные потребности, - это человек, который помимо физических органических потребностей также имеет материальную, духовную, социальную (последние - конкретные потребности, связанные с общением и взаимодействием людей друг с другом). Как люди, люди отличаются друг от друга в разнообразии своих потребностей и особой комбинации этих потребностей. Основными характеристиками потребностей человека являются сила, частота возникновения и способ удовлетворения. Дополнительной, но очень важной

характеристикой, особенно когда речь идет о личности, является объективное содержание потребности, то есть совокупность тех объектов материальной и духовной культуры, посредством которых эта потребность должна быть удовлетворена. Во-вторых, после потребности в его мотивационном значении концепция является целью. Цель называется непосредственно реализованным результатом, к которому в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, соответствующей действительной потребности. В случае, когда вся сфера сознательного участия человека в сложной мотивационной динамике его поведения представлена в виде своеобразной арены, в которой разворачивается красочное и многогранное действие его жизни, и признать, что самое яркое пятно в этот момент освещается на нем, внимание зрителя (сам предмет), тогда это будет целью. Психологически цель состоит в том, что мотивационное и мотивационное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и немедленный ожидаемый результат его деятельности. Цель - основной объект внимания, занимает объем краткосрочной и оперативной памяти; с ним связаны с процессом мышления, разворачивающимся в данный момент времени и наиболее вероятными эмоциональными переживаниями. В отличие от цели, связанной с кратковременной памятью, потребности, вероятно, будут храниться в долгосрочной памяти. Рассматриваемые мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели являются основными компонентами человеческой мотивационной сферы. Помимо мотивов, потребностей и целей, как мотиватор человеческого поведения, интересов, задач, желаний и намерений, также рассматриваются. Интерес называется особым мотивационным состоянием «познавательной природы», как правило, не имеет прямого отношения к какой-либо одной реальной потребности в данный момент времени. Интерес к самому себе может вызвать любое неожиданное событие, невольно привлечь внимание. Любой новый объект, который появился в поле зрения, любой частный, случайно

генерируемый слуховой или другой раздражитель. Пересечение соответствует специальному виду деятельности, которое обычно называют ориентационно-исследовательским. Чем выше на эволюционной лестнице организм, тем больше времени требуется для этого вида деятельности и тем более совершенны его методы и средства. Высший уровень развития такой деятельности, доступный только человеку, - это научные и художественные и творческие исследования. Задача как особый ситуационно-мотивационный фактор возникает, когда в ходе выполнения действий, направленных на достижение конкретной цели, организм сталкивается с препятствием, которое Крайне важно преодолеть, чтобы двигаться дальше. Одна и та же задача может возникать в ходе выполнения различных действий, и в этой связи также не является специфической для потребностей, а также представляет интерес. Желания и намерения - это мотивационные субъективные состояния, которые происходят мгновенно и часто заменяют друг друга, реагируя на меняющиеся условия для выполнения действия. Инициатива, задачи, желания и намерения, хотя они являются частью системы мотивационных факторов, участвуют в мотивации поведения, но выполнять в нем не столько стимул, сколько инструментальную роль. Они больше ответственности за стиль, а не за направление, поведение. Мотивация человеческого поведения должна быть сознательной и бессознательной. Это означает, что некоторые потребности и цели, управляющие поведением человека, реализуются, а другие - нет. Многие психологические проблемы получают свое решение, как только мы отказываемся от представления о том, что люди всегда знают мотивы своих действий, действий, мыслей, чувств. Фактически, их истинные мотивы не обязательно то, что они кажутся [21].

1.2. Формирование мотивов и мотивация учебы в школе детей начальных классов

Формирование мотивации обучения является одной из центральных проблем всех учителей нашей огромной страны. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом первичного общего образования одним из основных требований к результатам студентов, освоивших базовую образовательную программу начального общего образования, является готовность и способность к саморазвитию, формирование мотивации для обучения и познания. Прежде всего, молодые учителя нового поколения легче справляются с этой задачей, а традиционная школа не привыкла мотивировать, она используется только для того, чтобы требовать от ученика. По словам Эльконина Д.Б., мотивация - это динамический процесс физиологического и психологического контроля поведения человека, который определяет его направление, организацию, деятельность и стабильность. Существует пять уровней образовательной мотивации: первый уровень высок (у этих детей есть когнитивный мотив, желание наиболее успешно выполнить все школьные требования). Студенты четко следуют всем инструкциям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если они получают неудовлетворительные оценки. Второй уровень - хорошая школьная мотивация (студенты успешно справляются с образовательной деятельностью). Этот уровень мотивации является средней нормой. Третий уровень - это позитивное отношение к школе, но школа привлекает таких детей к внеклассной деятельности. Такие дети достаточно хорошо чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится чувствовать себя студентами, иметь красивый портфель, ручки, карандаш, тетрадки. Когнитивные мотивы таких детей формируются в меньшей степени, а образовательный процесс их немного привлекает. Четвертый уровень - низкая мотивация школы. Эти дети неохотно посещают школу, предпочитают пропускать занятия. В классе часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывать серьезные трудности в учебной деятельности. Они серьезно адаптируются к школе. Пятый уровень - это негативное отношение к

школе. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с образовательной деятельностью, у них проблемы с общением со своими одноклассниками, в их отношениях с учителем. Школа часто воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней невыносимо для них. В других случаях учащиеся могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать определенным нормам и правилам. Часто у таких школьников отмечаются нейропсихические расстройства [10]. Мотивацию можно определить как набор психологических причин, объясняющих поведение человека, его начало, направление и деятельность. Мотивация объясняет целенаправленность действий, организацию и устойчивость деятельности, направленной на достижение конкретной цели. Мотивом обучения является ориентация ученика на определенные аспекты образовательной работы. Мотивация к обучению проявляется в целях, которые студент преследует в учебной деятельности. Цели - это ожидаемые окончательные и промежуточные результаты тех действий учащихся, которые приводят к реализации мотивов. Цели учебной деятельности наиболее ярко проявляются в том, чтобы довести работу до завершения (или отложить ее), вернуться к осуществлению прерванной учебной деятельности, преодолеть трудности, в присутствии или отсутствии абстрагирования от учебных мероприятий, в полноте или незавершенности учебных мероприятий [15]. Мотивация достижения успеха была раскрыта немецким ученым Хехаузенем Х., который определил, что человек руководствуется двумя мотивами, функционально связанными с деятельностью, направленной на достижение успеха: достижение успеха и избежание неудач. Мотивация успеха имеет эмоциональные корни, потому что люди связывают свои достижения с положительными эмоциями, что впоследствии приводит к необходимости еще большего успеха [15]. Известный психолог Маркова А.К. считает, что мотивация достижения успеха в учебной деятельности - это особый тип мотивации, включенный в деятельность преподавания, которая побуждает,

активирует ученика, определяет направление его деятельности [10]. Мухина В.С. отмечает, что в начале своей школьной жизни ребенок хочет учиться, и это хорошо и отлично. Мотивация успеха в первичных классах часто становится доминирующей. У детей с высокими достижениями особенно четко выражена мотивация достижения. И хотя это обычно сочетается с мотивацией для получения высокой оценки его работы (маркировка и одобрение взрослых), она тем не менее ориентирует ребенка на качество и эффективность учебных мероприятий независимо от этой внешней оценки. Мотивация успеха часто характерна для детей с высокой самооценкой и склонностями к лидерству. Это побуждает ученика учиться лучше, чем одноклассников, выделяться среди них, быть первым. Если он соответствует достаточно развитым способностям, он станет мощным движком для развития отличного ученика, который будет стремиться к достижению лучших образовательных результатов. Если стремление к успеху сочетается со средними способностями, глубокое сомнение в себе, обычно не осознанное ребенком, а также завышенный уровень претензий приводит к аффективным реакциям в ситуации неудачи. В студентах, а иногда даже среди средних учеников мотивация к достижению успеха не развивается, у них есть более выраженная мотивация для предотвращения неудач. Многие ученики, у которых есть мотивация избегать неудач, интеллектуально пассивны. Они чаще всего проявляют интерес к самым простым, а не к основным дисциплинам, иногда - только к одному, скажем, к физическому воспитанию или пению. Такие студенты руководствуются процессом выполнения индивидуальных, частных действий и на протяжении всех лет обучения в начальной школе сохраняют склонность к упрощенному обучению, механическому копированию действий учителя и следуют его указаниям. В уроках русского языка и даже математики их привлекает процесс написания слов, переписывания из книги, а не содержания предложений, правил или математических методов. Интерес к содержанию предмета обычно связан с новизной субъекта, изменением конкретных

видов работы, визуальной стороной обучения и игровыми элементами урока. К концу начальной школы такие студенты чаще всего лишены мотивации к успеху и желанию получить высокие оценки (хотя они продолжают рассчитывать на похвалу), а мотивация избежать неудачи становится значительной. Он сопровождается беспокойством, страхом в оценочных ситуациях и придает негативную эмоциональную окраску учебной деятельности. Важнейшим условием формирования мотивации к успеху является использование метода поощрения, создание ситуаций академического успеха. Студенты в начальных классах чувствительны к похвале учителя, они, как правило, заслуживают его склонности, доверия. Поэтому поощрение учителей младших школьников вдохновляет их, развивает стремление к достижению лучших результатов, способствует развитию мотивации к достижению. Поощряя студентов, учитель должен помнить, что не только те ученики, которые добились успеха в учебных мероприятиях, заслуживают поощрения, но те, кто верно учился, проявили трудолюбие, хотя и не достигли больших результатов. Особое внимание следует уделить утверждению небезопасного, отсталого ученика, тем самым прививая ему определенность, способствуя целенаправленности и независимости, стремление преодолеть трудности. В отношении слабых учеников важно создавать ситуации успеха [10]. Смирнов С.А. предлагает для этой цели выбор не одного, а небольшого числа задач повышенной сложности. Первая задача, как правило, неосложнена, так что учащиеся, нуждающиеся в стимуляции, могут ее решить и почувствовать себя опытными, опытными. Далее следуют более сложные задачи. В результате, слабые ученики не привыкли к высоким признакам для задач, которые им доступны, что создает ощущение успеха и желание повторить его. Ожидая получения одобрения действий, направленных на достижение цели, учащийся прилагает больше усилий, и связанная с ним работа вызывает у него положительные эмоции всего имеется ряд проблем, препятствующих достижению ими стабильных результатов более высоко

уровня. И это относится, видимо, не к физическому и функциональному состоянию, так как опыт совместно проводимых тренировочных занятий и обследований, аналитические данные говорят о примерно одинаковом уровне спортсменов по большинству исследуемых параметров. Вероятно, при подготовке допускаются ошибки, методического плана. У спортсменов высоко класса, имеющих ярко выраженную индивидуальность, наибольший эффект наблюдается при включении нагрузок, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных навыков в структуре подготовленности. Всё это имеет большое значение в технико-тактической подготовке, где очень широк диапазон соревновательных матчей и различные факторы, определяющие высокую подготовленность и результативность, что возможно достичь лишь при оптимальных тренировочных воздействиях в подготовке спортсменов. На этапе начальной специализации технико-тактическая подготовка представляет собой два отдельных вида подготовки: техническую и тактическую. Техническая подготовка направлена на обеспечение рациональной системы движений спортсмена, обеспечивающей достижение наивысшего результата. Тактическая подготовка направлена на применение совокупности приёмов и методов спортивной тренировки для достижения соревновательной цели, основанной на реальных возможностях спортсмена и его соперников. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, эти два вида объединяются в технико-тактическую подготовку. Особо важное значение такая подготовка приобретает в процессе обучения спортсменов участию в соревновательном матче. Психологическая подготовка многообразна и разнопланово влияет на ребенка. Тренировочные занятия, зачастую, очень трудны, требуют больших физических и психологических усилий, а соревнования, в свою очередь, требуют огромной затраты моральных сил. В этих сложных условиях полнее и ярче раскрывается спортсмену, проявляется его качества. Последующий прогресс спортсмена напрямую зависит от того, насколько правильно определены важнейшие факторы, лимитирующие рост спортивных

достижений, и насколько объективно выявлены приоритетные направления совершенствования технологий тренировки. Спортивная деятельность в ее различных видах требует от спортсменов развития большого комплекса психических процессов и состояний, которые пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировок и соревнований, и притом развития не вообще, а развития с учетом специфики каждого вида спорта [15].

Именно эти особенности психических функций и состояний играют особую важную роль в спортивной деятельности и должны учитываться в процессе общей психологической подготовки. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Дисциплинированность - способность подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятые в обществе. Она нужна всюду: дома, в учебном заведении, на производстве, в воинском деле. Дисциплинированность очень нужна и спортсменам, во многом определяя эффективность их подготовки и участия в соревнованиях.

В основе сознательной дисциплинированности лежат моральные качества, убежденность в ее необходимости. Практическое воспитание этого качества должно начинаться с первой минуты первого занятия с начинающими спортсменами. Четкая команда и подтянутость тренера, точное начало занятия, регулярная отметка посещаемости в журнале - основа дисциплины в группе. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, незамедлительное исполнение команды и указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях и везде, где бы не находились новички, - главное, на что должен постоянно обращать внимание тренер.

Большое значение для воспитания дисциплинированности имеет соблюдение тренировочного и гигиенического режима, в том числе полный отказ от курения и

алкогольных напитков. Никогда тренер не должен снижать своей требовательности к ученикам, никогда ни один поступок, ни одно нарушение норм поведения и режима не должно оставаться вне тренерского внимания. Наряду с этим тренеру необходимо самому быть образцом дисциплинированного человека [10].

Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом. Укрепление у спортсменов веры в свои силы способствует им в большей мере проявить волевые качества, овладевать новыми тренировочными нагрузками, преодолевать рекордные рубежи. В свою очередь, выход на новый уровень подготовленности через значительную работу над собой еще больше укрепляет уверенность спортсмена в своих силах.

Начинающий спортсмен должен знать, как легко он может ухудшить спортивные показатели, допустив даже на миг негативные мысли. Для этого используется такой пример. Спортсменам обрисовывается задача - пройти по лежащему на земле бревну. Смогут ли они это сделать? Ответом будут их улыбки - «нет ничего проще, тут и равновесия особого не требуется». А если переложить это бревно через пропасть? При таком вопросе улыбки обычно исчезают. Каждый понимает, что хотя опора та же и навык в ходьбе прочный, но переход по такому «мостику» опасен.

Спортсмены, тренирующиеся в продолжительной работе, знают, какую большую нагрузку они выдерживают, если не думают об усталости, если «не прислушиваются» к себе и не ищут признаков ее, если бывают увлечены борьбой, стремятся технично и в нужное время пройти дистанцию [10].

Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество. Умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения требует воли и значит - необходимость в этом всегда есть. Особенно роль этих качеств возрастает на более высоких уровнях спортивной подготовленности, когда значение индивидуальных особенностей увеличивается и требует все большего участия спортсмена в своей подготовке.

Самостоятельность и инициативность опираются на принципы сознательности и активности. Задача тренера - постепенно приучать спортсменов к самостоятельности, к сознательному, вдумчивому подходу в решении поставленных задач, к творческому приложению сил.

Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму. Смелость - важная составная часть мужества. Но не безрассудная смелость, когда человек бросается в опасность, не думая, как и что он будет делать. В труде, при исполнении воинского долга и в спорте смелость есть энергичное и безбоязненное заранее или мгновенно обдуманное, а также автоматизированное (ранее выработанное) проявление сочетания силы воли, решительности и храбрости.

Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь. Решительность опирается на силу воли и физическую подготовленность спортсмена. Нужна очень большая решительность и для того, чтобы поставить перед собой задачу превзойти рекорд,

добиться победы, провести для этого напряженную тренировку на протяжении длительного времени.

Для воспитания решительности выделяют три пути. Первый - приобретение спортсменом знаний во время проводимых совместно с тренером разборов и анализов примеров решительности. Кроме бесед на эту тему, следует обсуждать случаи, происшедшие на глазах спортсменов, во время присутствия на соревнованиях. При возможности следует пользоваться сюжетами на киноплёнке и видеокассетах.

Второй - проигрывание ситуаций, искусственно созданных на макете, стенде, модельном автодроме и др. Большую роль играют специальные тренажеры - автоматы, требующие лишь мгновенной оценки ситуации и решения. Еще большую помощь окажут тренажеры, управляемые спортсменом по заданной программе и с свободным творчеством.

Третий - самый главный путь - практическая реализация в тренировке и соревнованиях приобретенных знаний и умений. Необходимо постепенно усложнять ситуации и приучать спортсменов решительно преодолевать создающиеся трудности. Спортсмены должны понять, что неудачи в первых попытках реализации принятого решения в последующем обязательно приводят к достижению цели.

Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. Это качество позволяет сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в разгар «битвы» на спортивной арене, обеспечивают правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы. Выдержка спортсмена в его поведении, самообладание, отсутствие склонности к поспешным выводам и опрометчивым поступкам нужны не только в общественной жизни, на учебе, работе и дома. Это необходимо и в спортивной подготовке, как залог

дисциплинированности, способности выполнять без отклонений самые сложные по координации и самые трудные по психическим напряжениям упражнения.

Психическая устойчивость атлета, его хладнокровие и самообладание в самых сложных и трудных соревновательных ситуациях - очень важная основа для проявления потенциальных возможностей при эмоциональном подъеме. Из-за неустойчивой психики положительная эмоциональная возбужденность может перейти в нервную заторможенность, привести к спаду функциональных возможностей [10]. Настрой спортсмена на внешне сохранение подтянутости и выдержки формирует и внутреннюю собранность, способствует воспитанию самообладания. В связи с этим спортсменам рекомендуется избегать размашистых жестов, мимики и гримас. Спокойное лицо, улыбка - не только отражение психического спокойствия, но и средство успокоения при возникающем раздражении.

Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления, получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других.

Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных

психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

В основе этих качеств лежат понятия «нравственность» и «воля». Мораль - одна из форм общественного сознания человека. Он закреплён в определенных нормах поведения и отношений людей в обществе.

Мораль - это гуманистические нормы морали, разработанные человечеством. Трудолюбие, честность, скромность, самооценка, общение, взаимное уважение - все это неотъемлемые черты морального образа человека. Эти качества определяют основное направление образования молодежи, в том числе спортсменов, воспитание их нравственных качеств.

Воля - это способность человека к сознательно целенаправленной деятельности, в которой необходимо преодолевать трудности на пути к достижению цели.

Спорт - отличная школа воспитания волевых качеств: самоотверженность, решительность и мужество, настойчивость и настойчивость, выносливость и самоконтроль, инициативность и независимость, дисциплина. Отличные качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолевать его недостатки, учиться не бояться трудностей, достигать поставленной цели. Эти качества проверяются во время спортивных соревнований. Вот слова олимпийского чемпиона и чемпиона мира по лыжному спорту Г. Кулакова: «... кто подчиняется на лыжной трассе» Храбрый и смелый ». Разумеется, насилие будет приближаться и быть разумным. Слишком правильная, хорошо подготовленная и тактическая грамотный, и тем не менее, кто может терпеть. Харди, ловкий Да, да, да! И все же есть качество, без которого самые выдающиеся достижения невысказаны. Речь идет о том, чтобы быть верным своей работе, о вашей бескорыстной любви к спорту в целом. моя долгая жизнь на лыжной трассе мне пришлось встретить многих мастеров, они были разные по своей природе, но у этих людей было что-то общее - сознание долга перед Родиной, ответственность за судьбу домашних лыж ».

Целенаправленность выражается в способности спортсмена задавать четкие цели и стремиться к их достижению, несмотря на любые трудности, подчиняя все свои мысли, чувства и действия решению поставленных задач. Цели, которые определяют спортсмена, в соответствии с принципами морали. Решительность и мужество проявляются в способности спортсмена принимать решения независимо и во время соревнований. Настойчивость и настойчивость выражаются в способности, независимо от трудностей, достичь цели, активно бороться за победу даже в самых неблагоприятных условиях. Атлет должен уметь преодолевать себя не только в обучении и соревновании, но и в повседневной жизни. Таким образом, настойчивость и настойчивость позволяют успешно сочетать учебу со спортом, что

требует спортсмена высокой персональной организации. Знаменитый тяжелоатлет, Заслуженный мастер спорта, многократный чемпион мира и Олимпийских игр доктор медицинских наук А.Н. Воробьев отметил, что волевой человек становится, преодолевая трудности не только в обучении и соревнованиях, но и в повседневной жизни: «Я, как спортсмены, хочу быть в первую очередь в исследованиях, работе, обучении, соревнованиях. Спортсмен зависит не только от качества обучения и работы. Это зависит от того, как жили день, месяц и годы. Именно поэтому меня впечатляют люди, которые отрицают во имя спортивного прогресса от легких соблазнов. Быть волевым в спорте, который, скажем, откладывает домашние задания или формулирует бумагу в сторону, если что-то не так. Успех спортсмена, который под влиянием своих друзей отправляется на вечеринку и забывает о режиме, соревнования будут не будет стабильным. Атлет не проявит себя в решающий момент, который отказывается помочь другу. Словом, вы не можете быть волевым и упрямым в спортивных битвах и волевых, беспринципных в повседневной жизни».

Индюльгенция - это особое проявление настойчивости. Для любого высокого достижения спортсменов - это годы напряженной работы.

Выносливость и самоконтроль - это способность контролировать мысли, чувства и действия во всех средах, особенно в ответственных соревнованиях. Эти качества проявляются в способности спортсмена в любых условиях контролировать свое поведение, управлять своими действиями на пути к достижению намеченной цели. В качестве примера высокого самоконтроля, способности не теряться в трудный момент, можно привести событие, которое произошло на чемпионате мира 1973 года по фигурному катанию. Выступали И. Роднина и А. Зайцев, главные претенденты на звание чемпионов. Главная музыка Дунаевского заменена лирической русской «Метелью», и вдруг ... внезапно взорвалась музыка. Однако наши замечательные атлеты не потеряли самообладания и сумели блестяще завершить игру без музыкального сопровождения. Зрителей восхищали не только своим великолепным

мастерством, но и их волевым темпераментом - выносливостью и самообладанием.

Инициатива и независимость проявляются в способности спортсмена самостоятельно понимать текущую ситуацию и действовать по мере необходимости. Эти качества выражаются в способности спортсмена самостоятельно устанавливать цели, наметить способы их реализации. Дисциплина - подчинение своих действий, действий установленным правилам и требованиям долга - выражается в способности сознательно подчинять свои желания требованиям коллектива, размещать свои интересы выше своих. Дисциплина проявляется в строгом соблюдении спортивного режима, тщательном посещении классов и четкой работе учебных заданий. Самокритика и самоанализ - способность анализировать свои действия и действия в зависимости от задач и условий, способность видеть свои ошибки и недостатки и исправлять их, не становятся высокомерными с успехом и не теряют мужества в случае сбоя ,

Одним из основных условий формирования волевых качеств является самообразование. Это выражается в стремлении спортсмена развивать и совершенствовать моральные и волевые качества человека. Направление самообразования определяет правила, принципы, которыми спортсмен руководствуется в повседневной и спортивной жизни. Примером таких принципов могут быть заповеди олимпийского чемпиона в борьбе А. Медведя, разработанной для него до Олимпийских игр 1972 года. Вот некоторые из них: всегда уважайте врага; всегда верите в себя и свою победу, продвигайтесь вперед и только вперед; Не завидуйте другим, не ищите причины ваших неудач на стороне; всегда работайте, никогда и ни при каких обстоятельствах.

Патриотизм, любовь и самоотверженная преданность Родине, стремление прославить страну высокими спортивными достижениями, поднять международный престиж национального спорта, чувство публичного долга, ответственность за их атлетическое выступление перед тем, как все люди перед своими товарищами по

команде характеризуется высокими моральными качествами спортсменов. Выступления наших спортсменов на международных соревнованиях, совместная подготовка спортсменов из других стран способствуют укреплению мира и дружбы между народами.

Чтобы добиться победы на международных спортивных соревнованиях, создайте новый мировой или европейский рекорд, чтобы умножить спортивную славу нашей страны - высший стимул для спортсмена.

Люди, верные Родине, делают все возможное, чтобы завоевать свою команду. Когда олимпийский чемпион В. Борзов был задан на пресс-конференции после его блестящей победы на Олимпийских играх в Мюнхене, сыгравшей важную роль в этой победе, он ответил: «Прежде всего, страна - она готовила эту победу. Тогда тренеры, которые меня воспитали, потом много людей в нашей легкой атлетике, которые внесли свой вклад в мое обучение. И только тогда я сам ».

### 1.3. Возрастные особенности физического развития детей

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости [34].

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям [34].

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой [34].

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:

содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-способствовать развитию двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, мышечной силы, выносливости и подвижности в суставах;

-закреплять навык правильной осанки при передвижениях и в статических позах;

-формировать рациональные и сложные жизненно-прикладные, а также спортивные виды движений в игровой и соревновательной обстановке;

-обучать основам техники выполнения отдельных упражнений гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и конькобежного спорта, спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);

-ознакомить с основами самоконтроля и дозирования нагрузки по ЧСС во время занятий физическими упражнениями.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др.

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма [34].

1.4 Мотивационная подготовка детей начальных классов к занятиям физической культурой.

Мотивы, которые вызывают потребность в систематической физической подготовке младших учеников.

Для начального школьного возраста характерен основной вход ребенка в образовательные мероприятия и овладение видами образовательной деятельности. Каждая образовательная деятельность претерпевает собственные процессы становления.

Младший школьный возраст среди других стадий жизни характеризуется самой низкой частотой и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду. Развитие мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и, самое главное, нервной системы, которая контролирует

самые сложные механизмы - организм человека, продолжает активно развиваться. Частота сердечных сокращений в течение этого периода колеблется между 84 и 90 ударами в минуту, частота дыхания от 20 до 22 раз. ZHEL достигает 2000 мл. Начинает процесс улучшения движений, в частности, движение рук и пальцев. Позвоночник, хотя он уже приобрел свою характерную форму, по-прежнему мягкий и подвижный, поэтому на него могут легко влиять все виды кривизны под воздействием односторонней нагрузки или неправильного положения тела в течение длительного времени [ 21].

Этот возраст благоприятен для развития способности координировать и тренировать, выносливость до умеренных нагрузок и скоростных качеств. Из-за отсутствия развития центральной нервной системы ребенка его тело не может работать в длительном мышечном напряжении, поэтому дети быстро устают. В течение этого периода нельзя допускать усталости у детей.

С самого первого дня требования школы дети занимают социально значимые и социально-значные виды деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной ситуацией, не может долго учиться и постепенно теряет свое значение.

Физическое воспитание на уроках школы может поддерживать только нормальное физическое состояние, но не улучшать физическое развитие учащихся. Для этого требуется большая частота упражнений и большая физическая активность. Это можно сделать либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельного изучения студентами физической культуры в свободное время.

Учитель физического воспитания должен развивать потребность учащихся в самостоятельном учете в физическом воспитании на основе создания идеи здорового образа жизни. Приобретение этих знаний изменяет отношение студентов к физической культуре и спорту, поощряя их становиться сильными и здоровыми,

хорошо развитыми физически.

Мотивация преподавания в младшем школьном возрасте развивается по нескольким направлениям. Широкие познавательные мотивы (интерес к исследованиям) уже к середине этого столетия могут быть преобразованы в образовательные и когнитивные мотивы (интерес к методам приобретения знаний), мотивы самообразования по-прежнему представлены самой простой формой интереса к дополнительному источнику знаний, случайное чтение дополнительных книг. В первом и втором классах школьники добровольно действуют в направлении взрослых, но уже в третьем классе они приобретают способность выполнять волевые действия в соответствии с их собственными мотивами. Школьник может быть упорным в обучении, одновременно занимаясь физическим воспитанием. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить в основном одобрение учителя. Младшие школьники активны только для хороших исполнителей (А. И. Высоцкий), прежде всего для того, чтобы заслужить пользу взрослых, в том числе и учителей. Мотивы сотрудничества и совместной работы широко представлены у младших школьников, но все же в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте постановка целей в обучении. Младший школьник учится понимать и принимать цели, исходящие от учителя, долгое время поддерживает эти цели, выполняет инструкции.

Мотивы практического физического воспитания условно делятся на общие и конкретные, что, однако, не исключает их сосуществования. Первое объясняется стремлением ученика заниматься физическим воспитанием в целом, что еще делать конкретно - ему все равно. Второй может включать в себя желание практиковать свой любимый вид спорта, определенные упражнения. В начальной школе почти все студенты предпочитают игры: мальчики - спортивные, девочки - мобильные. Тогда интересы становятся более дифференцированными: одни любят гимнастику, другую легкую атлетику, третью вольную борьбу [21].

Мотивы посещения классов физического воспитания для школьников также различны: те, кто удовлетворен уроками, обращаются к ним за их физическое развитие и укрепление здоровья, а также те, кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради знака и избежать неприятностей от отсутствия на работе.

Мотивы физической подготовки могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатами. В первом случае студент удовлетворяет потребность в двигательной активности, получает впечатления от соперничества (чувство волнения, радость победы). Во втором случае он может искать следующие результаты:

- Самосовершенствование (улучшение физического состояния, развитие физических и умственных качеств, укрепление здоровья).
- Самовыражение и самоутверждение (будучи столь же хорошими, как и другие, привлекательными для противоположного пола и т. Д.),
- Подготовка к работе и техническому обслуживанию в армии.
- Удовлетворение духовных потребностей (посредством общения с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т. Д.),

Родители играют большую роль в развитии необходимости самостоятельной физической подготовки. Опрос 5000 родителей в разных регионах страны, проведенный А.М. Гендин и М.И. Сергеев показал, что 38% из них охотно выполняют утренние упражнения и физические упражнения с высоким уровнем понимания роли физической культуры в жизни ребенка родителей и только 16% были обнаружены с низким уровнем понимания родителями роли физической культуры таких детей.

Студенты самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это спорадически, только по выходным или во время отпуска. Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы сделать эти классы

регулярными. И это может быть реализовано только в том случае, если учащимся необходимо независимое систематическое физическое воспитание или, другими словами, если у них есть привычка к физической активности, к активной двигательной активности.

Привычка - это действия и поступки, выполнение которых стало для человека необходимостью (SL Rubinstein).

Говоря о роли положительных привычек, Ушинский писал: «Сама вера только становится элементом характера, когда она становится привычкой. Привычка - это процесс, посредством которого убеждение становится тенденцией, и мысль переходит в действие» («Собрание сочинений», М, Л., 1950. Т8). Он определил два пути развития привычек: организацию жизненного опыта и убеждений, разъяснение. Первый более подходит для младших учеников.

Привычки формируются в результате многократного использования определенных действий или поведения. Поэтому их развитие проходит через несколько этапов, каждый из которых должен быть организован учителем физического воспитания.

Первый этап - формирование позитивного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен мягко подчеркнуть позитивную роль упражнений в развитии детей и укрепление их здоровья.

Второй этап - формирование студентов для самостоятельного участия в физической культуре. Намерение, по определению. Рубинштейн, является внутренней подготовкой отложенного действия или действия. Это фиксированное направление для реализации цели. На этом этапе задачей учителя физического воспитания является пробуждение желания учащихся самостоятельно и регулярно заниматься физическим воспитанием. Он может проводить ежедневные занятия в школе дома. Создав это желание среди учеников, учитель может перейти к следующему этапу.

Третий этап - это понимание учеником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самообучения учениками физических упражнений. К этим условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка дневной программы вместе с учителем физкультуры, в котором будет место для самореализации физических упражнений; изучая на уроке набор упражнений, которые дети будут выполнять дома.

Четвертый этап - это преобразование желаний самих учеников и регулярное участие в физических упражнениях как привычка. Из-за возрастных психологических характеристик младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточная настойчивость, целеустремленность) регулярные, самостоятельные физические упражнения являются значительными трудностями. Ребенок может вставать 3-4 раза раньше и выполнять упражнения, но потом это будет беспокоить его, и он найдет много оправданий, которые освободят его от раскаяния, что он не выполнил свои планы (например, «поздний сон, так что спал, и времени для зарядки не было »и т. д.). В этом случае есть защитные мотивы: «Без поручения ты можешь стать сильным, а Коля не заряжается, но у него есть второй класс в гимнастике».

В этой связи учителю необходимо реализовать ряд мероприятий, которые будут поддерживать намерения студентов самостоятельно заниматься физкультурой. Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не только для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или 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.

Интерес учащихся к самостоятельному систематическому выполнению

физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если учитель обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается 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 самостоятельность 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.

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. Так, дежурство на уроке физической

культуры обеспечивает своевременное [21].

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 разработать программу спортивного вечера, подготовить стенную газету 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, нервозно. 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 [21].

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 еще не сформирована учебная потребность, его интерес в новой социальной роли - быть школьником. Ребенка манит в школу не учение, а стать человеком уважаемым (ему интересно стать учеником). Мотив лежит социальной роли ученика - стать человеком.

До школы в играх осуществлялось самореализация ребенка. Он вживался в статус субъекта, а 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" непознавательная потребность, а само изменение субъекта. В традиционном обучении, как известно, ЗУН - самоцель, в силу которого характер учения приспособительный - внешние мотивы потребности. В концепции В.В. Давыдова 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 [21].

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 вырастают внутренний мотив, и формирование мотивации учения должно строиться, на наш взгляд, через три следующие способности:

- хочу, т.е. это моя потребность - мотив;
- хочу, т.е. это я умею делать;
- надо, т.е. это мне нужно знать.

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

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### 2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе МОУ СОШ №49 города Екатеринбурга. В эксперименте приняли участие дети 4-х классов.

В исследование применялись методы, где определялись цели, задачи, объекту и предмету данного исследования: изучение и анализ научно – методической литературы, анкетирование, тест по физической подготовленности, математико-статистические методы.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям физической культуры.

Вопросы анкеты представлены в Приложении № 1.

Тестирование физической подготовленности младших школьников

проводилось с целью оценки уровня двигательной подготовленности.

В работе применены следующие методы исследования:

изучение и анализ научно-методической литературы и документов

- педагогическое наблюдение
- анкетирование
- контрольные испытания
- педагогические исследования
- статистические методы.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой. Также оно проводилось среди родителей.

Анкеты для учащихся содержали вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой. Анкеты для родителей включали вопросы, выявляющие их отношения к физической культуре и спорту.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, выявления эффективности, применяемых средств, для развития физических качеств.

Для исследования физической подготовленности, использовались тесты, такие как: прыжок в длину с места, у мальчиков подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола, а у девочек - поднимание туловища, лежа на спине за 10 секунд, бег мальчишки на 1000 метров, девочки на 800 метром, прыжок со скакалкой за 1 минуту.

## 2.2 Исследование основных мотивов детей к занятиям физической культурой

После анкетирования выяснились основные причины, по которым у детей

появляется формирование мотивации к занятием физической культурой являются:

- любимый вид спорта – 45%
- нравиться заниматься физической культурой – 25%
- нравится выступать на соревнованиях – 30%
- нравятся подвижные сюжетные игры- 100%

на вопрос, стали бы вы заниматься и посещать спортивный клуб в школе, если бы он открылся.

Ответило- 100 %

Тесты которые проводились для выявления результатов, где в эти тесты в ходили прыжок в длину с места, у мальчиков подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола, а у девочек - поднимание туловища, лежа на спине за 10 секунд, бег мальчики на 1000 метров, девочки на 800 метром, прыжок со скакалкой за 1 минуту, показали что, детям нравится выступать и соревноваться между собой и принимать участия в таких спортивных мероприятиях, ведь через такие спортивные мероприятия и появляется формирования мотивации детей к урокам физической культуры.

### 2.3 Разработка рекомендаций по повышению мотивации у детей к занятиям физической культурой

Был опрос детей сразу после испытательных тестов, что вас больше всего мотивирует к урокам физической культуре, все участники ответили, что мотивирует больше всего различные спортивные игры, соревнования и мероприятия.

С точки зрения автора образовательным школам не хватает спортивных школьных клубов.

В чем особенность мотивации ребенка? Особенность в том, что дети любят играть в различные спортивные игры, где есть интересен, и где у детей появляется

мотивы для достижения результата, и после выявленного анкетирования выяснилось, что дети хотели бы посещать спортивный кружок, а это значит что они могут заниматься своим любимым видом спорта, и участвовать на соревнованиях, и для этого можно создать спортивный школьный клуб, который будет мотивировать детей и их продвигать. И так можно рассмотреть, на что может повлиять создания спортивного клуба в школе.

1) повышение успеваемости учеников, и их само желание заниматься и получать хорошие оценки.

Нужно ввести посещения спорт клуба обязательным, где оценка за успеваемость будет напрямую на процентов 60-80 будет зависеть от посещения занятий и выступление на соревнованиях и спортивных мероприятия школы.

И тем самым у школьников повыситься мотивация к занятиям.

2) повыситься количество занимающихся спортом, если в целом в школе занимается 30-50 процентов спортом, то при такой системе будет 70-90 процентов.

3) проводить различные школьные соревнования 3-5 раза в год, для сплочения школьного коллектива, где будут принимать участие не только ученики но и учителя.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над окончательной квалификационной работой, анализом литературных источников и наблюдений в ходе эксперимента мы можем сделать следующие выводы:

Я хотел бы сказать, что проблема исследования чрезвычайно важна для обучения детей в классах физического воспитания. В современных условиях (увеличение индекса, в котором дети продолжают заниматься спортом, также наблюдается высокая конкуренция в детском спорте), где важную роль играет формирование мотивации детей к регулярному физическому воспитанию и достижение высокого максимального результата ,

Нынешний уровень спортивных достижений настолько высок, что вопрос о пределе человеческого потенциала, который определяет эти достижения, справедливо поднимается. Поиск ответа на этот вопрос может идти по-разному, одним из них является выявление и использование умственных резервов атлета. Социально-психологические резервы предполагают исследование не столько личных, скрытых возможностей, сколько изучение мотивационных процессов самих спортсменов.

Для успешного выполнения задач важно психологическое состояние ребенка, которое можно контролировать с помощью идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, целенаправленных изменений условий окружающей среды (музыка, цвет фона, ароматизация), использование инструментов восстановления и гигиена.

Важнейшими компонентами эффективности учебной сессии являются положительный эмоциональный фон, организация, порядок, дисциплина.

Волевые качества психологической готовности подростка формируются в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Самообразование играет большую роль в этом отношении.

Изучение специальной литературы по теории и практике учебного процесса [26] убеждает нас в том, что с отличной физической подготовленностью дети не всегда

могут полностью проявить себя на соревнованиях и показать ожидаемый спортивный результат. Этому способствуют неточности в психологическом регулировании личности молодого спортсмена.

Одним из показателей высокого уровня мотивации, показывает управление психофизическим развитием вовлеченных людей, является умственная стабильность детей в конкурентных условиях.

Оптимальное психологическое состояние состоит из положительного эмоционального фона, стремления к победе, понимания возможных спортивных ситуаций и путей достижения целей, в зависимости от изменений в этих ситуациях. Оптимальная «боевая» готовность проявляется в активном отношении к производительности, уверенности в себе, знаниям и навыкам.

Для поддержания оптимального состояния, как во время обучения, так и во время выступлений на соревнованиях, необходимо соблюдать определенные положения, которые создают условия для достижения успеха детей. Основными факторами успешного выступления молодого спортсмена являются: умеренное посещение соревнования в качестве зрителя; сохранение привычного образа жизни; индивидуально адаптированное применение массажа и других средств выздоровления; вербальное взаимодействие с тренером, укрепление веры в его победу; использование метода автобиотрансфузии; использование легких упражнений; аутогенная тренировка и идеомоторные упражнения; ароматизация и адекватное цветное и музыкальное сопровождение; самовнушение; в зависимости от типа упражнений в легкой атлетике - рациональное дозирование перед нагрузкой, которое оптимизирует психофизическое состояние.

В процессе анализа имеющейся у нас литературы мы пришли к следующим выводам.

Настроение для рекордных конкурентных результатов, проявление максимальных психофизических возможностей человека определяют самый высокий уровень

стресса на нервной системе, сознательные и бессознательные механизмы личной деятельности. Мотивационные, эмоциональные, познавательные, ориентированные на ценности сферы, ряд умственных процессов в условиях конкуренции перегружают детей, что может привести к низким показателям эффективности на соревнованиях. Это определяет важность психологических методов обучения спорту.

Рациональное использование методов психологической подготовки и психорегуляторных методов способствует сохранению оптимального состояния детей, создает благоприятные условия для успешного решения учебных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Для эффективного достижения цели психологическое состояние детей, которое может контролироваться методом идеомоторных упражнений, аутогенное обучение, целенаправленное изменение состояния окружающей среды (музыка, цвет фона, ароматизация), использование средств восстановления и гигиена имеют большое значение.

В результате изучения системы психологической подготовки детей к соревнованиям выяснилось, что психологическая подготовка детей делится на следующие типы:

общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Каждый из двух типов обучения имеет свои особенности и имеет важное значение по-своему.

В общей психологической подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогического воздействия.

На каждой тренировке проводится общая психологическая подготовка.

В этой психологической подготовке акцент делается на развитии спортивного характера и ряда важных качеств, которые дети должны преодолевать с различными

трудностями, с которыми они могут столкнуться в соревнованиях или в процессе обучения.

Идея исследования заключалась в изучении содержания психологической подготовки детей в теории и практике спорта и определении возможных физических качеств. Чтобы понять это, были сформулированы проблемы, решение которых было отражено в первой и второй главах этой учебной и исследовательской работы.

В школе обучения большое значение имеет хорошая работа студентов во всей школе, где существуют различные требования, уставы, процедуры и т. Д.

Чтобы стремиться к чему-то, у ученика должен быть мотив того, что и как действовать, он должен понимать это и как все работает и что делать, если это делается, главная особенность детей - это интерес к какой-то области. И стремиться для этого. И это требует большого интереса и желания.

Вот почему вам нужно создать все условия и чтобы дети из первого класса знали и понимали, что вам нужно сделать для этого.

Для достижения определенного результата ребенка мотивационное состояние имеет большое значение, когда есть мотив, цель и задача, если это все, что необходимо для достижения этой задачи, это будет просто и не сложно, потому что для достижения любая цель, которую ребенок должен быть заинтересован в этом, и стремиться к тому, чего он хотел бы достичь, и для этого вам нужны волевые качества, например, сила воли, настойчивость, выносливость, уверенность и т. д., для эффективного процесса обучения самым важным процессом является хорошее настроение ребенка и желание его, а также фоновая эмоция, которая должна быть позитивными, волевыми качествами, включая мотивацию ребенка, формируется как часть борьбы за достижение чего-то, борьба может быть по-разному с самим собой, и это может быть сложно в обществе и во всех играх самообразования.

Психологическое состояние ребенка очень важно, и оно должно быть оптимальным, когда есть желание побеждать, понимать и воспринимать все как есть, и, самое

главное, понимать все возможные ситуации спортивного характера, которые могут произойти, потому что так как должны быть уверенность в себе, навыки и знания, важно поддерживать хорошее эмоциональное состояние детей во время обучения и в соревнованиях, чтобы все это присутствовало, тогда необходимо посещать образовательный процесс. Каждый из двух типов обучения имеет свои особенности и имеет важное значение по-своему.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. Поиск ответа на этот вопрос может идти различными путями, один из них – выяснить и использовать психические резервы. Социально-психологические резервы предполагают исследование не столько личностных, скрытых возможностей, сколько изучение мотивационных процессов самих спортсменов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/ А. А. Бишаева. - Москва: Издательский центр "Академия", 2010. - 272 с.
2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков/ Л. И. Божович. - Москва: "Педагогика", 1972. - 352 с.
3. Быков, В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников/ В. С. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №1. С. 23-25.
4. Волков, К. Н. Психологи о педагогических проблемах/ К. Н. Волоков. - Москва: Просвещение, 1981. - 128 с.
5. Выготский, Л. С. Педагогическая психология/ Л. С. Выготский. - Москва: ПЕДАГОГИКА-ПРЕСС, 1999. - 536 с.
6. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе: материалы V Междунар. научн.-практ.конф., 20 сент. 2015 г./ отв. ред. О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС "Интерактив плюс", 2015. - 360 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - Москва: Издательский центр "Академия", 2009. - 256 с.
8. Грицанов, А. А. Социология Энциклопедия/ А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко. - Москва: Книжный дом, 2003. - 345 с.
9. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие/ под общ. ред. В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2008. - 206 с.
10. Дуркин, П. К. Формирование интереса у школьников к физической культуре: учебное пособие / П. К. Дуркин. - Архангельск: изд-во Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - Москва: Издательский центр "Академия", 2001. - 520 с.

12. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. - Москва: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
13. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Издательство "Питер", 2000. - 512 с.
14. Келишев, И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт / И. Г. Келишев. - Москва: Просвещение, 1975. - 240 с.
15. Куинджи, Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н. Н. Куинджи. - Москва: Аспект-Пресс, 2000. - 139 с.
16. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2010. - 464 с.
17. Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В. Г. Выготский. - Новосибирск: "Новосибирский полиграфкомбинат", 2002. - 264 с.
18. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереот. / В. П. Лукьяненко. - Москва: Советский спорт. - 2005. - 224 с.
19. Маркова, А. К. Пути исследования мотивации учебной деятельности школьников / А. К. Маркова // Вопр. психол. 1980. №5. С. 47-59.
20. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.
21. Матюхина, М. В. Мотивация учения младших школьников / Ю. В. Матюхина. - Москва: "Педагогика", 1984. - 144 с.
22. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. - Москва: СпортАкадемПресс, 2003. - 303 с.
23. Морозова, Н. Г. Воспитание познавательных интересов у детей в семье / Н. Г. Морозова. - Москва: АПН РСФСР, 1961. - 222 с.
24. Петровский, А. В. Краткий психологический словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - Москва: Феникс, 1999. - 209 с.

25. Структура и развитие личности / под ред. А. Д. Глоточкина. - Москва: Наука, 1986. - 256 с.
26. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. - Москва: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
27. Попов, А. Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. / А. Л. Попов. - Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. - 152 с.
28. Измерение двигательной активности в возрастном аспекте /И. Н. Пушкарева// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: XII Международная научно-практическая конференция, посвященная 60-летию образования факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета (28-29 апреля 2009г.) : в 2 т. Т.1. - Томск: издательство ТГПУ, 2009. С. 269-270.
29. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. - Москва: Мастерство, 2002. - 152 с.
30. Рогов, Е. И. Психология человека / Е. И. Рогов. - Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. - 320 с.
31. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. - Владивосток, 2003. - С. 108-111.
32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
33. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 635 с.
34. <http://helpiks.org/>

### Анкета для учащихся

1. Каким спортом вы занимаетесь?
2. Чего вам не хватает на уроках физической культуре?
3. Какова ваша успеваемость по предмету «физкультура» за этот год?
4. Регулярно ли посещаете уроки физкультуры?
5. Ваше отношение к урокам физкультуры?
6. Проводится ли подвижные игры во время перемены, во внеурочное время?
7. Вы в каких секциях занимаетесь, сколько раз в неделю?
8. Вам нравится, когда у вас отменяют урок физкультуры?
9. Вы хотели бы, что бы каждый день проводили уроки физической культуры?
10. С какой целью вы посещаете уроки физкультуры?
  - достичь физического совершенства
  - развить свои физические качества
  - стать здоровым
  - найти друзей, товарищей
  - отдохнуть, развлечься
  - развить в себе чувство прекрасного
  - воспитать морально-волевые качества
  - сформировать потребность в регулярных занятиях
11. Хотели бы заниматься и посещать спортивный школьный клуб ?
12. Нравятся ли вам подвижные игры?

