

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1408135

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:
Зав. Кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
«_____» _____ 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

Исполнитель:

Обучающийся группы ФК-403

Л. М. Измайлова

(подпись)

Руководитель К.п.н., доцент

Т.В. Андрюхина

(подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 64 страницах, имеет 42 источника литературы, а также 2 приложения на 2 страницах.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, старше школьники, исследование, анкетирование.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре

Предмет исследования – мотивация обучающихся к занятиям физической культурой

Цель работы – изучение теоретических и практических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся

Основные задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации, возрастным особенностям школьников старших классов.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес и мешающие занятиям школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.
3. Экспериментально обосновать эффективность формирования мотивации школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	9
1.1. Понятие «мотивация» в современной педагогике и психологии	9
1.2. Возрастные особенности мотивации школьников старшего возраста	14
1.3. Педагогический аспект проблемы формирования мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой	19
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	26
2.1. Цели, задачи и организация физического воспитания в средней общеобразовательной школе	26
2.2. Пути, средства, методы и методики формирования у школьников мотивации к физической культуре в процессе физического воспитания	32
2.3. Мотивы, мешающие занятиям физической культурой	36
2.4. Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой	39
2.5. Технология формирования мотивационных основ к урокам физической культуры	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению.

Одной из самых важных проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Массовые школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе обучения, но по-прежнему остро стоит вопрос: как формировать мотивацию к учению.

Мотивация представляет собой непростую проблему. Она заслуживает особого внимания, потому как ее изучение напрямую связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека [17, с. 512].

Основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации. Под мотивацией обычно понимается процесс побуждения к деятельности себя и других для достижения поставленной цели.

Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% - от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести.

Структура мотивации спорта представляет собой актуальную психологическую проблему. Ее решение предусматривает исследование взаимосвязанных элементов индивидуальной мотивационной системы, определение роли элемента конкретного уровня при формировании содержания направленности в процессе социализации индивида. Происходящие в нашей стране, изменения социально-экономического характера все чаще выдвигают новые педагогические требования к жизни и труду человека. В современных

условиях особую актуальность приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой. Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, затрагивающий биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Рациональные формы физического воспитания способны раскрывать двигательные возможности личности, а также воздействовать на его гармоничное развитие. Политика образования Российской Федерации в настоящее время направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. На данный период в ситуации организации обучения злободневной является проблема мотивации школьников [7, с. 47].

В последнее время перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как важнейшей составляющей общечеловеческой культуры вообще.

Одним из стратегических направлений системы образования принято считать внедрение здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий, ввиду невысокого уровня здоровья школьников.

В последнее время жизнь детей значительно усложнилась. Ввиду того что им требуется осваивать большой объем информации, происходит значительное снижение двигательной активности. Как известно, недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый ряд проблем в функционировании организма, который известен как гиподинамия. Сокращение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ. Также при снижении двигательной активности возрастает нагрузка на мозг. В свою очередь, это приводит к нарастанию мышечного напряжения, изменению нервной регуляции активности систем жизнедеятельности, что становится причиной висцеральных и соматических заболеваний [16, с. 206].

Первоочередной причиной сложившейся ситуации выступает неоправданное принижение роли физической культуры, как самими школьниками, так и отношение к данному предмету в учебных заведениях и семье.

Физическая культура и двигательная активность, необходимые для укрепления здоровья, отходят у подростков на второй план. Для них главное значение приобретают качества социально-психологического характера, такие как общительность, самостоятельность, уверенность в себе, интеллектуальные способности и другие. Состояние здоровья определяет активность личности: оптимальная двигательная активность, здоровое сообразное поведение, психосоциальное окружение. Для сохранения здоровья человек должен сам совершать целенаправленные действия, для каждого из которых важен мотив - осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой либо потребности человека [21, с. 128].

Формирование мотивов к учению является одной из старейших проблем школьного образования. Данная проблема была поднята ученым А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божовичем: как повысить у ребенка интерес к учению, то есть сформировать мотив. Наряду с вопросами формирования мотивации, необходимо уделить внимание вопросам о формировании потребности к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой на основе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний будет способствовать изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждать к становлению хорошо физически развитым и здоровым личностями [10, с. 56].

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре и формирование мотивов к учению, в особенности систематические занятия физкультурой как основой здорового образа жизни, в современных условиях приобретают особую актуальность.

Одно из важнейших условий воспитания личной физической культуры человека – это систематическое изучение мотивации и становление интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации учебной деятельности. Она отображает активное, осознанное отношение к учению, внутреннее желание и интерес к занятиям.

Большая теоретическая и практическая значимость проблемы мотивации, ее несомненная актуальность, а так же недостаточно высокая мотивация к занятиям физической культурой обучающихся, выражающаяся в низкой посещаемости занятий и успеваемости, в ухудшении управляемости школьников старшего возраста со стороны учителей и преподавателей физкультуры, послужили поводом для исследования проблем мотивации учебной деятельности и мотивации к урокам физкультуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре

Предмет исследования: мотивация обучающихся к занятиям физической культурой

Цель: изучение теоретических и практических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации, возрастным особенностям школьников старших классов.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес и мешающие занятиям школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.
3. Экспериментально обосновать эффективность формирования мотивации школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1. Понятие «мотивация» в современной педагогике и психологии

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях [17, с. 511].

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата.

Отечественная психология изучает мотивацию на основе субъект - объектной схемы исследования в рамках концепций личности и деятельности, разработанных в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Общие методологические положения о потребностях как первоисточниках мотивации не являются дискуссионными. Расхождения в определениях мотивации обусловлены разным пониманием исследователями мотива, его места в процессе мотивационного отражения реальности и структуры мотивации. Наиболее дискутируемой является проблема соотношения психических реальностей, обозначаемых как потребность, мотив и предмет (цель) [28, с. 64].

Мотивация – это многоуровневое явление, имеющее вертикальную и горизонтальную структуру. Данная структура имеет довольно гибкое сложное иерархическое строение. Иерархическая система может изменяться под влиянием изменений во внешней среде или изменениями самой личности. В зависимости от условий и характера деятельности мотивы могут сменять друг друга, могут вступать в конфликт или надстраиваться друг над другом. По своей роли элемент системы, то

есть конкретный мотив, представляет собой предел деления мотивационной системы для решения конкретных задач (И.П. Полякова, 2003).

Самым широким среди понятий «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера» - является последнее. Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевою составляющие личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые, в свою очередь непосредственно обуславливают человеческую деятельность. С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень личности, к которому «прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания, социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. «Под мотивационной сферой личности понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований: диспозиций (мотивов), потребностей и целей, аттитюдов, поведенческих паттернов, интересов» [15, с. 182]

Мотивационная сфера личности имеет системную организацию. Именно взаимосвязь элементов и компонентов этой структуры обеспечивает ее целостность. Она характеризует субъекта, степень его развития. Мотивационная сфера представляет собой комплекс взаимодействующих мотивационных образований, упорядоченных сложной, многомерной иерархической структурой. Ее качество определяется как элементами (их природой, свойствами, количеством), так и структурой, которая является эволюционной, то есть выражает определенные стадии развертывания процессов и представляет собой целостную, открытую, динамическую, внешне и внутренне детерминированную, самоорганизующуюся систему (В.А. Бодров, Г.В. Ложкин и А.Н. Плющ, 2001).

Процесс целенаправленного формирования мотивационной сферы личности – это процесс формирования самой личности, её интересов, привычек, установок, направленности в целом [17, с. 512]. Данное положение является важным для нашей работы. Мотивационная сфера обладает таким свойством, как развитость, т.е.

способность характеризовать качественное разнообразие мотивационных факторов в неё включённых. С точки зрения уровня своего развития мотивационная сфера обладает такими характеристиками как широта, гибкость и иерархичность (Р.С. Немов, 1995). Причём, нельзя напрямую связывать уровень развития мотивационной сферы человека с количеством имеющихся у него разнообразных потребностей, склонностей, интересов [15, с. 352]. Мотивационную сферу как подструктуру личности составляют не столько актуальные потребности и мотивы, сколько устойчивые латентные мотивационные образования: направленность личности, интересы, мотивационные установки, желания, т.е. потенциальные мотивы (В.И. Ковалёв, 1988).

Таким образом, мотивационная сфера «сама является латентным образованием, в котором конкретные мотивы как временные функциональные образования появляются лишь эпизодически, постоянно сменяя друг друга» [15, с. 183]. Это выражает такую характеристику мотивационной сферы, как её широта. Гибкость мотивационной сферы представлена разнообразием средств, с помощью которых может быть удовлетворена одна и та же потребность человека, т.е. количеством возможных и реально существующих вариантов её удовлетворения (Р.С. Немов). Гибкость описывает подвижность связей, существующих между разными уровнями организации мотивационной сферы: между потребностями и мотивами, мотивами и целями, потребностями и целями.

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий как «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических позиций и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее, все авторы, придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированную на достижении определенной цели [11, с. 50].

Понятие «мотивация» в современной психологии и педагогике подразделяется на два вида: внешняя и внутренняя.

Основой внешней мотивации являются наказания, поощрения и другие виды стимуляции, направляющие или тормозящие поведение человека.

Факторы внешней мотивации, выступающие в роли регуляторов поведения, принято считать независимыми от внутреннего осознания личности своего поведения.

Основой внутренней мотивации служат факторы, которые исходят из внутреннего «я» личности, они не зависят от поощрений, кроме собственной активности. «Люди вовлекаются в деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения другой цели».

Влияние внешней и внутренней мотивации на результативность обучения происходит по-разному.

Деятельность, которая обусловлена внутренней мотивацией, может длиться достаточно долго, так как зависимость от внешних факторов влияния отсутствует. В свою очередь, деятельность, которой движет внешний мотив, прекращается при отсутствии воздействия внешних факторов.

При наличии внутренней мотивации человек получает удовольствие от работы, у него появляется интерес и повышается самоуважение личности.

В процессе деятельности внешняя мотивация сопровождается волнением, эмоциональной напряженностью, а иногда и желанием противодействовать. Эмоциональная напряженность вызывает дезорганизацию занятия, снижение внимания, ослабление контроля над ошибками, приводит к снижению общей работоспособности и ухудшению оперативной памяти.

Внутренней мотивации личности свойственен выбор более сложных заданий, в сравнении с внешней мотивацией деятельности и поведения личностей, предпочитающих действовать только с целью получения награды. Влияние внутренней мотивации положительно сказывается на личности и ее когнитивных особенностях, а также способствует облегчению выполнению действий, которые требуют эвристического решения.

Результатом воздействия внутренней мотивации является более легкое усвоение теоретического материала, успешное и эффективное обучение, а также повышение уважения и самоуважения личности.

При воздействии внешней мотивации наблюдается снижение скорости решения эвристических задач, однако, выполнение заданий, которые требуют решения алгоритмическим методом, осуществляются более эффективно. При этом обучающиеся отдают предпочтение более легким задачам с целью получения положительной оценки [10, с. 71].

Из педагогического опыта известно, что более легкие задачи ведут к переутомлению, так как быстро становятся скучными.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей [2, с. 352].

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные [3, с. 180]. Реализация процессуальных мотивов проявляется при занятиях физической культурой: происходит удовлетворение потребности в двигательной активности ученика, при этом он получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, сладость победы и др). Именно такой мотивации, прежде всего, следует уделять внимание на уроках физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. При занятиях физической культурой и спортом ученики стремятся к результату соответствующему их индивидуальным особенностям. Достижение таких результатов возможно только при длительных и систематических тренировках. Мотивы данной группы могут быть направлены на:

- 1) самосовершенствование (укрепление и сохранение здоровья, улучшение телосложения, коррекция фигуры, развитие физических и волевых качеств);
- 2) самовыражение и самоутверждение (стремление быть не хуже других, принимать участие в спортивных мероприятиях и т.п.).

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

Повышение эффективности физического воспитания учеников старшего школьного возраста возможно в случае разработки четкого алгоритма их привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Возрастные особенности мотивации школьников старшего возраста

Для того чтобы организовать эффективную работу по развитию мотивации учитель должен иметь представления об общих тенденциях возрастного развития школьника: знать мотивы с которыми ребенок приходит в школу, что представляет собой мотивация у учащихся к концу средней школы, чтобы выпускник был готов к постановке и решению профессиональных и социальных задач [1, с. 624].

Для понимания специфики мотивов каждого школьного возраста, необходимо сопоставить их с особенностями этого возраста в целом. Школьный возраст подразделяется на три звена: младший школьный возраст (начальная школа, возраст 6 – 10, 11 лет), средний школьный возраст, (подростковый)(4 – 9 класс, возраст 10, 11 – 15 лет), старший школьный возраст, (юношеский) (10 – 11 класс, возраст 15 – 18 лет).

Ведущей деятельностью для всех школьных возрастов является учение, однако специфика каждого возраста определяется тем, освоение каких сторон действительности осуществляется ребёнком в ходе учения. Это в свою очередь определяет мотивацию учения на каждом возрастном этапе.

Для учеников старшего школьного возраста характерны некоторые объективные изменения в жизни. Они принимают позицию самых старших учеников в школе; сталкиваются с новыми формами обучения (конференции,

семинары и др.), в связи с этим усложняется их учебная деятельность. Объективно они становятся взрослыми (в 14 лет получают паспорт, в 18- становятся совершеннолетними гражданами, наделенными гражданских правами). Также приближается завершение среднего образования, что обуславливается необходимостью выбора профессии.

Исследования интересов учеников старшего школьного возраста свидетельствуют о большой избирательности познавательных мотивов, причем данная избирательность обусловлена не только бескорыстным интересом к определенному учебному предмету, как у подростков, но и выбором, что иногда приводит к снижению интереса к другим учебным предметам.

Совершенствуется учебно-познавательный мотив, возрастает интерес к способам добывания знаний. Старшеклассников интересует участие в школьных научных обществах, применение исследовательских методов на уроке.

Ученики стремятся анализировать свою учебную деятельность, определить ее сильные и слабые стороны, в ходе учения пытаются выразить свою индивидуальность. Приближение окончания школы, экзамены делают ученика более деловитым по отношению к учителю. Нередко в таких случаях отношение старшеклассников к учителю становится более требовательным и критичным. Мотив получения хорошей отметки вновь возрастает, это связано с итогами обучения в средней школе, которые отражаются в аттестате зрелости.

Здесь рождаются новые мотивы – профессиональные. Это говорит о принципиальной перестройке мотивационной сферы учения.

Профессиональные мотивы начинают преобладать в структуре мотивации.

Положительное отношение к учебе у старшеклассников возрастает по сравнению с подростками, что говорит о количественной динамике мотивации в этом возрасте. Не исключено что в данном возрасте может наблюдаться снижение мотивации к учению, это, прежде всего, связано с тем, что учитель не владеет арсеналом современных методических приемов, не учитывает возрастные особенности детей старшего школьного возраста, а также свои индивидуальные особенности [5, с. 112].

На первый план старшие школьники выдвигают мотивы, которые определяют представления об их будущем. В этом возрасте отмечается большая избирательность познавательных мотивов, которая продиктована выбором профессии. Начинают преобладать новые – профессиональные мотивы. Усиливается интерес к выбору способа действий с учебным предметом, к методам теоретического и творческого мышления. Заметно развиваются мотивы самообразования. Растет значимость широких социальных мотивов, однако, не у всех учеников. У многих проявляются элементы социальной незрелости, потребительства и иждивенчества. Немаловажную роль играют мотивы отношений со сверстниками и учителями: старшеклассники болезненно реагируют на неприятие себя в коллективе, стабилизируются отношения с учителями, но вместе с тем возрастает требовательность и критичность к учителю и его оценке. Однако, наблюдается, что в целом в этом возрасте общее отношение к учению положительное [5, с 112].

Факторы, способствующие процессу обучения:

- потребность в жизненном самоопределении и обращенность планов в будущее, осмысление с этих позиций настоящего;
- становление социальных мотивов гражданского долга;
- тенденция к осознанию школьником своего мировоззрения;
- потребность в осознании себя как целостной личности. Оценке своих возможностей в выборе профессии, в осознании своей жизненной позиции;
- необходимость самоограничения;
- становление целеполагания;
- интерес ко всем формам самообразования;
- избирательность познавательных мотивов, диктуемая выбором профессии;
- устойчивость интересов, их относительная независимость от мнения окружающих [30, с. 141].

Факторы, препятствующие процессу обучения:

- устойчивый интерес к одним предметам в ущерб другим;
- неудовлетворенность однообразием форм учебных занятий, отсутствием творческих и проблемно-поисковых форм учебной деятельности;
- отрицательное отношение к формам жесткого контроля со стороны учителя;
- сохранение ситуативных мотивов выбора жизненного пути;
- недостаточная устойчивость социальных мотивов долга при столкновении с препятствиями на пути их реализации [30, с. 141].

В данном возрасте характерно завершение формирования самосознания, что предполагает особое отношение личности к самому себе. В свою очередь, это связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Учитывая то, что мировоззрение ученика формируется именно в старшем школьном возрасте, преподавателю по физической культуре необходимо в полной мере донести до сознания занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью. В этом возрасте закрепляются нравственные основы школьника. Занятия спортом играют здесь значительную роль, так как в ходе тренировочного процесса у детей воспитываются чувство патриотизма, коллективизма, а также ответственность, честность и справедливость. Однако следует заметить, что при неумелой организации спортивной деятельности, низком нравственном облике педагога у учеников могут формироваться такие качества, как самолюбование и эгоизм и др. [12, с. 48].

Ввиду того что в старшем школьном возрасте вопросы любви и дружбы встают особо остро, необходимо заранее готовить детей к данным проявлениям уже в подростковом возрасте, развивать у занимающихся уважение к окружающим людям, в том числе и к противоположному полу.

Самовоспитание старших школьников, в отличие от подростков, направленно на формирование определенного целостного морального облика.

Самовоспитание приобретает характер систематичности, направленный на совершенствование качеств личности с учетом его профессионального самоопределения. Тем не менее, им тоже необходим контроль и умелое руководство учителя-педагога. Преподавателю следует помочь выявить школьнику имеющиеся у него недостатки; а так же выбрать соответствующую программу по самовоспитанию и сформулировать правила, которых он должен придерживаться. При этом необходимо контролировать данные результаты, осуществляемые как самим школьником, так и учителем [12, с. 49].

Воспитание учеников старшего школьного возраста должно строиться на основе личностного подхода. Данный подход учитывает индивидуальные психологические особенности занимающихся, предусматривает отношение к занимающимся как к ответственной и самостоятельной личности [20, с. 46].

Компетентный педагог должен видеть и находить в каждом воспитаннике нечто ценное, свойственное только ему, «подбирать ключик» ко всем индивидуально, что существенно повысит мотивацию и любовь школьников к занятиям физической культурой.

Личностный подход в воспитании предполагает, что личность учителя-педагога имеет большое значение в формировании положительных качеств у занимающихся. К. Д. Ушинский указывал, что в воспитании все должно основываться на личности учителя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать 1) устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды; 2) психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое [20, с. 47].

В стремлении утвердиться в собственном мнении в большей степени, чем во мнении окружающих, ученик приходит к тому, что его мотивы формируются в первую очередь и в основном с учетом собственного мнения, что в конечном итоге приводит их к упрямству.

Деятельность старших школьников, как и младших, в большей степени направлена на внешние факторы. Но они не просто изучают окружающий мир, а формируют о нем свою точку зрения, в связи с потребностью выработки у них своих взглядов на вопросы морали, дабы самостоятельно разбираться во всех возникающих проблемах. Поэтому принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения образуется довольно устойчивая иерархическая система ценностей. Она оказывает воздействие на взгляды и убеждения учащихся, которые являются достаточно строгим контролером желаний, возникающих у старшеклассников, а также побуждающих их к самоопределению, самосовершенствованию, самопознанию и к выбору профессии. Основой данного выбора старшеклассников является предварительная подготовка, внимательный анализ деятельности, характерной для их будущей профессии, и трудностей, с которыми им придется столкнуться [5, с. 113].

Таким образом, в процессе социализации личности, большее внимание уделяется перспективе планируемых действий и поступков, которые носят прагматический, нравственный и этический характер.

1.3. Педагогический аспект проблемы формирования мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой

Низкая мотивация старшеклассников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой. Учащиеся старших классов недооценивают значимость предмета физическая культура, а также уже в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям. Такое поведение старшеклассников зависит от ряда причин. В первую очередь от «стереотипного» мнения о предмете физическая культура в обществе и как следствие соответствующего отношения к предмету в семье. А также в виду повышенной учебной нагрузки и усиленной подготовки к сдаче экзаменов [6, с. 79].

Педагог физической культуры систематически сталкивается с проблемой недооценки данного предмета в школе. Зачастую классные руководители и учителя других дисциплин снимают учеников с этого урока для проведения различных репетиций и мероприятий в стенах школы и за ее пределами. По такому же принципу действуют и родители учеников, ведь для них не так важно как сумел преодолеть дистанцию их ребенок или на какое расстояние он смог совершить метание мяча, когда приближается время сдачи экзаменов.

В данной ситуации необходимо донести до сознания родителей тот факт, что когнитивные процессы человека в большой степени зависят от функционального состояния его организма. Важно понять, что именно при обучении сложным формам движений происходит формирование и развитие всех отделов головного мозга. Без нормального физического состояния ребенок будет испытывать трудности при обучении, подготовке к экзаменам, что будет плохо сказываться на плодотворности его работы.

Существующая система физического воспитания в школе построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как: степень овладения двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также уровень теоретических знаний. Традиционная система занятий физической культуры акцентирована на решение двух задач: воспитательной и оздоровительной, на решение третьей – образовательной, внимания уделяется сравнительно мало. Для мотивации учащихся к занятиям физической культурой одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно. Им трудно уловить смысл занятий, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Процесс занятий физической культурой должен быть более осознанным. Необходимо поддерживать общение с учениками, ставить перед ними реальные задачи, поясняя их смысл. Давать не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывать, например, о том, как при различных нагрузках (аэробных и анаэробных) работает сердце

человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления. Старшеклассники вполне могут быть как субъектами обучения, так и соратниками учителя [7, с. 42].

Учебные действия современных школьников развиты недостаточно универсально. Дети слабо обладают навыками выполнения двигательного задания при устном объяснении, порой не могут определить цели выполнения изучаемого движения, прослеживается несогласованность работы в команде, группе. В изучении двигательного действия учащиеся затрудняются выделять ключевые моменты и соотносить их с ранее изученными движениями. В результате этого школьники достаточно часто не могут определить состав двигательного действия, что приводит к неточности его выполнения, и как следствие, снижению мотивации к занятиям физической культурой. Следовательно, условия для достижения предметных результатов не создаются. Изменить сложившуюся ситуацию можно только через параллельное формирование на уроках физической культуры универсальных учебных действий [7, с. 43].

В процессе обучения задействованы два субъекта: педагог и учащийся. Таким образом, получается что обучение – это совместная деятельность ученика и учителя, в которую каждый вносит свой вклад: учащийся приобретает знания, умения, навыки и определенные качества личности, а педагог помогает создать для этого необходимые условия и контролирует процесс.

Проблема мотивации обучения заключается в том, чтобы сконцентрировать внимание на внутренней и внешней педагогической психологии. Для ее решения важно учитывать, что мотивация учения является решающим фактором в образовательном процессе [36, с. 194].

Важную роль в сложном многофакторном процессе формирования индивидуальности человека играет физическое образование. По этой причине одной из главных задач физического воспитания является формирование потребности школьника к занятиям физической культурой. В связи с этим особое значение придается исследованиям развития мотивационной сферы школьников.

Для того чтобы понять сущность физического воспитания необходимо выяснить что побуждает человека к двигательной активности, так как данный вид

деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, которые необходимы для жизни. Также следует определить соотношение личностного, биологического и социального явлений.

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если будет разработан четкий алгоритм привлечения учащихся, студентов, и остального населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Необходимо точно определить, что необходимо сделать, для того чтобы выработать потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом всю жизнь на различных этапах становления личности [8].

Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль [3, с. 180].

Результаты исследований по данной проблеме указывают на то, что занятия физической культурой станут наиболее эффективными только в том случае, когда участие в них будет вызвано внутренними побуждениями школьника, интересом к занятиям. Это поспособствует развитию творческой активности личности, откроет пути для его самосовершенствования [7, с. 46].

Очевидно, что лишь при проведении систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, наличии тренировочных режимов и развивающего характера возможно наблюдать улучшение физического состояния детей, а, следовательно, и уровня их здоровья. Формами такого обучения в школе являются уроки физической культуры, занятия в секциях и выполнение самостоятельных домашних заданий [4, с. 301].

Выделяют разные группы мотивов к занятиям физической культурой:

— внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (новизна, эмоциональность, динамичность, любимые упражнения и т.д.);

- внешние положительные мотивы. Мотивы, основанные на результатах деятельности (активный отдых, приобретение знаний, умений и навыков и т.д.);
- мотивы, связанные с перспективой (развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекция фигуры и т.д.);
- внешние отрицательные мотивы (страх получения низкой отметки, насмешек сверстников из-за неумения выполнять какое-либо движение и т.д.).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья. Не менее важны и сопутствующие ему мотивы: обеспечение потребности в движении; приобретение дополнительных знаний, умений и навыков; улучшение работоспособности и двигательных качеств; совершенствование своих физические возможностей с целью улучшения качества жизни.

Следовательно, важнейшей задачей, стоящей перед учителем физической культуры в школе, является формирование оптимального мотивационного комплекса к своему предмету и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у своих воспитанников [7, с. 48].

Исследования ученых свидетельствуют, о том, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, социально-экономическими условиями жизни конкретной семьи. Решение этих вопросов будет способствовать совершенствованию организационно-методической основы физического воспитания школьников и превратит ученика из объекта педагогического процесса в субъект, повысит его активность и заинтересованность в достижении высокого уровня собственного физического здоровья [7, с. 49].

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым относят желание школьника заниматься физической культурой вообще, нежели чем-то конкретным. Ко вторым – желание заниматься избранным видом спорта, определенными упражнениями [22, с. 97].

Существенную роль в формировании мотивационно-ценностного компонента играет коммуникативная деятельность. Общаясь друг с другом, школьники обсуждают причины, по которым они стремятся самосовершенствоваться во время занятий физической культурой. Это дает педагогу возможность формировать отдельные группы учащихся с учетом их спортивных потребностей и в зависимости от того, какой вид спорта и тип физической культуры является для них наиболее приоритетным (спортивный, оздоровительный, образовательный или др.) [11, с. 50].

Чтобы школьники были уверены в своих силах в плане физкультурных достижений, необходимо ставить перед ними конкретные цели и задачи, не превышающие их физические возможности, выявлять сильные и слабые стороны детей, воспитывать в них привычку к анализу своих ошибок и постоянному самоконтролю. Чтобы повысить мотивацию, доказать, что физическая культура – часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий должен включаться компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности [11, с. 51].

Исследователями доказано, что в физкультурной деятельности при благоприятных мотивах самопознание должно переходить в потребность, а затем в систему мотивационных образований [1]. Следует выделить несколько этапов мотивации к самопознанию в процессе физического воспитания: оценочно-ориентировочный, практический, деятельностный. Таким образом, можно заключить, что занятия физкультурой и спортом – это полимотивированная деятельность.

Кроме того, чтобы сформировать устойчивый интерес к самопознанию у школьников, необходимо апеллировать к их интеллекту и предлагать подготовку рефератов, докладов, сообщений на те темы, которые представляются им наиболее интересными и мотивируют к занятиям физкультурно-спортивной деятельности. Например, «Физическая культура у народов Древней Руси», «Место физической культуры в общей культуре человека», «Культура здоровья

как одна из составляющих образованности», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры» и др [13, с. 49].

В зависимости от пола школьники могут быть мотивированы на занятия физической культурой по-разному, поэтому есть смысл в том, чтобы проводить отдельные беседы на уроках физического воспитания, в ходе которых будут выявлены специфические социально-биологические основы физической культуры для мальчиков и девочек [6, с. 80].

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

- ориентацию на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом;
- право выбора спортивной деятельности;
- управление своим поведением и деятельностью;
- создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры;
- деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно [22, с. 98].

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. Цели, задачи и организация физического воспитания в средней общеобразовательной школе

Физическое воспитание - часть воспитания, процесс решения специфических задач формирования физической культуры личности, осуществление которой происходит в соответствии со всеми признаками педагогического процесса и порядке самовоспитания. К специфике физического воспитания относят: обучение двигательным умениям и навыкам, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья занимающихся средствами физической культуры.

Процесс физического воспитания принято строить строго с учетом общих закономерностей возрастного развития человека, поскольку они формируют основу наиболее общих, фундаментальных целей физического воспитания [23, с. 75].

Урок физической культуры – основная форма проведения занятий. В школах общего образования уроки физической культуры являются обязательными для всех учащихся. Они в некоторой степени решают все основные задачи физического воспитания школьников; обеспечивают основу для применения различных форм организации занятий [23, с. 74].

Целями физического воспитания в средней школе общего образования являются: содействие всестороннему гармоническому развитию детей, развитие разнообразных двигательных умений и навыков, формирование физически культурной личности [23, с. 74].

Известно, что школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам,

потому как именно в этом возрасте можно эффективно повысить основные физические способности и функциональные возможности человека.

Использование средств физической культуры в воспитании школьников предусматривает решение следующих задач:

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:

1) умения и навыки, благодаря которым человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.);

2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижении (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);

3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, гантели, ленты и т.д.);

4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, упоры, висы, подъемы, перевороты, равновесия);

5) умение выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (опорные прыжки, прыжки в длину и в высоту, лазания).

2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта:

1) условия и правила выполнения физических упражнений;

2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

5) роль физической культуры в семье.

3. Оздоровительные задачи:

1) обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;

2) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, предупреждение развития плоскостопия, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;

3) повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;

4) повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

4. Воспитательные задачи:

1) Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Урок физической культуры - форма организации физического воспитания, обязательная для всех учащихся. Он обеспечивает необходимый минимум двигательных знаний, умений и навыков, которые предусмотрены учебной программой и составляет основу общей физической подготовленности школьников. В целях разностороннего воздействия на организм учащихся на уроках физической культуры используются практически все основные средства физического воспитания в различных сочетаниях, такие как физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Для получения оздоровительного и развивающего эффекта от физической культуры необходимо придерживаться определенных правил по подготовке и проведению урока. Следует тщательно подбирать гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, грамотно дозировать нагрузку, разумно чередовать ее, а также соблюдать гигиенические нормы и требования к месту проведения урока, инвентарю и внешнему виду учащихся. Также важно обеспечить единство двигательных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Объем физических упражнений, выполняемый на уроках,

должен соответствовать контингенту учащихся. Так, например, для младших школьников необходима более частая смена движений. При занятиях с учениками средних и старших классов основной акцент делается на более точное выполнение движений. На их разучивание и освоение отводится больше времени, при этом уменьшается общее количество упражнений [23, с. 75].

Система физического воспитания детей направлена на:

— Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

— формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и сообщение связанных с этим знаний; развитие основных двигательных качеств;

— воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, а также навыков культурного поведения; формирование привычки и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

— привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене физических упражнений и закаливанию; привитие организаторских навыков.

Физическое упражнение является основным средством физического воспитания. Обосновывается это тем, что благодаря физическим упражнениям формируются жизненно важные умения и навыки, происходит развитие физических способностей, повышаются адаптивные свойства организма, восстанавливаются ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы [16, с. 464].

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, она является школой двигательной культуры, потому как формирует у детей способность красиво, точно и координировано управлять своими движениями. Благодаря большому разнообразию упражнений, отнесенных к основной гимнастике, успешно решаются

оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все гимнастические упражнения легко дозируются по основным параметрам нагрузки (интенсивности, объему, интервалам отдыха). Следовательно, она обладает большими педагогическими возможностями [21, с. 126].

2. Легкая атлетика. Легкая атлетика обладает самым распространенным арсеналом основных средств жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки [21, с. 126].

3. Ходьба на лыжах. Данный вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным средством физического воспитания, обладает развивающим и оздоровительным эффектом. При ходьбе на лыжах в работу включаются практически все группы мышц и системы организма – стимулируется кровообращение, дыхание и функционирование сердца. Физическая нагрузка при ходьбе на лыжах легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений [21, с. 126].

4. Плавание. Плавание является одним из видов физических упражнений, которое обладает широким воздействием на организм человека. В процессе плавания тело человека находится в горизонтальном положении и пребывает в состоянии невесомости, что позволяет снять нагрузку с позвоночника, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Во время непрерывно чередующихся гребковых движений в работу включаются практически все мышцы тела человека, многие из которых в обыденных условиях остаются без действия. Благодаря такой всесторонней мышечной нагрузке активизируется жизнедеятельность различных органов человека и обменных процессов в его организме. Плавание является отличным средством тренировки дыхания. Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает

физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии. Обычно температура воды ниже температуры тела человека, что в свою очередь оказывает закаливающее воздействие на организм [21, с. 127].

5. Игры. Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, ловли и передачи мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, которые встают на пути к достижению цели игры. Помимо этого, в играх происходит закрепление и совершенствование естественных движений и отдельных умений и навыков, приобретенных на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д. Педагогической ценностью является то, что игры одновременно оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека. Недостаток игры как средства и метода физического воспитания заключается только в том, что физическая нагрузка здесь не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому, для оптимизации процесса, игры необходимо подбирать с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся. Важными средствами физического воспитания, позволяющими улучшить воздействие физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, используемые в единстве с физическими упражнениями: оптимальное чередование различных видов деятельности (труда, отдыха, учения, физической культуры, режимов сна и питания); соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.) [21, с. 127].

2.2. Пути, средства, методы и методики формирования у школьников мотивации к физической культуре в процессе физического воспитания

Традиционный подход к процессу физического воспитания старших школьников, по мнению ученых и практиков, не решает задачи формирования ценностного подхода к своему здоровью. Уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями очень низок. Это выражается в пассивном отношении учеников к занятиям и их низкой двигательной активности. Проблемы формирования мотивации к учебной деятельности учащихся старшего школьного возраста являются приоритетными и активно исследуются. Несмотря на это, они не удовлетворяют запросы реальной физкультурно-спортивной практики, которая имеет свои специфические особенности. Анализ современных программ и методических источников, анализ собственной педагогической деятельности показывает, что учебный процесс на уроках физической культуры, прежде всего, направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая в основном дидактические задачи. Не учитывается психологический потенциал воздействия физической культуры на сознание, волю и чувства воспитанников, на формирование у них мотивации к учебно-познавательной деятельности [4, с. 44].

Формирование мотивов зависит от воздействия определенных факторов. Условно они подразделяются на внешние и внутренние. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы - это желания, наклонности и убеждения. Убеждения считаются наиболее важным фактором, характеризующим взгляды школьника на мир, определяющим направленность и значимость его поступков [30, с. 142].

Наиболее действенный прием побуждения к учению – моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы [37, с. 50].

Следует помнить о важности позитивной моральной атмосферы в процессе учебного занятия. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влияя негативно на

растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни [37, с. 50].

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона [19, с. 146].

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Таким образом, для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий [13, с. 49].

Повышение интереса, внимания и сознательности обучения также способствуют формированию мотивации к занятиям физической культурой. Целесообразно осуществлять такой подход, как во время образовательного процесса, так и при выполнении домашнего задания [2, с. 152]. Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока.

Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека [6, с. 79].

Также на процесс формирования мотивации благоприятно будет влиять наблюдение школьников за собой и окружающими для выявления обстоятельств, при которых они используют те или иные движения, а можно использовать

подсчет выполнения каких-то определенных упражнений в течение дня. Для учащихся старшего школьного возраста целесообразно разработать творческие домашние задания при обучении новым движениям с целью объяснения двигательных задач с точки зрения физики, а также биологии и анатомии [8, с. 21].

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников будет неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников [8, с. 21].

В процессе обучения физической культуре обучающийся должен брать на себя ответственность за результаты занятий и объяснять свои неудачи недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определённых способностей. К каждому ученику необходим индивидуальный подход. Персонально для каждого нужно подбирать, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и вместе с тем посильные упражнения, задания, требования и т.д. [3, с. 181].

Необходимо каждого школьника сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться окружающими как успех и победа над собой [6, с. 80].

Планируемый результат каждого занимающегося должен зависеть от возраста, физической подготовленности и воспитанности школьника. Существуют разные виды и формы тестирования. Например: участие и рейтинг в спортивных соревнованиях; сюжетная, подвижная, спортивная игра; норма спортивного разряда; нормативы; возрастные показатели выполнения отдельных упражнений; определенные показатели в тестах и т.д. Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на уроках физической культуры надо включать в личностно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность. Каждому

обучающемуся должен быть определён индивидуальный доступный результат [9, с. 288].

На всех уроках необходимо осуществлять анализ выполненной работы и самоанализ. В процессе анализа необходимо выяснить что получилось, а что не получилось и почему произошло именно так, надо обозначить ошибки при выполнении двигательных задач, осуществлять поиск различных вариантов достижения поставленной цели. Обсуждения такого характера проводятся во время беседы с учителем, в ходе которой появляются наводящие вопросы, а затем просто контролируются им. После завершения анализа внимание школьников необходимо акцентировать на хорошо выполненных элементах упражнения, это позволит утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью [18, с. 486].

Эффективным средством воспитания у обучающихся внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, которые могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и др. Но, если правильно организовать подбор игр и игровых упражнений, то они будут доставлять детям удовольствие, создастся хороший эмоциональный фон, возрастет личная активность и инициативность детей [4, с. 143].

Целеустремленность и поддержание интересов у школьников в большой мере зависит от степени удовлетворённости занятиями физической культурой. В то время, когда учащийся пребывает в состоянии удовлетворенности, у него формируется положительно-активное отношение к физической культуре. По мнению многих ученых, основными причинами снижения удовлетворенности уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, плохая организация урока. Учащиеся, которые не заинтересованы в физической культуре, как правило, ходят на занятия только ради отметки и для исключения неприятностей. А когда у старшеклассника появляется интерес и занятия

вызывают положительные эмоции, то формируется потребность в регулярной физической нагрузке ради своего физического совершенствования [38, с. 211].

Следовательно, для того чтобы создать благоприятную атмосферу до, во время и после урока, а также для повышения уровня мотивации обучающихся необходимо следовать следующим факторам и приемам. Учитель должен систематически проводить контрольные упражнения после изучения определенного материала, акцентировать внимание на успехах учащихся, объяснять, каким должен быть конечный результат правильного выполнения упражнений. При подведении итогов и выставлении оценок необходимо читать не только результаты сданных нормативов, но и личностные достижения учащихся. Индивидуально для каждого ученика разрабатывать различные задания, при выполнении которых показатели фиксируют обучающиеся в дневнике самоконтроля [39, с. 24].

2.3. Мотивы, мешающие занятиям физической культурой

Мотивационная сфера обучения для каждого конкретного ребенка это постоянно изменяющаяся, а иногда и противоречивая структура, состоящая из разных побуждений, где в зависимости от условий и обстоятельств обучения место ведущего, или доминирующего мотива занимает то одно, то другое побуждение. Чем старше ученик, тем более устойчива его мотивационная сфера, тем не менее, даже у взрослого человека она остается динамичной [11, с. 51].

Существует множество различных причин снижения мотивации. Они делятся на:

Причины, зависящие от учителя:

1. Неправильный подбор учебного материала, вызывающий перегрузку учеников или наоборот маленькую загруженность.
2. Отсутствие у педагога знаний о современных методах обучения и их оптимальном сочетании друг с другом.

3. Неумение выстраивать отношения с учащимися, находить с ними психологический контакт.

4. Особенности личности учителя.

5. Неумение анализировать мотивационную сферу учеников.

Причины, зависящие от ученика:

1. Низкий уровень знаний.

2. Недостаточно сформированная мотивация к учебной деятельности и приемам самостоятельного приобретения знаний.

3. Несложившиеся отношения с классом.

4. Задержки или аномалии развития [41, с. 581-582].

На мотивацию человека оказывают влияние, как оценка окружающих, так, так самооценка. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Между тем выделяют множество факторов, влияющих на желание старшеклассника заниматься, причем как положительным, так и отрицательным образом [37, с. 50].

Для выявления мотивов, мешающих занятиям физической культурой, мною было проведено исследование.

Данное исследование проводилось на базе школы № 68, среди параллелей учащихся 11 классов, на протяжении шести месяцев, по следующим этапам:

На первом этапе был проведён анализ научно-методической литературы по теме исследования, изучены психолого-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста, установлены причины отсутствия желания заниматься на уроках физической культуры.

На втором этапе – проведён подбор методик для исследования причин нежелания школьников посещать уроки физической культуры: опрос, анкетирование, беседа.

Главная задача исследования состояла в проведении анкетирования для выявления мотивации учащихся к урокам физической культуры. Учащимся было предложено ответить на три вопроса, с последующим обоснованием своего ответа. см (приложение №1,2)

1. «Каково Ваше отношение к урокам физической культуры?»
2. «Почему Вы посещаете уроки физкультуры?»
3. «Кто и что, на Ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой?»

По результатам проведённого анкетирования было выявлено, что:

1) Подавляющее количество учащихся (67%) положительно расположены к занятиям физической культурой, однако, это не исключает и отрицательного отношения к ним, так как 33% учащихся выразили свое недовольство.

2) Преобладающими мотивами у учащихся 11 классов выступают мотив самообразования, самовыражения и формирование установок на здоровый образ жизни, при этом есть рекомендации на использование учителем аргументации, убеждений и обоснованности. Мотив удовлетворения потребности в движении на данном этапе отходит на задний план, потому как с физиологической точки зрения, в этом возрасте потребность в двигательной и эмоциональной активности значительно снижается, нежели например, у учащихся 4 классов.

Также был проведен опрос для установления причин, препятствующих занятиям физической культурой. «Что не устраивает учащихся на уроках физической культуры?» см (приложение №2)

В ходе проведения опроса было установлено, что учащиеся старших классов не получают полной удовлетворённости от занятий физической культурой, аргументируя это следующими фактами:

— не используются современные методики проведения занятий, в программу обучения не включены новые виды двигательной активности (фитнес, тренажерный зал и др.) – 98%;

— не используется музыкальное сопровождение – 95%;

— занятия проходят монотонно – 71%;

— плохая материальная база – 59%;

— неудобное расписание – 43%;

— плохая организация занятий (уроки проходят однообразно) – 43%.

У старшеклассников идет угасание интереса к занятиям физической культурой, причем у девушек гораздо стремительнее, чем у юношей. Опираясь на результаты данного исследования, учитывая мотивы снижения интереса к занятиям, можно сделать следующий вывод:

Для того чтобы повысить у учащихся активность и интерес к занятиям физической культурой, необходимо постепенно наполнять структуру урока различной новизной. Использовать нетрадиционные формы занятий, применять разумное музыкальное сопровождение, укреплять межпредметные связи и не забывать о реализации личностного подхода [29, с. 38].

Весомое значение также имеет отношение семьи старшеклассника к занятиям физической культуре.

В ходе анализа результатов анкетирования стало очевидно, что необходимо преобразовывать школьную систему физического воспитания.

Многие исследователи считают, что основными причинами снижения заинтересованности уроками физической культуры является недостаточная эмоциональность урока, малая или чрезмерная физическая нагрузка, плохая организация урока. Ученики, испытывающие состояние удовлетворенности на уроках физической культуры, работают на них зачастую ради своего физического совершенствования и развития [35].

2.4. Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой

Мотивация это главный компонент успешного выполнения любой деятельности, в частности физкультурно–спортивной. Мотивирование – одна наиболее сложных структур личности. Потому как мотив всегда рассматривается как основа любой деятельности, можно говорить о том, что мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения сделать, или не сделать что-либо. Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направлено на достижение наиболее оптимального уровня физической

подготовленности и работоспособности человека.[17, с. 513] Данные мотивы условно принято делить на общие и конкретные. К общим мотивам относят желания школьника заниматься физической культурой вообще, не делая акцент на какие-то определенные виды двигательной активности. К конкретным – желание выполнять лишь некоторые упражнения, предпочтение заниматься каким-то определенным видом спорта. Так, например, учащиеся младшего школьного возраста отдают предпочтение игровым видам деятельности. В свою очередь интересы старших школьников уже более дифференцированы: кому то нравится легкая атлетика, кому то гимнастика, некоторые отдают предпочтение волейболу, футболу, плаванию, и так далее [32, с. 47].

Мотивы, связанные с процессом деятельности, характеризуются удовлетворением потребности в двигательной активности и получением удовольствия, вызванного появлением острых впечатлений от соперничества (радость от победы, азарт, эмоции и так далее)

Мотивы, связанные с результатом деятельности, предусматривают удовлетворение потребности личности в самосовершенствовании, самоутверждении, самовыражении, и ее социальных нужд [26, с. 14].

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

Для того чтобы поддерживать у учащихся активный интерес к физической культуре и спорту, следует систематически предоставлять им информацию об упражнениях, в полной мере раскрывающую важность каждого из них [14, с. 63].

Во время занятий физической культурой и спортом очень важно, чтобы учащиеся брали на себя ответственность за свои результаты и объясняли неудачи и поражения недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определенных способностей. В таком случае у ребенка будет благополучно

формироваться внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, не стоит забывать об индивидуальном подходе. Каждому ребенку необходимо подбирать допустимые и, в то же время, прогрессирующие для него показатели, усиленные упражнения, задания и требования, то есть оптимальные режимы мотивации [15, с. 352].

Формирование результативных мотивов является обязательным условием успешной выработки у учеников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Двигательная активность детей не будет эффективна без направленности на результат, это касается как формирования активного интереса к физической культуре, так и физической и технической подготовки учащихся [31, с. 72].

Большую роль в формировании мотивации играет рефлексия – совместное обсуждение с учеником его успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, размышление о предстоящей деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов и вариантов ее осуществления, а также прогнозирование возможных результатов, констатации фактов решаемости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения. В ходе рефлексии могут открыться причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения, которых не было заметно раньше [40].

Использование активных методов на занятиях способствует формированию и развитию познавательного процесса школьников как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим знаниям физической культуры [18, с. 486].

Физическая культура должна обеспечивать более полное духовное удовлетворение школьников; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования умений и навыков по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни [34, с. 120].

В результате внутренней мотивации формируется активный интерес к занятиям физической культурой и спортом, при условии, что внешние мотивы и цели являются для занимающегося оптимальными, то есть соответствуют его возможностям, и понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких целей и мотивов вызывает вдохновение успехом. У учащегося появляется желание продолжить занятия по собственной инициативе, то есть здесь имеет место интерес и внутренняя мотивация. Внутренняя мотивация также возникает в том случае, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса занятий, их условий, характера взаимоотношений с педагогом и товарищами в коллективе [24, с. 194].

Многими психологами мотивация рассматривается как одна из причин, непосредственно влияющих на эффективность различного рода деятельности, в том числе физической активности. Мотивация - активное состояние мозговых структур, побуждающее человека совершать действие, направленное на удовлетворение своих потребностей [16, с. 464].

Для повышения эффективности занятий физической культурой необходимо формировать ценностно-ориентационные установки школьника, которые будут побуждать ребенка выполнять двигательное действие с удовольствием. Особенно важно сформировать правильную мотивацию к физической активности в первые пятнадцать лет жизни, чтобы занятия физической культурой и спортом стали для каждого ребенка той потребностью, направление которой определяет пути развития и социализации [34, с. 120].

К мотивам, побуждающим к занятиям физической культурой и спортом, т. е. к физической активности, можно отнести:

– мировоззренческие мотивы (стремление понимать спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, чтобы разбираться в ней; желание расширить жизненный кругозор; стремление овладеть знаниями и умениями здоровьесберегающих технологий; стремление приблизиться в развитии к своему идеалу (выдающиеся спортсмены; деятели в сфере физической культуры;

близкие, активно занимающиеся физической культурой и спортом) и следовать его примеру);

– мотивы долга и ответственности (понимание общественной значимости самообразования в сфере физической культуры, необходимости получения знаний как выполнение своего долга (перед самим собой, родителями, учителями, коллективом, обществом)).

– познавательные мотивы (бескорыстный познавательный интерес, познавательный интерес к физической культуре с ориентацией на реализацию в жизни, удовлетворение от физического усилия, преодоления трудностей, от напряженной интеллектуальной и физической деятельности; желание самостоятельно разобраться в вопросе, стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей);

– престижные мотивы (стремление оценить свои возможности; неудовлетворенность своим положением в коллективе, стремление быть лучшим или равным в коллективе, желание заслужить одобрение окружающих, желание понравиться противоположному полу, чувство самолюбия, стремление всегда и во всем быть первым);

– мотивы вынужденности (познаю, так как заставляют родители, преподаватели, товарищи и другие, стремление избежать неприятностей (замечаний преподавателей, плохих оценок), боязнь показаться ограниченным или ленивым человеком).

На основании выделенных мотивов и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями определяются основные причины, побуждающие школьников к занятиям физической культурой и спортом: получение удовольствия от упражнений, общение, забота об укреплении здоровья, стремление к физическому совершенствованию; снятие нервного напряжения, стремление угодить родителям [2, с. 55-58]. Если рассматривать внешние и внутренние причины мотивации физической активности, то к внешним причинам относятся: деятельность учителя физической культуры или тренера, их педагогическое мастерство; методическую

составляющую занятий; материально-техническое обеспечение места занятия; психологический климат в коллективе. В качестве внутренних условий становления физической активности выделяют следующие: изменения в психическом развитии личности, структурные психологические новообразования, которые возникают у ребенка в процессе занятия физической культурой и спортом (формы взаимодействия и общения с другим человеком, направленность личности школьника в процессе занятий). Активный интерес к занятиям физическими упражнениями возникает в результате внутренней мотивации, которая проявляется тогда, когда внешние цели и мотивы соответствуют уровню подготовленности занимающегося, когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию.

2.5. Технология формирования мотивационных основ к урокам физической культуры

Определение целей → Определение принципов → Выбор условий → Разработка содержания → Организация средств воспитания.

а) Определение целей.

Взаимно выработанная цель обеспечивает встречу внешних воздействий, удовлетворяющую обе стороны (педагогических требований учителя) и внутренних источников самоорганизации (личностных структур сознания ученика). В связи с этим, развитие творчества в весьма специфичных видах отношений, возникающих в процессе создания личностно ориентированной ситуации на уроке физкультуры между учителем и учениками, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций [32, с. 45].

Общей целью совместной деятельности учащегося и педагога является воспитание творческой личности. В ходе занятий по физической культуре творческий потенциал востребуется крайне редко. Потому как учитель делает

отсылку на необходимость научить ребенка выполнять упражнения, и элемент творчества тут просто неуместен.

Однако, в игровых видах деятельности, которые в свою очередь наиболее привлекательны для школьников, творчество даже необходимо. Обращение учителя к аспекту физической культуры сознания традиционно не используется. Он заключается в цивилизованном понимании личностью многих преимуществ, которыми наделен физически развитый и сильный человек по отношению к другим людям [35, с. 82].

В плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физической культуры, учащиеся, обладающие физической силой, но менее сильные в своем умственном развитии, представляют собой наибольшую опасность. В данном случае происходит не правильное осмысление и понимание смысла образования, мотивационный акцент делается на развитие исключительно физических качеств, а сектор познавательно-смысловго сознания не берется во внимание. Обычно, такая группа не очень многочисленна, однако, ее представители не принимают участия в спортивной специализации. Они предпочитают акцентироваться на явном проявлении силы, устанавливая, таким образом, свое неявное господство над более слабыми учениками, а порой и над учителями [38, с. 116].

Воспитать цивилизованность можно в том случае, если педагог будет ставить на каждом уроке частную цель, ориентированную на создание учеником и учителем условий, где будет востребоваться деятельность личностных структур сознания учащихся [32, с. 47].

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

б) Определение принципов

Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии: принцип личностной деятельности – ориентация на деятельность личностных структур сознания, представляющих наибольшую значимость в контексте поставленных целей (цивилизованная автономность, мотивирование,

смысловое творчество); принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры.

в) Выбор условий:

— для востребования ценностно-смыслового компонента сознания – изменение речевых стратегий, обращение к нравственной характеристике автора информации о спортивных идеалах, создание ситуаций выбора на основе предложения альтернатив и т.д.;

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

г) Разработка содержания.

Развитый самоконтроль – является опорной точкой в развитии всех остальных компонентов мотивации, достижения высокого уровня физической культуры сознания учащихся. Опосредованно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания – мотивировании, определяя деятельность всех других личностных структур.

Создание ситуаций совместного творческого поиска, подразумевающих объединение участников в единое целое, способствует обретению личностного смысла, содержащейся в общении информации, в процессе взаимодействия с ней личности. Такие ситуации выстраиваются на уроках. В качестве содержания для их построения использовались ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения [42, с. 58].

д) Организация средств воспитания .

Со стороны организации технология представлена этапами деятельности учителя в целях оказания помощи ученикам в решении проблем:

диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный. Данные этапы, представляют целостный ориентировочный алгоритм.

Диагностический – выявление и закрепление факта, сигнала проблемности: наличие трудностей, внешние препятствия, отсутствие ориентации, недостаточность способностей и качеств. Цель диагностического этапа – создание условий для осознания учеником сути проблемы, проявление ценностных противоречий и собственных смыслов.

Одним из средств оказания поддержки является словесное оформление проблемы: необходимо оказать помощь ученику в высказывании вслух своих проблем. Узнать о том, какое место в его жизни играет ситуация, которой он обеспокоен. Понять, как он относится к этой проблеме и почему ее разрешение потребовалось именно сейчас, а не раньше. В данной ситуации также важна совместная с учеником оценка проблемы с точки зрения ее значимости для школьника [42, с. 59].

Задача учителя на этом этапе: помочь ученику сформулировать проблему самому, то есть проговорить ее. Эта задача важна тем, что она основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение, в сравнении с теми случаями, когда вместо школьника проблему формулирует сам учитель. В данной ситуации важно получить одобрение ученика на помощь и поддержку.

Диагностические данные, полученные на данном этапе, свидетельствуют о том, что значительная часть учащихся испытывает потребность в педагогической поддержке.

Поисковый – организованный вместе с учеником поиск причин возникновения трудностей, ее возможных последствий при сохранении или преодолении; взгляд на ситуацию со стороны при помощи синергетического принципа "выхода в стороннюю позицию" и "глазами ребенка". Цель поискового этапа – оказание поддержки со стороны учителя. Принятие на себя ответственности учеником за возникновение проблемы и ее решение с

использованием данных диагностического этапа (определение фокуса самоконтроля); помощь в выявлении фактов и обстоятельств, связанных с проблемой, причин, которые привели к затруднению.

Обсуждение возможных последствий предполагает владение педагогом умением предвидеть, предсказать ситуацию, которая произойдет в ближайший и отсроченный период - после школы, если не принимать никаких действий. Поисковый этап предполагает и поддержку в определении цели предстоящего выбора - по ходу выявления фактов и причин появляются предварительные "рабочие" выводы и способы достижения цели, как выхода из проблемы [3, с. 189].

В качестве педагогических средств поддержки использовались:

- проявление внимания к любым способам, которые называет сам ученик;
- отказ от высказывания оценочных и критических суждений;
- обсуждение преимуществ того или иного способа достижения цели как поддержка выбора.

Задача педагога – оказать ученику поддержку в любом выборе и выразить готовность помогать в любой ситуации.

Договорный – проектирование действий педагога и ученика (разделение функций и ответственности по решению проблемы, например - прием уточнения сущности и смысла, привлекательных образцов физической развитости). В соответствии с алгоритмом педагогической поддержки, этот прием развивает позиции поискового этапа в направлении решения проблемы ценностного выбора, в распределении действий на добровольной основе. Ориентация на способность ученика самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к проектированию своих действий. Важным результатом педагогической работы является, желание ученика самостоятельно прилагать усилия для решения своей проблемы нравственного самоопределения является.

Деятельностный – для того чтобы обеспечить успех, педагог должен оказывать ученику и морально-психологическую поддержку, и по необходимости,

прямо защищать его правда и интересы перед сверстниками, учителями, родителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действия. Разрешение проблемы нравственного выбора требует привлечения новых примеров, которые могут выступать как в роли поддержки, так и в роли "расшатывания" избранной позиции.

Прием "расшатывания" избранной позиции определяется внесением в описание действий образца для подражания элементов неявных, зачастую негативных характеристик, присутствующих в поведении "героев". Ученикам предлагалось построить модель дальнейшего развития ситуации, где нашли бы свое отражение последствия их действий, будь они на месте того или иного персонажа. Это необходимо для формирования позиции устойчивости или отказа от избранного образца.

Рефлексивный – совместное обсуждение с учеником его успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, размышление о предстоящей деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов и вариантов ее осуществления, а также прогнозирование возможных результатов, констатации фактов решаемости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения. В ходе рефлексии могут открыться причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения, которых не было заметно раньше.

В ходе обсуждения с учеником продвижения к разрешению проблемы, выделяют ключевые моменты, которые подтверждают правильность или ошибочность спроектированных действий. Особое внимание здесь необходимо уделять чувствам и эмоциям старшеклассников, оказывать поддержку посредством выражения собственных чувств. На данном этапе педагог создает условия, в которых ученик производит анализ свои действий, самостоятельно оценивает способ действий и достигнутый результат. Важно помогать замечать ученику изменения, происходящие как в нем самом, так и вокруг него. Рефлексивный этап может быть выделен в самостоятельный, но может и пронизывать всю деятельность поддержки [37, с. 50] .

Структура, приведенная выше, помогает приблизить учителя к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами урока физической культуры. Вместе с тем, она приближает и старшеклассников к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности.[30]

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников будет эффективным, если: в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки; во внеклассную работу будут включены преимущественно игры соревновательного характера [32, с. 45].

Урок – главная форма физического воспитания школьников. Как правило, урок физической культуры состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Мотивация на подготовительном этапе урока. Подготовительная часть урока служит для того чтобы подготовить организм учащихся к основной нагрузке.

Подготовительная часть урока предусматривает решение следующих задач:

1. начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, обеспечение психологического настроения, ознакомление с предстоящей работой;
2. обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной работе;
3. создание благоприятного эмоционального фона;
4. обеспечение специальной готовности (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

По мере необходимости, в вводной части урока могут решаться некоторые образовательные, или же чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу.

Мотивация на основном этапе урока. Основная часть урока служит непосредственному решению образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач физического воспитания, предусмотренных учебной

программой и планом данного урока. Это общее гармоническое и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма, формирование и поддержание хорошей осанки; наделение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств. Наравне со специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания [34, с. 120].

Мотивация на заключительном этапе урока. Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность.

Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются:

- снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулировка эмоциональных состояний;
- подведение итогов урока, при необходимости, краткий обзор отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ведет карточку здоровья каждого ученика;
- хорошо владеет физкультурной терминологией;

— приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

В результате одного из исследований по мотивации учеников старшего школьного возраста, положительным образом зарекомендовали себя товарищеские матчи по волейболу между старшеклассниками и их родителями. Данные матчи способствуют повышению мотивации к занятиям не только у учащихся, но и их родителей, позволяют привлечь внимание родителей к физическому воспитанию своих детей. Также автором планируется, проведение соревнований по программе комплекса ГТО между родителями и учениками. Проведение соревнований по комплексу ГТО дает возможность сравнивать не абсолютные показатели, а уровни физической подготовленности. Планируется, что данные соревнования будут также способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников и их родителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ литературы по теме исследования позволил выявить следующее:

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои способности [38].

Мотивация учащихся к занятиям физической культурой является главным компонентом в структуре организации и построения учебного процесса. Учебная деятельность будет протекать эффективно, при наличии внутреннего желания и активного интереса у учеников к занятиям. Что касается мотивации учебной деятельности старшеклассников то, можно говорить о том, что первоочередное предпочтение они отдают мотивам самоутверждения, на формирование которого влияют достижения такого характера как самооценка, устойчивое положение в коллективе сверстников, успехи в учебной деятельности. На второй план отходят мотивы саморазвития, ориентированные на развитие воли и целеустремленности. Третью, по значимости, позицию занимают два мотива, мотив общения с взрослыми и познавательный мотив.

В старших классах мотивация к занятиям физической культуре значительно снижается. Что в свою очередь ведет к возникновению целого ряда проблем связанного с функционированием организма учащихся. Ухудшается здоровье, физическая подготовленность и развитие подростков, падает физическая и умственная работоспособность.

Целью моего исследования было изучить особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников старшего возраста.

В ходе чего было выявлено, что для формирования у старшеклассников положительной мотивации к занятиям физической культурой, структура урока должна предусматривать: индивидуальный подход, положительный психо-эмоциональный климат, наличие новизны, практическую значимость нового

материала, дух соперничества, учет личного интереса при составлении программ уроков физического воспитания.

Что же касается мотивов, мешающих занятиям физической культуры, то можно сказать следующее: незаинтересованность детей это следствие – а не причина. Потому как условия для проведения уроков физической культуры далеки от идеала: нехватка помещений, инвентаря и оборудования, их ненадлежащее состояние (испорченность, некачественность), а порой и плохие санитарно-гигиенические условия ведут к снижению мотивации к занятиям. К этому перечню также прибавляются слишком жёсткие, единые для всех, нормативы, которые под силу не каждому школьнику. Многие школьники стремятся прогулять урок физической культуры под любым предлогом. Боязнь быть высмеянными своими одноклассниками вызывает неприязнь к предмету. Физическое воспитание современных детей оставляет желать лучшего. Вполне логично, что ученики испытывают неловкость, во время того как прилюдно выполняют контрольные упражнения, которые даются им с трудом. Важно понять то, что нам нужны не унифицированные нормативы, учитывающие индивидуальные особенности растущего организма, начиная от возраста и заканчивая типом телосложения, а комфортные занятия, которые было бы интересно посещать .

Опираясь на результаты исследования, учитывая то, что многие учащиеся испытывают неудобство от монотонности и не использования современных методик на занятиях физической культурой, можно дать некоторые рекомендации по улучшению организации и проведению занятий, а также привлечению учащихся к уроку, путем внедрения новизны:

1. Фитнес – аэробика (классическая, пилатес, стретчинг, калланетика)
2. Организация занятий в тренажерном зале.
3. Разумное использование музыкального сопровождения
4. Больше проводить спортивных соревнований по видам спорта в классах

5. Использовать на уроке межпредметную связь с анатомией, биологией, ИКТ.

6. Врачам и школьной медицинской сестре проводить беседы с учащимися и родителями о необходимости занятий физическими упражнениями

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя! [Текст]// Ростов/н Д : Феникс. - 2006. – 352 с.
3. Алексеев, А. В. Преодолеть себя [Текст]//М. : Физкультура и спорт. - 2003. – 180 с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3.
5. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004.
6. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79.
7. Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 1991. С. 42-49.
8. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1976.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 1986. - С. 56-78.
11. Дубовик Е.А., Шаймарданова Л.Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры [Текст]//М. : В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии

сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. 2014. С. 50-51.

12. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблемы воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6.– С. 48–52.

13. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 2005. № 11. С. 49.

14. Зернов Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. Алматы, 2013. 118 с.

15. Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] // СПб.: Питер. – 2008. - 352 с.

16. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология [Текст] //СПб.: Питер. - 2001. -464 с.

17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006. 512 с.

18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2005. – 486 с

19. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

20. Казаков А.Ю., Левушкин С.П. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий [Текст]//М. :Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 46-49.

21. Кисапов Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие. Чебоксары, 2009. 127 с.

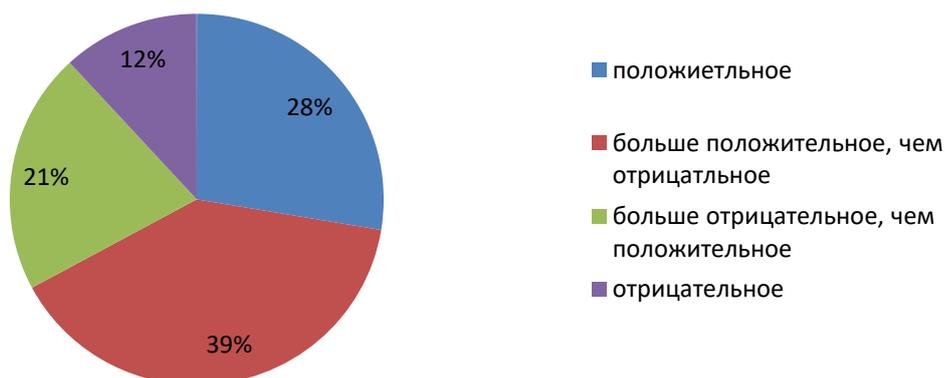
22. Клюкина В.В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект [Текст]//М. :Научный поиск. 2015. № 2.4. С. 97-98.

23. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75
24. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 194 с.
25. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. — М.: Дело, 2004.
26. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - М.: БЕК, 2004.
27. Кузнецова С.Н., Карфидова Т.Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста [Текст]//М.: В сборнике: Система ценностей современного общества сборник материалов LIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 150-157.
28. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2х тт. М., 1983
29. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. –№ 4. – С. 38–46
30. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.
31. Матковская И. Роль мотива в достижении цели // Учитель. 2007. №5. С. 70-72.
32. Меннер А.Э., Шишкина С.В. Мотивы физической активности школьников [Текст]//М.: В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей VII Международной научно-практической конференции: в 4 ч.. 2017. С. 45-47.

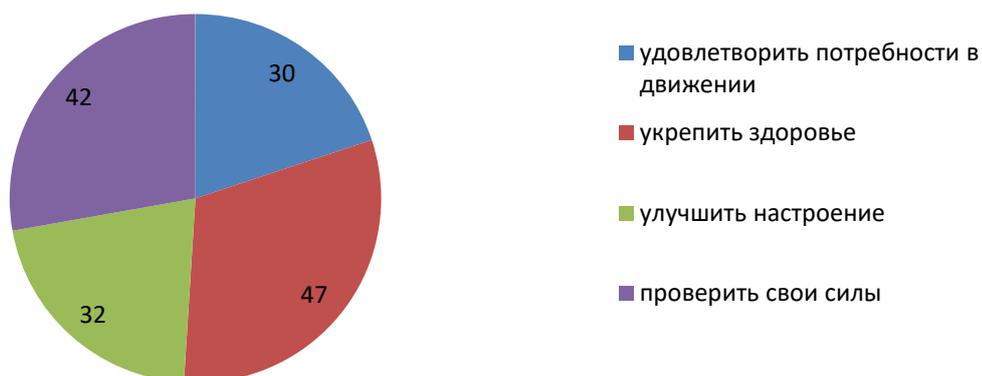
33. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет. Тамбов: Белгородский гос. ун-т., 2007. 123 с.
34. Непомнящая Э.А. Формирование мотивов учебной деятельности при обучении общенаучным дисциплинам. Киев, 1997. 120 с.
35. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004.
36. Панкратович Ю.Г., Зиамбетов В.Ю. Теоретическое обоснование направлений формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой [Текст]//М. :В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития Материалы Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. Под научной редакцией Т.И. Волкова. 2014. С. 194-198.
37. Перова Г.М.О мотивации старших школьников к занятиям физической культурой [Текст]//М. :Физическая культура в школе. 2011. № 2. С. 50-51.
38. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004.
39. Рогалёва Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников // Физическая культура в школе. 2008. №2. С. 24-27.
40. Рогов Е.И. Психология человека. М.: 1999г.
41. Уколов А.В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2014. №1. С. 581-583.
42. Шишкина М.С., Филимонова С.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой школьников средствами метода сопряженного психофизического развития [Текст]//М. :В сборнике: Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова Сборник. 2017. С. 197-201.

Диаграммы исследований

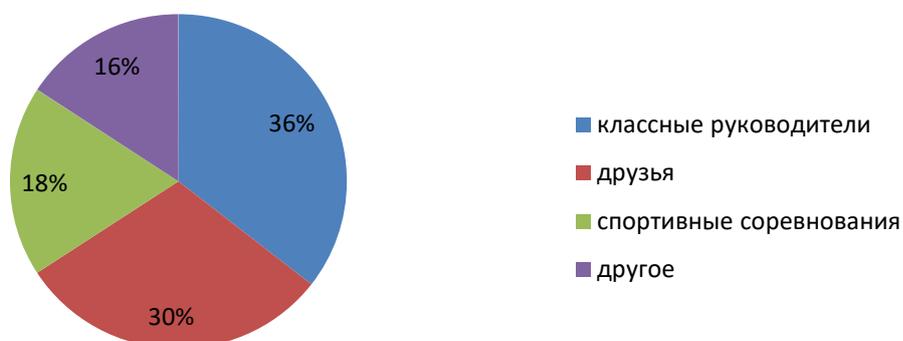
1. Какого ваше отношение к занятиям физической культурой?



2. Почему вы посещаете уроки физической культуры?



3. Кто и что, на ваш взгляд, может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой?



Что не устраивает учащихся на уроках физической культуры?

