

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалификационная работа

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ
К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

«Допущен к защите в ГЭК»

Зав. кафедрой:

(подпись)

« ____ » _____ 2018г.

Работу выполнила
студентка 351 группы
заочного отделения
направление подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»

Лимонова Анастасия Вячеславовна

Руководитель:
К.п.н., доцент кафедры теории и
методики физической культуры
Полякова Татьяна Андреевна

Оглавление

Введение	3
Глава I. Анализ научной литературы по проблеме отношения учащихся к урокам физической культуры и мотивации.....	7
1. 1. Особенности мотивации у детей среднего школьного возраста.....	7
1. 2. Мотивация на уроках физической культуры.....	15
Глава II. Организация и методы исследования.....	18
2. 1. Организация исследования.....	18
2. 2. Методы исследования	20
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	
3.1. Результаты исследования учащихся седьмых классов и их обсуждение.....	28
3.2 Результаты исследования учащихся восьмых классов и их обсуждение.....	39
3.3. Результаты исследования учащихся девярых классов и их обсуждение.....	44
Заключение.....	48
Библиографический список.....	51
Приложения.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [3].

Первостепенное значение физического благополучия для здоровья человека несомненно, но в настоящее время оно становится особенно актуальным. Связано это в первую очередь и с кризисным состоянием здоровья детей, и с их гипокинезией, и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа [27].

Физическое воспитание - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность [4]. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста и социального положения [27].

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности, будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций [4].

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата,

стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни [27].

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у студентов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте. Задача преподавателей и тренеров помочь своим ученикам в повышении их мотиваций[2].

Основополагающим принципом физкультурного воспитания в школе является единство физического самосовершенствования, духовного становления и социальной адаптации. Для реализации данного принципа определено оптимальное соотношение и содержание физического образования и умственного воспитания [2].

Специфическим для физкультурного воспитания ученика стал принцип объективности формирования мотиваций и потребности в самовоспитании. Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние [1].

Во временном государственном образовательном стандарте по физической культуре указаны принципы деятельностного и личностного подходов. Несомненно, они являются основополагающими для всей стратегии воспитания физически, духовно и социально культурного ученика [6].

Основной **проблемой** в настоящее время является то, что школьники, обладая достаточным здоровьем, быстро устают, не имеют сил для занятий физкультурой. Современное поколение низко оценивает значимость уроков физкультуры, а на уроках школьники недостаточно мотивированы для занятий. Мы посчитали необходимым, повысить внутреннюю мотивацию и интерес к урокам физической культуры с помощью внедрения разнообразных физических упражнений, подобранные с учётом особенностей данного возраста и игрового метода.

Можно предположить, что включение, повысит эмоциональное удовлетворение и желание школьников посещать уроки физкультуры. Таким образом, разнообразные физические упражнения и игровой метод смогут повысить мотивацию школьников к занятиям.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроке физической культуры у детей среднего школьного возраста

Предмет исследования – исследование отношения учащихся к урокам физической культуры

Гипотеза – можно предположить, что включение нестандартных физических упражнений в подготовительную часть урока, повысит эмоциональное удовлетворение и желание школьников посещать уроки физической культуры. Таким образом, смогут повысить интерес школьников к занятиям.

Цель исследования - изучить отношение интереса у детей 7-9 классов к урокам физической культуры и выявить проблемы.

Задачи работы:

1. Изучить научную литературу по проблеме отношения учеников к урокам физической культуры.
2. Установить причины отрицательного отношения учащихся среднего возраста к урокам физической культуры.
3. Составить комплекс нестандартных физических упражнений, для изменения отношения учащихся среднего школьного возраста к урокам

физической культуры и экспериментально доказать эффективность его использования.

Новизна исследования состоит в том, что мы включили комплекс, нестандартных упражнений в учебный процесс (в подготовительную часть урока), что позволяет преобразить уроки физической культуры и способствует повышению интереса к ним.

Теоретическая значимость – заключается в том, что данные исследования расширяют теорию физического воспитания школьников среднего звена для изменения отношения к урокам физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты можно использовать на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, а так же в обучении студентов факультетов физической культуры.

Глава I. Мотивация на уроках физической культуры

1. 1. Особенности мотивации у среднего школьного возраста

Познания, которые ученик обретает в школе, обладают все без исключения возможностью быть с мишенью него только лишь инструментом с мишенью свершения других глубже (получить доказательство, устранить наказания, добиться похвалу и т.д.). В этом случае ребенка побуждает совсем никак не интерес, интерес, стремление к овладению установленными умениями, заинтересованность воздействием изучения знаний, а в этом случае, в таком случае то что будет общепринято в следствии концепции. Выделяют несколько типов мотивации, принадлежащей с результатами концепции:

1) мотивация, то что сравнительно горазд быть прозвана отрицательной. Приблизительно отрицательной мотивацией подразумевают побуждения учащегося, активизированные осознанием определенных неудобств и трудностей, которые обладают все без исключения возможности возникнуть, в случае в случае если он совсем никак не будет учиться (укоры с местности папы с мамой, педагогов, одноклассников и т.п.). Такая мотивация совсем никак не приводит к результативным результатам;

2) мотивация, имеющая положительный тип, но помимо этого принадлежащая с вопросами, вложенными из-за границами более учебной деятельность. Эта мотивация предполагает в 2-ух конфигурациях.которые ученик обретает в школе, обладают все без исключения возможности быть с мишенью него только лишь инструментом с мишенью свершения других глубже (получить доказательство, устранить наказания, добиться похвалу и т.д.). В этом случае ребенка побуждает совсем никак не интерес, интерес, стремление к овладению установленными умениями, заинтересованность воздействием изучения знаний, а в этом случае, в таком случае то что будет общепринято в следствии концепции. Выделяют несколько типов мотивации, принадлежащей с результатами концепции:

1) мотивирование, что относительно способен являться прозвана негативной. Около негативной мотивировкой предполагают побуждения ученика, инициированные пониманием конкретных неудобств и проблем, какие имеют все шансы появиться, в случае если некто никак не станет обучаться (укоры с края отца с матерью, преподавателей, одноклассников и т.п.). Подобная мотивирование никак не приводит к эффективным итогам;

2) мотивирование, обладающая благоприятный вид, однако кроме того сопряженная с темами, положенными за пределами наиболее тренировочной работы. Данная мотивирование представляет в 2-ух конфигурациях.

В 1 случае такая положительная мотивация обуславливается важными с мишенью личности социальными притяжениями (чувство статского прямые обязанности перед страной, перед близкими). Теорию рассматривается точно также равно как подход к исследованию больших ценностей культуры, точно также равно как аспект к выполнению своего тенденции в жизни. Такая формирование в учении, в случае в случае если она достаточно устойчива и занимает существенное значимость в личности учащегося, дает ему силы с мишенью преодоления известных трудностей, с мишенью проявления упорства и усидчивости. Это - наиболее важная мотивация. Однако в случае в случае если в процессе концепции данная формирование совсем никак не будет подкреплена другими подтверждающими критериями, в этом случае она совсем никак не обеспечивает максимального итога, подобным способом точно также равно как обладает привлекательностью совсем никак не деятельность точно также равно как такая, а только лишь в этом случае, в таком случае то что с ней связано [5]. Иная модель мотивировки обуславливается узколичными темами: согласие находящихся вокруг, подход к собственному благосостоянию и т.п. Помимо данного, способен являться удалена мотивирование, возлежащая в наиболее тренировочной работы, к примеру мотивирование, сопряженная напрямую с мишенями теории. Аргументы данной группы: удовлетворенность любознательности, получение конкретных познаний, увеличение горизонта.

Мотивирование способен являться принята в самый-самом ходе тренировочной работы (преодоление преград, умственная динамичность, осуществление собственных возможностей и пр.).

Принято отличать 2 крупные категории тренировочных тем: познавательные (сопряженные с вхождением тренировочной работы и действием её исполнения) и общественные (сопряженные с разными общественными взаимодействиями ученика с иными народами).

Познавательные мотивы включают:

1) широкие познавательные доводы, содержащиеся в ориентации школьников в осваивание новыми знаниями. Представление информации этим в учебном процессе: сегодняшней день успешное реализация учебных вопросов; положительная результат в повышение преподавателем трудности проблемы; обращение к преподавателю с-из-за дополнительными сведениями, желание к их принятию; положительное аспект к добровольным заданиям; обращение к учебным заданиям в самостоятельной добровольной условия, к образцу в замене. Широкие познавательные доводы различаются в соответствии с ступеням. Это горазд быть интерес к новым увлекательным фактам, явлениям, либо интерес к важным свойствам явлений, к начальным дедуктивным решениям, либо интерес к закономерностям в учебном примененном использованном материале, к теоретическим почвам, к главным идеям и т.д.;

2) учебно-познавательные аргументы, заключающиеся в ориентации подростков в усваивание методов добывания познаний. Их проявления в занятии: независимое заявление ученика к розыску методов деятельность, постановления, к их сравнению; возвращение к рассмотрению метода постановления проблемы уже после извлечения верного итога; вид проблем к педагогу и проблемы, принадлежащие к розыску методов и абстрактному содержанию направления; заинтересованность присутствие переходе к новейшему воздействию, к внедрению новейшего определения;

заинтересованность к рассмотрению личных погрешностей; самодисциплина в процессе деятельности равно как требование интереса и сосредоточенности;

3) аргументы самообразования, находящиеся в ориентированности подростков в независимое усовершенствование методов добывания познаний. Их проявления в занятии: заявление к педагогу и иным старшим с задачами о методах разумной компании тренировочного работа и способах самообразования, поддержку в обсуждении данных методов; все без исключения в отсутствии изъятия в нехватке изъятия настоящие воздействия подростков в согласовании с осуществлению самообразования (прочтение добавочной литературы, визит кружков, формирование проекта самообразования и т. д.).

Социальные мотивы включают:

1) обширные общественные аргументы, заключающиеся в желании приобретать познания в базе осознания общественной потребности, долженствования, ответственности, для того чтобы являться нужным окружению, семье, приготовиться к зрелой существования. Проявления данных тем в тренировочном ходе: действия, указывающие о представлении подростком единой важности теории, о готовности пожертвовать индивидуальными увлечениями для социальных;

2) ограниченные общественные, таким образом именуемые позиционные аргументы, заключающиеся в желании завоевать конкретную сделку, роль в взаимоотношениях с находящийся вокруг, приобрести их согласие, завоевать у их авторитетность. Проявления: желание к взаимодействию и контактам с ровесниками, заявление к другу в процессе теории; желание узнать подход друга к собственной труде; активность и бескорыстность присутствие поддержки другу; число и вид усилий предоставить другу новейшие познания и методы деятельность; отзыв в мольбу друга о поддержки; утверждение и введение услуг о участии в общественной труде; настоящее вовлечение в ее, стремление осуществить

содействие в взаимоконтроле, взаиморецензировании. Разновидностью аналогичных этим считается мотивация благополучия, проявляющаяся в стремлении обрести только лишь только соглашение с местными педагогами, папы с мамой и товарищей; 3) общественные аргументы, именуемые темами общественного партнерства, заключающиеся в стремлении контактировать и взаимодействовать с иными народами, желании понимать, исследовать методы, фигуры собственного партнерства и отношений с педагогом и друзьями согласно классу, улучшать их. Выражение: желание понять методы общественной деятельности и улучшить их, заинтересованность к рассмотрению различных методов индивидуальной и коллективной деятельности в классе; желание к розыску более подходящих их альтернатив, заинтересованность к переключению с персональной деятельности в общественную и назад. Описаны две группы психологических характеристик познавательных и социальных мотивов [5].

Первая группа мотивационных характеристик - их называют содержательными - прямо связана с содержанием осуществляемой школьником учебной деятельности. Вторая группа характеристик - их условно называют динамическими - характеризует форму, динамику выражения этих мотивов.

Содержательными характеристиками мотивов являются следующие:

- 1) присутствие индивидуального значения теории с целью учащегося;
 - 2) присутствие действенности аргумента, т.е. его настоящего воздействия в процесс тренировочной работы и в целом действия детей;
 - 3) роль аргумента в единой текстуре мотивировки;
 - 4) независимость появления и проявления аргумента;
 - 5) степень осознания аргумента;
 - 6) уровень распространения аргумента в различные виды работы, разновидности тренировочных объектов, фигуры тренировочных задач.
- Динамические свойства тем:

1. Устойчивость этим. Проявляется и в данном, в таком случае то что ученик учится с жадностью в этом количестве и невзирая в отрицательным внешним стимулам, помехам, и в данном, в таком случае то что ученик совсем никак не горазд совсем никак не учиться.

2. Положение этим - их эмоциональная цвет. Эксперты согласно психологии утверждают о отрицательной и положительной мотивации концепции.

3. Другие формы проявления этим выражаются помимо этого в силы довода, его выраженности, быстроты возникновения и т.д. Они обнаруживаются в данном, к образцу, точно также равно как длительное период горазд быть учащийся необходимо динамичный, тот или иной число вопросов он горазд реализовать, ориентируемый данным доводом, и т.д.

Формы формулировки этим концепции должны являться в сфера зрения преподавателя и совсем никак не менее ценны, чем изучение внутренних, мощных характерных качеств этим.

Наиболее реальными с мишенью преподавателя методами изучения мотивации являются:

1) наблюдение из-за воздействием учеников в промежутки задачи и из-за границами его, из-за учебной, общественно необходимой, четырех координационной и другими разновидностями деятельность, характером общения школьников;

2) результаты информации изучений фиксируются в дневниках преподавателя, в учительских свойствах;

3) использование порядка умышленно подобранных ситуаций (их допустимо дать характеристику опытнейшими учительскими ситуациями), которые допустимо внедрить в естественный процедура учебного перемещения в виде ревизорской работа, вопросов обворожительного распоряжающегося в группа часе;

4) индивидуальная разговор с обучающимся, предполагающая конкретные и несквозные трудности преподавателя о вопросах, смысле, мишенях концепции с мишенью данного ученика;

5) анкетирование, подсобляющее довольно стремительными темпами сформировать мировой примененный использованный материал в отдельных классах, школах о взаимоотношении школьников к учению. Косвенно о тренировочной мотивировки говорит степень действительной благополучный тренировочной работы. Семо принадлежат простые характеристики школьной успеваемости, популярности и основное - характеристики сформированности тренировочной работы подростков [5].

Понимая тип мотивации, преподаватель горазд создать условие с мишенью подкрепления соответствующей положительной мотивации. В случае в случае если это мотивация, принадлежащая с результатом концепции, в этом случае аспектами с мишенью ее поддержания обладают все без исключения возможности быть поощрение, демонстрация полезности перенимаемых знаний с мишенью будущего, развитие положительного общественного убеждения и т.п. В случае в случае если это мотивация, принадлежащая с мишенью концепции, в этом случае аспектами с мишенью ее поддержания обладают все без исключения возможности быть данные о завоеванных результатах, появление и формирование познавательных заинтересованностей, сложная методика. С мишенью поддержания мотивации, принадлежащей с воздействием концепции, ценны интенсивная и очень интересная организация учебного перемещения, активность и самостоятельность учащихся, опытная методика, развитие факторов с мишенью проявления их способностей [5].

В ходе теории вид мотивировки изменяется. В перемена мотивировки оказывают большое влияние разнообразные предпосылки: новейшие конструкции учащегося (к примеру, желание избегать либо справляться проблемы), продолжительные успеха либо провала в ходе тренировочных уроков, подбор актуального дороге и др.

В подростковом году закрепляются обширные познавательные аргументы, заинтересованность к новейшим познаниям. У многих школьников заинтересованность к прецедентам расширяется заинтересованностью к закономерностям. Свойственна заинтересованность к методам получения познаний. Данное базируется в желании детей являться старшим. Формируются аргументы самообразования. Однако наиболее значительные сдвиги совершаются в общественных темах школьников. Равно как подмечал В.А.Сухомлинский, основное в подростковом году заключается в этом, то что ученик делается уроженцем. Некто старается завоевать сделку «старшего лица» в взаимоотношениях с находящийся вокруг, хочет осознать иного лица и являться осознанным, находит контакты с иными народами. В данном году дошкольник основательно подойдет к осознанию собственных тем теории и действия. Отделим определенные характерные черты ребенка, содействующие становлению мотивировки теории и мешающие ей. Благоприятными отличительными чертами мотивировки в данном году считаются: «необходимость в взрослости» — неготовность рассматривать себе ребятами, желание завоевать новейшую актуальную сделку согласно взаимоотношению к обществу, к иным народам, к для себя; особенная чувствительность ребенка к освоению общепризнанных мерок действия старшего лица; единая динамичность, стремление вводиться в разнообразные разновидности деятельности вместе с старшими и ровесниками; желание подростка в базе взгляды иного лица (ровесника, педагога) понять себе равно как человек, дать оценку себе с места зрения иного лица и собственных внутренних условий, необходимость в самовыражении и самоутверждении; желание ребенка к самодостаточности; повышение широты и многообразия заинтересованностей (увеличение горизонта), сочетающееся с возникновением огромной с-бирательности, дифференцированности, обусловленность и стабильность заинтересованностей, формирование у школьников в базе вышеперечисленных свойств специализированных возможностей (физиологических, мелодических, писательских,

промышленных и др.). В первую очередь в целом, у ребенка закрепляются познавательные мотивы, заинтересованность к новейшим познаниям. При этом в данном году у большинства подростков заинтересованность к прецедентам заменяется заинтересованностью к закономерностям. Обширные познавательные круг интересов в подростковом году, согласно сведениям изучения А.К. Марковой, характерны приблизительно с целью 4 доли учеников. Данные круг интересов стимулируют у школьников желание к заключению искательских вопросов и зачастую вводят учащегося из-за границы школьной проекты. В текстуре личности ребенка обширный познавательный интерес — значимое формирование, но присутствие нехватке необходимого преподавательского воздействия некто способен быть базой поверхностного взаимоотношения ребенка к учебе. Главные познавательные круг интересов свойственны с целью 1/5—1/3 любой немолодой категории. Присутствие учета данных информации необходимо обладать в типе, то что присутствие комплексном создании мотивировки данная ситуация способен поменяться; возрастет количество главных заинтересованностей, урезается количество бесформенных и т.д.

Большая часть подростков 5—8 классов считает, то что с целью их более важным считается причина освоения новейшими познаниями, причина ведь освоения методами добывания познаний осознается равно как важный весьма крайне редко. В подростковом году продолжают совершенствоваться и аргументы самообразования. В случае если у меньших подростков данные аргументы чаще проявлены в неопределенных, неясных задачах своего формирования и реализуются в простых методах — чтении добавочной литературы, посещении близлежащих библиотек, в таком случае у ребенка аргументы и методы самообразования растут в наиболее большой уровень. Проблемы самообразования делаются наиболее определенными, при этом зачастую в 1-ый проект обозначивают схожие миссии (отдать экзамены либо зачеты, попасть в объединение) в отсутствии четкой взаимосвязи с многообещающими мишенями подбора специальности и формирования

личности в полном. Установка полнее в обычном школьном году характеризуется последующим: школьник, в отличие с меньшего ученика, никак не только лишь покоряет собственное действия миссии, установленной педагогом, однако и способен без помощи других устанавливать миссии, в таком случае имеется составлять план собственную службу. Независимая установка полнее распространяется никак не только лишь в тренировочную службу, однако и в внеаудиторные разновидности работы. В случае если меньший ученик определяет личные миссии как правило только равно как переходные согласно взаимоотношению к миссии учителя, в таком случае школьник горазд обозначить с целью себе независимую иерархию полнее, установить очередность их свершения, приобрести наслаждение с планирования больших конструкций собственной тренировочной работы. Школьник ранее может устанавливать эластичные миссии, меняющиеся в связи с обстоятельством, то что следует присутствие обучении, сооруженном в постановлении трудностей. У множества учеников формируется манера продолжительное период соблюдать собственной миссии и покорять данному собственное действия. Школьники замечают упорство в набирании миссии и в преодолении проблем в данном дороге. Формирование главных селективных заинтересованностей создает поведение школьников в полном целенаправленным. К окончанию подросткового года формируется способность устанавливать многообещающие миссии, сопряженные с предстоящим.

2.1 Мотивация на уроках физической культуры

В реалиях сегодняшней средние учебные заведения совершается уменьшении единых физиологических характеристик у подростков меньшего и старшего школьных годов, взаимосвязанное с никак не преемственностью

имеющихся способов обучения, остальных в большей степени ещё с русских пор [16].

Наиболее отличительной особенностью сегодняшней концепции физиологического обучения считается сдвиг упора в сторону увеличения значимости образовательно-умственной ориентированности, равно как характеризующего требование благополучный развития физиологической культуры персоны ученика.

После этого, равно как в единой концепции школьного создания физиологической культуре долгое время никак не уделяли надлежащего интереса, роль объекта, равно как обязательной доли формирования персоны потеряно. Совместно с данным у учеников пропала мотивирование к независимым делам развивающими физиологическими процедурами, то что, безусловно, влияет в формировании [18].

По сведениям значительного числа ученых, в нынешней школе вплоть до 67% ребенка никак не заинтересованы уроками физиологическим работой в заданиях физкультуры, т.к. никак не наблюдают буква значения, буква необходимости в упражнениях. Уже после уроков в соответствии с этим кроме того весьма небольшой доля ребенка увлекается в спорт секциях (приблизительно 26%). Фактор такого рода незаинтересованности скрывается в нехватке мотивировки ребенка, каковой никак не одаряет их педагог, непосредственный повинностью коего в настоящий период данное считается [21].

При популярной доле мотивированности ребенка заинтересованность к делам физиологической цивилизацией соответственно увеличивается. То что влияет в самоотдаче делам физиологическим работой никак не только лишь в заданиях физкультуры, однако и уже после их. Весьма зачастую обучения физкультурой из-за стенками средние учебные заведения переходят в высокопрофессиональный заинтересованность.

Мотивация в спорте подразумевает присутствие условий и действий, побуждающих спортсменов к воздействию либо бездействию в разных

моментах. В спорт работы немаловажно исследование факторов, какие обуславливают преимущество определенных персон работать этим либо другим типом спорта [23].

Как установлено, в сегодняшний день период акцентируют 3 категории тем: физические (био), психические и общественные. Ключами мотивировки имеют все шансы являться наружные (одобрения, вознаграждения) и внутренние (необходимость в признании, самоутверждении).

Важнейшая значимость мотивировки состоит в способности реализации «управляемой занятия» и развития действия спортсменов с помощью применения скелетных частей мотивировки.

Оптимизацию поведения спортсменов может проводить тренер, используя для его корреляции систему поощрений и наказаний. Это чрезвычайно действенный фактор, интенсивность влияния которого увеличивается, если поощрение или наказание спортсмен получает в присутствии своих товарищей по команде [31].

Способность тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей, обеспечит один из мощных рычагов положительной мотивации к спортивной деятельности. Спортсмен должен глубоко осознать, что познание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – это все мощные мотивы к спортивной деятельности.

В безудержном стремлении к победе тренер должен научить спортсменов уважать мнение, желания и потребности коллег и окружающих их людей. Приобретение, в процессе тренировок, обширного спектра двигательных возможностей обеспечивает спортсмену более гарантированный (чем у не спортсменов) успех в других видах деятельности

и в разных жизненных ситуаций. Это положение, при умелом преподнесении его спортсменам, будет служить достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

Максимальное использование своих физических и интеллектуальных способностей учит спортсменов стремлению к совершенству, воспитывает уважение к труду, получение удовлетворения не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса (упорных тренировок) [31].

Высоко мотивирующим аспектом в спортивной деятельности является престиж спортсмена высокого класса, чемпиона, в обществе. Достижение престижа, известности, является одним из главных условий полноценной самореализации человека.

Занятия спортом позволяют ощутить потребность общества в своей деятельности, почувствовать себя частью коллектива, получить возможность доказать, что ты не последний в нем.

Вывод по главе I.

По данным большого количества исследователей, в сегодняшней школе до 67% детей не заинтересованы занятиями физическим трудом на уроках физкультуры, т.к. не видят ни смысла, ни надобности в занятиях. После занятий соответственно также крайне малый процент детей занимается в спортивных секциях (около 26%). Причина такой незаинтересованности кроется в отсутствии мотивации детей, которой не наделяет их учитель, прямой обязанностью которого на сегодняшний день это является.

Глава II. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАОУ СОШ № 9 им. А.С. Пушкина. В нем принимали участия дети 7-9 классов, из них 30% девочки и 70% мальчики. Исследование проходило в четыре этапа:

Первый этап (октябрь 2016 – декабрь 2016 года)

Был проведен анализ и обобщение научно – методической литературы с целью ознакомления с фактами по данной теме, определение методов исследования. На данном этапе сформированы цель, тема, задачи, гипотеза. Подобран контингент исследуемых. Для определения уровня интереса к урокам физической культуры согласно литературных источников рекомендуется использовать анкетирование. Была составлена анкета, с помощью которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуры и спорту, необходимое для проведения исследования. Анкета была составлена самостоятельно, состоит из двадцати трех вопросов открытого и закрытого типа.

Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуры и спорту. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие вопросы направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

Для проведения исследования были подобраны комплексы упражнений

Второй этап (январь 2017 – март 2017 года)

Проведение диагностики, проводилась обработка и анализ полученных первичных данных по избранной теме. Было проведено анкетирование школьников с целью определения уровня мотивации к урокам физической культуры. Полученные результаты анкетирования были обработаны и

проанализированы. Результаты показали, что мотивация школьников к урокам физической культуры и к спорту в целом находится на низком и среднем уровне. Уроки физической культуры в данный период проводились с использованием разнообразным комплексов упражнений и игрового метода.

Третий этап (апрель 2017 года – апрель 2018года)

Включал анализ и интерпретацию данных педагогического исследования, описание результатов. В апреле 2018 года, было проведено повторное анкетирование школьников по определению уровня мотивации к урокам физической культуры – для определения динамики результатов исследования. Полученные результаты были обработаны и проанализированы. В мае 2018 года исследование было завершено. Все полученные результаты были обработаны, сформулированы выводы.

Включение нестандартных упражнений в учебный процесс позволяет преобразить уроки физической культуры и повысить их эффективность, так как развитие инициативы и творческого поиска в работе учителя приобретает сегодня особую актуальность.

Из многообразия ОРУ лучше использовать те упражнения, которые редко встречаются в повседневной работе учителя. Учащиеся выполняют их с наибольшим интересом, что способствует укреплению их физических качеств.

Организм ребенка требует огромного количества движений для своего развития. Восстановительные процессы в нем проходят очень быстро, поэтому дети могут выполнять работу большего объема, чем взрослые. Значит, упражнения должны быть интенсивными, но кратковременными (20–40 сек.), с небольшим отдыхом, а все основные упражнения должны занимать не более 20–30 мин. занятий.

Для проведения исследования мы представили комплекс упражнений, предполагая, что он повысит интерес детей среднего школьного возраста к урокам физической культуры. (прил.№1)

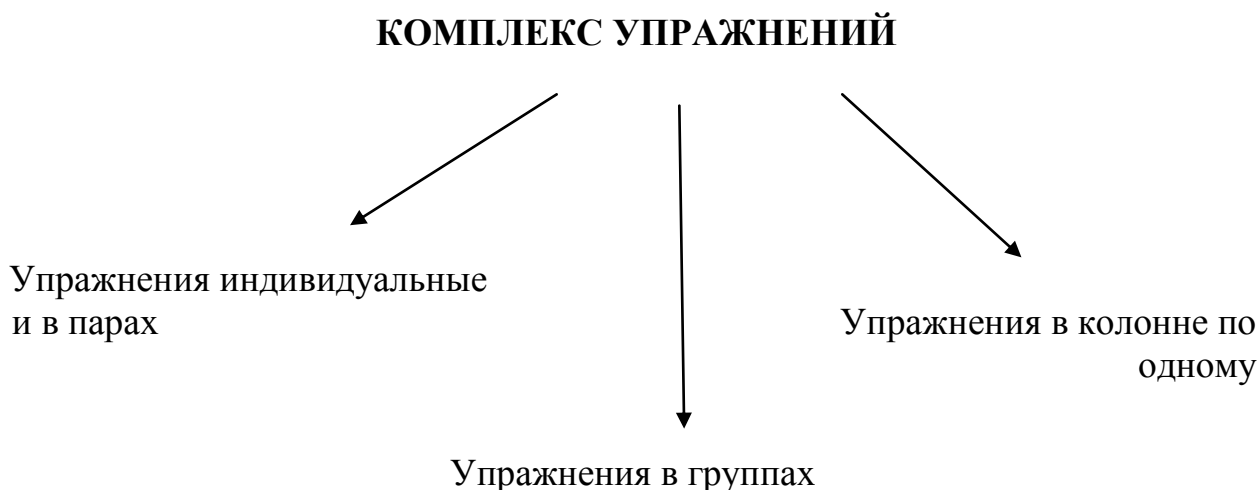


Рис.1. Классификация упражнений в комплексе

2.2 Методы исследования

В нашей работе используются следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы.
- Анкетирование
- Математическая обработка данных исследования
- Педагогическое наблюдение

1. Анализ научно-методической литературы

На всех этапах работы проводился теоретический анализ научно-методической литературы. С целью глубокого и разностороннего изучения основных вопросов работы, был осуществлён анализ педагогической литературы по данной проблеме. Анализ литературных источников выполненный по следующему плану:

1.1 Формирование интереса и мотивов к урокам физической культурой.

1.2 Высокая двигательная активность учащихся, как главный фактор успешного решения задач урока физической культуры.

1.3 Использование разнообразных средств и методов для повышения интереса к урокам физической культурой - показал, что от положительного

отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями зависит:

- работоспособность учащихся на уроках;
- физическое состояние учащихся;
- степень овладения двигательными умениями и навыками;
- объем двигательной деятельности учащихся.

2. Анкетирование

Была составлена анкета с помощью, которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуры и спорту, необходимое для проведения исследования.

Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуры и спорту. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие вопросы направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

Анкета для учащихся. Твое отношение к уроку физкультуры:

Данное исследование проводится в целях изучения вашего отношения к урокам физической культуры. Результаты исследования будут использованы для разработки механизмов повышения качества эффективности учебного процесса.

5 баллов - данное утверждение полностью соответствует действительности;

4 балла - скорее соответствует, чем нет;

3 балла - и да, и нет;

2 балла - скорее не соответствует;

1 балл - не соответствует.

1. Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении? 1 2 3 4 5

2. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье 1 2 3 4 5

3. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость 1 2 3 4 5

4. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку 1 2 3 4 5

5. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни 1 2 3 4 5

6. Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие 1 2 3 4 5

7. Если бы учитель сказал, что завтра можешь не приходить на уроки физкультуры, ты согласился бы? 1 да 2 нет

8. Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры? 1 да 2 нет

9. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель по физкультуре? 1 да 2 нет

10. Мне не нравятся уроки физкультуры, потому что спортивная форма занимает много в рюкзаке 1 2 3 4 5

11. Не нравятся уроки физической культуры, потому что переодевание занимает много времени, и я не успеваю 1 2 3 4 5

12. Не нравятся уроки физической культуры, потому что

13. На физкультуре у меня много всего получается 1 2 3 4 5

14. Что может повысить твой интерес к урокам физической культуры?

1. Подвижные игры

2. Разнообразный спортивный инвентарь

3. Уменьшение количества заданий

15. Не люблю уроки физической культуры, потому что я полноват (полновата) и мне тяжело выполнять физические нагрузки 1 2 3 4 5

16. Мне не нравятся уроки физической культуры, потому что я медленно бегаю и надо мной из-за этого смеются 1 2 3 4 5

17. Учитель не уделяет мне внимание 1 2 3 4 5

18. Мой любимый раздел на уроках физической культуры

1 Легкая атлетика

2 Гимнастика

3 Баскетбол

4 Лыжи

5 Волейбол

19. Почему я пропускаю уроки физической культуры

1. Забываю спортивную форму дома

2. Не нравится спортивный раздел

3. Мало игр

4. Не интересно преподносят урок

20. Что вы вкладывает в понятие "вести здоровый образ жизни"? _____

21. Почему я получаю плохие оценки на уроках физической культуры

1 Мне лень выполнять физические нагрузки

2 Я думаю, что мне это не пригодится в жизни

3. Не люблю учителя, который ведет предмет

4 Просто не интересно

5 Строго оценивают

22. Для чего вы занимаетесь спортом?

23. Хотел бы ты оказаться на месте учителя и провести урок физической культуры

1 да 2 нет

3. Математическая обработка данных исследования

Было проведено анкетирование школьников с целью определения уровня мотивации к урокам физической культуры. Полученные результаты анкетирования были обработаны и проанализированы. Мы использовали метод анкетирования. После отбора анкет, участвующих в обработке, мы вручную посчитали долю одинаковых ответов на один и тот же вопрос (выражается в процентах) по формуле:

$$\frac{a * 100\%}{b} = x$$

где *a* – количество одинаковых ответов по одному вопросу;

b – общее количество респондентов;

x – процент респондентов.

Результаты показали, что отношение школьников к урокам физической культуры и к спорту в целом находится на низком уровне.

Для сравнения средних величин *t*-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где ***M*₁** - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), ***M*₂** - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), ***m*₁** - средняя ошибка первой средней арифметической, ***m*₂** - средняя ошибка второй средней арифметической.

4.Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод позволил нам получать оперативную информацию об испытуемых.

Вывод по главе 2:

Таким образом, мы определили информативный комплекс методов исследования, который позволяет замерить интересующие нас параметры.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты исследования отношения учащихся седьмых классов и их обсуждение

В анкетировании участвовало 253 учащихся 7-9-х классов МАОУ "СОШ №9" им. А.С. Пушкина в возрасте от 14 до 16 лет, из которых 88 школьников, обучаются в-седьмых классах, 78 школьников - учащиеся восьмых классов, 85 школьников - учащиеся девярых классов. Вопросы в анкете были открытого и закрытого типа и имели несколько вариантов ответов (данное утверждение полностью соответствует действительности, скорее соответствует, чем нет; и да, и нет; скорее не соответствует; не соответствует).

Вопрос 1. Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении?

В соответствии с вопросом 1, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 59,8% обучающихся средних классов отвечают, что им нравятся уроки физической культуры; 15,4% - отвечают "нет", т. е. им не нравятся уроки физической культуры и 24,8% сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента уроки физической культуры нравятся 77,3%; не нравятся - 9,8%; 12,9% сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 17,5%; количество ответов "нет" снизилось на 5,6%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,9%.

В соответствии с рисунком 1, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 43,2% обучающихся старших классов отвечают, что им нравятся уроки физической культуры; 32,8% - не нравятся и 24,3% сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента уроки физической культуры нравятся 75,2%; не нравятся - 12,1%; 12,6% сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 32%; количество ответов "нет"

снизилось на 20,7%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,7%.

Вопрос .2 Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье

В соответствии с вопросом 2, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 60,4% обучающихся средних классов отвечают, что следят за своим здоровьем, 16,4% - не следят и 23,3% отвечают "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 77,8% обучающихся следят за своим здоровьем; 10% - не следят и 12,2% отвечают "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 17,4%; количество ответов "нет" снизилось на 6,4%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,1%.

Вопрос .3 Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость

В соответствии с вопросом 3, до проведения эксперимента 56,4% обучающихся средних классов отвечают, что им нравится заниматься спортом; 19,6% - не нравится и 24,2% отвечают "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 76,1% обучающихся средних классов отвечают, что им нравится заниматься спортом; 11,3% - не нравится и 12,7% отвечают "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 19,7%; количество ответов "нет" снизилось на 8,3%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,5%.

Вопрос .4 Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку

В соответствии с вопросом 4, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 20,9% обучающихся средних классов отвечают, что им приходится ходить на уроки физической культуры чтобы получить оценку; 61,5% - отвечают, что ходят на уроки не только ради оценки и 17,7% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 11% обучающихся средних классов отвечают, что

им приходится ходить на уроки физической культуры чтобы получить оценку; 75,5% - отвечают, что ходят на уроки не только ради оценки и 13,5% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" снизилось на 9,9%; количество ответов "нет" возросло на 14%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 4,2%.

Вопрос .5 - Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни

В соответствии с вопросом 5, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 59,5% обучающихся средних классов выбрали отрицательный ответ; 18,5% - не обращают внимание на это и 22% обучающихся отвечают "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 74,8% обучающихся средних классов согласились ; 13,2% ответили, что нет и 12,1% обучающихся отвечают "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 15,3%, количество ответов "нет" снизилось на 5,3%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 9,9%.

Вопрос.6. Если бы учитель сказал, что завтра можешь не приходить на уроки физкультуры, ты согласился бы?

В соответствии с вопросом 6, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 60,3% обучающихся средних классов всё равно бы пришли на урок, если бы учитель сказал, что им можно не приходить; 16,1% - не пришли бы и 20,5% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 78,3% обучающихся средних классов всё равно бы пришли на урок, если бы учитель сказал, что им можно не приходить; 9,8% - не пришли бы и 12% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 18%; количество ответов "нет" снизилось на 6,3%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 8,5%.

Вопрос.7. Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие

В соответствии с вопросом 7, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 47,8% обучающихся средних классов выбрали, что действительно ФУ улучшают моё настроение и самочувствие; 29,7% - не согласны и 22,5% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 68,7% обучающихся средних классов согласились, что физические упражнения мне приятны и улучшают моё настроение и самочувствие ; 15,9% - не согласились и 15,3% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 20,9%; количество ответов "нет" снизилось на 13,8%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 7,2%.

Вопрос.8. Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры?

В соответствии с вопросом 8, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 61,9% обучающимся средних классов не нравится, когда у них отменяют уроки физической культуры; 14,2% - нравится и 23,6% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 74,6% обучающимся средних классов не нравится, когда у них отменяют уроки физической культуры; 13,8% - нравится и 11,7% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 12,7%, количество ответов "нет" снизилось на 0,4%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,9%.

Вопрос.9.Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель по физкультуре?

В соответствии с вопросом 9, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 57,7% обучающихся средних классов отвечают, что хотят чтобы физическую культуру вел другой учитель; 17,3% - не хотят и

25,7% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 76,8% обучающихся средних классов отвечают, что хотят чтобы физическую культуру вел другой учитель; 10,3% - не хотят и 12,6% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 19,1%; количество ответов "нет" снизилось на 7%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 13,1%.

Вопрос.10.Мне не нравятся уроки физкультуры, потому что спортивная форма занимает много в рюкзаке

В соответствии с вопросом 10, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 48,4% обучающихся средних классов отвечают, не согласны, то есть все утраивает ; 25,8% - согласны и 25,6% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 72,3% обучающихся средних классов отвечают, что хотят чтобы физическую культуру вел другой учитель; 10,3% - согласны и 17,5% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 23,9%; количество ответов "нет" снизилось на 15,5%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 8,1%.

Вопрос.11 . Не нравятся уроки физической культуры, потому что переодевание занимает много времени, и я не успеваю

В соответствии с вопросом 11, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 62,5% обучающихся средних классов не считают, что переодевание занимает много времени, и я не успеваю; 17,1% - считают и 20,4% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 73,3% обучающихся средних классов считают, что у них в классе много друзей; 13,8% - считают и 13% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 10,8%, количество ответов "нет" снизилось на 3,3%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 7,4%.

Вопрос.12 . Не нравятся уроки физической культуры, потому что ...

В соответствии с вопросом 12, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 44% обучающихся средних классов считают, что у них мало подвижных игр; 28% - скучная разминка и 28% обучающихся ответили, что все нравится. После проведения эксперимента 72% обучающихся средних классов ответили, что уроки нравятся; 11,5% - не считают так и 16,5% обучающихся в целом ответили, что мало игр. Таким образом, положительных ответов возросло на 27,9%, количество отрицательных снизилось на 16,5%.

Вопрос.13 . Что может повысить твой интерес к урокам физической культуры? (подвижные игры, разнообразный спортивный инвентарь, уменьшение количества заданий)

В соответствии с вопросом 13, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 61,8% обучающихся средних классов отвечают, что подвижные игры; 19,4% - разнообразный спортивный инвентарь и 19% уменьшение количества заданий. После проведения эксперимента 72,7% обучающихся средних классов отвечают, что подвижные игры 12,9% - разнообразный спортивный инвентарь и 14,5% уменьшение количества заданий. Таким образом, количество ответов "да" возросло на 10,9%; количество ответов "нет" снизилось на 6,5%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 4,5%.

Вопрос.15. Не люблю уроки физической культуры, потому что я полноват (полновата) и мне тяжело выполнять физические нагрузки

В соответствии с вопросом 14, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 42,6% обучающихся средних классов отвечают, что не тяжело выполнять физические нагрузки; 28,7% - так считают и 28,7% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 70,8% не тяжело выполнять физические нагрузки обучающихся средних классов отвечают,; 12,4% - так считают и 16,9% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким

образом, количество ответов "да" возросло на 28,2%, количество ответов "нет" снизилось на 16,3%, количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 11,8%.

Вопрос.16. Мне не нравятся уроки физической культуры, потому что я медленно бегаю и надо мной из-за этого смеются

В соответствии с вопросом 15, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 17,1% обучающихся средних классов отвечают, что не нравятся уроки физической культуры именно потому не справляется с физическими нагрузками; 18,3% - ответили, скорее да, чем нет и 63,4% обучающихся отвечают, категорически нет, значит это не так. После проведения эксперимента 9,8% обучающихся средних классов отвечают, что не нравятся уроки физической культуры именно потому не справляется с физическими нагрузками; 14,5% - ответили скорее да, чем нет и 75,8% обучающихся отвечают, что это не так. Таким образом, количество ответов "да" снизилось на 7,3%; количество ответов "нет" возросло на 12,4%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 3,8%.

Вопрос.17. Учитель не уделяет мне внимание

В соответствии с вопросом 17, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 57,6% обучающихся средних классов отвечают, что учитель уделяет внимание; 18,6% - ответили, что скорее нет, чем, да и 23,5% обучающихся отвечают что нет. После проведения эксперимента 75,7% обучающихся средних классов отвечают, что учитель уделяет внимание; 10,1% - скорее нет, чем, да и 14,2% обучающихся отвечают, что нет. Таким образом, количество ответов "да" возросло на 18,1%; количество ответов "не верно" снизилось на 8,5%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 9,3%.

***Вопрос.18. Мой любимый раздел на уроках физической культуры?
(легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, лыжи, волейбол)***

В соответствии с вопросом 18, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 30,3% обучающихся средних классов отвечают,

что легкая атлетика; 41,7% - баскетбол и 27,9% обучающихся отвечают гимнастика. После проведения эксперимента 12,2% обучающихся средних классов отвечают, легкая атлетика; 72,1% - предпочитают баскетбол и 15,7% обучающихся отвечают, что предпочитают гимнастика.

Вопрос.19. Почему я пропускаю уроки физической культуры? (забываю спортивную форму дома, не нравится спортивный раздел, не интересно преподносят урок, не пропускаю)

В соответствии с вопросом 19, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 29,9% обучающихся средних классов отвечают, что забываю спортивную форму дома; 27,1% - не нравится спортивный раздел 29,1% , не интересно преподносят урок, и не пропускает всего-14%. После проведения эксперимента 10,8% , забываю спортивную форму дома; 8,4% - не нравится спортивный раздел и 5,9% не интересно преподносят урок, 14% не пропускают, Таким образом, количество ответов "нет" снизилось на 26,9%; количество ответов "нет" снизилось на 14,7% и снизилось, что не интересно преподносят урок на 12,2%.

Вопрос.20. Почему я получаю плохие оценки на уроках физической культуры? (не получаю, мне лень выполнять физические нагрузки, я думаю, что мне это не пригодится в жизни, просто не интересно, строго оценивают)

В соответствии с вопросом 20, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 63,6% обучающихся средних классов отвечают, что не получают плохих оценок; 16,8% - лень выполнять физические нагрузки и 17,8% думают, что мне это не пригодится в жизни. После проведения эксперимента 76,8% обучающихся средних классов отвечают, не получают плохие оценки; 11,5% - лень выполнять физические нагрузки и 11,7% обучающиеся думают, что мне это не пригодится в жизни. Таким образом, количество ответов " лень выполнять физические нагрузки " снизилось на 13,2%; количество ответов " я думаю, что мне это не

пригодится в жизни " снизилось на 5,3%; количество ответов " лень выполнять физические нагрузки " снизилось на 6,1%.

Вопрос.21. Хотел бы ты оказаться на месте учителя и провести урок физической культуры

В соответствии с рисунком 21, по результатам анкетирования до проведения эксперимента 45% обучающихся средних классов отвечают, что хотели бы ты оказаться на месте учителя; 26,8% - не хотели и 28,3% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". После проведения эксперимента 70,5% обучающихся средних классов отвечают, что Хотел бы ты оказаться на месте учителя и провести урок ; 13,4% - не хотели бы и 16,1% обучающихся сомневаются, выбирая ответ "скорее да, чем нет". Таким образом, количество ответов "да" возросло на 25,5%; количество ответов "нет" снизилось на 13,4%; количество ответов "скорее да, чем нет" снизилось на 12,2%.

Основные замечания, высказанные школьниками позволяют сделать следующие выводы:

1. На начальном этапе мы выяснили, что мальчиков в меньшей степени, чем девочек беспокоят большие нагрузки - 20%. 10,7% мальчиков и 5,8% девочек не устраивают недостаточные физические нагрузки. Вероятно, эти школьники занимаются спортом и сравнивают свой урок физкультуры со спортивной тренировкой. Однако, неудовлетворение физической нагрузкой как завышенной, так и заниженной на уроках физкультуры почти у 25% учеников, свидетельствует о неадекватности физических нагрузок физическим возможностям школьников, а также о том, что на уроках не осуществляется дифференцированный подход к учащимся.

2. Большинство занимающихся не удовлетворены содержанием занятий 25,7% мальчиков и 19,4% девочек указывают на то, что отсутствуют упражнения, которые нравятся. В данном возрасте школьники начинают достаточно уверенно ориентироваться в своих интересах и понимать чего они хотят.

3. Об этом свидетельствует и ответ, что их не устраивает направленность занятий (8,3% мальчиков и 8,4% девочек), недостаточно соревновательных моментов на уроке (6,3% мальчиков и 2,8% девочек). В последнем ответе существует интересная динамика, что с возрастом желание соревноваться снижается как у мальчиков, так и у девочек.

4. Большое количество мальчиков - 61,2% и 25,7% девочек указывает на то, что на уроках физкультуры мало игр. Желание участвовать в спортивных играх присуще всем, однако в наибольшей степени оно проявляется у мальчиков.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	11	33	-6.07	-6.33	36.8449	40.0689
2	23	64	5.93	24.67	35.1649	608.6089
3	21	26	3.93	-13.33	15.4449	177.6889
4	24	38	6.93	-1.33	48.0249	1.7689
5	25	29	7.93	-10.33	62.8849	106.7089
6	16	33	-1.07	-6.33	1.1449	40.0689
7	21	41	3.93	1.67	15.4449	2.7889
8	11	39	-6.07	-0.33	36.8449	0.1089
9	10	37	-7.07	-2.33	49.9849	5.4289
10	9	65	-8.07	25.67	65.1249	658.9489
11	6	44	-11.07	4.67	122.5449	21.8089
12	14	26	-3.07	-13.33	9.4249	177.6889
13	23	44	5.93	4.67	35.1649	21.8089
14	25	56	7.93	16.67	62.8849	277.8889
15	17	15	-0.07	-24.33	0.0049	591.9489
Суммы:	256	590	-0.05	0.05	596.9335	2733.3335
Среднее:	17.07	39.33				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 5.6$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

Полученное эмпирическое значение t (5.6) находится в зоне значимости. В результате обработки данных и сравнения ответов анкетирования до и после проведения эксперимента можно судить о том, что количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивами укрепления здоровья и соблюдение здорового образа жизни в среднем возросли на 20%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивом достижения успеха возросли на 22,5%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивами общения и взаимодействия возросло на 19,5%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с личными интересами обучающихся возросло на 21,1%.

3.2 Результаты исследования отношения учащихся восьмых классов и их обсуждение

Начальный уровень детей до эксперимента в процентах описан в таблице №1.

Таблица №1

Вопрос	<i>данное утверждение полностью соответствует действительности</i>	<i>скорее соответствует, чем нет;</i>	<i>и да, и нет;</i>	<i>скорее не соответствует;</i>	<i>не соответствует</i>
Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении?	22,2%	17,09%	36,32%	11,53%	12,82%
Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье	17,09%	25,64%	33,76%	11,96%	11,53%
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость	32,1%	15,2%	38,9%	10,8%	3%
Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	13,1%	10,5%	38,1%	10%	4,5%
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	28,4%	14,5%	27,9%	21,1%	8,1%
Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие	34,1%	21,5%	22,7%	18,4%	3,3%
Если бы учитель сказал, что завтра можешь не приходить на уроки физкультуры, ты согласился бы?	43,1%	36,9%	18,5%	11%	7,4%
Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры?	28,1%	34,0%	11,2%	1,6%	28,1%
Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель по физкультуре?	8,4%	7,8%	17,5%	32,1%	34,2%
Мне не нравятся уроки физкультуры, потому что спортивная форма занимает много в рюкзаке	52,1%	21,8%	16,4%	1,7%	8,0%
Не нравятся уроки физической культуры, потому что переодевание занимает много времени, и я не успеваю	28,1%	11%	34,1%	15,1%	11,7%
На физкультуре у меня много всего получается	20%	2,5%	15,3%	24,1%	38,1%
Не люблю уроки физической культуры, потому что я полноват (полновата) и мне	14,8%	31,4 %	35,1%	11,2%	7,5%

тяжело выполнять физические нагрузки					
Мне не нравятся уроки физической культуры, потому что я медленно бегаю и надо мной из-за этого смеются	25,4%	24,2%	36,1%	11,53%	7,2%
Учитель не уделяет мне внимание	8,4%	7,8%	17,5%	32,1%	34,2%
Мой любимый раздел на уроках физической культуры?	Легкая атлетика 28,1%	Гимнастика 11%	Баскетбол 34,1%	Волейбол 28,1	Льжи 11,7%
Почему я пропускаю уроки физической культуры?	забываю спортивную форму дома 14,8%	не нравится спортивный раздел 31,4 %	не интересно преподносят урок 35,1%	не пропускаю 11,2%	
Почему я получаю плохие оценки на уроках физической культуры?	не получаю 38,1%	мне лень выполнять физические нагрузки 2,5%	я думаю, что мне это не пригодится в жизни 20%	просто не интересно 24,1%	строго оценивают 15,3%
Хотел бы ты оказаться на месте учителя и провести урок физической культуры	14,8%	31,4 %	35,1%	11,2%	7,5%

В процессе проведения первичного анкетирования учащихся на начальном этапе исследования в январе 2017 года были получены данные характеризующие отношение к урокам физической культуры у школьников 8-х классов. Мы установили, что отношение к урокам физической культуры у школьников в целом отрицательное.

Причины, которые указывали учащиеся следующие:

- недостаточно реализуется дифференцированный подход на уроках ФК, что приводит к неадекватности физических нагрузок на занятиях (25 %); степени оно проявляется у мальчиков.
- Большое количество мальчиков и девочек 54,44%, указывает на то, что на уроках физкультуры мало игр. Желание участвовать в спортивных играх присуще всем, однако в наибольшей степени оно проявляется у мальчиков.
- Не учитываются интересы школьников при выборе физических упражнений, которые включены в программу ФК в школе (22-32 %), что требует пересмотра программ по ФК, включения большего количества часов на вариативный компонент и адаптации к интересам учащихся конкретной школы.

Далее, мы внедрили нестандартные упражнения для подготовительной части урока.

Результаты повторного анкетирования учащихся 8 класс

Вопрос	<i>данное утверждение полностью соответствует действительности</i>	<i>скорее соответствует, чем нет;</i>	<i>и да, и нет;</i>	<i>скорее не соответствует;</i>	<i>не соответствует</i>
Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении?	45%	37%	9%	6%	3%
Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье	72%	12%	9%	2%	7%
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость	65%	25%	4%	6%	0%
Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	15%	15%	25%	20%	25%
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	38%	33%	19%	10%	0%
Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие	29%	31%	21%	12%	7%
Если бы учитель сказал, что завтра можешь не приходить на уроки физкультуры, ты согласился бы?	7%	16%	17%	2%	58%
Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры?	9%	11%	4%	8%	68%
Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель по физкультуре?	4%	4%	21%	10%	61%
Мне не нравятся уроки физкультуры, потому что спортивная форма занимает много в рюкзаке	52,1%	21,8%	16,4%	1,7%	8,0%
Не нравятся уроки физической культуры, потому что переодевание занимает много времени, и я не успеваю	13%	31%	11%	7%	44%

На физкультуре у меня много всего получается	38%	19%	33%	10%	0%
Не люблю уроки физической культуры, потому что я полноват (полновата) и мне тяжело выполнять физические нагрузки	14,8%	31,4 %	35,1%	11,2%	7,5%
Мне не нравятся уроки физической культуры, потому что я медленно бегаю и надо мной из-за этого смеются	4,5%	10,5%	13,1%	10 %	38,1%
Учитель не уделяет мне внимание	8%	18%	25%	9%	40%
Мой любимый раздел на уроках физической культуры?	Легкая атлетика 28,1%	Гимнастика 11%	Баскетбол 34,1%	Волейбол 28,1	Лыжи 11,7%
Почему я пропускаю уроки физической культуры?	забываю спортивную форму дома 44%	не нравится спортивный раздел 14%	не интересно преподают урок 7%	не пропускаю 31%	
Почему я получаю плохие оценки на уроках физической культуры?	не получаю 43,1%	мне лень выполнять физические нагрузки 7,4%	я думаю, что мне это не пригодится в жизни 11%	просто не интересно 18,5%	строго оценивают 36,9%
Хотел бы ты оказаться на месте учителя и провести урок физической культуры	38,1%	24,1%	15,3%	20%	7,5%

Далее мы произвели расчет t-критерия Стьюдента, чтобы узнать достоверность разницы результатов первичного и итогового анкетирования.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	13	34	-10.6	12.2	112.36	148.84
2	26	35	2.4	-11.2	5.76	125.44
3	21	45	-2.6	-1.2	6.76	1.44
4	33	55	9.4	8.8	88.36	77.44
5	21	52	-2.6	5.8	6.76	33.64
6	24	45	0.4	-1.2	0.16	1.44
7	23	47	-0.6	0.8	0.36	0.64
8	25	55	1.4	8.8	1.96	77.44
9	26	39	2.4	-7.2	5.76	51.84

10	24	55	0.4	8.8	0.16	77.44
Суммы:	236	462	-0	-0	228.4	595.6
Среднее:	23.6	46.2				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 7.5$

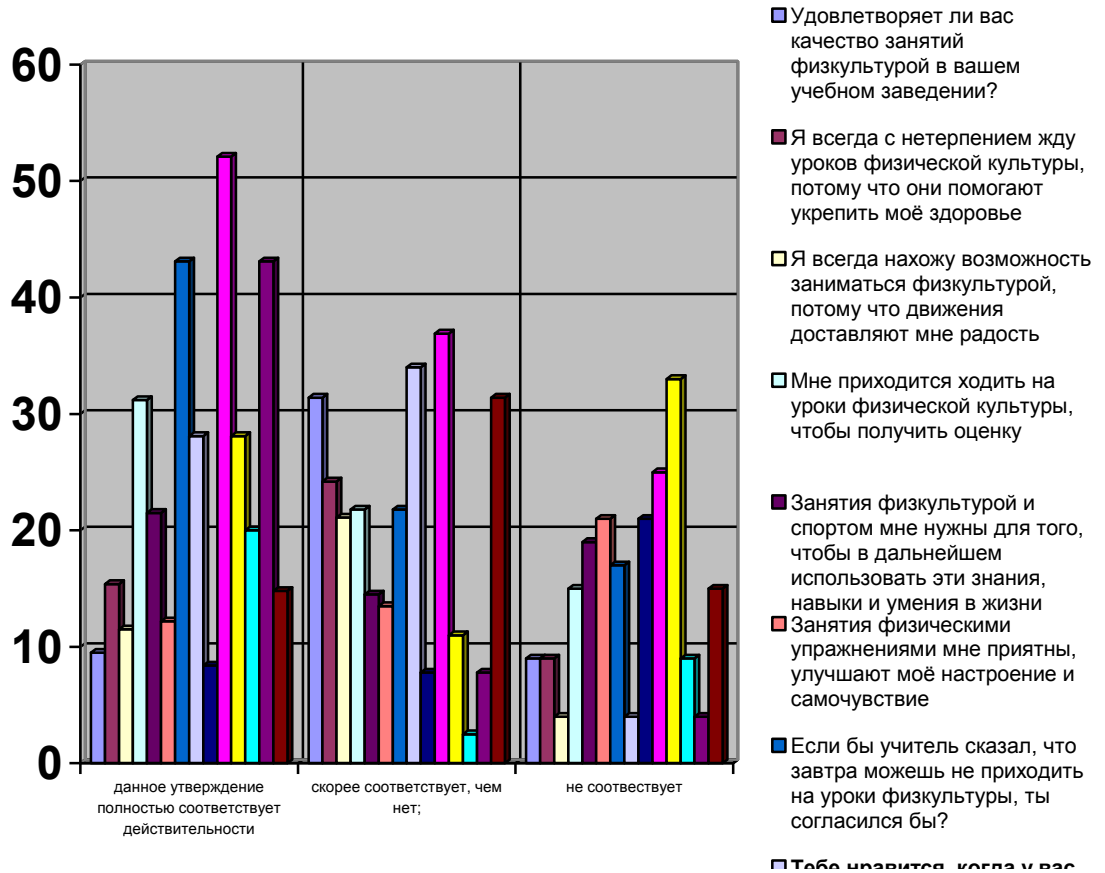
Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.1	2.88

Полученное эмпирическое значение t (7.5) находится в зоне значимости. Анализ повторного тестирования показал значительное повышение мотивации от низкого к среднему, от среднего к высокому. Анализ результатов проведенного исследования позволяет заключить, что используемые средства повышения отношения к урокам физической культуры являются эффективными.

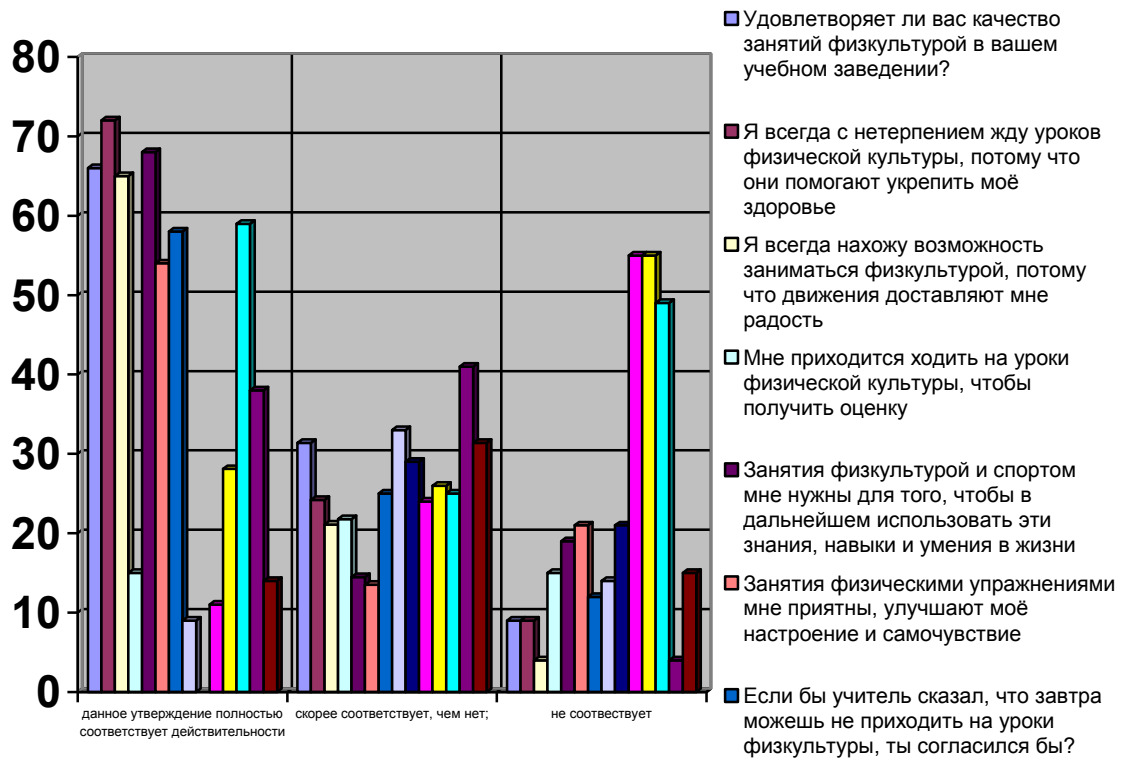
3.3. Результаты исследования учащихся девятых классов и их обсуждение

рис.№1



В процессе проведения первичного анкетирования учащихся на начальном этапе исследования в январь 2017 года были получены данные характеризующие исходную мотивации к урокам физической культуры и к занятиям спортом у детей 9 классов. Анализ исходной мотивации на начальном этапе, показал в основном отрицательное отношение к урокам физической культуры.

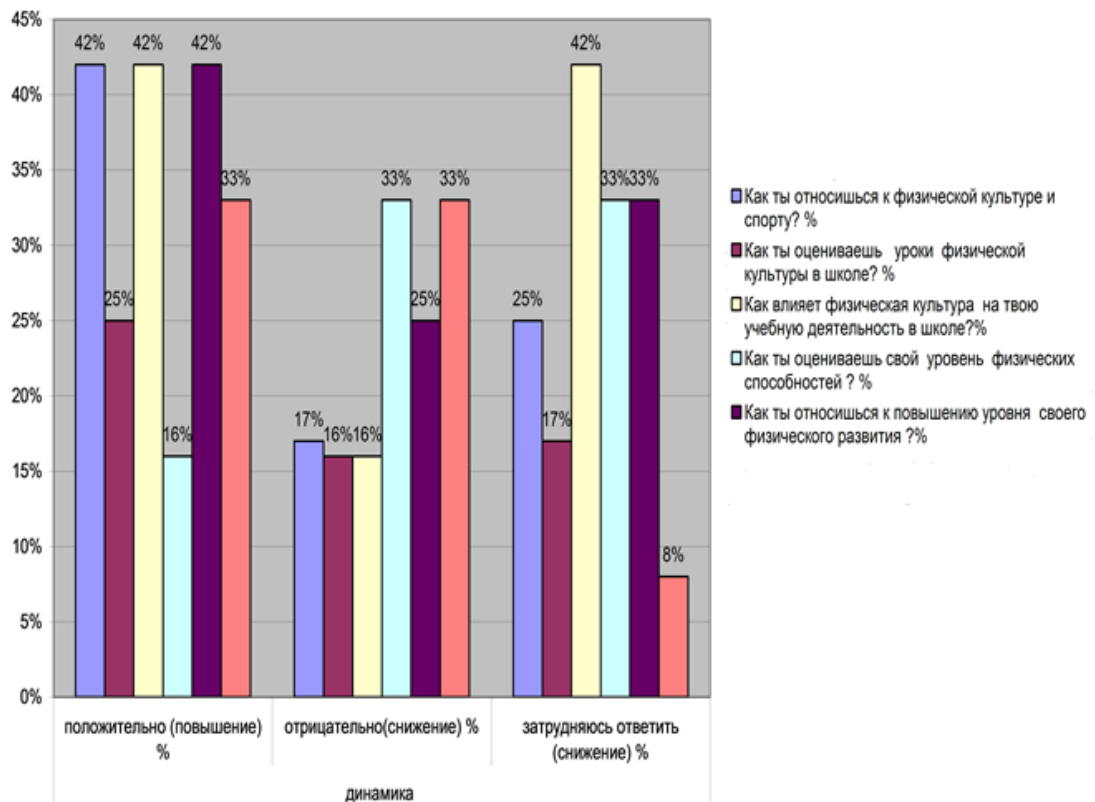
рис.№2



Сравнительный анализ анкетирования показал, что прослеживается явная динамика.

рис.№ 3

Динамика повышения мотивации учеников к урокам физической культуры



Далее мы произвели расчет t-критерия Стьюдента, чтобы узнать достоверность разницы результатов первичного и итогового анкетирования.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	11	33	-3.8	-11.67	14.44	136.1889
2	10	29	-4.8	-15.67	23.04	245.5489
3	9	45	-5.8	0.33	33.64	0.1089
4	5	37	-9.8	-7.67	96.04	58.8289
5	14	44	-0.8	-0.67	0.64	0.4489
6	23	56	8.2	11.33	67.24	128.3689
7	14	47	-0.8	2.33	0.64	5.4289
8	23	52	8.2	7.33	67.24	53.7289
9	14	56	-0.8	11.33	0.64	128.3689
10	17	44	2.2	-0.67	4.84	0.4489
11	16	42	1.2	-2.67	1.44	7.1289
12	21	41	6.2	-3.67	38.44	13.4689
13	14	46	-0.8	1.33	0.64	1.7689
14	15	51	0.2	6.33	0.04	40.0689
5	16	47	1.2	2.33	1.44	5.4289
С	222	670	-0	-0.05	350.4	825.3335
С	14.8	44.67				

Результат: $t_{Эмп} = 12.7$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.05	2.76

В результате обработки данных и сравнения ответов анкетирования до и после проведения эксперимента можно судить о том, что количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивами укрепления здоровья и соблюдение здорового образа жизни в среднем возросли на 18%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивом достижения успеха возросли на 20,5%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с мотивами общения и взаимодействия возросло на 21,5%; количество положительных ответов на вопросы, связанные с личными интересами обучающихся возросло на 22,1%.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет заключить, что используемые средства повышения отношения к урокам физической культуры являются эффективными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для упорной, систематической учебной работы. Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и т.д. Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Как говорил другой известный учёный Е.П.Ильин, «если школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определённый смысл, значимость».

В процессе написания работы были решены поставленные задачи, изучены и обобщены литературные источники по данному вопросу, что позволило сделать следующее заключение.

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных

умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

Правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке.

Так как проблема мотивации в школе остается актуальной на сегодняшний день, нами была разработана анкета, которая позволила выявить уровень отношения к урокам физической культуры и спортом, а так же оценить то, к чему проявляют интерес обучающиеся.

Исходя из этого, мы представили комплекс, направленный на формирование положительного отношения к урокам физической культуры у обучающихся средних классов.

Результаты исследования после проведения эксперимента позволили выявить, уровень положительной мотивации увеличился на 12,3% по сравнению с результатами до проведения эксперимента; в 7-х классах уровень увеличился на 13,9%; в 8-х классах - на 20,8%; в 9-х классах - на 21,6.

Поэтому данные методы являются эффективным средством формирования и стимулирования у обучающихся положительного отношения к урокам физической культуры и спорта.

Проведя исследовательскую работу, мы пришли к следующим **выводам:**

1. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, статистику, представленную учёными, выявили уровень отношения детей среднего школьного возраста к урокам физической культуры. По разным данным уровень интереса падает при переходе в среднюю школу.

2. Составили комплекс нестандартных физических упражнений, разделив их на три группы: индивидуальные, парные, групповые (61 штук)

для детей среднего школьного возраста, которые использовали в подготовительной части урока.

3. Экспериментально доказали эффективность использования комплекса упражнений на положительное отношение урокам физической культуры.

Цель исследования достигнута, наша гипотеза подтвердилась.

Библиографический список

1. Анохина Т.М. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – СПб.: Нева, 2003.С. 71.
2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников. - М., Педагогика, 1975. с. 324 – 341
3. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. - М., Просвещение, – 2001. – № 1. – с .36 .
4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента; Альфа-М, Инфра-М - М., 2015. - с.336 .
5. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Сотвори себя сам: Учебное пособие.-Самара:СГАУ,2001г.с.35.
6. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение,2010.с.120
7. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М., Логос, 2004.С.84
8. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: КноРус, 2013. - с.240
9. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
10. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. ВАКО, 2007.
11. Журнал «Завуч»,№8,1999г.
12. Журавин М.Л. Сайкина Е.Г. Музыкальное сопровождение, как средство повышения качества и результативности занимающихся по физической культуре и спорту. Сборник научно-методических работ. С-Пб., РГПУ им.А.И.Герцена. 2003.-С.111.
13. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. – М., ЮНИТИ.2004.-С.97.

14. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. (программно-методическое пособие). С-Пб., 2001.с.104.
15. Калырбаева Д.Г. Писанникова Е.П. На всероссийской конференции.
16. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М., Дело, 2004.с.89.
17. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М., БЕК, 2004. с.116.
18. Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2003.
19. Манукян С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». – М., ОМЕГА-Л, 2004.- С.93.
20. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.- с.324
21. Наумова Н.Ф. Удовлетворенность трудом как социальная характеристика. – М., Педагогика, 1980.С 108
22. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М., ИНФРА-М, 2004. – С. 275
23. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности //Теория и практика физической культуры. 1966. - №8.
24. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М., ИНФРА-М, 2004.С.143
25. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – М., Феникс, 2007. – с.34.
26. Смоленская, Т.Б. Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина. - М.: Первое сентября, 2007. – с. 127 .
27. Ксензова Г.Ю. «Перспективные школьные технологии», учебно-методическое пособие. М.:Педагогическое общество России, 2000. – с.159 .

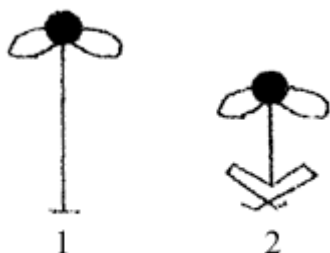
28. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
29. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современном обществе. Самарское отделение Литфонда. 2010.с199
30. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л. Наука, 2009г.с.116
31. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. — СПб.: Евразия, 2010.с18
32. Материал из Википедии — свободной энциклопедии.
33. Решетнева, Г.А. Формирование здоровья детей – важное условие сохранения здоровья нации /Г.А.Решетнева // Здоровье и физические упражнения: материалы междунар.науч.-практ.конф.,2000 г.Тюмень- С.164-170.
34. Фридман Л.М., Кулагина И.В. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2009.с137.
35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - с.431 .
36. Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк. ЛГУ, 2003. с. 95
37. Губа В.П. Интегральная система оценки особенностей детской одаренности / В.П. Губа, А.В. Солодников // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2016.-№ 1.- С.146.
38. Ильин Е.И. Мотив и Мотивация/ Е.И. Ильин. - Спб.: Питер, 2001. – с.508 .

ПРИЛОЖЕНИЯ

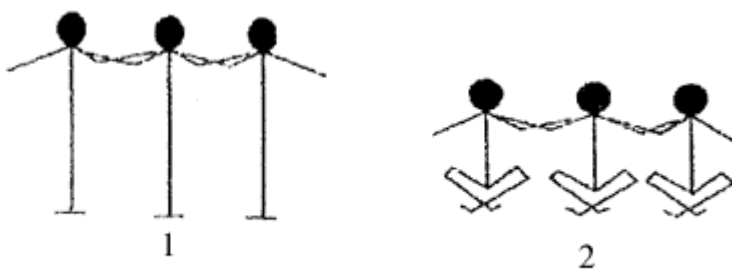
Нестандартный комплекс физических упражнений

Упражнения индивидуальные и в парах

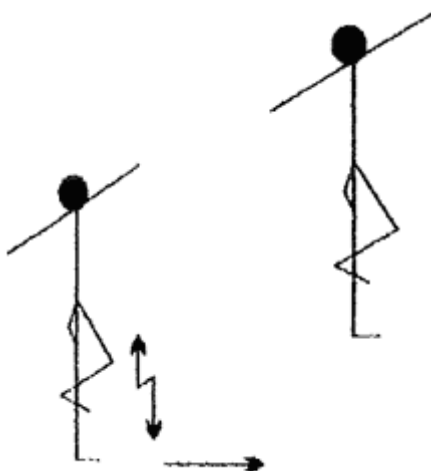
1. И.п. – о.с., руки за голову.
 1 – сед, ноги скрестно;
 2 – и.п.

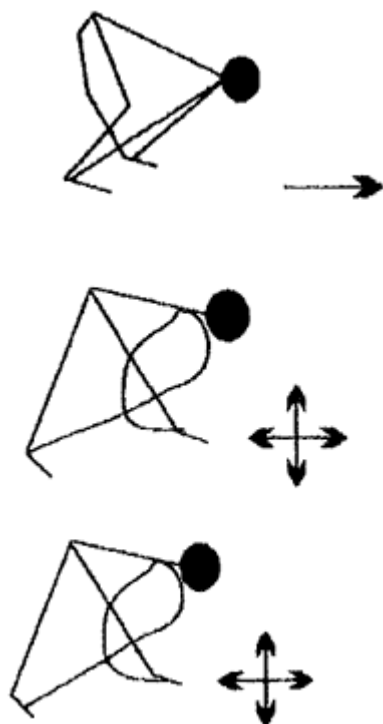


2. То же – в шеренге, руки в стороны, положив руки на плечи рядом стоящим.



3. И.п. – стойка на правой ноге, левая нога сзади, голеностоп прижат к «подколенке».
 1 – присед, руки в стороны;
 2 – и.п.





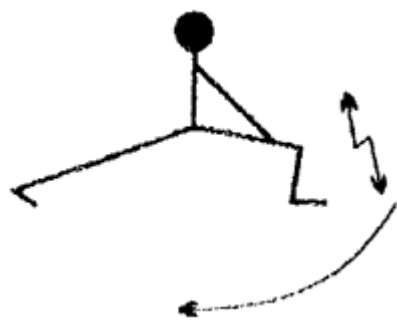
4. То же прыжком из приседа с продвижением вперед.

5. И.п. – стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) нога вперед, наклон вперед с захватом одноименной рукой голеностопа. Ходьба вперед и назад.

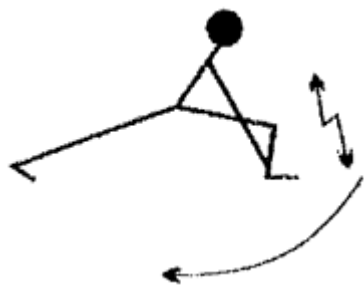
6. То же и.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки скрестно, захват за пятки снизу. Ходьба на носках с продвижением вперед, назад, в стороны.

7. То же и.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки скрестно, захват за носки сверху. Ходьба на пятках.

8. И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за бедро снизу у колена. Передвижение прыжками на впереди стоящей ноге вправо (влево), помогая руками.



9. То же, но и.п. – хват руками за голень.



10. Упражнения выполняются в парах:



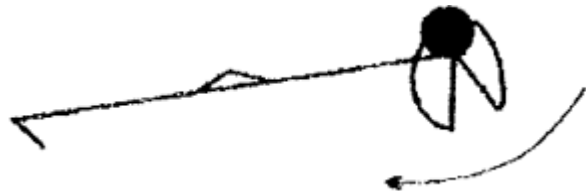
11. И.п. – упор лежа на предплечьях, хват руками за локти. Ходьба вперед, назад, вправо, влево, попеременно переставляя руки и ноги.



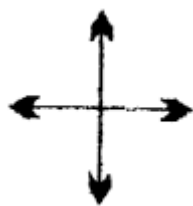
12. И.п. – упор лежа на предплечьях, ладони вперед. Передвижение по кругу, ноги на месте.



13. И.п. – лежа на животе, руки за голову. Подняться в упор лежа на локтях. Передвижение по кругу (ноги на месте).



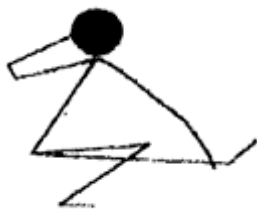
14. Так же – передвижение вперед, назад, в сторону на локтях и носках, попеременно переставляя руки и ноги.



15. Упражнения выполняются в парах:



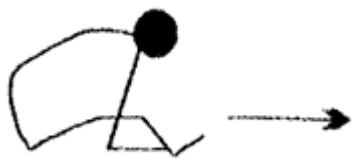
16. И.п. – хват правой рукой за левую стопу, левая рука – за голову.
1 – присед на правой ноге;
2 – и.п.



17. И.п. – стоя на левой ноге, правая сзади, носок у «подколенки». Хват за стопу и упор присев на правую ногу. Поочередно переставляя руку и ногу, прыжки вперед.



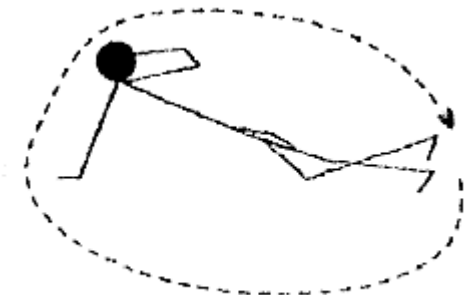
18. И.п. – сед ноги врозь (согнуты в коленях). Руки вовнутрь у бедер с захватом стоп за пятки снизу. Передвижения вперед на предплечьях, попеременно передвигая ноги.



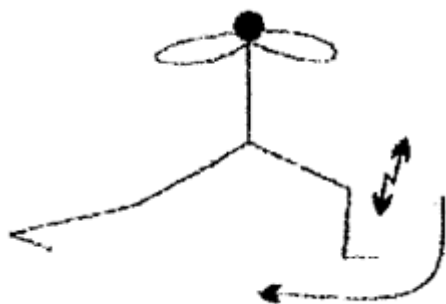
19. И.п. – упор лежа.
1 – переворот в упор лежа сзади;
2 – переворот в и.п. (поворот выполняется по кругу).



20. И.п. – упор лежа боком на одной руке, другая за голову. Перемещение ног по кругу.



21. И.п. – выпад левой (правой) ногой в сторону, руки за голову. Прыжки в стойку ноги врозь и обратно. Упражнение выполняется по кругу.



22. И.п. – упор лежа.

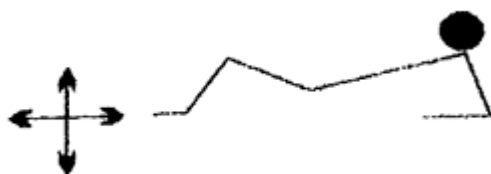
1 – отталкиваясь руками и ногами, прыжок вверх. Приземление в положение руки скрестно, ноги скрестно;

2 – прыжок вверх в и.п. упор лежа;

3–4 – то же со сменой положения рук и ног.



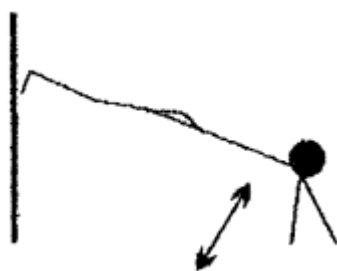
23. И.п. – упор сзади на предплечьях, ноги согнуты. Передвижение вперед, назад и в стороны.



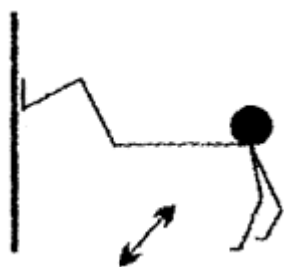
24. И.п. – упор лежа, ноги упираются в стену.

1–4 – передвижение влево;

5–8 – передвижение вправо.



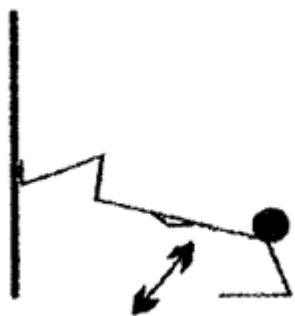
25. То же – в упоре лежа сзади, ноги согнуты, упираются в стену.



26. То же – в упоре на предплечьях.

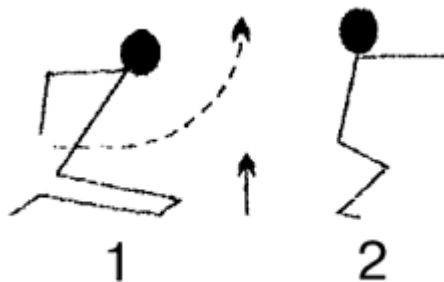


27. То же – в упоре на предплечьях сзади.

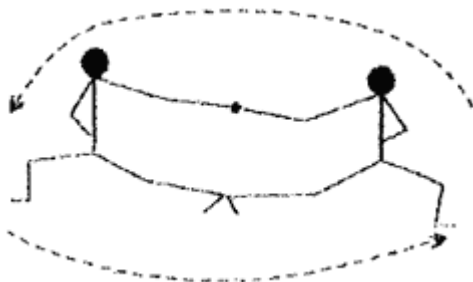


28. И.п. – сед на пятках.

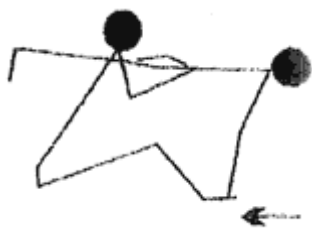
1 – мах руками впередвверх, прыжок вверх;
2 – полуприсед, руки вперед.



29. И.п. – о.с. Стоя вплотную боком к партнеру, взявшись правыми руками друг за друга, левая рука на пояс, выпад левой ногой в сторону. Ходьба по кругу в выпаде.



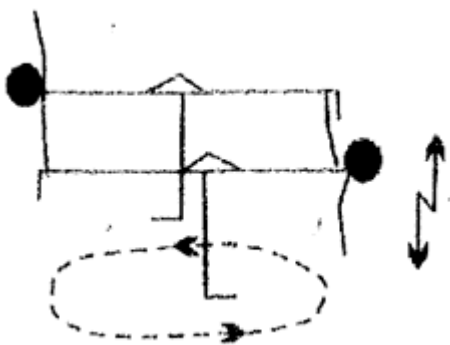
30. И.п.: 1й – сед согнув ноги, захватить руками колени второго номера, 2й – упор лежа с опорой на стопы. Ноги на плечи первому номеру. Передвижение вперед, назад.



31. И.п. – сед углом. Упереться ногами друг другу в стопы. Между ступнями ног – доска.
1–4 – круговые вращения ног влево;
5–8 – круговые вращения ног вправо.

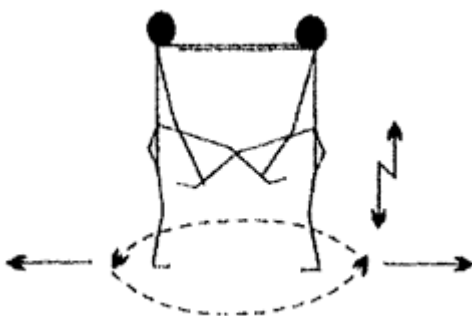


32. И.п. – стоя правым боком друг к другу, равновесие на левой ноге, взявшись руками за правый голеностоп партнера. Передвижение прыжками по кругу, сохраняя равновесие.

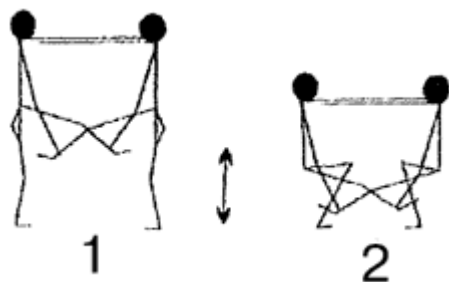


33. И.п. – стоя лицом друг к другу на одной ноге, другая вытянута вперед. Одной рукой взявшись за голеностоп вытянутой ноги партнера, другую руку положив ему на плечо, передвижение прыжками вперед, назад.

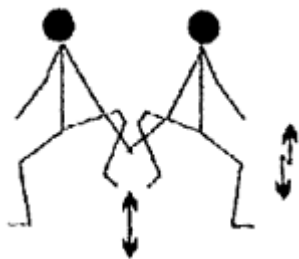
34. То же по кругу.



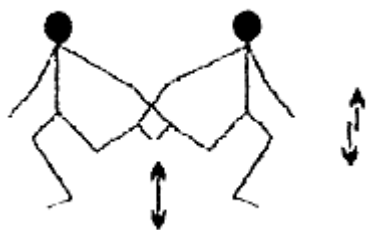
35. И.п. – то же, что и в упражнении 33.
1 – приседания на одной ноге («пистолет»);
2 – и.п.



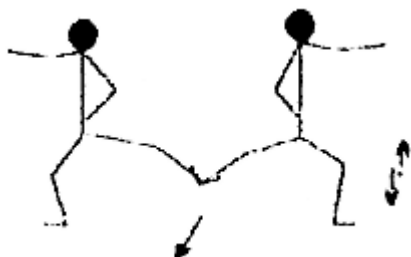
36. И.п. – стоя боком друг к другу, взявшись за руки под коленями ног, поднятых вверх. Прыжки на одной ноге в паре вперед и назад.



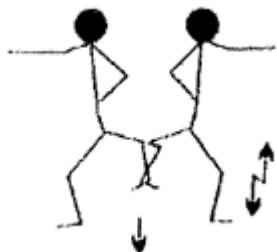
37. То же, но взяв друг друга за стопы ног.



38. То же с прямыми ногами.
И.п. – то же. Партнеры стоят на одной ноге, боком друг к другу, зацепившись ступнями.



39. То же с захватом за «подколенку» голеностопом.



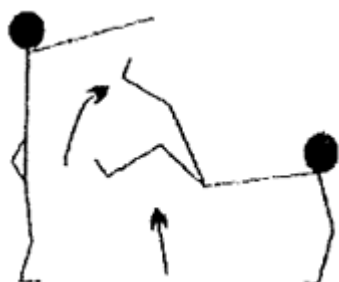
40. И.п.: 1й – упор лежа, 2й – о.с., взяв первый номер за ноги. Передвижение вперед, назад или по кругу.



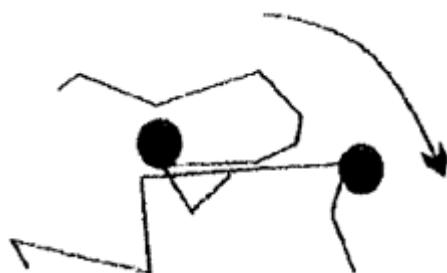
41. И.п.: 1й – упор лежа, ноги на плечи второму номеру, 2й упор – присед спиной к партнеру, держа его за голеностоп руками. Одновременное или попеременное передвижение по кругу.



42. В седе, оттолкнувшись ногами, выполнить поочередные махи вверх, стараясь коснуться поднятой впередверху руки партнера.



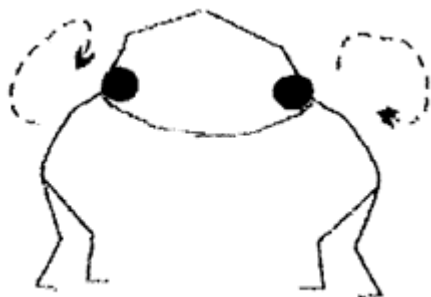
43. Кувырок вперед через спину партнера с захватом его за туловище.



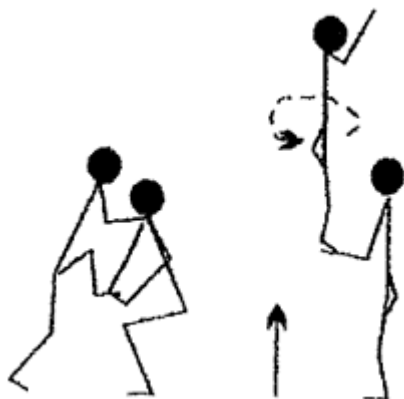
44. Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги, и после приземления выполняет кувырок вперед, после чего, встав на ноги, это же упражнение выполняет второй номер.



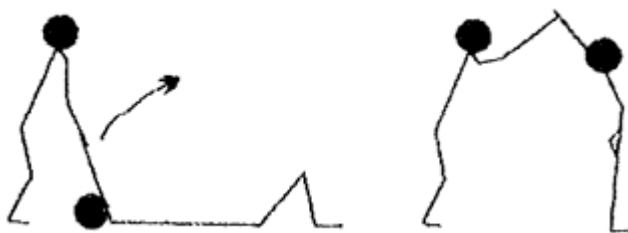
45. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки. Синхронные повороты: 1–4 – влево, 5–8 – вправо.



46. Первый номер подходит ко второму, ставит правую (левую) ногу ему на руки, опираясь руками о его плечи, и подпрыгивает вверх, при этом в воздухе выполнив поворот на 180° или 360° . Второй номер одновременно подбрасывает первого вверх во время отталкивания. **Страховка обязательна!**

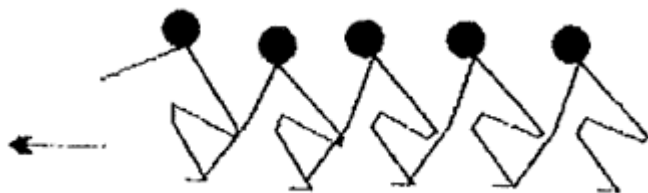


47. Первый номер поднимает второй номер за руки, тот, в свою очередь, прогибается и, разгибая ноги, встает.

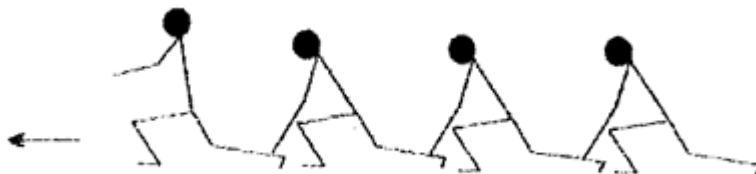


Упражнения в колонне по одному

1. В приседе, хват руками за пятки впереди стоящего. Ходьба вперед, не отпуская хвата.



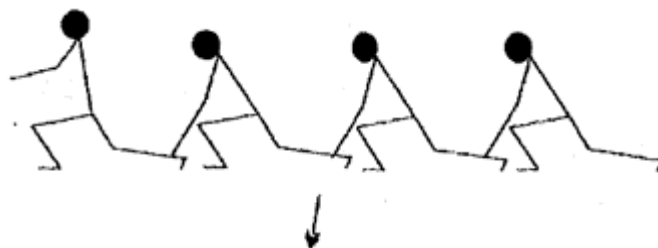
2. То же, но хват руками за голень правой (левой) ноги впереди стоящего.



3. И.п. – упор лежа сзади, руки на ступнях у партнера, с согнутыми ногами. Передвижение вперед и назад.



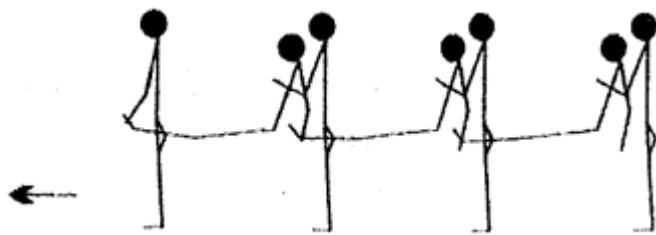
4. И.п. – выпад левой ногой вперед, хватом руками сверху за ногу впереди стоящего. Ходьба с продвижением в сторону, не отпуская хвата. Дистанция между учащимися – 1 м.



5. Вторые номера выполняют поворот кругом. Первые номера – упор лежа на ступни вторых номеров, которые, в свою очередь, берут за голеностоп первые номера, находящиеся сзади. Передвижение вперед и назад, не отпуская хвата.



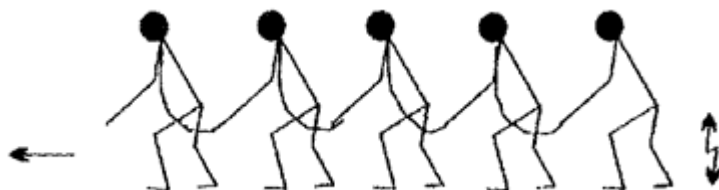
6. Первые номера подходят вплотную ко вторым и берут их под руки. Вторые номера поднимают ноги и передают их в руки первым номерам, находящимся перед ними. По команде учителя: «Шагом марш!» первые начинают движение вперед и проходят 15–20 м. После остановки учащиеся меняются местами, и вторые номера несут первых, находящихся в висе на руках у вторых номеров.



7. И.п. – стоя на правой ноге, поднять левую вперед и захватить двумя руками вытянутую ногу сзади стоящего. Упражнение выполняется впередназад, влевоправо по команде учителя.

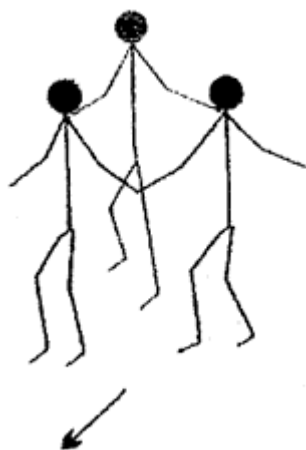


8. Первый ученик, наклонив туловище вперед, между ногами подает руку сзади стоящему. Тот одной рукой берет руку первого, а другую руку подает следующему участнику. Таким образом, колонна перемещается вперед шагом, бегом или прыжками на двух ногах в зависимости от команды учителя.



Упражнения в группах

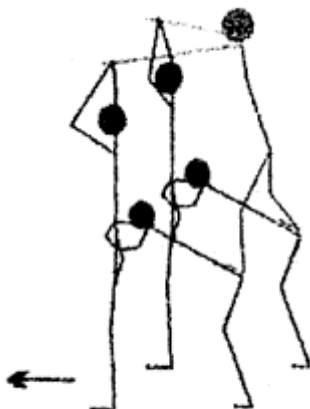
1. Первые и вторые номера стоят боком друг к другу, взявшись за руки. Третий номер, перешагивая левой (правой) ногой через сомкнутые руки, берет рядом стоящих за плечи; те, в свою очередь, приподнимают его и в этом положении выполняют передвижение вперед.



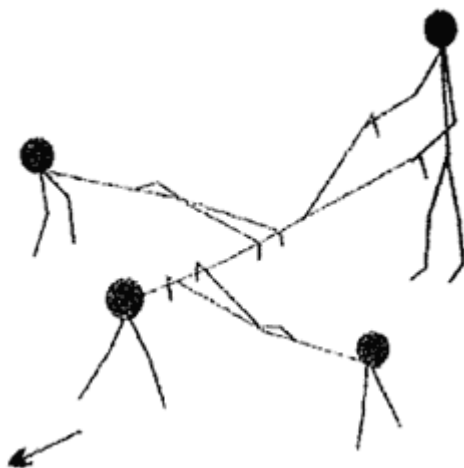
2. Первые и вторые номера встают рядом друг с другом, руки за спину, сомкнув пальцы «в замок». Третий номер встает к ним на руки, взяв их за плечи. Тройка начинает продвижение вперед.



3. И.п.: первые и вторые номера – о.с., руки вверх, пальцы «в замок»; третьи и четвертые номера – в наклоне вперед, обхватив руками впереди стоящие первые и вторые номера за пояс. Пятый номер встает на спины третьего и четвертого, взявшись за кисти рук первого и второго номеров. Сохраняя равновесие, пятерка выполняет передвижение вперед.

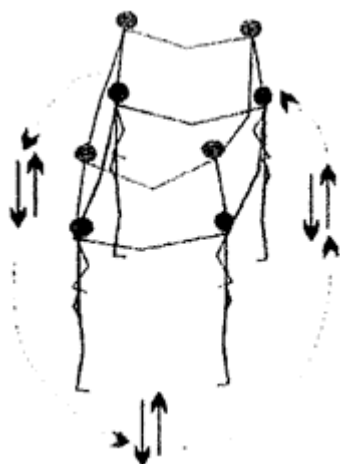


4. И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа; третий номер принимает упор лежа слева от второго, положив ноги ему на верхнюю часть туловища. То же – с правой стороны, но расположив ноги на нижней части туловища второго, выполняет четвертый номер. Сохраняя такое построение, четверка передвигается вперед.



5. Первые четыре участника встают лицом в круг, положив руки на плечи рядом стоящим, затем присаживаются. Другая четверка садится на плечи своим напарникам и тоже кладет руки на

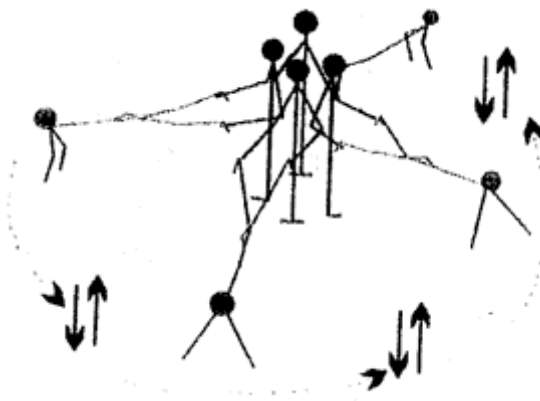
плечи сидящим рядом с ними. После этого первая четверка встает, а участники второй четверки захватывают их ногами за спину.



По команде учителя участники первой четверки на счет 1–2 выполняют два шага влево (вправо), на счет 3–4 – приседание, на счет 5–8 – то же в другую сторону. После этого четверки меняются местами.

Упражнение выполняется со страховкой.

6. Первая четверка учеников встает спиной в круг рядом друг с другом, с захватом под локти рядом стоящих. Приняв упор лежа, участники второй четверки передают ноги в руки участников первой. На счет 1–2 они выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на счет 3–4 – два шага руками влево (вправо), и так до тех пор, пока не пройдут полный круг и не вернуться в и.п. Участники первой четверки выполняют переступания по кругу. Затем четверки меняются местами.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ключевые понятия исследования

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Мотивация- это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей или целей организации.

Мотив - это стремление, главная и как правило осознаваемая движущая сила в отсутствии надо, жизненных целей и ценностей.

Окраска эмоций - эта та качественная характеристика, которая придает своеобразие и неповторимость каждому переживанию. Она определяется характером лежащей в основе эмоции потребности. Каждая потребность сопровождается собственной, только ей присущей эмоциональной окраской.

Аспект (вид, облик, взгляд, точка зрения) - одна из сторон рассматриваемого объекта, точка зрения, то, как он видится с определённой позиции.

Детерминировать - это обуславливать, предопределять, задавать характер и направление какого-либо процесса и т. п.

Социальное поведение - это действия человека по отношению к обществу, другим людям, окружающим его природе и вещам.

Экспрессия - это выразительно-изобразительные качества речи, сообщаемые ей лексическими, словообразовательными и грамматическими средствами.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

Феномен - это необычный, исключительный факт, явление.

Социальная структура общества - это устойчивая связь субъектов социальной жизни, которые различаются между собой степенью обладания собственностью, получаемого дохода, власти, престижа, образования.

Социальная адаптация - это скорее не цель, а средство активного воздействия индивида на среду, на ее преобразование, где человек подвергается воздействию среды, но, в свою очередь, сам приспособливает ее к себе, т.е. одновременно выступает субъектом и объектом адаптации.

Устойчивая мотивация - внутренняя, а не внешняя. Это вещи, которые мы делаем для собственного удовлетворения.

Неустойчивая мотивация - та мотивация, которая требует постоянной внешней подпитки.

