

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт «Спорта, туризма и сервиса»
Кафедра «Спортивное совершенствование»

Рецензент,
Зав. каф. ФВиЗ, д.п.н, доцент
_____ Е.А. Черепов
_____ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой СС, к.б.н., доцент
_____ А.С. Аминов
_____ 2019г.

**Формирование мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным
ориентированием**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01.2019.16 ПЗ ВКР

Руководитель, к.б.н., доцент
_____ Е.Ю. Савиных
_____ 2019г.

Автор работы
Студент группы ИСТиС–237
_____ Э.Р. Башарова
_____ 2019г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент
_____ Е.Ю. Савиных
_____ 2019г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Башарова Э.Р. Формирование мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-237. – 67 с., 9 табл., 8 ил., библиогр. список – 59 наим.

Дипломная работа выполнена с целью повышения мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием за счет поэтапного решения задач ориентирования, как в условиях аудиторной работы, так и на тренировочных полигонах.

Цель работы – повышение мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов-ориентировщиков 8-10 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – педагогические условия, направленные на формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием

Задачи исследования:

- 1 Раскрыть явление мотивации, мотивация к спортивной деятельности.
- 2 Описать спортивное ориентирование как дисциплину, ее историю и отличительные черты.
- 3 Перечислить методы формирования мотивации у детей 8-10 лет.
- 4 Произвести оценку начального уровня мотивации и физической подготовленности детей.
- 5 Разработать, апробировать и оценить эффективность методики повышения мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Практическая значимость результатов исследования состоит в разработке методики формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием, которая может быть внедрена в деятельность педагога физической культуры при работе с детьми указанной возрастной категории.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ.....	7
1.1 Явление мотивации, мотивация к спортивной деятельности.....	7
1.2 Спортивное ориентирование как дисциплина: история и отличительные черты.....	12
1.3 Методы формирования мотивации у детей 8-10 лет.....	18
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1 Организация исследования	26
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Организационно-педагогические условия формирования мотивации у детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентирование	32
2.4 Методы математической статистики	46
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	61

ВВЕДЕНИЕ

Вопросам целостного и комплексного воспитания детей младшего школьного возраста уделяется особо важное внимание после введения ФГОС ООО. Вопросам физического развития ребенка посвящено множество исследовательских работ и отдельных методик. Для целей физического развития детей младшего школьного возраста в условиях образовательной организации вводятся разнообразные дополнительные факультативы и кружки, а также новый компонент включается и в традиционные занятия физической культурой.

Спортивное ориентирование представляет собой особый вид спорта, который задействует разнообразную двигательную активность, от развития координации при прохождении дистанции до способности к ориентированию на местности. Спортивное ориентирование также задействует и мыслительные операции: необходимо не только коллективно мыслить, объединяя свои усилия для достижения общей цели, но также разрабатывать стратегию в передвижении по местности для одержания победы. Преодолевая естественные препятствия, ребенок развивает ловкость, гибкость движений, а также учится соединять свои усилия с потребностями команды.

Развитию спортивного ориентирования на начальном этапе подготовки уделяется большое внимание, однако на первое место выдвигаются вопросы, связанные со спортом высших достижений. При этом первостепенное значение отводится проблеме отбора детей и подростков для занятий спортивным ориентированием, а также методике занятий на начальных этапах многолетней подготовки. Именно на этапе начальной подготовки формируются и закладываются качества и способности спортсмена-ориентировщика, на базе которых будет строиться спортивная деятельность

ребенка, а организационно-педагогические условия влияют на формирование устойчивой мотивации к занятию спортивным ориентированием.

Основная часть тренировочного процесса ориентировщиков осуществляется на территории лесов и зависит от погодных условий. Чаще всего лесные территории, на которые имеется картографический материал, находятся за чертой города и не имеют соответствующих условий для переодевания. Вследствие чего, дети добираются до места длительное время переодеваются под открытым небом. Не каждый ребенок, а тем более, родитель согласится на такой образ проведения тренировок, поэтому организационно – педагогические качества тренера играют огромнейшую роль в формировании мотивации к занятию данным видом спорта.

Цель исследования: повышение мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Гипотеза исследования: предполагается, что мотивация детей 8-10 лет на этапе начальной подготовки по спортивному ориентированию существенно повысится, если будут созданы следующие организационно – педагогические условия реализации тренировочного процесса:

- организация личностного подхода к каждому ребенку во время тренировок, постановка цели на каждой тренировке;
- создание положительного эмоционального фона на тренировочных занятиях;
- использование соревнований как стимулирующего фактора, а также обеспечение общественного внимания на занимающихся на соревнованиях (приглашение родителей на мероприятия и соревнования)

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов-ориентировщиков 8-10 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: организационно – педагогические условия, направленные на формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Задачи исследования:

- 1 Раскрыть явление мотивации, мотивация к спортивной деятельности.
- 2 Описать спортивное ориентирование как дисциплину, ее историю и отличительные черты.
- 3 Перечислить методы формирования мотивации у детей 8-10 лет.
- 4 Произвести оценку начального уровня мотивации и физической подготовленности детей.
- 5 Разработать, апробировать и оценить эффективность методики повышения мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Практическая значимость результатов исследования состоит в разработке методики формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием, которая может быть внедрена в деятельность педагога физической культуры при работе с детьми указанной возрастной категории.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

1.1 Явление мотивации, мотивация к спортивной деятельности

Мотивация как психологический феномен является предметом изучения как отечественной, так и зарубежной психологии. Согласно убеждению Х. Хекхаузена, исследование проблем, связанных с мотивацией человеческой деятельности, представляет собой одно из наиболее разносторонних и полиаспектных направлений в психологии личности [50, с. 213].

Согласно определению В.В. Давыдова, под мотивацией следует понимать фундаментальный объяснительный конструкт психологической сферы личности, на основании которого возможно охарактеризовать те аспекты человеческой психики, которые воздействуют на побуждение субъекта к совершению определенных форм активности в окружающем пространстве [24, с. 29]. Как добавляет к данному определению мотивации Ш. Ричи, мотивация – это также динамический, постоянно развивающийся процесс управления на физиологическом и психологическом уровнях, который задействует такие сферы психологии личности как направленность, организованность, активность, а также устойчивость [44, с. 34].

Согласно мнению Л.М. Фридмана, мотивация также является комплексом побудителей или триггеров, которые запускают активную направленность личности [49, с. 41]. Среди данных триггеров можно выделить комплекс мотивов, потребностей, стимулов, ситуативных факторов, которые предопределяют характер деятельности личности.

Необходимо отметить, что активная направленность личности или ее деятельность всегда содержит в своем основании те или иные мотивы. Мотивы, согласно определению Е.П. Ильина, это цель, которая определяет

содержание деятельности [27, с. 94]. По своей структуре мотивы выступают в качестве устойчивых образований личности, которые в определенной доле катектированы, то есть, содержат психическую энергию, и, как следствие, осознаются для личности значимыми и ценными.

Тем не менее, в структуру мотивации входит не только комплекс мотивов, но также и разнообразные факторы, обусловленные текущей ситуацией. Данные объективные факторы (например, сложившиеся коммуникативные взаимоотношения, характеристика труда, сложность выполнения задания, объективные требования руководства) способны оказывать порой определяющее воздействие на уровень мотивации, как отмечает В.К. Вилюнас [14, с. 41].

Вместе с тем данные объективные ситуативные факторы достаточно динамичны, и могут быстро изменяться, именно поэтому использование тех или иных объективных факторов может становиться условием для управления активностью личности в целом. Данная актуальная мотивация напрямую связана с силой мотива, а также с уровнем интенсивности воздействующего на личность ситуативного фактора, или, как их называет Б.И. Додонов, ситуативной детерминанты мотивации [25, с. 126].

Начальным компонентом, входящим в структуру мотивационной сферы личности, является потребность. Потребность, согласно определению А. Маслоу, это базисное проявление интенциональной природы психики, благодаря которому организм ориентирует свою активность в направлении специфических форм деятельности, которые нужны для сохранения и дальнейшего развития как отдельного индивида, так и всего рода [33, с. 36]. Как определяет потребность Л.В. Мельникова, это начальный уровень активности живого существа, та сила развития, которая закладывается в структуру динамического образования, которое организует и направляет все познавательные процессы, а также поведение индивида [34, с. 258].

Как убежден в этом Х. Хекхаузен, потребность определяется как определенная теоретическая переменная, которая, на основании воздействия

того или иного внешнего, внутреннего обстоятельства может оформляться либо в форму мотива, либо в форму черты личности. При удержании длительности формирования потребности в личностную черту, данная потребность эволюционирует до качества характера [50, с. 52].

Проблема соотношения мотива и потребности является одной из наиболее важных в структуре психологии мотивации человеческой деятельности. Согласно убеждению А. Вилюнаса, в структуре эволюции мотива следует выделить следующие этапы:

- формирование потребности;
- осознание потребности личностью;
- окончательное принятие личностью осознанной потребности и выработка мотива деятельности [14, с. 117].

Согласно мнению С.Л. Рубинштейна, мотив действия личности напрямую связан с целью деятельности, так как мотив представляет собой не что иное, как побуждение, направленность личности на достижение поставленной цели [45, с. 43]. Тем не менее, в структуре активной деятельности может произойти как схождение, так и расхождение между мотивом и целью. Цель может быть представлена, например, общественной деятельностью, в то время как мотивом становится удовлетворение субъективных потребностей.

Особое место в мотивационной структуре личности занимают ценностные ориентации, которые становятся центральным личностным образованием, выражая сознательное отношение личности к актуальной для него социальной действительности. Ценностные ориентации характеризуют качество мотивов в структуре поведения личности, и также оказывают воздействие и на специфику его деятельности. По своему характеру ценности могут быть подразделены на две группы: цели (то есть, терминальные ценности), а также ценности средства (то есть, инструментальные ценности), как выделяет их К. Занюк [26, с. 5].

Терминальные ценности занимают в структуре мотивационной сферы личности центральное положение, так как выступают в качестве целей жизни человека. По своему характеру терминальные ценности отнесены и включены в структуру долговременной жизненной перспективы, они становятся базой для формирования смысла жизни, и именно они, согласно убеждению А.Н. Леонтьева, формируют системы смыслообразующих мотивов [32, с. 214].

Такие авторы как Л.А. Головей и Е.Ф. Рыбалко обосновали и разработали диспозиционную концепцию регуляции социального поведения, в основе которой лежит иерархия ценностных ориентаций личности. Данная иерархия затрагивает следующие компоненты:

- базисные фиксированные установки, сформировавшиеся на основании витальных потребностей человека;
- аттитюды, сформированные в результате потребностей личности в коммуникации в условиях малой группы;
- общественно-ориентированный интерес личности в структуре той или иной сферы деятельности [40, с. 252].

Следовательно, можно определить, что ценности представляют собой высший уровень человеческих потребностей, которые формируют основу мотивационной сферы личности. Кроме субъективных потребностей личности в формировании мотива участвуют также и мотивы общественной значимости, которые претерпевают осмысление личности и начинают управлять его поведением в обществе.

В структуру мотивационной сферы личности в спортивной деятельности входит также такое явление как направленность личности. Согласно определению К. Занюк, под направленностью личности следует понимать комплекс наиболее значимых для личности мотивов, а также потребностей, которые определяют специфику его поведения, характер деятельности, а также особенности организации коммуникативного взаимодействия с окружающими [26, с. 47]. Отсюда можно сделать вывод,

что ребенок будет достигать успехов в спортивной деятельности только в том случае, если в структуру направленности его личности будет входить мотив достижения успеха в деятельности.

Любая деятельность, согласно мнению Б. Додонова, является полимотивированной. Тем не менее, на характер, динамику протекания и успешность результатов спортивной деятельности оказывают воздействие следующие группы мотивов:

- получение удовольствия от самого соревновательного процесса;
- наличие прямого результата спортивной деятельности, который принимается личностью;
- наличие определенного вознаграждения за выполнение спортивной деятельности;
- успешное избегание санкций, наказания, которое является характерным для ситуации уклонения от деятельности, либо во время недобросовестного выполнения деятельности [25, с. 128].

Ориентация личности на ту или иную группу мотивов напрямую связывается с качеством спортивной мотивации. Определяя зависимость между успешностью выполнения спортивной деятельности и наличием той или иной группы мотивов, Б. Додонов характеризует следующие условия, необходимые для наличия конструктивного уровня мотивации в спортивной деятельности:

- количество и характер мотивов, которые побуждают личность к выполнению определенного набора двигательных действий;
- специфика воздействия ситуативных факторов, детерминирующих характер спортивной деятельности;
- интенсивность побуждающего воздействия, который связан с характером выполнения спортивной деятельности [25, с. 127].

Следовательно, в вопросах управления спортивной мотивацией детей, педагогу необходимо осуществлять деятельность в соответствии со следующими направлениями, как пишет о них Л.И. Божович:

- актуализация как можно большего количества мотивов деятельности;
- увеличение побудительной силы каждого из мотивов трудовой деятельности;

- актуализация интенсивности мотивационных факторов, сопутствующих ситуации выполнения спортивной деятельности [8, с. 144].

Мотивы, ориентирующие личность на выполнение спортивной деятельности, связаны с мотивационным комплексом или иерархией мотивов. В то время как в данной иерархии одни мотивы могут выступать в качестве ведущих, другие сохраняются на побочном плане, но не выпадают из мотивационной сферы личности, как пишет об этом Н.А. Левина [31, с. 58].

Таким образом, было определено, что под мотивацией следует понимать комплекс потребностей, мотивов и специфики направленности личности, которые определяют характер активности личности, а также и специфику выполняемой деятельности. Потребности и мотивы являются базисными компонентами мотивационной сферы личности, в то время как направленность личности и сама мотивация деятельности связаны с уровнем осознаваемости общественной значимости и возможности удовлетворения личных потребностей в результате той или иной деятельности. Особое место в структуре мотивации спортивной деятельности занимают ценности личности, где наиболее значимыми являются терминальные ценности. В спортивной деятельности на качество и уровень мотивации личности посредством выполнения тех или иных действий оказывают воздействие процессуально-содержательные и экстенсивные мотивы.

1.2 Спортивное ориентирование как дисциплина: история и отличительные черты

Необходимость введения спортивного ориентирования как отдельного вида прикладной подготовки населения была непосредственно связана с

событиями советско-финской войны в 1939-1940 гг., которые убедили советское руководство в значимости быстрого и безошибочного перемещения войск на территории малознакомой, либо полностью незнакомой местности, как отмечает Н.Н. Клочникова [28, с. 57]. Все это позволило сформировать базу для наиболее значимого вида спортивной деятельности в условиях местности.

Первым местом, где было введено командное ориентирование в качестве спортивной дисциплины, стал Ленинградский военный округ, который с января 1941 г. стал проводить соревнования, в которые были включены базовые элементы ориентирования, которые первоначально были названы как «лыжные командные гонки в условиях закрытого маршрута» [39, с. 51]. В соответствии с требованиями, мужская команда получала конверт с картой, на которой присутствовали контрольные пункты, к которым команде необходимо было добраться, преодолев 20 км незнакомой местности. Из снаряжения, которое входило в обязательный набор команды для выполнения ориентирования, следует выделить наличие винтовки, противогаза, а также рюкзака, общим весом до 8 кг. Основной задачей команды было прохождение всего маршрута по незнакомой местности с посещением всех контрольных пунктов. Впоследствии соревнования данного типа получили наименование «гонка патрулей». Первые соревнования «гонки патрулей» прошли в Северо-кавказской Военном округе уже в 1941 г.

По результатам Великой Отечественной войны также была обнаружена высокая значимость умения ориентироваться в условиях незнакомой местности не только партизанам, но также и самим войскам действующей армии, как отмечает Н.Д. Васильев [11, с. 10]. После завершения Второй мировой войны соревнования в условиях «закрытого маршрута» были возобновлены.

В 1962 г. были подготовлены и введены в использование первые Правила проведения состязаний, которые включали также и командное ориентирование. Однако количество спортсменов, занимающихся в данной

дисциплине, постоянно росло, и вскоре была обнаружена необходимость выделить данный вид спорта в качестве отдельного из состава спортивного пятиборья, и тогда кросс с ориентированием приобрел наименование спортивного ориентирования.

Спортсменам, которые принимали участие в соревнованиях по командному ориентированию, стали получать соответствующие спортивные разряды вплоть до мастера спорта. Стали проводиться всесоюзные состязания по ориентированию, при этом принимали участие не только мужчины, но также и женщины.

Командное ориентирование быстро было принято в структуру физической подготовки и развития граждан в советский период потому, что создавало базу для постоянной подготовки как для взрослых, так и для подрастающего поколения, имеющих способности к быстрому и точному ориентированию в условиях незнакомой местности, отличающихся высоким уровнем сложности. Также данный вид двигательной активности позволял развивать сноровку, скорость передвижения в ситуациях бездорожья в условиях лесов, болот, успешно справляться с преодолением естественных и искусственных препятствий.

В качестве ключевых и обязательных атрибутов, которые выдаются команде спортсменов для прохождения дистанции в условиях соревнований по командному ориентированию, исторически являются компас, а также топографическая карта [15, с. 23]. Именно поэтому спортсмены для успешного выполнения ориентирования изучают курс топографии. Сами занятия в курсе топографии включают в свою структуру элементы командного ориентирования, например, обнаружение незнакомого объекта на скорость, обнаружение объекта в соответствии с заданным азимутом и т.п.

Структура соревнований по командному ориентированию в РФ, начиная с 80-х гг. XX века, содержит следующие формы деятельности: передвижение по заданному направлению, передвижение в условиях маркированной трассы, а также выполнение эстафет [19, с. 3]. К наиболее

распространенной форме соревнований в рамках командного ориентирования было передвижение по заданному направлению. Для этого спортсменам необходимо было преодолеть дистанцию с расположенными контрольными пунктами, которые имели соответствующую нумерацию. Соответственно, порядок обнаружения контрольных пунктов должен был соответствовать данным показателям. Спортсмены были наделены правом самостоятельного отбора пути передвижения от одного КП до другого.

Соревнования в условиях маркированной трассы выполнялись спортсменами при применении лыж по снежному покрову. Во время прохождения дистанции необходимо было не только быстрее другой команды прийти к финишу, но также и как можно более точно нанести на карту расположение контрольных пунктов, которые находились на пройденной дистанции, как характеризует данный вид соревнований В.И. Ганопольский [22, с. 25]

Перечисленные виды формы командного ориентирования нередко оформлялись в виде комплексной эстафеты. При этом спортсменам необходимо было быстро перемещаться по незнакомой территории (летом пешком, зимой – на лыжах), а также выполнять ориентирование при применении карты, а также компаса. Следовательно, соревнования по командному ориентированию требовали от участников хорошей физической формы, а также наличие специальной топографической подготовки.

Спортивное ориентирование на современном этапе – командный вид спорта, сочетающий в себе стратегию и тактику, навигацию по пересечённой местности, а также физическую выносливость. Цель команд в соревнованиях по спортивному ориентированию заключается в наборе за установленное время максимальной суммы очков, присуждаемых за посещение контрольных пунктов, установленных на местности и обозначенных в спортивной карте [41]. До старта соревнований командам даётся определённое время для планирования своего маршрута на местности и порядка посещения контрольных пунктов.

Контрольные пункты в соревнованиях по спортивному ориентированию имеют разную стоимость, выраженную в очках, в зависимости от их удаленности от старта и навигационной сложности их взятия. Проходить контрольные пункты можно в произвольном порядке. Как правило, взять все контрольные пункты за установленное время соревнований невозможно.

По продолжительности соревнования по спортивному ориентированию подразделяются на:

- короткие – 3 - 5 часов;
- средние – 6 - 11 часов;
- длинные – 12 - 23 часа;
- классические – 24 часа [48, с. 211].

Для навигации команды могут использовать только выданные карты соревнований, магнитные компасы и часы. Использование других навигационных приборов, в том числе спутниковых приёмников запрещено. На многих соревнованиях по спортивному ориентированию организуется центральный базовый лагерь, который обеспечивает команды горячим питанием. Команды могут вернуться в любое время, чтобы поесть и отдохнуть. Команды передвигаются в темпе, который обеспечивает наиболее рациональное распределение сил на протяжении всей дистанции.

Ориентированием на местности принято называть совокупность действий по определению своего положения среди окружающих объектов или ориентиров, сторон горизонта, направления движения и достаточно точному выдерживанию этого направления. В понятие ориентирования входит также умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу, как отмечает В.Н. Агальцов [2, с. 69].

Из всего многообразия объектов местности для ориентирования обычно используют характерные, выделяющиеся на местности предметы,

или ориентиры - точечные, линейные и площадные, как перечисляет их К. Альмейда:

- 1 Точечные ориентиры – предметы, изображающиеся на топографических картах немасштабными условными знаками (отдельные строения, башни, трубы, пункты геодезической сети, курганы, воронки), или точки пересечения линейных ориентиров и изломов контуров (развилки дорог, перекрестки просек, слияние ручьев, углы и выступы контуров леса, луга, населенного пункта).
- 2 Линейные ориентиры – объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на карте линейными условными знаками (дороги, реки, каналы, берега озер и морей, линии связи и электропередачи, лесные просеки, вытянутые формы рельефа – овраги, хребты, впадины).
- 3 Площадные ориентиры – объекты с хорошо выраженными контурами, занимающими определенную, сравнительно небольшую площадь (озеро, болото, луг, опушка леса, роща, населенный пункт) [6, с. 43].

Ориентирование на местности принято подразделять на общее и детальное. Общим называют такое ориентирование, при котором известны направление движения, район местонахождения, расстояние до ближайших крупных ориентиров. Общим ориентированием ограничиваются в тех случаях, когда нет нужды в детальном изучении местности, точном определении своего положения для нахождения пути к какому-либо конкретному ориентиру.

При детальном ориентировании точно определяются положение (местонахождение группы), направление сторон горизонта в пути следования, опознаются окружающие географические объекты и определяется их положение. Детальное ориентирование устанавливается и сохраняется в ключевых точках маршрута, например, когда надо выяснить путь к перевальной седловине, свернуть из основной долины в одну из

боковых, ведущих к нужной вершине, на развилке дорог выбрать именно ту, которая приведет к цели пути.

Таким образом, можно сделать вывод, что соревнование по спортивному ориентированию включает в себя комплекс различных участков местности (болота, озёра, завалы деревьев, овраги, густая труднопроходимая лесистая местность) преодолеваемых в порядке выбранного маршрута движения участников соревнований и чтение карты. Участие в данном соревновании предъявляет комплексные требования как к общей физической, так и специальной физической подготовленности спортсменов. Совершение длительного марша или кросса в рамках соревнований по спортивному ориентированию обеспечивает высокую двигательную активность. Следовательно, подготовка обучающихся к занятиям и соревнованиям по спортивному ориентированию позволит организовать комплексную физическую подготовку.

1.3 Методы формирования мотивации у детей 8-10 лет

Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из них являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на занятии. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на занятиях физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала занятия и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия.

Существуют несколько основных факторов, способствующих повышению мотивационной заинтересованности и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнениям:

– обстановка во время занятий и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая его в развлечение.

Урок физической культуры приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят бодрость тренера, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда;

– использование игрового и соревновательного методов в силу их психологических особенностей всегда вызывает сильную эмоциональную реакцию школьников. Сильные эмоции долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру [13, с. 78].

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец тренировки. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники новых упражнений. Игра — привычная форма занятий. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На занятиях с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание тренировочного занятия программный учебный материал.

В рамках работы по повышению уровня спортивной мотивации среди младших дошкольников основное внимание следует уделять следующим возникающим потребностям:

- на физиологическом уровне;
- на уровне безопасности;
- на уровне установления социальных связей;
- на уровне получения и демонстрации уважения;
- на уровне самоактуализации [33, с. 79].

Представим характеристику каждой из групп потребностей, на удовлетворение которых можно организовать формирующую работу по управлению мотивацией средства спорта среди младших школьников:

1 Уровень физиологических потребностей.

На данном уровне представлены потребности младших школьников в том, чтобы двигаться, отдыхать, использовать для организации досуга различные формы отдыха, рационально питаться, своевременно и в достаточном объеме пить. В условиях спортивной деятельности ключевая потребность, которая может быть удовлетворена – это потребность в движении.

Каждый ребенок в значительной степени зависит от получаемых новых впечатлений, следовательно, данная не насыщаемая познавательная потребность также нуждается в том, чтобы быть удовлетворенной средствами спорта. Удовлетворение данной естественной потребности непосредственно связано с формированием мотивационной заинтересованности в спортивной деятельности, в актуализации движения, в повышении степени осознания замысла и значения спортивной деятельности. Здесь также следует уделять внимание не столько хаотичному удовлетворению потребности в движении, а формирование систематической потребности в целенаправленной деятельности: в учебно-тренировочных занятиях, которые будут дарить ребенку и новые впечатления, и соответствующую физическую разрядку.

2 Потребности в безопасности (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей).

Для удовлетворения потребности в безопасности существуют следующие направления, в которых необходимо:

1) добиться, чтобы дети доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время занятий спортом. Так как взаимное доверие позволяет как взрослым спортсменам со стажем, так и начинающим младшим школьникам быстрее овладеть определенными навыками и умениями в упражнениях.

Доверие к партнеру позволяет более слабому ребенку спокойно без скованности и напряжения заниматься в группе;

2) создать условия, способствующие отсутствию тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей;

3) не допускать во время спортивных, подвижных игр или другого активного занятия (отдыха) оскорблений, унижений, грубого обмена ударами и т.п. по отношению к друг другу;

4) обеспечить психическую и техническую подготовленность юных школьников к соревнованиям;

5) обеспечить психологическую и духовную поддержку перед выступлением на соревнованиях [36, с. 32].

3 Потребности в социальных связях (еще называемые потребностями в причастности, включают чувства социального взаимодействия, привязанности и поддержки). Характерным для младшего школьного возраста является то, что юные спортсмены «идут на коллектив», для них очень важно пребывание в коллективе, где бы с ними считались. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов, следует уделять значительное внимание этому аспекту.

Например, бокс является индивидуальным видом спорта и в нем нет совместных групповых действий (как, например, в спортивных играх), но эффект воспитательной работы и успешность выступления на ринге в большей степени зависят от того, как сплочен коллектив, какие взаимоотношения складываются между его членами.

Как показывают наблюдения, сплоченность коллектива во многом зависит от создавшейся системы отношений между членами группы, составляющими ее костяк, общих интересов, единой деятельности, связанной с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях [44, с. 72].

Тренер, преподаватель или воспитатель, ведущий работу с группой спортсменов начальной подготовки и поставивший цель сформировать сплоченный коллектив, должен в первую очередь выяснить, чем интересуются дети, что побуждает заниматься их спортом, каковы взаимоотношения спортсменов между собой, как относятся они к тренировке, соблюдению режима.

Очень важно, чтобы в коллективе были ребята, пользующиеся авторитетом. На таких спортсменов необходимо опираться в работе по сплочению группы. Правильно воспитанный коллектив играет немаловажную роль в формировании у спортсменов положительных мотивов занятий спортом и участия в соревнованиях.

4 Потребности уважения (включают потребности в самоуважении, личных достижениях, компетентности, уважении со стороны окружающих, признании, одобрении, авторитете). При удовлетворении потребностей уважения рекомендуется принимать во внимание следующее:

А. Относиться к занимающимся как к равноправным союзникам в достижении спортивного интереса и мастерства.

Б. Обеспечивать положительную обратную связь с достигнутыми спортивными результатами. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

В. Делегировать занимающимся дополнительные права и полномочия в принятии важных и ответственных решений, а также привлекать их к выработке этих решений.

Г. Стимулировать спортивный рост ребенка (средствами массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой, присвоением спортивных разрядов, присвоением звания лучшего спортсмена месяца, года и т.п.) в соответствии с достигнутыми результатами [49, с. 69].

5 Потребности самоактуализации (включают потребности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, целей, и росте как

личности). Для удовлетворения потребности в самоактуализации предлагаются следующие направления:

А. Творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия.

Б. Обеспечивать занимающихся знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности.

В. Давать школьникам упражнения и задания, требующие от них полной самоотдачи (преимущественно упражнения направленные на развитие отдельных физических качеств: силу, гибкость, быстроту, ловкость, выносливость).

Г. Ставить перед занимающимися реально достижимые цели и обучать самостоятельной их постановке: правильно соразмеряя цели со своими возможностями.

Д. Планировать соревновательные цели и задачи в соответствии с подготовленностью ребенка. Важно отметить, что самоактуализация может стать мотивом поведения, лишь, когда удовлетворяются все остальные потребности.

Поскольку с развитием спортсмена как личности расширяются его потенциальные возможности, потребность в самоактуализации никогда не может быть полностью удовлетворена. Поэтому и процесс мотивации поведения через потребности, представляется бесконечным. Специфические особенности спорта, заключающиеся в существенном отличии тренировочной деятельности от соревновательной, накладывают определенный отпечаток на возникновение, формирование и сохранение спортивной мотивации у занимающихся.

Важным аспектом при управлении процессом формирования спортивной мотивации, является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей, увлечений. В этом и заключается индивидуальный подход при работе с юными спортсменами. Таким образом, данный подход в решении проблемы

управления формированием спортивной мотивации младших школьников, через удовлетворение их актуальных потребностей, позволяет укреплять у них уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства.

Таким образом, было определено, что занятия физической культурой представляют собой комплексный процесс совершения интенсивных двигательных действий, который является средством познания окружающего мира, а также реакцией на раздражители извне. Двигательная активность включает в себя множество компонентов, среди которых следует упомянуть оптимальный двигательный режим, уровень двигательной активности, а также индивидуальные показатели здоровья и возрастного развития, которые следует учитывать при разработке программы двигательной активности.

Завершая исследование в рамках первой главы данной выпускной квалификационной работы, можно сформулировать следующие выводы:

- 1 Под мотивацией следует понимать комплекс потребностей, мотивов и специфики направленности личности, которые определяют характер активности личности, а также и специфику выполняемой деятельности. Потребности и мотивы являются базисными компонентами мотивационной сферы личности, в то время как направленность личности и сама мотивация деятельности связаны с уровнем осознаваемости общественной значимости и возможности удовлетворения личных потребностей в результате той или иной деятельности. Особое место в структуре мотивации спортивной деятельности занимают ценности личности, где наиболее значимыми являются терминальные ценности. В спортивной деятельности на качество и уровень мотивации личности посредством выполнения тех или иных действий оказывают воздействие процессуально-содержательные и экстринсивные мотивы.
- 2 Соревнование по спортивному ориентированию включает в себя комплекс различных участков местности (болота, озёра, завалы деревьев, овраги, густая труднопроходимая лесистая местность) преодолеваемых в порядке выбранного маршрута движения участников соревнований и чтение карты.

Участие в данном соревновании предъявляет комплексные требования как к общей физической, так и специальной физической подготовленности спортсменов. Совершение длительного марша или кросса в рамках соревнований по спортивному ориентированию обеспечивает высокую двигательную активность. Следовательно, подготовка обучающихся к занятиям и соревнованиям по спортивному ориентированию позволит организовать комплексную физическую подготовку.

- 3 Занятия физической культурой представляют собой комплексный процесс совершения интенсивных двигательных действий, который является средством познания окружающего мира, а также реакцией на раздражители извне. Двигательная активность включает в себя множество компонентов, среди которых следует упомянуть оптимальный двигательный режим, уровень двигательной активности, а также индивидуальные показатели здоровья и возрастного развития, которые следует учитывать при разработке программы двигательной активности.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

В экспериментальном исследовании приняли участие 30 детей 8-10 лет, подразделенные на 2 группы: экспериментальную и контрольную, в которую вошло по 15 детей. Половое распределение: все мальчики.

В ходе подбора, изучения и анализа литературных источников, состояния исследуемой проблемы в теории и практике, определялись проблема, предмет, объект, цель, задачи исследования.

Целью организованного эмпирического исследования было определение эффективности методики формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. Организованное исследование было проведено для оценки истинности гипотезы о том, что занятия спортивным ориентированием будут иметь положительный эффект на повышение уровня мотивации детей 8-10 лет.

В соответствии с целью эмпирического исследования были выдвинуты следующие задачи:

- 1 Провести начальное изучение уровня физической, технической и мотивационной подготовленности детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.
- 2 Организовать методику формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.
- 3 Провести вторичное изучение наличия динамики в повышении мотивации, физического, технического навыка в занятиях спортивным ориентированием среди участников педагогического эксперимента.

Следовательно, эмпирическое исследование включало в себя следующие этапы:

- 1) Первый этап: организация констатирующего эксперимента с применением отобранных методик для оценки уровня физической

подготовленности младших школьников, уровня их технической, мотивационной подготовленности к спортивному ориентированию (сентябрь-октябрь 2018 г.).

2) Второй этап: проведение формирующего эксперимента с применением запланированных мероприятий по формированию мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием (октябрь 2018 г. – март 2019 г.).

3) Третий этап: организация контрольного этапа исследования с осуществлением вторичной диагностики для оценки уровня физической подготовленности, технической и мотивационной подготовленности младших школьников к занятиям спортивным ориентированием (апрель 2019 г.).

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие группы методов исследования:

- 1 Анализ и обобщение научно-методической литературы
- 2 Педагогическое наблюдение
- 3 Тестирование
- 4 Педагогический эксперимент.
- 5 Математико-статистические методы обработки полученных результатов.

Метод анализа и обобщения научно-методической литературы использовался с целью теоретического обоснования педагогических условий формирования мотивации у детей на начальном этапе подготовки, определения цели и задач, объекта и предмета исследования, выбора необходимых методов исследования и выбор методов математической обработки данных.

Был проведён анализ учебно-методической и научной литературы по вопросам особенностей подготовки юных ориентировщиков, проблем и перспектив развития ориентирования в России, особенностей физического развития детей 8-10 лет. Особое внимание было уделено рассмотрению и выявлению основных организационно-педагогических и психолого-педагогических условий, существующих в тренировочном процессе любого вида спорта.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в течение 6 месяцев в ходе регулярных тренировочных занятий 4 раза в неделю, продолжительностью – 90 мин.

Были проведены тесты по общей физической подготовке в соответствии с нормативами ГТО для детей 8 -10 лет (бег 30 м, бег на 100м, бег 1000 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

А. Бег 30 м, бег 1000 м.

При беге на 30 м и на 1000 м испытуемому необходимо занять исходное положение «высокий старт». По команде «На старт!» испытуемые занимают «низкий старт». По команде «Внимание!» движение прекращается. По команде «Марш!» испытуемые стартуют. Преодоление дистанции происходит в условиях своей дорожки. Показатель результата участников определяется с учетом касания плоскости финиша.

Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

При прыжке в длину с места толчком двумя ногами испытуемый подходит к отметке, занимает исходное положение (ноги полусогнуты, торс наклонен вперед), делает замах обеими руками и отталкивается двумя ногами от линии старта, преодолевает дистанцию в полете. Выполненная дистанция фиксируется по его пяткам после приземления. Допускается выполнение трех прыжков, после чего в протокол вносится наилучший результат.

Оценивание успешности выполнения нормативов происходит с учетом возрастов (см. табл. 1):

Таблица 1 – Начисление баллов за выполнение проб по ГТО для школьников 8 и 9-10 лет

Проба	8-10 лет		
	1 балл	2 балла	3 балла
Бег 30 м	6,3	6,0	5,9
Бег 100м	16,5	16,0	15,5
Бег 1000 м	6,4	5,9	5,2
Прыжок с места	110	120	130

В соответствии с нормативными результатами каждому упражнению присваивается до 3 баллов, где 3 балла – продемонстрирован высокий результат, позволяющий присвоить золотой значок ГТО, 2 балла – продемонстрирован хороший результат, позволяющий присвоить серебряный значок ГТО, 1 балл – продемонстрирован низкий результат, позволяющий присвоить бронзовый значок. По итогам подсчета баллов по каждому упражнению можно определить общий уровень физической подготовленности обучающихся:

- 15-12 баллов: высокий уровень;
- 11-8 баллов: средний уровень;
- ниже 7 баллов: низкий уровень.

Определение компонентов подготовленности к спортивному ориентированию (ориентирование с картой на местности в заданном направлении индивидуально и в составе групп по 2 человека) [15, с. 21].

Отобранные методы диагностики опираются на нормативы проведения соревнований по спортивному ориентированию для начинающих. В структуру исследования входят следующие пробы:

– преодоление дистанции в заданном направлении в лесу индивидуально;

– преодоление дистанции в заданном направлении в лесу в составе групп по 2 человека б;

Выполнение выделенных выше проб осуществляется с учетом скорости и допускаемых ошибок. При преодолении дистанции в лесу индивидуально участнику исследования необходимо преодолеть дистанцию в заданном направлении в наиболее краткий промежуток времени. При преодолении дистанции в составе групп по 2 человека необходимо преодолеть дистанцию в заданном направлении, набрав при этом максимальное количество очков, при этом распределив равномерно силы на прохождение дистанции так, чтобы уложиться в контрольное время наиболее оптимально.

Индивидуальные результаты фиксируются в бланках, сопоставляются с рекомендациями по оценке спортивного результата на основании Положения о проведении соревнований по спортивному ориентированию среди начинающих. Баллы впоследствии приравниваются к оценкам по 5-ти балльной шкале. Сумма за каждую пробу указывает на общий уровень подготовленности детей к занятиям спортивным ориентированием.

Была проведена экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов.

При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные

– низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Целью педагогического эксперимента стало повышение мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. К организационно-педагогическим условиям формирования мотивации у детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием на этапе начальной подготовки отнесли:

– организация личностного подхода к каждому ребенку во время тренировок, постановка цели на каждой тренировке;

– создание положительного эмоционального фона на тренировочных занятиях;

– использование соревнований как стимулирующего фактора, а также обеспечение общественного внимания на соревнованиях (приглашение родителей на мероприятия и соревнования)

Методы математической статистики использовались при обработке полученных экспериментальных данных. Для каждой переменной вычислялись: среднее арифметическое, стандартное отклонение, коэффициент вариации. При проверке достоверности различий между двумя средними арифметическими применялся t-критерий Стьюдента.

2.3. Организационно-педагогические условия формирования мотивации у детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием

1 Организация личностного подхода к каждому ребенку во время тренировок, постановка цели на каждой тренировке

В практике тренировочного процесса спортсменов ориентировщиков на этапе начальной подготовки особенно важно уделять внимание индивидуальной работе с детьми 8-10 лет. Очень часто в процессе тренировки тренер уделяет внимание отработке технических приемов, выполнению упражнений ошибочно полагая, что этого достаточно.

Для более успешной подготовки юных ориентировщиков, их мотивации к будущей спортивной деятельности необходимо создание благоприятного психологического климата на тренировках. Для этого с занимающимися необходимо работать индивидуально: поддерживать их, указывать им не только на ошибки, но и достижения, хвалить, формировать мотивацию к занятиям, желание вновь приходить на тренировки и достигать больших результатов.

В тренировочный процесс детей введено ранжирование посещения тренировочных занятий и соревнований, за каждое посещение ставились

баллы, в конце каждого сезона (зимнего, летнего) подводились итоги, тех, у кого были самые высокие баллы, награждались небольшими призами, грамотами, дипломами.

В рамках индивидуальной работы, каждому юному спортсмену предлагалось заполнять таблицу самоконтроля. Дети, по заданию тренера, сами выставляют себе оценки по предложенным им показателям. Согласно оценке показателей, дети в соответствующей дате по собственным ощущениям выставляют номер оценки показателя.

Основные параметры контроля продемонстрированы в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели самоконтроля юного спортсмена (образец)

Показатели	Оценка состояния	Числа месяца			
		1	2	3	4 и т.д.
Сон	1. Крепкий; 2. Нормальный; 3. Прерывистый; 4. Недосыпание; 5. Бессонница	2	1	3	2
Состояние после сна	1. Чувство бодрости; 2. Обычное чувство; 3. Чувство вялости; 4. Чувство сонливости; 5. Сонливость	4	5	3	2
Аппетит	1. Хороший; 2. Удовлетворительный; 3. Пониженный; 4. Отсутствует; 5. Отвращение к еде	1	3	5	2
Самочувствие	1. Хорошее; 2. Обычное ровное; 3. Плохое; 4. Упадок сил; 5. Недомогание	2	4	2	2
Желание тренироваться	1. Большое; 2. Обычное; 3. Пониженное; 4. Отсутствует; 5. Отвращение	3	4	5	1
Нагрузка на тренировках	1. Предельная; 2. Большая; 3. Средняя; 4. Малая; 5. Пропуски занятий	1	2	3	4
Питание	1. Регулярное; 2. Нерегулярное; 3. Достаточное; 4. Недостаточное	1	1	1	1
Отклонение в режиме	1. Нет отклонений; 2. Незначительные; 3. Значительные; 4. Большие; 5. Очень большие	2	3	2	2

Тренеру предлагалось по результатам тренировочных занятий (не реже одного раза в месяц) заполнять таблицу с психологическими характеристиками спортсменов (таблица 3).

Таблица 3 – Психологические характеристики юного спортсмена

Психологическая характеристика	Балл
1. Смелый	10
2. Дисциплинированный	8
3. Общительный	4
4. Успешный	9
5. Увлеченный	8
6. Уверенный	5
7. Самостоятельный	7
СРЕДНИЙ БАЛЛ:	7,3

Психологические характеристики были взяты из методики Л.А. Головей, направленной на исследование самооценки у детей младшего школьного возраста. Оценка психологических характеристик проводилась по 10-балльной шкале, по результатам которых фиксировался средний балл.

В конце каждого месяца тренер анализирует показатели детей, сопоставляет с результатами, отмеченными в дневнике тренера и также проводит индивидуальную работу с тренирующимся.

Указанное организационно-педагогическое условие легло в основу педагогического эксперимента, направленное на формирование мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

2 Создание положительного эмоционального фона на тренировочных занятиях.

В процессе формирования данного условия было использовано более 5 развлекательных мероприятий разной направленности.

Основными развлекательными мероприятиями стали организованные нами праздники: «Спортивный Новый год», «Масленица», «День рождения команды».

Помимо праздников был внесен в план лыжный поход до избушки «ПРИЮТ», конечной целью похода была избушка «Приют», но доходили до цели только подготовленные дети, которые занимаются более 3-х лет, а для

детей, занимающихся на этапе начальной подготовки была поставлена цель пройти до 10 километра, в общей сложности они проходили на лыжах 20 километров, с остановками для перекуса. Таким образом, дети понимали, что они достигли поставленной цели и преодолели себя.

Для большей наглядности и систематизации в Таблице 3 приведен план развлекательных мероприятий на период исследования, а также в Приложении 2 предоставлены фотоматериалы с разных мероприятий и праздников (см. табл. 4).

Таблица 4 – План развлекательных мероприятий на 2018-2019 гг.

Название мероприятия	Кол-во присутствующих	Сроки проведения	Общее впечатление группы о мероприятии
День Рождения Команды	15	30.10.2018	Отличное
Новогодняя гонка под фонарями	15	29.12.2018	Отличное
Праздник «Спортивный Новый год»	15	30.12.2018	Отличное
Участие во Всероссийской ежегодной массовой лыжной гонке «Лыжня России» - 2018	14	10.02.2019	Хорошее
Праздник на природе «Масленица» с массовыми катаниями на ледянках	15	10.03.2019	Отличное
Посещение батутного центра	15	17.03.2019	Отличное
Лыжный поход до «Избушки – Приют»	15	21.03.2019	Отличное
Городской квест «Весна-2018»	15	29.03.2019	Отличное

3 Использование соревнований как стимулирующего фактора

Дети в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся», поэтому тренировочный процесс всегда должен завершаться одним или несколькими соревнованиями, для этого был составлен план соревнований на 2018-2019 гг., в которых входили 8 соревновательных пунктов, два из которых муниципального уровня, три городского и три краевого уровня.

В предложенных соревнованиях по положению допускается группа МЖ10, то есть могут участвовать дети возрастной группы 8-10 лет при наличии медицинской справки и страховки от несчастного случая. До соревнований допускались тренером только те дети, которые имели основные понятия об ориентировании на местности и посещали большинство тренировочный выездных занятий на лесной территории.

В таблице 8 представлен план соревнований на 2018-2019 гг., реализуемый в МБУ СШОР №3 г. Перми

Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно – значимых) людей, родителей.

Родители приглашались на выездные тренировки, соревнования и общие мероприятия, при их присутствии планировалось, что дети будут серьезней относиться к тренировочному и соревновательному процессу, когда знают, что их родители наблюдают за ними и погружаются вместе с ними в условия тренировочного процесса.

Указанные организационно-педагогические условия легли в основу формирования мотивации у детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием (см. табл. 5).

Таблица 5 – План соревнований на 2018-2019 гг.

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	Первенство СДЮСШОР № 3 по кроссу	08.10.2018	МАОУ «Гимназии № 7» г. Пермь
2	Первенство г. Перми «Приз Нового года»	30.12.2018	СК им. В.П. Сухарева Г. Пермь
3	Первенство СШОР № 3 «Рождественская гонка»	06.01.2019	г. Пермь,
4	Первенство РОО «АСОПК». 1 этап.	27.01.2019	г. Пермь
5	Первенство г. Перми.	03.02.2019	л/б «Искра» г. Пермь
6	Первенство г. Перми.	24.02.2019	л/б «Искра» г. Пермь
7	Первенство РОО «АСОПК». 1 этап.	12.05.2018	В. Курья север г. Пермь
8	Лыжная гонка СШОР №3	16.03.2018	г. Пермь

Методика формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием подразделяется по видам деятельности на несколько блоков. Рассмотрим содержательное наполнение каждого из них.

Блок I. «Двигательная активность в школе».

Включение элементов спортивного ориентирования во время организации занятий физической культурой: создание разминки для спортсменов (акцент на развитие мышц ног, стопы, икр, а также туловища, рук, плеч и шеи). Организация подвижных игр на уроках «Подготовка к чтению карты», «Преодоление препятствий», привлечение детей к участию в подвижных играх, где происходит выполнение отдельных элементов спортивного ориентирования. Осуществление гимнастики для глаз в виде игры: проследить путь тропы глазами, найти и сосчитать все препятствия на поле, следит за изменением тропы с опорой на карту, предположить, как рациональнее спланировать передвижение по маршруту, чтобы быстрее добраться до финиша.

Блок II. «Безопасность в игре».

Знакомство детей с правилами спортивного ориентирования, а также с возможными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при несоблюдении техники безопасности. Совместное чтение методической литературы о правилах поведения в игре, анализ действий спортсменов с выведением общего итога, как следует поступать в игре со своими сверстниками. Создание коллективной стенгазеты «Безопасное спортивное ориентирование».

Блок III. «Спортивное ориентирование и социализация».

Знакомство детей с возможными проявлениями навыков спортивного ориентирования в окружающем их мире: посещение стадионов, детских командных игр с элементами спортивного ориентирования, анализ увиденного, объяснение действия правил на практике, с ориентацией на реально движущихся спортсменов. Разработка коллективного семейного мероприятия «Моя спортивная семья» с включением участия детей и родителей в обучении элементам спортивного ориентирования, проведение активных спортивных мероприятий, обучающих взаимодействию в коллективе и социуме.

Блок IV. «Спортивный труд».

Знакомство детей с феноменом тренировки, сравнение тренировки с игрой. Значение культуры труда в спорте: совместная подготовка и уборка игрового поля для отработки элементов спортивного ориентирования, хранение и забота об инвентаре. Практикуется дежурство по команде (дежурные следят, чтобы другие участники относились к спортивному инвентарю ответственно, после игры вместе с учителем собирают и складывают инвентарь в шкаф, прибирают поле после игры).

Блок V. «Узнай спортивное ориентирование».

Реализация дидактических и словарных игр, связанных со спортивным ориентированием: «арифметика спортивного ориентирования», «сколько препятствий надо пройти?», «Что еще похоже на спортивное

ориентирование», «С какой скоростью пройдут маршрут команды, если будут двигаться с определенной скоростью». Знакомство с историей спортивного ориентирования и особенностями организации данных соревнований в разных странах. Подготовка и реализация электронных презентаций на тему истории спортивного ориентирования и особенностей проведения современных соревнований.

Знакомство с сущностью спортивного ориентирования на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов. Просмотр и обсуждение действий героев в сказке «Ганзель и Гретель», «Мальчик с пальчик». Пересказ действий героев в спортивном ориентировании с опорой на иллюстрации, составление собственного рассказа «Поиск сокровищ». Разработка рассказа о правилах спортивного ориентирования с опорой на схемы и иллюстрации.

Блок VI. «Спортивное ориентирование и общение».

Реализация кратких подвижных игр с элементами спортивного ориентирования и общения со сверстниками: «Передай обязанность и комплимент», «Быстро планируем работу команды», «Сколько препятствий нам нужно преодолеть?», «Найди путь, используя компас». Проведение серии подвижных игр по прочитанным сказкам.

Каждый из блоков не только подготавливает детей к участию в спортивном ориентировании, но также и воспитывает у них ценностное отношение к спорту и общению с членами своей команды и соперниками, развивает мотивацию для достижения поставленной задачи. Данные блоки действуют на протяжении всей длительности программы. Подготовительные занятия занимают первый месяц реализации программы, затем через каждые два дня начинают практиковаться краткие серии игр между детьми, участвующими в программе. По мере совершенствования элементов игры, происходит культивирование данного процесса и среди детей других классов с целью сбора зрителей на полноценные чемпионаты.

По итогам реализации методики происходит диагностика развития уровня развитости мотивации детей, а также сравнение уровня физической развитости до начала реализации методики. При условии, если будет организована разносторонняя развивающая работа в данном направлении, данная методика может стать одним из наиболее эффективных средств повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста средствами спортивного ориентирования.

Разработанная и апробированная методика включила в себя следующие компоненты (см. рис. 1):



Рисунок 1 – Направления методики формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием

Из представленной выше модели видно, что в содержание методики вошли следующие направления деятельности: ориентирование по карте, ориентирование по азимуту, компасу, определение и контроль направления, развитие командного содействия, а также физическая подготовка. На протяжении формирующего этапа исследования состав обеих групп был постоянным, без изменений, состав не изменялся.

Дети в начальной школе часто вовлекаются в различные подвижные игры, учась планировать собственную деятельность, ориентироваться в пространстве. Тем не менее, при отсутствии систематической работы, подобные манипуляции не достигают совершенства, и уже в рамках школы многие дети младшего школьного возраста испытывают стыд и разочарование от того, что не умеют играть в командные игры. Спортивное

ориентирование же представляет собой такую комплексную игру, которая позволяет не только в совершенстве овладеть ключевыми движениями, необходимыми для игры, но также и научиться взаимодействовать с игроками, входящими в одну команду, и с соперниками также. Спортивное ориентирование является тем средством, которое укрепляет мышечную систему у детей младшего школьного возраста, воздействует на укрепление костного аппарата, балансирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, регулирует обмен веществ, развивает координацию и равновесие, расширяет внимание и восприятие ребенка, а также учит ставить перед собой цель и объединять коллективные усилия для ее достижения.

Цель методики: формирование мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием.

Задачи методики:

- 1 Способствовать развитию двигательной активности детей.
- 2 Повышать интерес к спортивному ориентированию как к дисциплине.
- 3 Развивать умение саморегуляции своего поведения, самоконтроля, общения со сверстниками и взрослыми, развивать мотивацию посредством игровой и спортивной, подвижной деятельности.
- 4 Совершенствовать основные виды движений детей младшего школьного возраста.
- 5 Интегрировать желание заниматься собственным физическим развитием, воспитывать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Целевой группой для данного проекта являются дети младшего школьного возраста в возрасте 8-10 лет, вошедшие в состав экспериментальной группы.

Для того, чтобы повысить мотивационную заинтересованность детей в изучении элементов спортивного ориентирования, следует организовать достаточную подготовительную работу в рамках начальной школы: продемонстрировать краткий учебный фильм о спортивном ориентировании, познакомиться с игровым оборудованием (карты, компас), изучить ключевые

движения, необходимые для осуществления спортивного ориентирования (в форме разнообразных игровых упражнений), познакомиться с мультипликационными фильмами и сказками, в которых сообщается об элементах ориентирования, разучить основные условные обозначения и методику чтения карты при ориентировании.

Данная методика имеет интегрирующую связь также и с другими областями образования в начальной школе, особо значимыми для младшего школьного возраста: обучение спортивному ориентированию позволяет детям усвоить ключевые понятия о здоровье, здоровом образе жизни, технике безопасности и поведения на открытом пространстве и во время игры, социализации в детском коллективе, коммуникации со сверстниками. Кроме этого, дети младшего школьного возраста будут учиться целенаправленно трудиться над достижением качественно нового уровня в развитии собственной двигательной активности, а также познакомятся с некоторыми фактами о спортивном ориентировании в разных странах.

Планируемым результатом внедрения данной методики в непосредственную образовательную деятельность начальной школы является усвоение основных норм и правил спортивного ориентирования, участие детей в занятиях спортивным ориентированием, совместное участие родителей и детей в спортивном ориентировании во время отдыха, развитие мотивации при достижении коллективно-осознаваемой и значимой задачи у детей младшего школьного возраста при игре.

Раскроем содержание данных форм работы:

1 Ориентирование по карте

Этот способ применяется в тех случаях, когда точка местонахождения младшему школьнику известна и с нее виден какой-либо ориентир, обозначенный на карте. Для этого карту поворачивают так, чтобы направление точка стояния-ориентир, мысленно проведенное на карте, совпало с соответствующим направлением на местности. Для более точного

ориентирования карты к этим точкам прикладывают линейку и по ней визируют на ориентир.

В данном направлении были проведены следующие упражнения:

Упражнение 1. Из нескольких лежащих на столе карт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

Упражнение 2. Участники с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде командира разворачиваются по сторонам света.

Упражнение 3. Участники выстраиваются в шеренгу, имея компаса и карты с нанесенной дистанцией. Учитель называет номер этапа (КП1-КП2), каждый участник ориентирует карту, определяет направление линии, соединяющей точки КП, и поворачивается в этом направлении.

2 Ориентирование по азимуту, компасу

Ориентирование карты — это самая простая и самая важная цель использования компаса. Для этого следует взять карту и компас горизонтально и вращать карту до тех пор, пока на ней направление стрелок на север не совпадет со стрелкой компаса. Работая с компасом, следует всегда помнить, что компас работает только в горизонтальном положении и стрелка компаса в рабочем состоянии всегда показывает на север. Это легко проверить, если сравнить движения стрелки компаса при его горизонтальном и наклонном положении.

3 Развитие командного содействия

Развитие командного духа и способности к сотрудничеству также сказывается на развитии высокого уровня подготовленности участников. В соответствии с данной целью были проведены упражнения на сплочение коллектива среди обучающихся. Выделим некоторые из них:

1) Упражнение «Фигуры»

Цель: Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга командообразования. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

Время: 10–15 минут. Ресурсы: потребуется веревка длиной равной 1 м*количество участников.

Инструкция: Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено? Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

2) Упражнение «Интеллектуальный футбол»

Цель: упражнение на сплочение хорошо тренирует навыки командной работы. Время: 20–25 минут, ресурсы: небольшой резиновый мяч.

Инструкция: Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

3) Упражнение «Собери ПК»

Цель: Это упражнение на сплочение показывает группе преимущество открытого общения и командной работы. Время: 20–35 минут. Ресурсы: Предварительно готовим 4 конверта с «пазлами» из больших фотографий ПК. Фотографии абсолютно одинаковые. При подготовке конвертов нужно так перемешать «пазлы», чтобы в каждом конверте оказалась часть деталей от других «пазлов».

Инструкция: Мне хочется предложить вам упражнение, которое даст нам возможность и почву для обсуждения темы командной работы. Для его выполнения нам нужно поделиться на четыре команды. Каждая команда, теперь возьмите конверт. Внутри конверта «пазл». Ваша задача, используя

командные ресурсы как можно скорее собрать «паззлы». На работу у вас максимум 15 минут.

4 Физическая тренировка

Учитывая специфику двигательной активности во время прохождения дистанции при спортивном ориентировании комплекс физических упражнений был ориентирован на повышение выносливости и силы младших школьников под воздействием длительного бега. Собственно, кроссовая подготовка включала в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

1) Упражнения на скорость

К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

2) Упражнения на общую выносливость

Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменнo-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

3) Упражнения на специальную выносливость. Сюда включены всего два упражнения: переменнo-повторный и повторнo-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

2.4 Методы математической статистики

T-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться в случаях сравнения независимых выборок. Определение t-критерия Стьюдента позволяет определить степень достоверности между результатами двух выборок. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках. В случае, если разность между двумя выборками статистически подтверждается, гипотеза подтверждена.

Для расчета t-критерия Стьюдента пользуются формулой:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(1)

в которой:

- X_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);
- X_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);
- m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической;
- m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

В случае, если показатели менее обнаруженных 0,05, допускается статистическая значимость обнаруженных показателей. В случае, если показатели превосходят результат в 0,05, статистическая значимость между сравниваемыми баллами не подтверждается.

Таким образом, было определено, что примененный диагностирующий инструментальный позволил определить наличие оптимального уровня технической, общей физической и мотивационной подготовленности детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. Примененные методы работы позволили определить наличие ресурсов для формирования

мотивации детей, а примененный метод математической статистики позволил определить достоверность различий между группами на констатирующем и контрольном этапах исследования.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В соответствии с поставленной целью педагогического эксперимента были проведены констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования. На констатирующем этапе исследования происходило определение общей физической подготовленности детей 8-10 лет, определение технической подготовленности в прохождении дистанции спортивного ориентирования и экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения к занятиям спортивным ориентированием. Определим особенности подготовки детей на констатирующем этапе исследования в соответствии с отобранным диагностирующим инструментарием (см. табл. 6)

Таблица 6 – Предварительное тестирование уровня подготовленности

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег 30 м	6,4 ±0,4	6,2 ±0,6
Бег 100 м	16,8 ±0,3	15,9±0,5
Прыжок в длину с места, см	120,4 ±5,4	125,9±3,5
Прохождение дистанции индивидуально, мин.	15:10±1:20	10:40±1:15
Прохождение дистанции в паре, мин.	17:30±1:30	13:20±1:10
Самочувствие, усл. ед.	3,9±0,7	4,3±0,2
Активность, усл. ед.	4,1±0,7	5,1±0,3
Настроение, усл. ед.	3,7±0,6	4,7±0,2

Определим достоверность обнаруженных различий между двумя группами на предварительном этапе исследования (см. табл. 7):

Таблица 7 – Достоверность различий в двух группах на предварительном этапе исследования

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег 30 м	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Бег 100 м	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Прохождение дистанции индивидуально, мин.	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Прохождение дистанции в паре, мин.	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Самочувствие, усл. ед.	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Активность, усл. ед.	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Настроение, усл. ед.	$p > 0,05$	$p > 0,05$

На основании осуществленного исследования достоверности было получено, что обе группы на констатирующем этапе исследования наделены аналогичными уровнями общей физической подготовки, специальной физической подготовки, а также мотивации к занятиям спортивным ориентированием.

Для более лучшей визуализации ниже представлены диаграммы по всем видам диагностики (см. рис. 2,3,4)

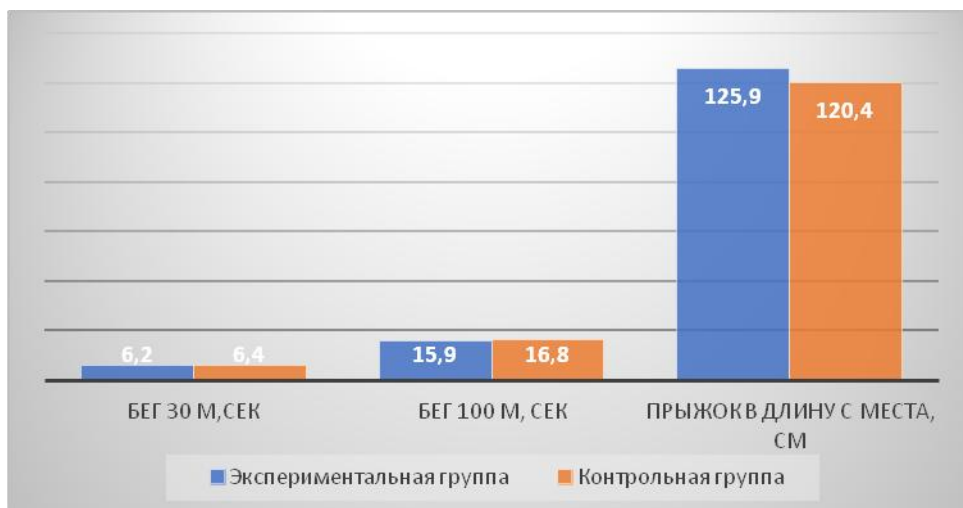


Рисунок 2 – Сравнение показателей общей физической подготовки контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования

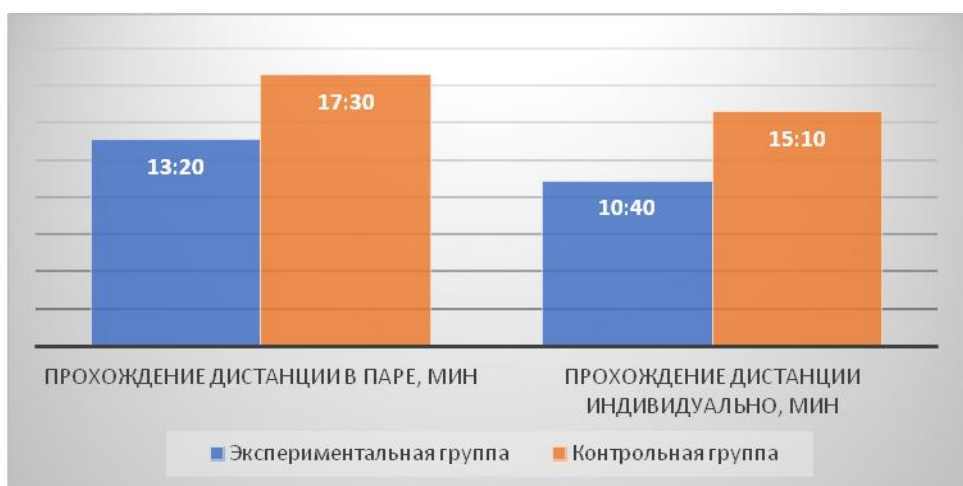


Рисунок 3 – Сравнение результатов прохождения дистанции по спортивному ориентированию индивидуально и в паре, контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования

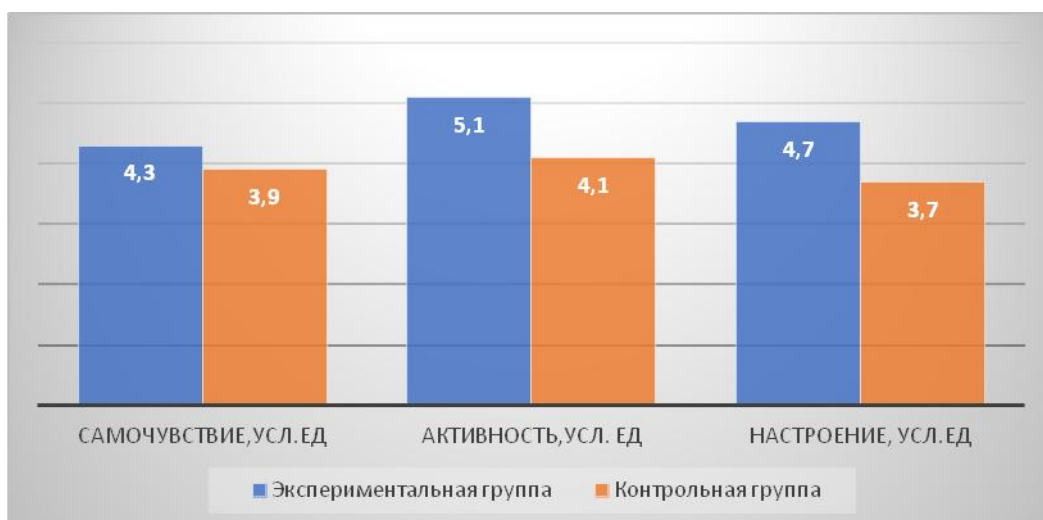


Рисунок 4 – Сравнение результатов экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования

Охарактеризуем полученные результаты в обеих группах на этапе контрольного исследования. В контрольной группе занятия проводились по привычному плану без внесения тех или иных изменений в отношении развития мотивационного компонента. В экспериментальной группе была применена методика формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. С результатами исследования на контрольном этапе можно ознакомиться в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты на контрольном этапе исследования

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег 30 м	6,0±0,2	5,5±0,1
Бег 100 м	16,6±0,6	15,2±0,2
Прыжок в длину с места, см	124,3±2,2	130,5±1,9
Прохождение дистанции	14:10±01:20	09:50±01:10

индивидуально, ми.		
Прохождение дистанции в паре, мин.	15:20±01:10	11:50±1:00
Самочувствие, усл. ед.	4,1±0,7	5,5±0,1
Активность, усл. ед.	4,0±0,7	5,7±0,3
Настроение, усл. ед.	4,1±0,6	5,5±0,2

Для более лучшей визуализации ниже представлены диаграммы по всем видам диагностики (см. рис. 5,6,7)

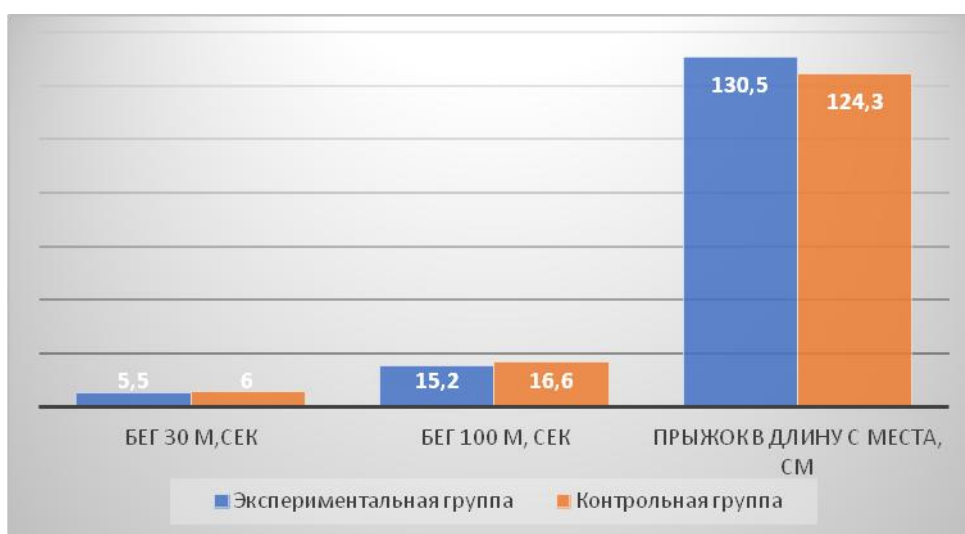


Рисунок 5 – Сравнение показателей общей физической подготовки контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе исследования



Рисунок 6 – Сравнение результатов прохождения дистанции по спортивному ориентированию индивидуально и в паре, контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе исследования



Рисунок 7 – Сравнение результатов экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования

Определим достоверность полученных различий среди выборок на контрольном этапе исследования (см. табл. 9)

Таблица 9 – Достоверность различий между выборками

Показатель	Результаты исследования	
	p1	p2
Бег 30 м	p<0,05	p<0,05
Бег 100 м	p<0,05	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	p<0,05	p<0,05
Прохождение дистанции индивидуально, усл. ед.	p<0,05	p<0,05

Прохождение дистанции в паре, усл. ед.	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Самочувствие, усл. ед.	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Активность, усл. ед.	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Настроение, усл. ед.	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Примечание: p_1 – достоверность различий контрольной группы до и после эксперимента, p_2 – достоверность различий экспериментальной группы до и после эксперимента.

На основании осуществленного расчета достоверности было получено, что дети 8-10 лет, вошедшие в состав контрольной группы, на контрольном этапе исследования продемонстрировали более высокие результаты по общей физической подготовке, а также при прохождении дистанции в паре и индивидуально.

Участники экспериментальной группы обнаружили более выраженную динамику. Дети в составе экспериментальной группы лучше справились с бегом 30 м и на 100м, прыжком в длину с места, прохождением дистанции индивидуально и в паре, в также продемонстрировали более высокие уровни активности и настроения.

По итогам сравнения результатов экспериментальной и контрольной группы в рамках контрольного этапа исследования были получены следующие результаты: достоверности удалось достигнуть по итогам выполнения бега 30 и 100 м, при совершении прыжков с места в длину, при выполнении прохождения дистанции в паре и индивидуально, а также при измерении активности и настроения. Отсутствие достоверных результатов характерно для измерения самочувствия, следовательно, в отношении данных показателей требуется углубить формирующую работу.

В качестве показателя успешности работы в рамках разработанной и апробированной методики были проведены два соревнования, в котором

приняли участие контрольная и экспериментальная группы. Охарактеризуем полученные результаты по итогам соревнований (см. рис. 5):

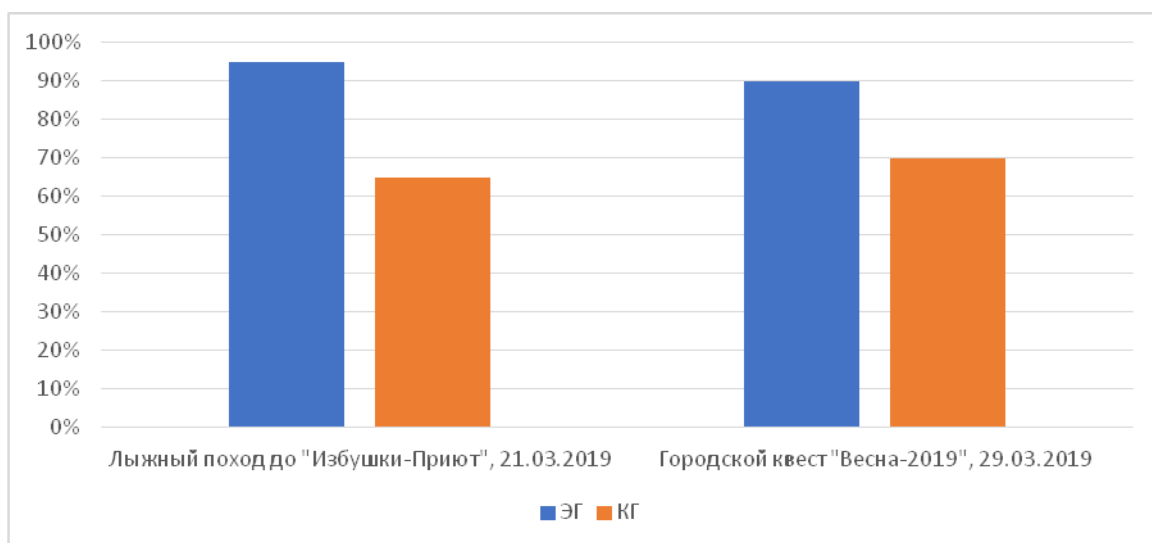


Рисунок 8 – Успешность участия экспериментальной и контрольной группы в соревнованиях на контрольном этапе исследования

Из представленного рисунка выше видно, что участники экспериментальной группы более успешно справились как при выполнении лыжного похода до «Избушки-Приют», так и при выполнении городского квеста «Весна-2019». Для участников контрольной группы были характерны следующие недочеты:

- недостаточный навык коллективного сотрудничества при выполнении дистанции;
- недостаточно развитый навык ориентирования по карте;
- низкий уровень сплоченности и желания одержать победу в соревнованиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что результаты проведенного эмпирического исследования позволили определить наличие положительной динамики в отношении повышения уровня мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием в составе экспериментальной группы. Было получено, что для участников экспериментальной группы на контрольном этапе исследования характерно общее повышение уровня

физической подготовки, более совершенный уровень специальных навыков ориентирования, а также более высокий уровень настроения и активности. Результаты, полученные по итогам двух городских соревнований, также позволили определить, что навыки ориентирования среди участников экспериментальной группы более совершенные, в то время как в контрольной группе недостаточно сплочен коллектив и развиты навыки сотрудничества во время выполнения дистанции. Это позволяет сделать вывод о том, что выдвинутая гипотеза является истинной, методика определила свою истинность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выбранной темы данной выпускной квалификационной работы было осуществлено исследование особенностей формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием. По итогам осуществленного исследования были достигнуты следующие результаты:

Под мотивацией следует понимать комплекс потребностей, мотивов и специфики направленности личности, которые определяют характер активности личности, а также и специфику выполняемой деятельности. Потребности и мотивы являются базисными компонентами мотивационной сферы личности, в то время как направленность личности и сама мотивация деятельности связаны с уровнем осознаваемости общественной значимости и возможности удовлетворения личных потребностей в результате той или иной деятельности. Особое место в структуре мотивации спортивной деятельности занимают ценности личности, где наиболее значимыми являются терминальные ценности. В спортивной деятельности на качество и уровень мотивации личности посредством выполнения тех или иных действий оказывают воздействие процессуально-содержательные и экстринсивные мотивы.

Соревнование по спортивному ориентированию включает в себя комплекс различных участков местности (болота, озёра, завалы деревьев, овраги, густая труднопроходимая лесистая местность) преодолеваемых в порядке выбранного маршрута движения участников соревнований и чтение карты. Участие в данном соревновании предъявляет комплексные требования как к общей физической, так и специальной физической подготовленности спортсменов. Совершение длительного марша или кросса в рамках соревнований по спортивному ориентированию обеспечивает высокую двигательную активность. Следовательно, подготовка обучающихся к

занятиям и соревнованиям по спортивному ориентированию позволит организовать комплексную физическую подготовку.

Занятия физической культурой представляют собой комплексный процесс совершения интенсивных двигательных действий, который является средством познания окружающего мира, а также реакцией на раздражители извне. Двигательная активность включает в себя множество компонентов, среди которых следует упомянуть оптимальный двигательный режим, уровень двигательной активности, а также индивидуальные показатели здоровья и возрастного развития, которые следует учитывать при разработке программы двигательной активности.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволили определить наличие положительной динамики в отношении повышения уровня мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием в составе экспериментальной группы. Было получено, что для участников экспериментальной группы на контрольном этапе исследования характерно общее повышение уровня физической подготовки, более совершенный уровень специальных навыков ориентирования, а также более высокий уровень настроения и активности. Результаты, полученные по итогам двух городских соревнований, также позволили определить, что навыки ориентирования среди участников экспериментальной группы более совершенные, в то время как в контрольной группе недостаточно сплочен коллектив и развиты навыки сотрудничества во время выполнения дистанции. Это позволяет сделать вывод о том, что выдвинутая гипотеза является истинной, методика определила свою истинность.

Таким образом, можно сделать вывод, что поставленная цель данной выпускной квалификационной работы была достигнута. Выдвинутая гипотеза подтвердила свою истинность, а разработанная методика является эффективной. Она может быть предложена для внедрения в деятельность преподавателя физической культуры при работе с аналогичной возрастной категорией.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В структуру методики формирования мотивации детей 8-10 лет вошли следующие направления: направление обучения ориентирования по карте, по компасу и азимуту, определения и контроля направления, развития командного содействия, а также физическая тренировка выносливости и силы в условиях длительного бега. Также был проведен вводный этап, который был нацелен на повышение мотивационной заинтересованности в спортивном ориентировании. Среди методов организации подготовки были привлечены: игровой метод, соревнование, командное упражнение, метод круговой тренировки, переменного-повторный, повторно-темповый метод, тренинг. В ходе реализации методики младшие школьники осваивали как технические аспекты спортивного ориентирования, так и общие физические занятия, и элементы командного тренинга для воспитания чувства уверенности и сплочения коллектива.

На этапе проектирования и внедрения методики повышения мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием, мы выделяем ее методическое обоснование, а также содержательное наполнение блоков образовательной деятельности.

Ключевой проблемой методики является снижение уровня развитости мотивации у детей младшего школьного возраста на современном этапе развития российского общества, так как на данный момент существующий этап модернизации образования весьма хаотично подходит к физическому развитию детей на этапе начальной школы. Кроме этого, в условиях занятий физической культурой, и спортивным ориентированием в особенности, не уделяется особенное значение.

Отсюда мы можем выделить актуальность методики формирования мотивации детей 8-10 лет к занятиям спортивным ориентированием: для современных российских реалий важно спортивное воспитание детей, так как это отразится не только на изменении отношения человека к собственному

физическому развитию, но также будет воспитывать у него важные психические и личностные качества, необходимые для дальнейшей успешной социализации в условиях окружающего социокультурного пространства.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Авиновицкий, Я.Л. Советские военно-учебные заведения за 4 года (1918–1922 гг.) / Я.Л. Авиновицкий. – М.: Красный пролетарий, 1922. – 214 с.
- 2 Агальцов, В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию / В.Н. Агальцов. – Омск: ОГУФК, 2010. – 236 с.
- 3 Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В.Г. Акимов. – Благовещенск: БГУ, 2017. – 176 с.
- 4 Акимов, В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов. – Благовещенск: БГУ, 2017. – 143 с.
- 5 Александрова, Н.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» / Н.И. Александрова, Т.И. Шульга // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 130-132.
- 6 Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании / К. Альмейда // Сборник учебно-методических материалов. – 2012. – №6. – С. 42-45.
- 7 Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование на местности: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. - М.: Воениздат, 2011. – 144 с.
- 8 Божович, Л.И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению. Вопросы психологи ребенка дошкольного возраста / Л.И. Божович, под ред. А.Н.Леонтьева, А.В. Запорожца. – М.: Просвещение, 2015. – 235 с.
- 9 Боязитова, И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции при переходе детей от дошкольного к младшему школьному возрасту :автореф. дис. канд. психол. наук / И.В. Боязитова. – Пятигорск 2008. – 25 с.
- 10 Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Н.Д. Васильев. – Волгоград: Грамота, 2014. – 85 с.

11 Васильев, Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, И.И. Столов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – №11. – С. 9-12.

12 Венгер, Л.А. Воспитание психологической готовности к систематическому обучению / Л.А. Венгер // Воспитание. – 2015. – №7. – С. 23-29.

13 Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 160 с.

14 Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 415 с.

15 Воронов, Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации / Ю.С. Воронов. – Смоленск: Грамота, 2009. – 45 с.

16 Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. – М.: Знание, 2011. – 215 с.

17 Выготский, Л.С. Воля и ее развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский // Развитие высших психологических функций. – М.: Психологос, 2010. – С. 89-134.

18 Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2013. – 512 с.

19 Вяткин, Л.А. Тренировка зрительной памяти в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков / Л.А. Вяткин. – Ульяновск, 2013. – 10 с.

20 Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2011. – 225 с.

21 Гамезо, М.В. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития / Гамезо М.В., Герасимова В.С., Орлова Л.М. – М.: Просвещение, 2018. – 315 с.

22 Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 240 с.

- 23 Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2018. – 213 с.
- 24 Давыдов, В.В. О понятии развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 2016. – 146 с.
- 25 Додонов, Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б.И. Додонов // Вопросы психологии. – 2014. – № 4. – С. 126-131.
- 26 Занюк, К. Психология мотивации / К. Занюк. – Киев: Грамота, 2011. – 425 с.
- 27 Ильин, Е. Эмоции и чувства / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 345 с.
- 28 Ключникова, Н.Н. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.
- 29 Коломинский, Я.Л. Развитие волевой сферы ребенка / Я.Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов // Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2014. – 480 с.
- 30 Крутецкий, В.А. Психологические особенности младшего школьника / В.А. Крутецкий. – М.: Наука, 2014. – 423 с.
- 31 Левина, Н.А. Система работы по эмоционально-волевому развитию / Н.А. Левина. – Волгоград: Корифей, 2009. – 96 с.
- 32 Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: Познание, 2011. – 426 с.
- 33 Нормы ГТО для школьников [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
- 34 Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Просвещение, 2009. – 226 с.
- 35 Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 4-е изд. / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 275 с.

36 Непомнящая, Н.И. Формирование воли / Н.И. Непомнящая // Психология младшего школьника: Хрестоматия. – М.: Дошкольное воспитание, 2010. – С. 23-35.

37 Нищеева, Н.В. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / Н.В. Нищеева. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 416 с.

38 Образовательные программы. Физическая культура [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://vifk.mil.ru/Obrazovanie/Obrazovatelnye-programmy>.

39 Пепеляев, Е.И. Спортивное ориентирование в Вооруженных Силах / Е.И. Пепеляев. – М., 2008. – 156 с.

40 Практикум по возрастной психологии. Учеб. пособие, 2-е изд., доп. и перераб. / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2012. – 694 с.

41 Приказ Министерства спорта РФ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://base.garant.ru/71635662/#ixzz5dtBbX638>.

42 Психологический словарь: термины и понятия общей психологии, социальной, возрастной и педагогической психологии и другое / В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Р. Лурия и др. – М.: Педагогика, 2013. – 672 с.

43 Психология развития / Т. Марцинковская, Т. Марютина, Т. Стефаненко, и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 235 с.

44 Ричи, Ш. Управление мотивацией / Ш. Ричи. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 446 с.

45 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Знание, 2011. – 425 с.

46 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 368 с.

47 Степанова, М.И. Современные проблемы школьного обучения: пути гигиенической оптимизации / М.И. Степанова, М.А. Поленова. – М.: Педагогика, 2013. – 342 с.

48 Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Н. Уилсон, перевод с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014. – 344 с.

49 Фридман, Л.М. Мотивация учения / Л.М. Фридман, И.Ю. Кулагина // Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2011. – 315 с.

50 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Когито-центр, 2016. – 423 с.

51 Cannon, W.B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement / W.B. Cannon. – London: Science press, 1999. – 426 p.

52 Giddings, F.P. The theory of socialization / F.P. Giddings. – N. Y.: Schwartzman & Co, 1897. – 348 p.

53 Fisher, H. Neural Correlates of Four Broad Temperament Dimensions: Testing Predictions for a Novel Construct of Personality / H. Fisher // Plos One. – 2013. – Vol. 8, № 11. – PP. 23-29.

54 Hurrelmann, K. Social structure and personality development / K. Hurrelmann. – Camb.: University Press, 2009. – 412 p.

55 Lazarus, R. Stress and emotion: A new synthesis / R. Lazarus. – New York: Springer Pub. Co., 1999. – 327 p.

56 McClelland, D.C. Managing Motivation to Expand Human Freedom / D.C. McClelland. – London: Johnson & Co, 1978. – 326 p.

57 Motivation and Achievement / by J.W. Atkinson. – Washington: Scientific Press, 1974. – 332 p.

58 Parsons, T. Family: Socialization and interaction process / T. Parsons, R. Bales. - L.: Unity, 1998 – 441 p.

59 The Person / by G.W. Allport. – N.Y.: Holt, Rinehart and. Winston,
1961. – 523 p.