

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образование
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта туризма и сервиса
Кафедра «Спортивного совершенствования»

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

**Повышение мотивации учащихся старших классов сельской средней
общеобразовательной школы к занятиям по физической культуре**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 49.03.01.2019.004. ПЗ ВКР

Руководитель работы:
к.б.н, доцент
_____ А.С. Бахарева
« ____ » _____ 2019 г.

Автор работы:
студент группы СТ – 431
_____ Н.Э. Игонина
« ____ » _____ 2019 г.

Нормоконтролер:
к.б.н., доцент
_____ Е.Ю. Савиных
« ____ » _____ 2019 г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Иголина Н.Э. Повышение мотивации учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы к занятиям по физической культуре
Челябинск: ЮУрГУ, СТ –431, 2019.
47 с., 5 табл., библиогр. список. 51, 4 прилож.

Повышение мотивации учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы к занятиям по физической культуре.

Объектом исследования является мотивационная сфера школьников.

Предметом исследования является мотивации учеников старших классов сельской средней общеобразовательной школы.

Цель исследования – изучить особенности мотивации учащихся старших классов сельской школы, теоретические аспекты вопроса и разработать программу, направленную на повышение мотивации к занятиям по физической культуре.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1 изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования;
- 2 определить особенности мотивации к занятиям по физической культуре у учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы;
- 3 разработать программу и обосновать ее эффективность в повышении мотивации к занятиям по физической культуре у учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ.....	6
1.1 Понятие мотивации в современной педагогике и психологии	6
1.2 Возрастные особенности мотивационной сферы старших школьников.....	9
1.3 Особенности учебной деятельности сельских школьников	12
Школы в сельской местности имеют ряд своих особенностей, которые влияют на построение урока, выбор методик, средств и форму проведения учебного занятия.	12
1.4 Особенности организации физического воспитания в сельской школе ...	16
1.5 Современные средства физической культуры как способ повышения мотивации у школьников сельских школ	17
2 МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1 Планирование и организация исследования	21
2.2 Методы исследования.....	22
2.3 Программа, направленная для повышения мотивации к занятиям по физической культуре у учеников старших классов сельской школы.	23
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	27
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	36
ПРИЛОЖЕНИЕ	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современной России остро стоит вопрос о повышении здоровья населения, в частности, здоровья учащихся общеобразовательных школ. Согласно исследованиям, Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми [49].

Современные дети подвержены «двигательному дефициту», большую часть времени проводят в статичном положении не только дома, но и в школе. Уроки по физической культуре не в полной мере решают эту проблему, так как в системе образования не учтены условия всех учреждений регионов страны, не предусматривается индивидуальный подход к учащимся, их особенностям физического развития и состояния здоровья.

В большей степени это касается учащихся сельских школ. Именно небольших населенных пункты обладают недостаточной спортивной инфраструктурой (спортивные площадки, секции и т.д.), что приводит к тому, что школьникам негде заниматься, нет выбора чем заниматься. В школьной программе, как говорилось выше не предусмотрены все условия для занятий по физической культуре, а именно разнообразие в физической активности в сельских школах. Если городские школы могут себе позволить организовать поход школьников в бассейн и другие спортивные сооружения и площадки, то у сельских школ нет такое возможности. Поэтому одной из главных задач учителя сегодня становится формирование позитивных стимулов, побуждающих к учебным занятиям. В исследовании мы полагали использовать модульную программу для 3-го часа физической культуры. Введение новых средств и методов физической культуры в условиях сельских школ позволит учащимся повысить интерес к занятиям и укрепить их здоровье.

Объект – мотивационная сфера школьников.

Предмет – особенности мотивации учеников старших классов сельской школы.

Цель исследования – изучить особенности мотивации учащихся старших классов сельской школы, теоретические аспекты вопроса и разработать программу, направленную на повышение мотивации к занятиям по физической культуре.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1 изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования.
- 2 определить особенности мотивации к занятиям по физической культуре у учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы.
- 3 разработать программу и обосновать ее эффективность в повышении мотивации к занятиям по физической культуре у учащихся старших классов сельской средней общеобразовательной школы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

1.1 Понятие мотивации в современной педагогике и психологии

Понятие «мотивация» (от лат. *movere*) - система стимулов, которая побуждает человека к выполнению действий. Мотивация является динамическим процессом физиологической природы, управляемым психикой личности и проявляемым на эмоциональном и поведенческом уровнях. Впервые понятие «мотивация» было употреблено в труде А. Шопенгауэра. В последующие года оно прочно вошло в психологический обиход для объяснения причин поведения людей и животных [39].

Понятие «мотивация» рассматривают, как процесс психической регуляции конкретной деятельности. То есть, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности. У мотивации есть два главных направления: мотивация со-структурной позиции, как совокупность мотивов или факторов. Шадриков В.Д. в своей схеме показал, что мотивация обусловлена перечнем потребностей и личными целями конкретного человека, его идеалами, как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними - знаниями, умениями, способностями, характером, мировоззрением, убеждениями и личностной направленностью. Решение принимается с учетом этих факторов, а после чего формируется намерение. Второе направление рассматривает мотивацию как динамичное образование, как процесс или механизм [29,48].

В своей книге «Мотивация и психологические механизмы ее формирования» В.Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации: первичную и вторичную. Первичная проявляется в форме потребности, инстинкта, влечения. Вторичная - в форме мотива. Так, В.Г. Леонтьев рассматривал мотив, как-то что объясняет решение действовать человека тем или иным образом, чтобы решить

поставленную задачу или прийти к цели. Однако и в том и в другом случае мотивация выступает как вторичное по отношению к мотиву образование, явление. Более того, во втором случае мотивация выступает как средство или механизм реализации уже имеющихся мотивов [22].

Для того чтобы положительно повлиять на мотивацию учащихся, нужно учитывать их личностные интересы, так как действие человека так или иначе зависит от его личностных мотивов. Страхова О.А обобщила характеристику мотивации с помощью понятий: потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение [40].

Механизм побуждения человека к любому действия, то есть мотивационный процесс так или иначе напрямую зависимо от его потребностей. Потребности разделяются на физиологические (потребность в еду и т.д.), социальные, эстетические, психологически и др. Пока потребность существует, человек испытывает дискомфорт, и, следовательно, он будет пытаться любыми средствами удовлетворить потребность. Устраненная (удовлетворенная) потребность исчезает, но не навсегда. Большинство потребностей возобновляются, при этом изменяясь по форме проявления, переходя на другой уровень иерархии потребностей [13,21].

Главным механизма человеческой активности является потребности в чем-либо. Но человек не всегда может исполнить свою потребность, даже если его потребность обдуманна и сформулирована. Патрахина Т.Н. и Романчук К.П в своей статье «сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления», высказывают о том, что для этого необходимо конкретное условие - наличие довольно сильного желания изменить ситуацию, удовлетворить потребность (хочу...) на уровне ощущений. Это условие отмечается как ведущее, так как оно определяет направление усилий для ресурсного обеспечения (материальных, финансовых, временных) для воплощения действий и развития возможностей, знаний, навыков для удовлетворения потребностей (могу...) [30,31].

Формирование мотивов происходит под воздействие как внутренних факторов, так и внешнего воздействия (субъективных, объективных) под влияние стимулов. Стимулами могут является различные материальные и не материальные объекты [31].

Стимул – это причина, побуждающая к деятельности, создающая благоприятные условия для развития чего-нибудь. Стимулом можно считать только то побуждение, что относиться к его взглядам, чувствам, настроению, мотивы. Получая из внешней среды стимулирующий импульс (экономический, политический, правовой, социокультурный и т.д.) и пропуская его через свою психику, человек трансформирует этот импульс на себя, соотносит его со своими потребностями, интересами, возможностями, желаниями, ожиданиями и целевыми установками. Это приводит к тому что человек поступает так, а не иначе, что ведет к конечному результату [13,39].

Мотив – это тот результат, то есть предмет, ради которого осуществляется деятельность. Субъект воспринимает мотив как специфические эмоции, которые могут быть положительными, когда личность находится в приятном для него состоянии ожидания, или отрицательными, если человек недоволен тем, что реальное положение дел не соответствует его ожиданиям.

В своих трудах А. Н. Леонтьев писал, о том, что человек не осознает свои мотивы, но не является трудным привести их мотивировку, но не всегда можно найти в мотивировки указания на действительный мотив. Близкие мысли можно обнаружить и у С. Л. Рубинштейна, который писал о том, что в общественном производстве «прямой целью общественно-организованной человеческой деятельности является выполнение определенной общественной функции; мотивом же ее для индивида может оказаться удовлетворение личных потребностей». Но при этом само «единство деятельности конкретно выступает как единство тех целей, на которые она направлена, и мотивов, из которых она исходит. Один мотив может быть порожден в зависимости от обстановки, либо внешним действием, либо внутренней мотивационной структурой. Например, интерес, как мотив, может быть порожден природным любопытством и/или

опытными действиями руководителя. Мотив толкает человека действовать, чтобы возникшая потребность была удовлетворена. Поведение человека приводит к конкретному результату, который сразу же оценивается [21,31,44].

В современной педагогике и психологии мотивация человека представляет собой сложный механизм, который влияет на деятельность человека удовлетворяя его естественные потребности, поставленные цели. Мотивация как процесс, включает потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение.

1.2 Возрастные особенности мотивационной сферы старших школьников

Возраст человека существенно влияет на формирование мотивационной сферы. Хронологические границы старшего школьного возраста определяются в психологии и педагогике по-разному. Наиболее часто исследователями выделяется ранняя юность от 15 до 18 лет, период перехода от подросткового возраста к самостоятельной жизни, что является предпосылкой к новой социальной ситуации развития [45].

Д. Б. Эльконин считал старший подростковый возраст или раннюю юность (15-17 лет), где учебно-профессиональная деятельность выступает в качестве ведущей. Переориентация социальной позиции старших школьников изменяет его отношение к обучению в школе, его содержанию, целям и задачам. Изменяется отношение ко многим сторонам школьной жизни с точки зрения их пользы. По мнению исследователей, в данном возрасте наиболее интересны такие области деятельности, как производство, музыкальная или художественная деятельность, спорт и т.д. [9,10].

У школьников, мотивированных на учебу, возрастает интерес к теоретическим знаниям, появляется желание обобщать отдельные факторы и устанавливать общие принципы и закономерности. Обучающиеся старшего школьного возраста готовы к большим физическим и умственным нагрузкам. Происходит осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности [11].

Исследование авторов И.С. Кона, Э. Эриксона, Л.И. Божович, И.Д. Демакова, А.В. Мудрика выявили, что старший школьный возраст

целенаправленно выбирает те качества, которые необходимы для того чтобы быть не как все, быть уникальными, показывать свою индивидуальность. Самосознание в этом возрасте развивается по всем направлениям: осознания себя в деятельности, во взаимоотношениях со сверстниками, с представителями противоположного пола, своего внешнего вида [12].

У старших школьников характерно возрастание стремления к более выявленной самостоятельной оценке себя и окружающей обстановке. Но оценка и самооценки школьников старшего возраста не всегда бывают адекватными, и сразу будет не совсем понятно, какая из оценок будет опасна – завышенная или заниженная. Это можно отследить только с учетом общих характеристик личности, условий ее социального окружения. В этом случае необходим индивидуальный подход к личности при педагогической воздействии, главной характеристикой которого считается, по мнению исследователей, тактичность и длительность И.С. Кон, отмечает, что одна из задач преподавателя – помочь обучающимся адекватно осознать варианты своего будущего, создать условия для развития способностей для многообразной деятельности во всех сферах жизни современного общества [12,21].

Проявление интересов в старшем возрасте у школьников проявляется более стабильно, проявляются индивидуальные особенности и черты личности, меняется структура личностных мотивов и установок. Стоит намного больше внимания к формированию их совершенствования в физическом плане. Л.И Божович отмечал, что старший школьный возраст не просто изучает окружающий мир, а вырабатывает о нем свою точку зрения, в этом возрасте появляется потребность самим разобраться во всех проблемах, согласно своим взглядам на вопросы морали. В этом возрасте стремление учеников утвердиться в собственном мнении, приводит к формированию мотивов с учетом собственного мнения, не обращая внимание на мнения окружения [3].

В старшем школьном возрасте в содержании основных мотивационных сфер происходят коренные изменения, это проявляется в упорядочивании,

интегрировании всех систем их интересов и потребностей. Главным мотивом у учащихся старших классов является самоутверждение, на него оказывают влияние: успехи в учебной деятельности, устойчивое положение в коллективе одноклассников, внутренняя самооценка подростка. Не менее важным мотивом является мотив саморазвития: целеустремленность. Мотивы познавательный и общение со взрослыми – стоят на третьем месте. Исследователи В.И. Ковалев и А.А. Бодалев выделяют следующие мотивы: саморазвитие, познавательный мотив, мотив общения, самоутверждение [13].

Самоутверждение учащихся школ зависит от того как построена его система притязаний, от того что он может и каковы его способности. Саморазвитие – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В процессе жизненного пути человек концентрирует внимание на своих собственных желаниях, и находится в постоянном процессе добычи знания для достижения своих целей. Это процесс приводит к жизненному успеху [22,44].

Познавательный мотив – преобладание у школьников в ходе учения направленности на содержание. Мотив общения – это такая связь между субъектами, которая выражается в передаче партнеру вербальной и невербальной информации, появлению обоюдного психологического контакта, и целью которой является установление взаимопонимания и взаимопереживания. Можно отметить, что существуют некоторые гендерные отличия в мотивах. К примеру, девушки больше склонны к учебно-познавательным мотивам, а юноши к социальной мотивации, мотив достижения успеха [39].

Так же не обошлось и без разницы в отношении к физической культуре. Парни посещают спортивные залы, бассейны и т.д для поддержания статуса в обществе, увеличивая тем свою привлекательность. Но есть и то что юноши, оставшиеся в 10-11 класс идут туда мотивированные на учебу [13].

После школы в большинстве своем те, кто занимался спортом, продолжают им заниматься и в колледжах и ВУЗах, но есть те, кто бросает спорт после

школы по ряду причин. Современные девушки, как отмечают педагоги больше предпочитают различные диеты и разгрузочные дни, нежели занятия физической культурой. Данная тенденция негативно сказывается на общем здоровье, происходит спад общей физической подготовки населения [26].

1.3 Особенности учебной деятельности сельских школьников

Школы в сельской местности имеют ряд своих особенностей, которые влияют на построение урока, выбор методик, средств и форму проведения учебного занятия.

Можно выделить следующие факторы:

1 Организационно-педагогические:

- организация учебного процесса в малых группах;
- ослабление интеллектуального поля, так как сила процессов группового взаимодействия прямо пропорциональна числу членов группы;
- использование на более высоком уровне индивидуального обучения;
- неоднородность учебных групп по составу, уровню познавательных интересов;
- более слабое выражение процессов группового взаимодействия (подражание, внушение) и, как следствие, большая дисциплинированность учащихся;
- потеря учащимися инициативы и стремления к творчеству;

2 Психологические:

- специфика общения людей в сельской местности;
- создание условий для доверительного стиля отношений учителя с учащимися, что раскрепощает учеников, и для самовыражения;
- признание ученика личностью, понимание его интересов и перспектив развития;
- возрастание эмоциональной перегрузки учащихся независимо от сложности и объема изучаемого материала.
- практическая ориентация учащихся и родителей;

3 Социально-образовательные и социокультурные:

- опора на специфику сельскохозяйственного окружения;
- опора на народные традиции;
- отдаленность культурных центров [46];

П.А. Рыльцова выделял следующие особенности урока в сельской средней общеобразовательной школе:

1 фронтальная работа стоит во главе. На уроках в сельской школе можно сократить дистанцию взаимодействия учителя и ученика. Это позволяет учителю быть более осведомленным о готовности своих учеников и следует исходя из этого менять план урока: темп, сложность и др.;

2 преобладание ориентации на среднего учащегося. Контролируя индивидуально-психологические особенности своих учеников, учитель может подбирать подход к каждому ученику, имея возможность обхватить всех учащихся;

3 жесткая связь контроля и оценки. Ученики находятся под постоянным давлением, зная, что каждый их ответ оценивается. В таких условиях сложно установить доверительные отношения. Решением этой проблемы является преодоление стереотипов в расширении практики оценивания, уменьшение баллов, следует нужно оценивать конечный результат;

4 непрерывный контроль со стороны учителя. Слишком частое внимания к каждому ученику. Которое ведет к тому что ученики становятся менее самостоятельными [32].

В сельских школах, где классы состоят из небольшого количества учеников, есть коренные отличия от классов из городских школ. В школах из маленьких населенных пунктов отсутствие 2-3 учеников имеет сильно воздействие на все последующие занятия. Учителям приходится менять направленность урока, либо проводит тренировку, либо повторять пройденный материал. В городских школах отсутствие пару человек, не является чем-то, что могло бы поменять ход уроков [5].

Существуют критерии, которые позволяют выделять класс по трем типам: сильный, слабый, средний по учебным показателям или спортивным результатам. К примеру, если большая часть класса «средние», то и сам класс имеет такой тип и исходя из этого проводятся уроки. Обычно в школах преобладают «средние» классы. Но в отличие от городских школ, сельские школы классы обладают 7 различными вариантами. Класс может представлять из себя одну типологическую группу, либо две и т.д. [32].

Психические стороны деятельности человека такие как: воображение, восприятие, мышление, память, являются тем что различает учеников друг от друга. Если брать какой-нибудь класс, то можно заметить, что в основной массе дети имеют средние показатели. Из класса можно выделить сильных и слабых, как по физическим показателям, так и по умственным, психическим. Используя усредненный показатель учителям проще проводить уроки, так как все индивидуально-психологические показатели учеников сглаживают переходы от одного ученика к другому [50].

В сельских школах благодаря малому количеству учеников, и следует и малому количеству индивидуально-психологических особенностей учащихся, учителя могут работать, ориентируясь на учебный процесс каждого ученика класса, учитывая его индивидуальные особенности.

Малочисленность классов приводит к изменчивости показателей индивидуально-психологических особенностей их составов. Класс может состоять из представителей полярных групп школьников или близких к ним по своим интеллектуальным способностям учащихся. Возможны и классы, состоящие из учащихся с одинаковыми индивидуально-психологическими особенностями [46].

Индивидуальный подход к каждому ученику веден не только к положительным сторонам, но и негативно влияет на психику учеников, так как учащиеся находятся в постоянном стрессе от того, что каждый раз им приходится отвечать, что не дает расслабиться, происходит эмоциональная перегрузка. Эта одна из сторон обучения в малых классах.

Учителя сельских школ должны формировать уроки опираясь на специфику местности и возможности общеобразовательной школы, учитывать особенности учеников и их интересы. Используя конкретный местный материал, жизненный опыт детей, учитель побуждает учащихся актуализировать их познавательный опыт, создает условия для слияния своего опыта с общественно-историческим научным опытом. Но постоянное воздействие учителя на учеников, не дает им расслабиться, находясь в постоянном напряжении и в итоге ученики испытывают усталость, а, следовательно, не могут в полной мере включиться в учебную деятельность. Контроль учителя становится для детей эмоциональной нагрузкой на их психическое состояние [33].

Узкий круг общения в малочисленных классах требует обогащения урока за счет использования разнообразных форм и методов обучения. Основными методами, направленными на развитие ученика, являются методы проблемного обучения: частично-поисковый, исследовательский, проблемное изложение и учебного диалога [33].

В сельской малочисленной школе необходимо:

- Традиционное усредненное обучение заменить индивидуальным, рассчитанным на каждого конкретного ученика с его индивидуальными психологическими особенностями;
- структурировать предметные курсы на блоки (укрупненные дидактические единицы);
- подачу учебного материала проводить с опорой на жизненный опыт учащихся;
- центр тяжести в оценке знаний перенести на конечные результаты;
- планировать способы получения обратной связи;
- предусматривать в ходе урока возможности для переключения внимания, краткого отдыха с целью снятия эмоциональной перегрузки детей;
- использовать классические и нетрадиционные формы и методы обучения [32].

1.4 Особенности организации физического воспитания в сельской школе

В России значительно улучшилось общее ведение уроков и физической культуры, в частности. Внедряются технические средства, применение наглядных пособий, межпредметные связи. Используются более эффективные методы организации и проведения уроков. Учителя в сельских школах так же весьма высококвалифицированные, умные, думающие.

Можно так же отметить, что в сельских школах, не всегда можно видеть удовлетворительную работу, учебный процесс отрицательно влияет на обучение. Не ведется элементарное следование методическим пособиям, не обращается внимание на индивидуальные особенности учеников, а в итоге и не идет учет нагрузки на организм ученика в течении урока, падает эффективность занятия [5].

Причина низкого качества уроков физической культуры в сельских школах обусловлена следующими причинами:

1 сельские школы не всегда обладают благоустроенными залами, спортивными площадками, не всегда выходит построить правильно учебное занятие исходя из малого количества учеников, у учителей не хватает квалификации;

2 не добросовестное отношение к своим урокам у учителя, не редко перегруженность различными мероприятиями и бумагами, нет времени на поднятие своей квалификации. Что ведет к неспособности правильно спланировать учебное занятие. Иногда уроки по физической культуре, не получают должного внимания от руководства школы [8].

Будет урок физической культуры хорошим или нет зависит от уровня способностей и знаний учителя: его трудолюбия, самодисциплины, самоанализа, отношения к детям, целеустремленности и т.д.

Еще существуют школы, которым испытывают нехватку материальной базы. После появления 3-го часа по физической культуре, есть необходимость практиковать уроки в помещениях не приспособленных для этого: коридоры, на местности.

Наличие спортивного оборудования и залов обычно не является хорошим показателем, так как многие находятся в запущенном состоянии и являются опасными для жизни учащихся. Общая программа по физической культуре не всегда можно подогнать под сельские общеобразовательные школы. Но учителя могут сами как-то исправить положения, составить свою программу для занятий по физической культуре [42].

1.5 Современные средства физической культуры как способ повышения мотивации у школьников сельских школ

Физическое воспитание в широком смысле воспитательного воздействия обладает большим потенциалом в воспитании учащихся школ. Влияние идет не только на внешний вид, но и на восприятие окружающего мира, эстетический вкус, общение с другими и взаимодействию и т.д.

По мимо использования традиционных средства физического воспитания, в школах используются и нетрадиционные средства. Нетрадиционные средства могут корректировать телосложение, осанку, походку и другое. Это непосредственно влияет на внешний вид человека. Можно так же развивать физические качества, ловкость, быстроту, силу, координацию и т.д., используя физические упражнения для гармоничного развития тела [41].

Применяются различные физкультурно-оздоровительные системы – фитнес аэробика и ее разновидности (аква –или гидроаэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика: фанк, сити-джем, хип-хоп и др.) полиатлон, шейпинг и др., как для девушек, так и для юношей.

Фитнес аэробика развивает выносливость, что в свою очередь положительно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую систему человека [17].

Занимаясь атлетической гимнастикой, человек поднимает свои силовые возможности, корректирует свое телосложение не только в масштабе всей мышечной массы, но и отдельные участки, которые хотелось бы скорректировать. Так же атлетическая гимнастика помогает в укреплении общего состояния организма, то есть здоровья, можно с помощью гимнастики

скорректировать врожденные дефекты тела и так же использовать как профилактику от перечня болезней [1].

В данный момент в мире существует множество комплексных программ физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья, которое может использовать любой желающий. Эти программы хороши тем, что влияют на организм человека с разных сторон начиная от локальных мышц, заканчивая нервной системой человека. Каждый может подобрать себе перечень упражнения, которые в данный момент ему необходимы, для коррекции тела или для профилактики.

По мимо индивидуальной работы, современная физическая культура так же позволяет проводит занятия где работа происходит в парах или микрогруппах. Занимающиеся могут решать поставленные задачи вместе, и совершенствоваться не только физически, но и расширять свою коммуникацию. Современные методики физической культуры, представляют собой развитие всех физических качеств и повышает уверенность в самом себе [5].

Если брать игры спортивные или подвижные, то они пользуются популярностью не только у детей младшего и среднего возраста, но и у старшеклассников. Игры – это то что дает наибольший всплеск эмоции, ощущение соперничества на площадке, а также сближает игроков, поднимает общий дух класса и при поражениях ощущения сглаживаются. Игры являются одним из важных средством физической культуры для современного быстрого ритма жизни [37].

На протяжении всей истории человечества существовали игры. Они были сплетены с культурными, нравственными устоями, географическим положением, военным делом и другими аспектами жизни человечества.

Связь игры с тренировкой и отдыхом одновременно обусловлена ее способностью моделировать конфликты, решение которых в практической сфере деятельности или затруднено, или невозможно.

По мимо физической активности, игры могут подготовить учащихся к будущим жизненным ситуациям. Человек играет только тогда, когда он в

полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет.

Используя скиппинг, как средство физической культуры можно положительно повлиять на отношение учеников к физической культуре. Скакалка обладает большой доступностью и легкостью в применении. Прыжками на скакалке можно развивать мышцы на ногах, использовать, как профилактику против плоскостопия, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, координации и т.д. [43].

Скиппинг является новым средством физической культуры, который включает в себя различные прыжки и комбинации различных элементов: танцевальные движения, две скакалки, в группах и др.

В программу скиппинга входят не только простые прыжки, но прыжки усложнённые трюковые. Прыжки через скакалку включены в тренировки космонавтов, в тренировки боксёров и баскетболистов. Скиппинг представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря – большой и маленькой скакалки. Название «Скиппинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах. Скиппинг относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходят корнями в глубокую древность.

В программе соревнований по скиппингу есть как индивидуальные, парные, так и командные прыжки, когда прыгает команда из десяти человек, а двое – мальчик и девочка – крутят скакалку. Так же можно задействовать две скакалки [38].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализ литературных источников позволил сформировать следующие выводы:

- 1 мотивация является сложным аспектом человеческой психологии и до конца еще не изучена;
- 2 мотивационная сфера школьников существенно влияет на эффективность освоения учебного процесса;
- 3 применение различных средств физической культуры в учебном процессе у учащихся формирует интерес к занятиям и укрепляет их здоровье.

2 МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Планирование и организация исследования

Исследование проводилось в 2018-2019 учебном году и состояло из трех этапов. На первом этапе проводилось теоретический анализ литературных источников по теме исследования, определялись предмет, объект, цель исследования, задачи, подбирались соответствующие методики.

Второй этап проводился на базе МОУ Карагайская СОШ верхнеуральского района. В исследовании приняли участие ученики 10-11 класса в возрасте от 16-17 лет, в количестве 17 человек. С данной группой был проведен контрольный срез. По результатам констатирующего этапа, были сформированы контрольная и основная группа. Основная группу составили ученики 10 класса в количестве 10 человек, контрольную группу – 11 класс в количестве 7 человек.

Учащимся было предложены две анкеты. В первой анкете были представлены мотивы. Им нужно было их проранжировать в порядке значимости мотивов для них самих. Вторая анкета состояла из пяти вопросов и была направлена на выявление отношения учащихся к урокам физической культуры.

Учащиеся контрольной группы, проходили обучение по предмету физическая культура по типовой, комплексной программе физического воспитания и занимались 3 часа в неделю в годовом учебном плане.

Для учеников 10 класса основной группы, была разработана программа, направленна на повышение и организацию мотивации к учебной деятельности по физической культуре.

Занятия с учащимися основной группы 10 класса, проводились следующим образом: 2 часа в неделю по стандартной программе физического воспитания, третий час реализовывался по модульной рабочей программе, составной частью

которой являлись новые физкультурно-спортивные виды: фитнес аэробика, спиннинг, атлетическая гимнастика, подвижные игры.

На третьем этапе было проведено повторное анкетирование и проведена обработка полученных результатов, формирование вывода.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- 1 анализ научно-методической литературы;
- 2 педагогическое наблюдение;
- 3 анкетирование;
- 4 беседа;
- 5 методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы выполнялся с целью изучения проблемы исследования в теории и практике. Это дало более четкое понимание и представление данной проблемы.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения использования специальной программы, предназначенной для поднятия мотивации к занятиям по физической культуре у детей старшего школьного возраста.

Групповое анкетирование проводилось одновременно, респонденты заполняли анкету индивидуально, собравшись в определенное время в одном помещении.

Беседа позволила более индивидуально узнать от учеников, что они думают об уроках физической культуры и физической культуре, в частности.

Полученные материалы исследования были подвергнуты математической статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m).

При статистической обработке нами были использованы компьютерные программы Microsoft Excel XP. Определение достоверности различий (p)

абсолютных показателей по данным фонового и повторного исследования проводилось при помощи критерия Стьюдента (t).

2.3 Программа, направленная для повышения мотивации к занятиям по физической культуре у учеников старших классов сельской школы.

После некоторых реформ в системе физического воспитания и увеличение спортивных площадок в больших городах, интерес к физической культуре возрос, но не совсем на том уровне, на котором хотелось бы. А если брать сельскую местность, то там все осталось практически на том же уровне. И здоровье населения все так же ухудшается. В школе очень мало учеников, которые бы не имели какое-либо заболевание и это ведет к тому, что приходится разделять детей на группы по здоровью, что значительно усложняет проведение занятий по физической культуре. Но и не следует упускать, что у школьников все чаще пропадает интерес к физической культуре.

Для улучшения ситуации в сельских школах необходима хорошо продуманная система физического воспитания на уроках по физической культуре. Нужно различными способами вовлекать учеников в учебный процесс, но так чтобы желание заниматься не отпало, формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту. Нужно постоянно совершенствовать содержание физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе [41].

Чтобы уроки по физической культуре проводили более эффективно, в условиях недостатка спортивного инвентаря и площадок, учителя могут использовать модульную программу.

Физическую культуру является механизмом формирования у детей здорового образа жизни, но также позволяет использовать себя как механизм формирования творческой, педагогической деятельности по формированию учебного процесса в школе [35].

Согласно ФГОС «Физическая культура», как предмет должен быть внедрен на всех уровнях общего образования. И первостепенной задачей является развитие и укрепление здоровья, так же гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию учащихся.

После внедрения модульной программы 3-го часа в уроки по физической культуре, способствует расширению диапазона получаемого опыта учащимися сельских школ, развитие их индивидуально-личностных качеств, повышение их мотивации к занятиям по физической культуре и положительное отношение к здоровому образу жизни, увеличение базы знанию о различных видах спорта и их элементов и т.д. [8].

Цель программы – используя различные средства физической культуры, положительно влиять на здоровье учеников, расширения знаний в области физической культуры и формирование устойчивой мотивации к занятиям в неблагоприятных условиях сельских средних общеобразовательных школ.

Для решения поставленной цели были поставлены задачи:

- 1 укрепление физического здоровья, развитие физических качеств;
- 2 освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни;
- 3 формирование здорового образа жизни;
- 4 формирование у обучающихся устойчивого интереса к уроку физической культуры, развитие глубоких, внутренних мотивов к физкультурной деятельности;
- 5 развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися.

Модульная программа позволяет учителям расширить свою базу средств физической культуры и использовать то что в данный момент необходимо и то что они хорошо знают, либо изучить что-то новое.

Учет индивидуальных интересов учеников, использование новых средств физической культуры: фитнес аэробика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, скиппинг.

Модульная программа позволит учителям более разнообразить подходить к своим урокам, используя как модули в целом, так и частями. По мимо применения на уроках, можно использовать модули в других мероприятиях не только спортивной направленности (дополнительного образования, кружках, спортивно-массовых мероприятиях и т.д.). Важно отметить и то что можно соединять два и более классов для совместного занятия.

Согласно ФГОС была разработана программа, учитывая индивидуально-психологические и физические особенности учащихся в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

Разработанная программа учитывает одну из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации и готовой к социальной самоидентификации посредством лично значимой деятельностью. А также учитывались особенности проведения урока физической культуры в сельской школе.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с интересами обучающихся, их физическими возможностями, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Данная программа сможет дать учащимся хорошую физическую форму, улучшение и укрепление здоровья, воспитание в себе чувства товарищества, солидарности с другими учениками, художественно эстетический вкус, а также устойчивую мотивацию к занятиям по физической культуре.

Благодаря программе ученики смогут лучше взаимодействовать с командой, отбросив свои эгоистические взгляды, обретут знание правил игры и ведение «честной игры» с другими командами, самостоятельно сможет организовать свою физическую активность и проводить занятия по физической культуре; будут больше обращать внимание не только на свой внешний вид, но и на свое здоровье; сможет получать больше положительных эмоций от физической

культуры; будут владеть большими знаниями о своем организме и пропагандировать здоровый образ жизни своим друзьям, семье и смогут принести пользу Отечеству.

Содержание модульной программы:

Модуль № 1. «Подвижные игры» Интерпретация известных спортивных и подвижных игр. К задачам модуля можно отнести: планирование самостоятельных занятий с использованием музыкального сопровождения; развитие способности характеризовать качества личности в процессе занятий физической культурой; умение применять различный подручный материал; самостоятельное освоение и применение умений игры со сверстниками, развитие коммуникативных качеств [43].

Модуль №2. «Скиппинг. Роупскиппинг». Представляет собой обычные прыжки на скакалки и различные ее модификации. Прыжки на скакалке доступны всем и не составляет труда использовать их на уроках по физической культуре в школе [38].

Модуль № 3. Фитнес аэробика. Обучение и закрепление знаний о базовых движениях фитнес аэробики и их различные комбинации. Умение составить комбинацию из различных элементов, научиться взаимодействовать с партнером. Улучшение гибкости, пластичности, умение правильно дышать [17].

Модуль № 4. Атлетическая гимнастика. Работа на основные мышечные группы, упражнения с отягощением и собственным весом тела. Умения планирования занятий по атлетической гимнастике.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1 Особенности мотивации учебной деятельности подростков сельской школы

В начале учебного года было проведено анкетирование на выявление ведущих мотивов. Учащийся должен высказать свое отношение к 20 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале (от 1 до 5). Оценка ведущего мотива занятий по физической культуре определялось с учетом следующих правил (см. прилож., табл. 1) [50]:

- 1 мотив ведущий, если сумма баллов превышает 8;
- 2 мотив средне выраженный, если сумма баллов составляет от 5 до 7;
- 3 малозначительный мотив, если сумма баллов составляет меньше 5.

Таблица 1 – Результаты анкетирования до внедрения модульной программы (баллы), ($M \pm m$)

Мотивы	ОГ	КГ
Самосохранение здоровья	$5,2 \pm 0,34$ (средне выраженный)	$6,4 \pm 0,63$ (средне выраженный)
Самосовершенствование	$6,0 \pm 0,56$ (средне выраженный)	$6,7 \pm 0,45$ (средне выраженный)
Двигательная активность	$4,4 \pm 0,23$ (малозначительный)	$5,6 \pm 0,12$ (средне выраженный)
Оценка окружающих	$4,8 \pm 0,47$ (малозначительный)	$5,1 \pm 0,37$ (средне выраженный)
Приобретение практических навыков	$4,3 \pm 0,97$ (малозначительный)	$4,6 \pm 0,83$ (малозначительный)
Общение	$8,5 \pm 0,77$ (ведущий)	$8,0 \pm 0,59$ (ведущий)
Соперничество	$5,1 \pm 0,46$ (средне выраженный)	$7,9 \pm 0,31$ (ведущий)
Игры и развлечение	$8,6 \pm 0,77$ (ведущий)	$8,7 \pm 0,85$ (ведущий)

Привычки	4,9 ± 0,67 (малозначительный)	4,5 ± 0,79 (малозначительный)
Положительные эмоции	6,4 ± 0,59 (средне выраженный)	7,0 ± 0,60 (средне выраженный)

Примечание: ОГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Результаты исследования выраженности мотива показали, что ведущими мотивами для учащихся ОГ являются: общение, игры и развлечение; мотивы средне выжаренные: самосовершенствование, соперничество, положительные эмоции; малозначительные мотивы: привычки, двигательная активность, оценка окружающих, приобретение практических навыков.

Результаты исследования выраженности мотива показали, что ведущими мотивами для учащихся КГ являются: общение, игры и развлечение; мотивы средне выжаренные: самосовершенствование, двигательная активность, игры и развлечение, положительные эмоции, оценка окружающих; малозначительные мотивы: привычки, приобретение практических навыков.

В результате анкетирования были выявлены некоторые отличия в мотивах ОГ и КГ. У КГ более ярко выражен мотив соперничества, который так же был подтвержден учителями школы. Ведущими мотивами обеих групп являются: общение. В основном же мотивы совпадают у обеих групп.

Для того чтобы изучить отношение учащихся к занятиям по физической культуре, учащимся предлагалось ответить на анкету, состоящую из 5 вопросов (табл. 2):

1 нравится ли тебе уроки физической культуры? (да, нет, не знаю);

2 чем бы ты хотел заниматься на уроках физической культуры? (меня все устраивает, хотелось бы поменять);

3 занимаешься ли ты физической культурой вне школьных занятий? (да нет, хотел бы, но нет возможности);

4 считаешь ли ты занятия по физической культуре такими же важными, как и все остальные? (да, нет, затрудняюсь ответить);

5 как относишься к занятиям по физической культуре? (положительно, отрицательно, нейтрально) [50].

Таблица 2 – Результат анкетирования до внедрения модульной программы (%)

Вопрос (№)	Ответ	ОГ	КГ
1	Да	70 %	85,14%
	Нет	0%	14,86%
	Не знаю	30%	0%
2	Меня все устраивает	30%	37%
	Хотелось бы поменять	70%	63%
3	Да	10%	0%
	Нет	60%	71,60%
	Хотелось бы но нет возможности	30%	28,40%
4	Да	80%	85,37%
	Нет	10%	0%
	Не знаю	10%	14,63%
5	Положительно	70%	71,50%
	Отрицательно	0%	0%
	Нейтрально	30%	28,50%

Обе группы на вопрос «Нравится ли тебе уроки физической культуры?» в большинстве ответили «да». На второй вопрос «Чем бы ты хотел заниматься на уроках физической культуры?» ответили, что хотели бы изменить что-нибудь, в основном ученики предлагали как-то разнообразит уроки физической культуры, ввести что-то новое. Из обеих групп на секцию ходит только один

человек, некоторые учащиеся хотели бы куда-то ходить, но нет возможности, так как в поселки есть только две секции (лыжные гонки и любительский волейбол). «Считаешь ли ты занятия по физической культуре такими же важными, как и все остальные?» опрашиваемые ответили положительно, так же на вопрос «Считаешь ли ты занятия по физической культуре такими же важными, как и все остальные?» были даны в большинстве положительные ответы.

После двух анкет были сделаны выводы, о том КГ и ОГ имеют практически одинаковое отношение к урокам физической культуры и в основном, учащиеся положительно к ней относятся. У учеников нет четкого представления о пользе физической культуры, необходимости в двигательной активности, об ее разнообразии (табл. 1, табл. 2).

3.2 Анализ результатов экспериментального исследования.

В конце апреля 2019 года, было проведено повторное анкетирование ОГ и КГ. Были получены следующие результаты по анкете направленной на выявление отношения учеников к урокам по физической культуре (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты исследования после внедрения модульной программы (%)

№ вопроса	Ответ	ОГ	КГ
1	Да	100 %	85,14%
	Нет	0%	14,86%
	Не знаю	0%	0%
2	Меня все устраивает	90%	37%
	Хотелось бы поменять	10%	63%
3	Да	30%	0%
	Нет	50%	71,60%
	Хотелось бы но нет возможности	20%	28,40%
4	Да	90%	85,37%

	Нет	0%	0%
	Не знаю	10%	14,63%
5	Положительно	100%	71,50%
	Отрицательно	0%	0%
	Нейтрально	0%	28,50%

На первый вопрос «нравиться ли тебе уроки физической культуры?» выявлен положительный сдвиг и равняется 100%.

Отвечая первый раз на второй вопрос «Чем, ты хотел заниматься на уроках физической культуры?» дети уже в большей степени были удовлетворены уроками физической культуры.

Так же было положительное движение в том, что заниматься все школы физической культурой стал не один человек, а трое. Один продолжал ходить на секцию, двое других стали заниматься самостоятельно несколько раз в неделю.

Поднялось отношение учеников к занятиям по физической культуре, как к такому же важному предмету.

Увеличилось положительное отношение к урокам по физической культуре.

У КГ значительных сдвигов не было выявлено.

Было проведено так же повторное анкетирование на выявление мотивов у ЭГ и КГ (табл. 4).

Таблица 4 – Результаты исследования после внедрения модульной программы у учащихся (баллы), ($M \pm m$)

Мотивы	ОГ (10 класс)	КГ (11 класс)
Самосохранение здоровья	$6,6 \pm 0,77$ (средне выраженный)	$6,3 \pm 0,85$ (средне выраженный)
Самосовершенствование	$8,1 \pm 0,59$ (ведущий)	$7,1 \pm 0,45$ (средне выраженный)
Двигательная активность	$7,4 \pm 0,73$ (средне выраженный)	$5,6 \pm 0,12$ (средне выраженный)
Оценка окружающих	$4,8 \pm 0,47$ (малозначительный)	$5,1 \pm 0,37$ (средне выраженный)

Приобретение практических навыков	6,3 ± 0,25 (средне выраженный)	5,3 ± 0,83 (средне выраженный)
Общение	8,7 ± 0,74 (ведущий)	8,2 ± 0,59 (ведущий)
Соперничество	5,0 ± 0,53 (средне выраженный)	8,1 ± 0,31 (ведущий)
Игры и развлечение	8,8 ± 0,15 (средне выраженный)	8,3 ± 0,63 (средне выраженный)
Привычки	4,9 ± 0,59 (малозначительный)	4,4 ± 0,79 (малозначительный)
Положительные эмоции	8,4 ± 0,33 (ведущий)	7,1 ± 0,60 (средне выраженный)

После повторного анкетирования на выявление мотивов была отмечена положительная динамика и прирост мотивов в ОГ. Ведущими мотивами стали: положительные эмоции, общение, самосовершенствование, игры и развлечение; мотивы средней выраженности: соперничество, приобретение практических навыков, двигательная активность; малозначительные мотивы: привычки, оценка окружающих.

У контрольной группы достоверных сдвигов в мотивах нами не было выявлено (табл. 5).

Таблица 5 – Динамика результатов исследования у учащихся до и после применения модульной программы (%)

№	Мотивы	ОГ	Р (различия)	КГ	Р (различия)
1	Самосохранение здоровья	0%	> 0,05	-4,59 %	> 0,05
2	Самосовершенствование	+23,12%	< 0,05	+4,10%	> 0,05
3	Двигательная активность	+40,14%	< 0,05	0%	> 0,05
4	Оценка окружающих	0%	> 0,05	0%	> 0,05
5	Приобретение практических навыков	+5,06%	< 0,01	8,2 %	> 0,05

6	Общение	+2,30%	> 0,05	+2,30%	> 0,05
7	Соперничество	-1,9%	> 0,05	0%	> 0,05
8	Игры и развлечение	+2,35%	< 0,01	+5,80%	> 0,05
9	Привычки	0%	> 0,05	-2,20%	> 0,05
10	Положительные эмоции	+23,60%	< 0,05	+1,40%	> 0,05

ВЫВОДЫ

1 По результатам фонового исследования из 17 респондентов, всех участников исследования, у 5,88 % опрошенных была выявлена высокая мотивация; у 52,94% учащихся - средние показатели; 41,17% респондентов имели низкую мотивацию.

При этом в ОГ были выявлены следующие показатели: 10% имеют высокую мотивацию; у 50% учеников выявлена средняя мотивация; 40 был низкий показатель мотивации.

В КГ были выявлены следующие показатели мотивации: 0% с низким показателем; у 71,43 респондентов выявлен средний показатель мотивации; 28,57% учащихся имели низкую мотивацию.

2 После внедрения модульной программы 3-го часа занятий по физической культуре была выявлена положительная динамика в мотивации учеников старших классов сельской средней общеобразовательной школы, а именно: на 23,12% ($p < 0,05$) был увеличен показатель мотива «самосовершенствование»; мотив «двигательная активность» увеличен на 40,14% ($p < 0,05$); мотив «приобретение практических навыков» на 31,06% ($p < 0,05$); мотив «положительные эмоции» на 23,60% ($p < 0,05$). У учащихся контрольной группы достоверных изменений в мотивах выявлено не было ($p > 0,05$).

3 Модульная программа была успешно внедрена в учебный процесс и достоверно обоснована. Результаты исследования показали, что у 30% респондентов ОГ стала преобладать высокая мотивация ($p < 0,05$); у 60% был

выявлен средний показатель мотивации ($p > 0,05$); 10% учащихся остались на уровне низкого показателя мотивации ($p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательная активность – это важный элемент здорового образа жизни. И одной из главных задач учителей по физической культуре общеобразовательных школ является создание условий для формирования у учеников устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

В современном мире существует множество различных видов двигательной активности, которые доступны практически всем, даже если нет достаточной инфраструктуры. Главное здесь – это дать больше свободы учителям на внедрение чего-то нового в свои уроки по физической культуре.

Использование 3-го часа уроков физической культуры для расширения возможностей физического воспитания учащихся сельских школ.

Таким образом, положительная мотивации к занятиям по физической культуре способствует сохранению и укреплению здоровья.

Исследование проводилось на базе МОУ Карагайская СОШ поселок Карагайский.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Атлетическая гимнастика: учебное пособие /сост. Л.С. Дворник /. – Краснодар: Изд-во КГУФКСиТ, 2011. – 55с.
- 2 Абдуллаев, Я. М. Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании / Я.М. Абдуллаев // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 381-383.
- 3 Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Изд-во Питер, 2010. –398 с.
- 4 Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. / сост. Н.Н. Куинджи. – М.: Изд-во Аспект Пресс, 2009. – 254 с.
- 5 Блинков, С.Н. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в условиях сельской школы на основе учета индивидуально-типологических особенностей учащихся / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Кинель: Изд-во РИЦ СГСХА, 2016. –390 с.
- 6 Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания/ Васильков А.А. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2008. - 381с.
- 7 Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С.Выготский; гл. под ред .А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 2014. Т. 2: Проблемы общей психологии. 2014. – 504 с.
- 8 Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – Т.5 №3. – С. 55 - 58.
- 9 Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконин, 4-е изд., перераб.и доп. –М.: Изд-во Академия, 2007. –384 с.
- 10 Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во Питер, 2014. –401 с.
- 11 Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин, – СПб.: Питер, 2013. – 384 с.

- 12 Кон, И.С. Психология юношеского возраста: учебное пособие / И.С. Кон. –М.: Изд-во Просвещение, 1979. –175 с.
- 13 Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев, А.А. Бодалев. –М.: Изд-во Наука, 1988. –192 с.
- 14 Кузина, Р.А. Школа здоровья. / Р.А. Кузина. – КУМ.: Изд-во Луч, 2010. – 202 с.
- 15 Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств/ Курамшин Ю.Ф. – М.: Изд-во Советский спорт, 2010. – 464с.
- 16 Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. –М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2009. –18 с.
- 17 Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2013. –167 с.
- 18 Лях, В.И. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. / В.И. Лях. – М.: Изд-во Просвещение, 2010. – 130 с.
- 19 Лях, В.И. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. / В.И. Лях. – М.: Изд-во Просвещение, 2010. – 258 с.
- 20 Ланда, Б.Х. 2 Международный конгресс учителей физической культуры «Здоровье - в школы»/ Б.Х. Ланда // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – №10. - С. 88.
- 21 Леонтьев, А.Н. Психология мотивации и эмоций: потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1971. – 40 с.
- 22 Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск, 2009. –261 с.
- 23 Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжников-гонщиков: учебная пособие / сост. А.С. Бахарева, А.С. Аминов. – Челябинск: Изд-во центр ЮУрГУ, 2018.

- 24 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких. – М.: Изд-во Инфра-М, 2012. – 62 с.
- 25 Маслоу, А.Х. Дальнейшие пределы человеческой психики / А.Х. Маслоу. – СПб.: Изд-во Питер, 2017. – 448 с.
- 26 Макклеланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклеланд. – СПб.: Изд-во Питер, 2007. – 672 с.
- 27 Маслоу, А. Психология физического воспитания. / А. Маслоу. — М.: Изд-во Просвещение, 1998. — 96с
- 28 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
- 29 Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. –М.: Изд-во Академия, 2006. –608 с.
- 30 Патрахина, Т.Н. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Т.Н. Патрахина. К.П. Романчук // Молодой ученый. –2015. – №7. – С. 461-464.
- 31 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2-х т. / С.Л. Рубинштейн. –М.: Изд-во Педагогика, 1989. –487 с.
- 32 Рыльцов, П.А. Воспитание и работа в сельской школе / П.А. Рыльцов. – М.: Изд-во Наука, 2002. –170 с.
- 33 Репринцев, Г.И. Влияние социально-педагогических факторов на обучение и воспитание детей в сельской школе / Г.И. Репринцев, А.С. Ананичев, В.А. Баранов. –М.: Изд-во ИСПС РАО, 2009. –95 с.
- 34 Русская лапта: методические рекомендации / сост. В.М. Шахвина, И.В. Королева. –Вологда: Изд-во ВоГТУ, 2009. – 31 с.
- 35 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов. – М.: Изд-во АРКТИ, 2012. – 154 с.

36 Спири́н, В.К. Некоторые морфофункциональные характеристики и показатели физического развития детей / В.К. Спири́н // Теория и практика физической культуры. – 2010. – Т.4, №5. – С. 56.

37 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, - 2-е изд., пе-рераб. и доп. – М.: Изд-во Академ, 2009. –503 с.

38 Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. –62 с.

39 Словари и энциклопедии на Академике. – <https://dic.academic.ru/>

40 Страхова, О.А. Организационное поведение: лидерство и личная эффективность руководителя: учебное пособие / О.А. Страхова. –СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. –168 с.

41 Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) / В.И. Столяров. – Саратов: Изд-во ООО Издательский центр «Наука», 2013. –87 с.

42 Тиников А.С. Новые технологии в преподавании физической культуры в малокомплектной сельской школе / А.С. Тиников // Вестник научной конференции. –2016. –Вып. 2. – №10. –С.31

43 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / Ю.М.Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н.Минина; под ред. Ю.М. Макаров. – М.: Изд-во Академия, 2013. –272 с.

44 Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь русского языка / Д.Н. Ушаков. – М.: Изд-во Славянский Дом Книги, 2014. –960 с.

45 Ходакова, Е. Ю. Факторы среды и индивидуально-психологические различия старших школьников: дис.... канд. психол. Наук. – М., 2004. – 157 с.

46 Фролова М.А. Особенности работы учителя физической культуры в малокомплектной школе / М.А. Фролова // Современные научные исследования и инновации. –2013. – Вып. 3. – №5. –С.31

47 Ценностные ориентации и типы личности. Психология личности: хрестоматия / Э. Шпрангер; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская. –М.: Изд-во Наука, 2009. – 552с.

48 Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадрин. – М.: Изд-во Логос, 1996. –320 с.

49 Щетинина, С.Ю. Формирование интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды - условие социализации и приобщения школьников к здоровому образу жизни / С.Ю. Щетинина // Человек, спорт, здоровье: материалы V Международного конгресса. – СПб.: Изд-во Олимп-СПб, 2011. –С. 104-105.

50 Щетинина, С.Ю. Мотивация посещения уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды проживания / С.Ю. Щетинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. — С. 6 -13.

51 Якуб, И. Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, Старикова А.А. // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 442-446.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1 Анкета на выявление ведущих мотивов у учащихся

№	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
5	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
6	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
7	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
8	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
9	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
10	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
11	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
12	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	

13	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
14	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
15	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
16	На соревнованиях мне нужна только победа	
17	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
18	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
19	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
20	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	

2 Примерный план-конспект 3-го часа урока по физической культуре (фитнес-аэробика + подвижные игры)

П/п	Содержание	Дозировка		Отдых между подходами
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	
Подготовительная часть				
1	Бег		5 минут	
2	Гимнастика		5 минут	
Основная часть				
Упражнения на мышцы ног				
1	Выпады гантелями вперед/назад/стороны (чередование)	с в	8 раз	3 повтора 2 минута
2	Подъем спуск на скамью	на	10 раз	3 повтора 2 минута
Упражнения на дельтовидную мышцу				

1	Разведение рук с гантелями в стороны в положении стоя	8 раз	3 повтора	1 с
2	Попеременное поднятие рук вперед с гантелями в положении стоя	8 раз	3 повтора	1 с
Заключительная часть				
Подвижные игры: встречные вышибалы			10 минут	

3 Примерный план ведения урока (скиппинг + подвижные игры)

П/п	Содержание	Дозировка		Отдых между подходами
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	
Подготовительная часть				
1	Бег	5 минут		
2	Гимнастика	5 минут		
Основная часть				
Упражнения на скакалке				
1	Одиночные прыжки на месте	1 минуту	2 повтора	2 минута
2	Прыжки с чередование ног	1 минуту	2 повтора	2 минута
3	Прыжки на одной ноге правая/левая (меня каждый подход ногу)	30 с	4 повтора	2 минуту
Заключительная часть				
Подвижные игры: Пионербол			15 минут	

4 Примерный план ведения урока (атлетическая гимнастика + подвижные игры)

П/п	Содержание	Дозировка		Отдых между подходами
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	
Подготовительная часть				
Подвижные игры: не дай мяч водящему			15 минут	
Основная часть				
Упражнения атлетическая гимнастика				
1	В парах, стоя	10 раз	3 повтора	1 минуту

	лицом друг к другу, руки вперед – поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением.			
2	Толчком двух ног прыжки через гимнастическую скамейку: вперед-назад или влево-вправо.	10 раз	3 повтора	2 минута
3	Отжимание от пола	10 раз	3 повтора	1 минута
Заключительная часть				
Гимнастика			5 минут	