**Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников**

**Введение**

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой ситуации организации обучения эта проблема стоит на повестке дня. По Российской Федерации и Республике Саха переход на развивающее обучение осуществляется постепенно. Массовые школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе обучения, но по-прежнему остро стоит вопрос: как формировать мотивацию учения.

Школьный возраст, как и все возрасты, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. У школьника начинается новая, по-своему содержанию и по всей функции деятельность - деятельность учения. Переход к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Вопросы физического воспитания школьников в условиях Якутии раскрываются в трудах К.Алаас, А.Н.Варламова, В.Х.Иванова, В.П.Кочнева, Н.Н.Курилова, М.И.Лыткина, М.С.Мартыновой, В.К.Павлова, Д.Н.Платонова, И.И.Портнягина, Г.В.Роббека, Н.К.Шамаева.

Несмотря на многочисленность опубликованных работ по физическому воспитанию школьников в условиях Севера остается практически не освещенным важный компонент - формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой, хотя в работах Н.К.Шамаева, И.И.Портнягина, М.С.Мартыновой отражены основные мотивы побуждающие школьников к занятиям физической культурой.

Теоретическая и практическая значимость и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор темы дипломной работы: "Формирование мотивов занятий физической культурой у младших школьников".

**Актуальность** **исследования.**Социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране и за рубежом, выдвигают новые требования к педагогической теории и практике в области подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях устанавливающихся новых отношений. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой.

**Объект исследования -**процесс формирования мотиваций к занятиям физической культурой у младших школьников.

**Предмет исследования -**пути и средства формирования мотивации к занятиям физической культуры у младших школьников.

**Цель исследования -** научно обосновать и определить эффективные средства формирования мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников.

**Гипотеза исследования.** Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников будет эффективным если:

* в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки;
* во внеклассную работу будут включены преимущественно игры соревновательного характера;

**Задачи исследования:**

* Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации.
* Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у младших школьников.
* Экспериментально обосновать эффективность форм и средств, способствующих формированию мотиваций к занятиям физической культурой у младших школьников.
* Разработать практические рекомендации по формированию мотиваций к занятиям физической культурой.

**Методы исследования:**

* Анализ научно-методической литературы;
* Анкетирование;
* Педагогическое наблюдение;
* Контрольные испытания;
* Педагогический эксперимент;
* Методы статистики.

**Научная новизна исследования**заключается в следующем:

* определены мотивы вызывающие интерес к занятиям физической культурой у младших школьников;
* разработаны интегрированные уроки по физической культуре, программа по школьному туризму, соревновательные игры, теоретические занятия для младших классов.

**Практическая значимость исследования.**Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физической культуры, учителями начальных классов, а также студентами педагогических училищ и вузов.

**Глава 1.** **Мотивы, вызывающие потребность в систематических занятиях физической культурой у младших школьников**

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду. Продолжается активный рост развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а главное - нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов - человеческим организмом. ЧСС в этот период колеблется между 84 и 90 ударами в минуту, частота дыхания от 20 до 22 раз. ЖЕЛ доходит до 2000 мл. Начинается процесс совершенствования движений, в частности, рабочих движений кисти и пальцев. Позвоночник, хотя уже приобрел свою характерную форму, все еще мягок и подвижен, поэтому легко поддается всевозможным искривлениям под воздействием односторонней нагрузки или неправильного положения тела в течение длительного времени (48).

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи недостаточности развития ЦНС ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возрасте преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источником знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями (А.И. Высоцкий), прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим - вольная борьба (21).

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов (3).

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

* Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
* Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
* Подготовка себя к труду и службе в армии.
* Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой принадлежит родителям. Опрос 5000 родителей в различных регионах страны, проведенный А.М. Гендиным и М.И. Сергеевым, показал, что при высоком уровне понимания родителями роли физической культуры в жизни детей 38% последних охотно выполняют утреннюю зарядку и физические упражнения, а при низком уровне понимания родителями роли физической культуры таких детей оказалось только 16%.

Школьники самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это эпизодически, лишь в выходные дни или во время каникул. Задачей учителя физической культуры является сделать эти занятия регулярными. А это может осуществиться только в том случае, если у учащихся будет сформирована потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой или, иными словами, если у них будет сформирована привычка к физической нагрузке, к активной двигательной деятельности.

Привычка - это действия и поступки, выполнения которых стало для человека потребностью (С.Л. Рубинштейн).

Говоря о роли положительных привычек, К Д. Ушинский писал: ":Самое убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается наклонностью и мысль переходит в дело" (Собр. соч. - М; Л., 1950. Т 8). Он выделял два пути воспитания привычек: организация жизненного опыта и убеждение, разъяснение. Первый более пригоден для младших школьников.

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физической культуры.

Первый этап формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап - формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению Л.С. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка. Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача учителя физкультуры - пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап - осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап - превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. Ребенок может 3-4 раза встать пораньше и сделать зарядку, но потом это ему надоест и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызений совести в том, что он не осуществил задуманное (например, "поздно лег спать, поэтому проспал, и на зарядку не осталось времени" и т.д.). При этом возникают защитные мотивировки: "и без зарядки можно стать сильным, вон Коля зарядку не делает, а у него второй разряд по гимнастике".

В связи с этим учителю необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали бы сформированные намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой.

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших.

Интерес учащихся к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если учитель обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет учителя для младших школьников часто весомее слов и увещеваний родителей.

Необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности - возможность проявить к учению умственную самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся. Основное средство воспитания устойчивого интереса к учению - использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение учащихся с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности - важнейшее условие возникновения интереса к ней.

Наивысшей формой самостоятельности учащихся является выполнение ими общественных поручений. Устойчивость мотивов общественной работы во многом зависит от удовлетворения учащихся этой работой. Чем младше школьник, тем в большой степени он находит удовлетворение в полезности своих дел для всех, в их общественной пользе. Для того чтобы пробудить и поддерживать интерес школьников к общественным поручениям, необходимо соблюдать ряд условий:

Даваемое школьнику поручение должно иметь общественную значимость и целесообразность. Учитель должен показать, что выполняемое учащимися задание важно для всего класса, спортивной команды. Так, дежурство на уроке физической культуры обеспечивает своевременное

Даваемые поручения должны быть конкретными. Часто, назначение школьника физоргом в классе носит формальный характер. Учитель должен разъяснять, в чем конкретно состоят функции физорга.

Качество и сроки выполнения заданий должны контролироваться учителем. Если ученик видит, что учитель не очень интересуется, как выполнено его поручение, то возникает равнодушие и у самого ученика. В следующий раз он будет считать необходимым выполнение данного ему поручения.

У учащегося должна формироваться вера в возможность выполнения поручения. При необходимости учитель физической культуры должен помочь школьнику в организации его общественной работы (как советом, так и практическими делами).

Школьникам должна предоставляться определенная самостоятельность в выполнении общественной работы. Например, ребята сами могут разработать программу спортивного вечера, подготовить стенную газету на спортивную тему и т.д.

При распределении общественных поручений важно учитывать психологические особенности школьников разного возраста: их интересы, способности, социальный статус в группе и в спортивном коллективе. Например, школьнику с низким социальным статусом в классе в начале не следует давать задания, требующие руководства товарищами. Срочные задания не следует поручать школьникам с высокой тревожностью, инертностью: они привыкли заранее планировать свою деятельность и в неожиданно возникшей ситуации чувствуют себя неуверенно, нервозно. Им нужно время, чтобы свыкнуться со своей ролью, с полученным заданием.

Учитывая склонность учащихся к перемене деятельности, целесообразнее давать им разовые и временные поручения, а не постоянные. Особенно это касается школьников с сильной нервной системой, которые часто бывают пассивными в общественных делах только потому, что даваемые им поручения однообразны и не заставляют их преодолевать трудности. Групповые и коллективные поручения должны превалировать над индивидуальностью.

Цель поставленная учителем должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения - от мотивов к цели, т.е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели.

Таким образом, возникает вопросы: Что лежит в основании зачем ребенок идет в школу? Что лежит в основании мотивации учении?

Основанием того зачем ребенок идет в школу не является познавательный интерес, у него еще не сформирована учебная потребность, его интерес в новой социальной роли - быть школьником. Ребенка манит в школу не учение, а стать человеком уважаемым (ему интересно стать учеником). Мотив лежит социальной роли ученика - стать человеком.

До школы в играх осуществлялось самореализация ребенка. Он вживался в статус субъекта, а школе он начинает терять данный статус, т.е. потребность самореализации себя как субъекта деятельности начинает падать из-за организации учебного процесса. В традиционном обучении возникает необходимость в особой форме учения, в основе которого "лежит" непознавательная потребность, а самоизменение субъекта. В традиционном обучении, как известно, ЗУН - самоцель, в силу которого характер учения приспособительный - внешние мотивы потребности. В концепции В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина речь идет от умений к знанию, как основанию умения, а от него к навыку, что соответствует детской логике и позволяет сформировать иные знания и навыки.

В обновленном традиционном обучении речь идет об изменении характера учения, что предполагает изменение позиции ученика. А суть изменения заключается в том, что у учащегося будет не только мотив - потребность быть субъектом, но и появится потребность - мотив изменить себя, быть другим завтра, чем сегодня. У него выращиваются внутренний мотив, и формирование мотивации учении должно строится, на наш взгляд, через три следующие способности:

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

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

**Глава II. Экспериментальное обоснование формирования у младших школьников мотивации к занятиям физической культурой**

**Методы исследования**

В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, адекватных цели, задачам, объекту и предмету данного исследования: анкетирование, тестирование физической подготовленности, определение успеваемости по предмету "Физическая культура", математической статистики.

В работе применены следующие методы исследования:

* изучение и анализ научно-методической литературы и документов
* педагогическое наблюдение
* анкетирование
* контрольные испытания
* педагогические исследования
* статистические методы.

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

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

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

Тестирование физической подготовленности младших школьников проводилось с целью оценки уровня двигательной подготовленности, сбора статистического материала для решения вопроса о влиянии предложенной методики на динамику уровня физического развития и физической подготовленности. Тестирование проводилось в начале и в конце опытно-экспериментальных исследований. Для исследования физического развития и физической подготовленности нами использовались тесты широко используемые в теории и практике физической культуры и спорта. Для оценки быстроты движений использовался тест в беге с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с высокого старта. Уровень развития координационных способностей и скоростной выносливости оценивали при помощи "Челночного" бега 3х10 метров. Прыжок в длину с места - для характеристики скоростно - силовых качеств; мышечная сила оценивалась по количеству подтягивание на перекладине и с положения виса на прямых руках хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. А у девочек - поднимание туловища лежа на спине за 10 секунд; прыжки через скакалку за 15 секунд - для характеристики координации движений, умений и навыков в прыжковых упражнениях; Общая выносливость (аэробная) определялась побегу на 800 метров; Показатели гибкости позвоночного столба определялись выполнением наклоны в перед в положении сидя.

Все тестовые задания выполнялись установленные количество раз, в зависимости от характера тестового задания выводилось среднее арифметическая оценка.

Показатели физического развития оценивались при помощи сантиметровой лентой.

Педагогический эксперимент был посвящен обоснованию эффективности трех разовых уроков физической культуры в неделю. Сущность педагогического эксперимента состояло в том, что экспериментальной 1 "а" класс НСШ №2 занимались по варианту 2 русско-язычных школ Республики Саха (Я). А контрольная 1 "г" класс Намской начальной школы по региональной комплексной программе физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы Республики Саха (Я) 1998 г. Где уроки физической культуры проводились в неделю 4 раза.

Опытно-экспериментальная работа была посвящена обоснованию эффективности разработанного содержания физического воспитания учащихся и программы "Туризм в начальной школе". Сущность данного исследования заключалась в акцентированном развитии мотиваций к занятиям физической культурой.

Непременным условием проведения экспериментальных работ было сравнение исходных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп, также проведение контрольных срезов в начале и в конце исследования.

Проведение опытно-экспериментальных работ отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания.

По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания эксперимент является естественным.

Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу естественный.

Эксперимент проводился в виде опытных уроков физической культуры, включения во внеклассные мероприятия игр и упражнений соревновательного характера. Обучение и воспитание осуществлялось в плане обычной системы классно-урочных занятий, с полным составом занимающихся.

Каждый учитель непременно ставить перед собой задачу углубить знания по своему предмету через знакомство с другими учебными предметами. Очень интересны, с нашей точки зрения, для достижения этой цели интегрированные уроки. Это не просто комплексный подход к решению задачи, главное в проведении интегрированных уроков то, что каждый учитель профессионально, средствами близкими ему (например, физкультуру - физическими упражнениями, математику - счетом, чтение - словом), сможет донести до учащихся содержание занятий, обогатить учебный материал и вызвать большой интерес учащихся к закреплению пройденных тем.

Образование на любом уровне несет узкоспециальную подготовку и формирование личности, готовит жить в быстроменяющемся мире, развивает способность осваивать новую информацию и принимать правильные решения, воспитывает общечеловеческие ценности и т.д. Значительным шагом к обобщенному решению проблем является интегрированные занятия во внеурочной работе, которое также способствует повышению положительной мотивации к усвоению знаний.

Хорошим подспорьем к занятиям физической подготовкой является введение элементом туризма во внеурочных мероприятиях. Дополнительно к урокам физкультуры наши дети занимаются 2 раза в неделю на секционных занятиях. Для повышения мотивации к данным занятиям мы стараемся привлечь родителей. Вместе со своими родителями дети участвуют в эстафетах, выполняют задания с разнообразными туристическими атрибутами. В зимнее время они теоретически готовятся, соревнуются в условиях спортивного зала, а в весенне-летний период используют свои знания в полевых условиях, в экологических экспедициях.

На основе анализа были выявлены отношения учащихся к физическому воспитанию, к традиционным средствам, мотивы побуждающие учащихся к занятиям физической культурой, их уровень физической подготовленности и физического развития.

Определение успеваемости по предмету "Физическая культура" осуществлялось посредством анализа качества успеваемости 51 учащегося на основе оценок и дан их сравнительный анализ.

Были использованы стандартные математические операции для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

Поставленные в работе задачи определили следующую организацию работ. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования (октябрь 1999 г.) был проведен первый контрольный срез. В конце второго этапа (май 2001 г.) - второй контрольный срез и в конце третьего этапа исследования (май 2002 г.) - третий контрольный срез.

**Результаты исследования**

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе средней школы №2 и начальной школы 1 ступени с. Намцы Намского улуса. В эксперименте приняли участие учащиеся 1-4 классов.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами изучена и проанализирована педагогическая, психологическая, методическая литература, материалы по истории проблемы в отечественной педагогике по теме исследования.

На констатирующем этапе эксперимента были сформированы две группы: контрольная - учащиеся начальных классов начальной школы 1 ступени и экспериментальная - учащиеся начальных классов средней школы № 2. На данном этапе эксперимента нами было проведено исследование физического развития и физической подготовленности, учащихся обеих групп, которое не выявило существенной разницы, как в контрольной, так и в экспериментальной группах (Таблица 1,2).

**Таблица 1
Показатели физического развития учащихся в 1 классе 1999 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **КГ** | **ЭГ** |
| Рост стоя (см.) | **123,1** | **122,3** |
| Вес (кг.) | **23,3** | **23,7** |
| Окружность грудной клетки (см.) | **55,5** | **56,5** |
| Окружность плеча в покое (см.) | **17,2** | **16,8** |
| Окружность плеча в напряжении (см) | **18,6** | **18,2** |
| Окружность бедра (см) правая | **34,3** | **34** |
| Окружность голени (см ) правая | **24,3** | **24,4** |
| Задержка дыхания на вдохе (см) | **64,5** | **63,6** |
| Дыхания на выдохе (см) | **62,8** | **62,2** |

На вопрос: "Чего вы хотите достичь в результате занятий физической культурой?". В экспериментальной группе наибольшее число опрошенных (21,1%) выбрали "стать здоровыми", 18,1% "развить свои физические качества"; 17,1% - найти друзей, товарищей (таблица 2). В контрольной группе наибольшее число респондентов выбрали: "Достичь физического совершенства" (20,9%), 15,7% - "Найти друзей и товарищей", 15,9% "Сформировать потребность в регулярных занятиях".

**Таблица 2
Уровень физической подготовленности учащихся 1 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **КГ** | **ЭГ** |
| Быстрота движенииКоординационная способностьОбщая выносливостьСкоростно-силовые возможностиМышечная силаМышечная силаГибкость позвоночного столбаКоординационная способность | Бег на 30 м (с)Челночный бег 3x10 м. (с)Бег 800 м. (м/с)Прыжки в длину с места (м)Подтягивание на перекладине (кол-во раз)Поднимание туловища лежа на спинеНаклоны в перед в положении сидя (см)Прыжок через скакалку (кол-во раз) | 6,911,56,031212,736,710,2 | 7,111,65,931142,52,96,910 |
|   |

**Таблица 3
Цель занятий физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мотивов | **КГ** | **ЭГ** |
| Достичь физического совершенства | 20,9 | 18,1 |
| Развить свои физические качества | 13,2 | 15,1 |
| Стать здоровым | 14,6 | 21,1 |
| Найти друзей товарищей | 15,7 | 17,1 |
| Отдохнуть, развлечься | 3,6 | 2,5 |
| Развить в себе чувство прекрасного | 2,3 | 2,1 |
| Воспитать морально-волевые качества | 13,8 | 10,0 |
| Сформировать потребность в регулярных занятиях | 15,9 | 14,0 |

На данном этапе нами проведено анкетирование для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди учащихся контрольной и экспериментальной групп (приложение №1), и представляет интерес вопрос о предпочтительности различных видов учебной деятельности для учащихся 1 классов. В обследовании приняли участия 51 учеников 1 "г" класса Намской начальной школы, 1 "а" класс Намской средней школы №2.

В результате проведенного анкетирования нами определены основные мотивы побуждающие к занятиям физической культурой (таблица 4).

**Таблица 4
Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мотивы****1.**Улучшение состояния здоровья**2.**Желание выполнять физическое упражнениеУдовлетворение потребностей в движенииСтремление показать свои способностиУлучшение фигурыУлучшение физической подготовленностиЖелание получить хорошую оценкуЧтобы не отставать от сверстниковУлучшение самочувствияЖелание хорошо выступитьОбщение со сверстникамиСнизить вес | **КГ**12,28,17,36,46,79,813,810,58,95,94,16,3 | **ЭГ**118,97,676,311,213,111,79,64,55,23,9 |

Из таблицы 4 видно, что среди мотивов первую позицию занимает мотив желания получить хорошую оценку. На втором месте в иерархии мотивов - желание не отставать от друзей. Мотивы занятий физической культурой в первых и вторых классах в основном связаны с процессом деятельности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

На данном этапе исследования нами также проведено исследование мотивов, мешающих занятиям физической культурой (Таблица 5).

**Таблица 5
Мотивы, мешающие занятиям физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование мотивов** | **КГ** | **ЭГ** |
| Нет интересов к занятиям физической культурой | 22,0 | 21,1 |
| Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений | 17,3 | 14,0 |
| Мало свободного времени | 15,7 | 11,9 |
| Не вижу в этом пользы | 7,1 | 6,8 |
| Нет физических данных, способностей | 5,8 | 4,2 |
| Желание есть, но все как то не до физкультуры | 18,8 | 18,4 |
| В виду большой загруженностью учебной программы | 11,3 | 9,6 |
| Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься | 12,0 | 14,0 |

В контрольной группе наибольшее количество респондентов выделяют следующие мотивы: "Отсутствие интереса к занятиям физической культурой 22%", "Лень" - 18,8%, "Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений" - 17,3%, а экспериментальной группе 21,1% - "Нет интересов к занятиям физической культурой", 18,4% - "Желание есть, но не до физкультуры", 14,0% - "Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений" и "Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься".

По результатам мотивов, мешающих занятиям физической культурой 15,7% респондентов высказались, что у них мало свободного времени. В связи с чем мы исследовали занятость учащихся во внеурочное время и выявили, что детскую музыкальную школу посещают 15,7%, ДЮСШ 9,2%, детский центр "Туолбэ" - 14,3%, школьные кружки - 11,0% учащихся. 50,2% - нигде не занимаются.

Уровень мотивации учащихся к различным урокам определялся по методике Ю.К. Чернышенко детей фотографировали на всех учебных занятиях. За тем исследователь предьявлял фотографии ученику и удостоверялся в том, что он четко понимает, какие уроки на них представлены. После этого ученику предлагалось назвать урок, который ему нравится больше всего, затем следующий и т.д. Результаты исследований показали, почти все стабильно отдают предпочтение физкультурным занятиям.

Далее идут такие уроки, как чтение, ритмика, изобразительная деятельность и математика.

Также нами проведено анкетирование среди родителей учащихся обеих групп в целях выявления интереса и отношения к занятиям физической культурой и спортом (приложение №2). В анкетировании приняло участие 63 родителя. В результате нами получены следующие данные: 22% регулярно занимаются утренней зарядкой, 14 % занимаются совместно с детьми шахматами и шашками, у 68% семей имеется дома определенный спортивный инвентарь, 12% родителей предпочитают заниматься лыжными гонками, 57% - спортивными играми, 47% - шахматами и шашками, 93% предпочитают ходить в турпоходы и экскурсии.

Анализ результатов анкетного опроса учащихся и родителей позволил выявить наиболее значимые факторы, отрицательного влияния на здоровья:

* мнение детей: курение, наркотики, спиртное и экология
* мнение родителей: экология, наркотики, низкое качество медицинской помощи.

Изучение ценностных ориентаций родителей показывает, что наиболее значимыми ценностями у родителей является здоровье, благополучие Отечества .

Локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, окружающую среду, т.е. ответственность за сохранение здоровья как учащиеся, так и их родители на себя, на свой образ жизни не принимают.

Из таблицы 6 видно, что успеваемость у учащихся активно занимающихся физической культурой в основном лучше, чем у их сверстников.

**Таблица 6
Связь успеваемости с физической подготовленностью (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценки** | **Незанимающиеся ФК** | **Занимающиеся ФК** |
| **КГ** | **ЭГ** | **КГ** | **ЭГ** |
| ОтличноХорошоУдовлетворительно | 2115,710,5 | 8,329,18,3 | 26,315,710,5 | 8,320,825 |

Из таблицы 6 видно, что успеваемость у учащихся, активно занимающихся физической культурой, лучше, чем, аналогичные показатели у незанимающихся. Средний балл у первых составляет 18%, у вторых 15,2%.

На констатирующем этапе исследования, совместно с учителями предметниками, для формирования положительных мотивов нами были разработаны интегрированные уроки физическая культура + математика, физическая культура + внеклассное чтение [*(Приложение № 3).*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril3.doc)

На втором формирующем этапе исследования в программу по физической культуре экспериментальной группы нами были включены интегрированные уроки физической культуры и теоретические занятия, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни, гигиены, режиме дня, а также знания о своем организме (учебники "Веселая физкультура" - 1 класс М. Просвещение 1997 г., "Ура, физкультура!" - 2-4 класс М. Просвещение 2000 г.). Для формирования положительных мотиваций у учащихся к занятиям физической культурой нами проводились игры соревновательного характера во время секционных занятий по общефизической подготовке во внеурочное время[*(Приложение №4).*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril4.doc)

Развитие двигательных способностей осуществляется с учетом индивидуальных способностей индивида. Для функцианирования организационной - педагогической системы использовались основные принципы реализации которых не обходимо для эффективного развития физической культуры учащихся: принцип непрерывности развития целостности развития, личностно ориентированного характера системы развития физической культуры учащихся и перевода ее в режим самоорганизации и саморазвития.

В конце данного этапа исследования, в целях прослеживания изменения мотиваций к занятиям физической культурой, нами было проведено повторное анкетирование учащихся экспериментальной группы (таблица 7).

**Таблица 7
Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой учащихся во втором этапе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мотивы**1. Улучшение состояния здоровья2. Желание выполнять физическое упражнениеУдовлетворение потребностей в движенииСтремление показать свои способностиУлучшение фигурыУлучшение физической подготовленностиЖелание получить хорошую оценкуЧтобы не отставать от сверстниковУлучшение самочувствияЖелание хорошо выступитьОбщение со сверстникамиСнизить вес | **КГ****9,7****12,7**8,8**11,2**9,678,57,86,28,65,14,8 | **ЭГ****11,1**118,4**12,2**7**13,9**7,97,84,15,374,3 |

 Анализ результатов опроса показал, что занятия физической культурой с введением интегрированных уроков и игр соревновательного характера в секционные занятия способствовали повышению основных мотивов на отношение к занятиям физической культурой у большинства учащихся. Так 13,9 % учащихся отметили мотив "Улучшение физической подготовки", 12,2 % - "Стремление показать свои способности", 11,1% "Улучшение состояния здоровья".

В ходе второго формирующего этапа исследования нами определена связь успеваемости в учебе с физической подготовленностью (Таблица 8).

**Таблица 8
Связь успеваемости с занятием физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | **КГ** | **ЭГ** |
| **1 срез** | **2 срез** | **1 срез** | **2 срез** |
| ОтличноХорошоУдовлетворительно | 26,315,710,5 | 31,626,918,8 | 8,32,0825,0 | 11,030,342,4 |

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в связи с введением опытных (интегрированных) уроков по физической культуре и обогащения секционных занятий играми соревновательного характера, повысился интерес учащихся к занятиям физической культурой и успеваемость в целом.

На заключительном этапе исследования средства и методы занятий остались прежними - интегрированные уроки, игры соревновательного характера, теоретические занятия. Кроме этого на данном этапе в физкультурно-массовые мероприятия активно стали привлекаться родители. В частности в конце учебного года нами проводились семейные туристические походы, семейные эстафеты, познавательные викторины и др.[*(Приложение №5).*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril5.doc)

В конце заключительного этапа исследования нами проведен третий контрольный срез для выявления конечных результатов исследования, во время которого нами был проведено повторное анкетирование учащихся экспериментальных и контрольных групп для выявления основных мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также результатов успеваемости.

**Таблица 9
Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой учащихся на заключительном этапе (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мотивы**1. Улучшение состояния здоровья2. Желание выполнять физическое упражнениеУдовлетворение потребностей в движенииСтремление показать свои способностиУлучшение фигурыУлучшение физической подготовленностиЖелание получить хорошую оценкуЧтобы не отставать от сверстниковУлучшение самочувствияЖелание хорошо выступитьОбщение со сверстникамиСнизить вес | **КГ**11,89,813,410,38,47,87,47,1754,74,3 | **ЭГ**1411,312,1115,79,597,65,45,24,74,5 |

Изменение мотиваций к занятиям физической культурой, на заключительном этапе эксперимента, показывают результаты анкетирования учащихся экспериментальной группы. Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой на данном этапе исследования, являются улучшение состояния здоровья, желание выполнять физические упражнения, удовлетворение потребностей в движении, стремление показать или проверить свои способности (таблица 9). Они стремятся к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению, к удовлетворению духовных потребности. Эффективность процесса физического воспитания обусловлена методической целесообразностью его построению

На данном этапе исследования нами проведено повторное анкетирование в целях выявления основных целей занятий физической культурой (таблица 10). Из таблицы видно, что 21,0% респондентов назвали цель "Развить свои физические качества", на второй позиции "Сформировать потребности в регулярных занятиях" и на третьей "Воспитание морально-волевых качеств".

**Таблица 10
Цель занятий физической культурой**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование мотивов | **КГ** |
| Достичь физического совершенства | 14,0 |
| Развить свои физические качества | 21 |
| Стать здоровым | 12 |
| Найти друзей товарищей | 4 |
| Отдохнуть, развлечься | 10 |
| Развить в себе чувство прекрасного | 3 |
| Воспитать морально-волевые качества | 16 |
| Сформировать потребность в регулярных занятиях | 20 |

В результате анкетирования нами получены следующие результаты: успеваемость в экспериментальной группе повысилась: на "отлично" ответило 2,7% учащихся, на "хорошо" - 12,3%, "удовлетворительно" - 5,2%, а в контрольной группе 0% "отлично", 15,3% "хорошо", 19,7% "удовлетворительно" (Таблица 11).

**Таблица 11**
**Результаты успеваемости учащихся экспериментальной и контрольных групп на заключительном этапе (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка | **1 этап** | **2 этап** | **3 этап** |
| **ЭГ** | **КГ** | **ЭГ** | **КГ** | **ЭГ** | **КГ** |
| ОтличноХорошоУдовлетворительно | 8,320,825,0 | 26,315,710,5 | 1130,342,4 | 31,626,918,8 | 11,033,150,6 | 26,331,030,2 |

В самом конце заключительного этапа опытно-экспериментальной работы нам необходимо было определить, какого уровня физической подготовленности достигли испытуемые экспериментальных и контрольных групп. Методика определения осталась прежней, как и на предыдущих этапах исследования. Так показатели физической подготовленности в экспериментальной группе в конце заключительного этапа исследования значительно улучшились. В величине развития силы (подтягивание на высокой перекладине - мальчики, на низкой из виса лежа - девочки) испытуемые превосходили мальчиков, занимающихся по общепринятой программе. При этом прирост показателей в экспериментальных группах составил 3,7%, а в контрольных 3,3%. Повысилась общая выносливость (бег на 800 м.). В экспериментальных группах время бега улучшилось на 5,03%, а в контрольных - 5,15%. Результаты скоростно-силовых показателей (прыжки в длину с места) в экспериментальных группах несколько выше, чем в контрольных группах. Показатели времени быстроты движений (бег на 30 м.) у испытуемых экспериментальных групп достоверно лучше. Данные координационных способностей (челночный бег) показывают, что в экспериментальных группах время достоверно меньше, чем в контрольных. Величина наклонов вперед из положения сидя больше в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

Таким образом, полученные результаты по физической подготовленности свидетельствуют о существенных достоверно значимых сдвигах по большинству показателей между экспериментальной и контрольной.

Итак, в результате проведенной опытно-экспериментальной работы повысилась успеваемость учащихся, значительно уменьшились пропуски учебных занятий по состоянию здоровья, появился интерес к занятиям физической культурой и к учебе в целом.

**Таблица 12
Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические упособности** | **Контрольные упражнения** | **Единицы измерения** | **КГ** | **ЭГ** |
| **Быстрота движении****Координационная способность****Общая выносливость****Скоростно-силовые возможности****Мышечная сила****Мышечная сила****Гибкость позвоночного столба****Координационная способность** | **Бег на 30 м****Челночный бег 3x10 м.****Бег 800 м.****Прыжки в длину с места****Подтягивание на перекладине****Поднимание туловища лежа на спине****Наклоны в перед в положении сидя****Прыжок через скакалку** | **Сек****Сек.****Мин\сек.****Метр****Кол-во раз****Кол-во раз****См. Кол-во раз**(за 15 сек.) | 6,29,57 5,15153,3,5238,121 | 6,110,15 5,03157,4268,321,6 |

**Показатели физического развития в 4 классе
Таблица 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **КГ** | **ЭГ** |
| Рост стоя (см.) | **1,41** | **140** |
| Вес (кг.) | **31,1** | **31,8** |
| Окружность грудной клетки (см.) | **62,9** | **65** |
| Окружность плеча в покое (см.) | **19,2** | **20,4** |
| Окружность плеча в напряжении (см) | 21,6 | 22,3 |
| Окружность бедра (см) правая | **39,7** | **41,5** |
| Окружность голени (см ) правая | **29,7** | **30,2** |
| Задержка дыхания на вдохе (см) | **74,6** | **75,7** |
| Дыхания на выдохе (см) | **72,2** | **72,7** |

В конце формирующего этапа опытно-экспериментальная работа с помощью учителей физической культуры и классных руководителей, независимых экспертов учащиеся экспериментальной группы были распределены по морально-волевой и физической подготовленности. 2/3 от общего числа испытуемых экспериментальной группы достигли достаточно высоких показателей по физической подготовке. Также у данного числа экспериментальной группы наблюдались достаточно частое проявление морально-волевых качеств (целеустремленность, решительность и т.д.) и заметное сокращение случаев правонарушений.

* [*Приложение 1*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril1.doc)
* [*Приложение 2*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril2.doc)
* [*Приложение 3*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril3.doc)
* [*Приложение 4*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril4.doc)
* [*Приложение 5*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril5.doc)
* [*Приложение 6*](http://festival.1september.ru/articles/578365/pril6.doc)

**Заключение**

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также в целях экономии учебного времени, можно с успехом интегрировать уроки;

2. Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;

3. Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.

4. Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни у учащихся.

**Литература**

1. Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. "Формирование интереса к учению у школьников" 1968г.
2. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе 1985г.
3. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания ФК 2000г. №1
4. Быков В.С. Теория и практика формирование потребностей в физическом воспитании у школьников ФК 2000г. №1
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование Академия 2001г.
6. Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры. Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции 1999г.
7. Гадман О.С., Харитонова Н.Е. В школу с игрой М. Просвещение 1991г.
8. Гиппенрейтер Введение в общую психологию
9. Зимняя И.А. Педагогическая психология 1999г.
10. Ильин В.В. Рекомендации по обобщению опыта и организации исследования по теме формирование у школьников ответственного отношения к учению мотивации учения 1971г.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания М. 1987г.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания С-П. 2002г.
13. Ильин Е.П. Мотив и мотивация С-П. 2000г.
14. Леонтьев В.Г. Исследование мотивационной сферы личности 1984г.
15. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности 1984г.
16. Леонтьев В.Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся 1985г.
17. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивации учения и ее воспитание у школьников 1983г.
18. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения М. 1990г.
19. Мартынова М.С., Шамаев Н.К. Некоторые вопросы физического воспитания в эвенкийской национальной школе физического воспитания детей и молодежи Я. 1993г.
20. Маслоу А. Психология бытия М. 1997г.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 1991г.
22. Матюхина М.В. Мотивация учения у младших школьников. Педагогика 1984г.
23. Матюхина М.В. Изучение и формирование мотивации и учения 1983г.
24. Матюхина М.В., Михальчук Т.С. Возрастная и педагогическая психология 1984г.
25. Менчинская Н.А. Проблемы обучении воспитании и психическое развитие ребенка 1995г.
26. Мухина В.С. Возрастная психология М. Академа 2002г.
27. Портнягин И.И. научно-педагогические основы интеллектуального развития школьников спортсменов. Сборник тезисов и докладов Я. 1999г.
28. Портнягин И.И. Пути и условия повышения учебно-познавательной деятельности школьников спортсменов н\о Я. 1999г. №1
29. Попов А.А. Психология спорта М. 1998г.
30. Психология М. ФиС 1987г.
31. Радугин А.А. Психология М. 2001г.
32. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся Я. 1998г.
33. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии М. Педагогика 1989г.
34. Смирнова С.А. Педагогика: Пед.теории, системы, технологии. М. Академия 2001г.
35. Татарникова Л.Г. Российская школа, здоровье и индивидуального развития С-П. 1999г.
36. Теория и практика физической культуры 2002г. №9,10,11,12.
37. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка 2000г. №4,7.
38. Физическая культура в школе 2000г. №2,3. 2001г. №8, 2002г. №6.
39. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания учащихся 1-11 классах в общеобразовательных школах Я. 1999г.
40. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях севера Я. 1996г.
41. Шамаев Н.К. Нравственная развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания М. Академия
42. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах 1997г.