Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

**Формирование мотивации обучающихся к занятиям физической культурой**

Курсовая работа

Исполнитель

студент группы ПС-41 А.В. Дробышевская

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры психологии В.Н. Дворак

Гомель 2023

**Содержание**

[Введение 2](#_Toc132626778)

[1 Теоретические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой 4](#_Toc132626779)

[1.1 Содержание и сущность понятия «мотивация» 4](#_Toc132626780)

[1.2 Возрастные особенности мoтивационной сферы старших школьников 8](#_Toc132626781)

[1.3 Формирование мотивации к занятиям физической культурой в трудах психологов 10](#_Toc132626782)

[2 Эмпирическое исследование мотивации старших школьников к занятиям физической культурой и особенности ее формирования 14](#_Toc132626783)

[2.1. Характеристика процедуры исследования 14](#_Toc132626784)

[2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена 16](#_Toc132626785)

[3 Программа коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена 23](#_Toc132626786)

[4 Анализ эффективности программы коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена 40](#_Toc132626787)

[Заключение 47](#_Toc132626788)

[Список использованных источников 49](#_Toc132626789)

[Приложение А 52](#_Toc132626790)

[Приложение Б 55](#_Toc132626791)

**Введение**

*Актуальность:* Нa сегoдняшний день стоит прoблема низкoй мoтивaции старшеклаccников к регулярным зaнятиям физическoй культурoй. К выпускному классу многие обучающиеся начинают недооценивать значимость предмета физическая культура, а также начинают уделять меньше внимания самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это связано со многими причинами, начиная от «стереотипного» отношения к предмету в семье, заканчивая повышенной учебной нагрузкой, ленью и подготовкой к сдаче ЦТ и экзаменов.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, согласно теории физического воспитания, является обязательной формой физкультурного образования обучающихся, цель которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности [1, 2]. Современные исследования показали, что традиционные уроки физической культурой в достаточной мере не повышают уровень физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья обучающихся [3, 4].

Исследователи делают акцент на том, что для воспитания устойчивого интереса и формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой, необходимо применять активные методы обучения, вводить в практику такие вопросы и задания, которые будут требовать от обучающихся активной поисковой деятельности. Если стремление обучающихся к самостоятельности, активности, творчеству будут удовлетворяться на уроке физической культуры, то это вызовет у обучающихся большую заинтересованность в посещении. Поэтому, возникает необходимость найти ряд эффективных методов, форм и средств, способствующих повышению мотивации обучающихся старшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Проблемами формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой занимались А.В. Попов, Уманский Д.С., Широков К.Р. и др. По их мнению занятия физической культурой и спортом будут более эффективными, если будут учитываться личные физкультурно-спортивные интересы обучающихся, их потребности, вызванные внутренними побуждениями.

**Цель работы:** изучить особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой (на примере старшего школьного возраста).

**Задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

2. Выявить актуальное состояние проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

3. Разработать программу формирования мотивации к занятиям физической культуры у обучающихся и осуществить анализ её эффективности.

**Методики исследования:**

1. Анкета Л.И. Стрелецкой «Урок физической культуры моими глазами».

2. Методика Н.С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьника».

3. Методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

**Актуальность работы** заключается в том, что к выпускному классу многие обучающиеся начинают недооценивать значимость предмета физическая культура, а также начинают уделять меньше внимания самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это связано со многими причинами, начиная от «стереотипного» отношения к предмету в семье, заканчивая повышенной учебной нагрузкой, ленью и подготовкой к сдаче ЦТ и экзаменов.

Таким образом, возникает необходимость найти ряд эффективных методов, форм и средств, способствующих повышению мотивации обучающихся старшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями.

**Научная новизна и теоретическая значимость работы** состоит в изучении и обобщении знаний и теоретических представлений об особенностях формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старшего звена общеобразовательной школы.

**Практическая значимость** состоит в том, что полученные в результате исследования данные будут полезны учителям физической культуры, классным руководителям, а также родителям с целью оптимизации процесса семейного воспитания, укрепления здоровья детей.

**1 Теоретические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой**

**1.1 Содержание и сущность понятия «мотивация»**

Понятие «мотивация» (от лат. *movere*) - побуждение к действию, впервые встретилось в статье А. Шопенгауэра "Четыре принципа достаточной причины"(1900-1910). Вскоре оно прочно вошло в психологический обиход для объяснения причин поведения людей и животных. В настоящий момент мотивация как психическое явление определяется по-разному. У ряда авторов - как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение (К. Мадсен; Ж. Годфруа), у других - как совокупность мотивов (К.К. Платонов), у третьих - как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность.

Помимо этого, мотивацию рассматривают как процесс психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов), как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян). Следовательно, все определения мотивации можно отнести к двум различным направлениям. Первое направление рассматривает мотивацию со структурной позиций, как совокупность мотивов или факторов. Так, согласно схеме В.Д. Шадрикова [5], мотивация обусловлена потребностями и личностными целями, уровнем притязаний и идеалами человека, условиями деятельности (как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними - знаниями, умениями, способностями, характером) и 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.

В.Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации: первичную и вторичную. Первичная проявляется в форме потребности, инстинкта, влечения. Вторичная - в форме мотива. Следовательно, В.Г. Леонтьев тоже отождествляет мотив с мотивацией. Он полагает, что мотив возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное объяснение решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей [6].

В зарубежной психологической литературе достаточно внимания уделяется вопросу о двух видах мотивации и их различительных признаках: *экстринсивной*(обусловленной внешними условиями и обстоятельствами) и *интринсивной*(внутренней, связанной с личностными диспозициями: потребностями, установками, интересами, влечениями, желаниями), при которой действия и поступки совершаются «по доброй воле» субъекта. В 50-х годах и отечественные психологи, и педагоги спили по поводу того, являются ли потребности (как внутренний фактор) единственным источником мотивации. Положительно ответ на этот вопрос давали Г.А. Фортунатов, А.В. Петровский (1956) и Д.А. Кикнадзе (1982). Против этой точки зрения выступали психологи, которые занимались изучением воли. В.И. Селиванов (1974) и ряд его единомышленников считали, что далеко не все мотивы обусловлены потребностями, что воздействие окружающего мира порождает множество мотивов, не связанных с потребностями человека. Они отстаивали точку зрения, что различные воздействия, исходящие от окружающих людей и предметов внешней среды, вызывают ответные действия человека, не беря в расчет его потребности или даже вопреки им. Это говорит о том, что поведение человека социально обусловлено, ведущую роль играет волевая регуляции, поведения человека обусловлено чувством долга, пониманием необходимости или целесообразности и т. д.

Этот спор в значительной степени оказался бессмысленным, так как, живя в обществе, человек зависит в своих решениях и поступках от влияния окружения.

Мы видим, что нет единого мнения ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивом и мотивацией, поэтому мы мотивацию определим, как динамический процесс формирования мотива (как основания поступка). В рассмотренных определениях отечественных исследователей мотив характеризуется двумя составными элементами: деятельность и направленность. В свою очередь зарубежные исследователи Майкл Мескон, Майкл Альберт, Франклин Хедоури понимали под мотивацией «процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения собственных целей или целей организации» [7]. Таким образом, проведя анализ подходов отечественных и зарубежных ученых к определению термина «мотивация», можно констатировать: определения мотивации, так или иначе, сходны в одном: под мотивацией понимаются функциональные движущие силы, определяющие поведение живых существ. С одной стороны - побуждение, навязанное извне, а с другой стороны - самопобуждение. Зачастую психологи и педагоги под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому и выделяют мотивацию внешнюю и внутреннюю.

Нельзя забывать, что поведение человека всегда мотивировано. Мотивировать школьников - значит затронуть их наиболее значимые интересы, актуальные потребности в чем-либо. Общую характеристику процесса мотивации можно представить с помощью понятий, которые выделяет Страхова О.А.: потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение [8]. Рассмотрим содержание данных понятий.

Процесс мотивации напрямую зависит от потребностей человека, которые и являются главным объектом влияния на человека с целью побудить его к какому-либо действию. В общем виде потребности - это такие виды «недостатка» чего-либо, определенные человеком здесь и сейчас. Потребности могут быть физиологического (например, потребность в еде), психологического (например, потребность в самоутверждении) или социального характера (потребность в социальном общении) [3, 9]. 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.

Потребности считаются главным источником человеческой активности в различных сферах деятельности. Осмысленная и сформулированная человеком потребность не всегда может приводить к действию (мотиву) по ее устранению. Патрахина Т.Н. высказывает мнение 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…) [10].

Стимул - это передовой компонент управления человеческими ресурсами, являющийся побуждением к деятельности из вне. Стимулы и изменяют потребности и интересы в мотивы, т. е. в личностно-значимую причину действий, личностную заинтересованность [10]. Стимулами могут быть отдельные материальные или воображаемые предметы, воздействие окружающих людей, обязательствa и обещания, внутреннее изменение в себе самом, т. е. то, что хотел бы получить человек за определенные действия. Но побуждение к действиям не всегда идет из вне (стимулирование), а может идти и от самого человека (мотив). Здесь источником побуждения является мотивационная структура личности, которaя образуется под воздействием субъективных факторов, воспитaния и обучения. Мотивы порождает сам человек, на пути которого встречaется проблема или задача, например, мотив достижения, познания и т. п.

Мотив - это то, что вызывает конкретные действия, вызванные личными потребностями, чувствами, убеждениями человека [11, 12]. Oдин мотив может быть порожден в зависимости oт обстаноки, либо внешним действием, либo 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.

Таким образом, мотивация деятельности человека в интерпретации справочных изданий и словарей, а также с позиции российских и зарубежных исследователей, представляет собой сложный процесс: от возникновения потребности через ее опредмечивание и действие к достижению цели, удовлетворению потребности. Мотивация как прoцесс, включает потребности, стимулы, мотивы, вознаграждение.

**1.2 Возрастные особенности мoтивационной сферы старших школьников**

Вoзраст oкaзывает cущеcтвеннoе влияние нa фoрмирование мoтивaциoннoй сферы человекa. Наиболее часто иccледoвателями выделяется ранняя юность от 15 до 18 лет, период перехода от подросткового возраста к самостоятельной жизни, что является предпосылкой к новой социальной ситуaции развития. Автoры Л.И. Бoжoвич [13, 14], И.С. Кон [15, 16], А.В. Мудрик [18, 19] считают пятнадцатилетие переломным периодом, так как резко меняется внутренняя позиция, проявляется индивидуальность.

Школьный возрaст, по мнению И.С. Кон [15], является периодом выбора профессии и началом вступления во взрослую жизнь, формирования мировоззрения, бурного роста самосознания, завершения физического развития. Также претерпевает и мотивационная сфера ряд изменений. 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. Пo мнению исследoвателей, в дaнном вoзрасте наибoлее интересны такие области деятельности, как производство, музыкальная или художественная деятельность, спорт и т.д.

У школьников, мотивированных на учебу, возрастает интерес к теоретическим знаниям, появляется желание обобщать отдельные факторы и устанавливать общие принципы и закономерности [16]. Обучающиеся старшего школьного возраста готовы к большим физическим и умственным нагрузкам. Происходит осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности.

Исследование авторов Л.И. Божович, И.Д. Демакова, И.С. Кона, А.В. Мудрика, Э. Эриксона [13, 14, 15, 16, 17, 18, 19] показали, что старший школьный возраст целенаправленно выбирает те качества, которые необходимы для самоизменения, чтобы быть не как все, а уникальным, проявлять 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.

Также старший школьный возраст характеризуется возрастанием стремления к проявлению самостоятельности в оценке себя и окружающей действительности. Но оценки и самооценки в старшем школьном возрасте не всегда бывают адекватными, и судить о том, какие из них наиболее опасны – завышенные или зaниженные, мoжнo тoлькo с учетoм oбщей характериcтики личности, условий ее социального окружения. Поэтому необходим индивидуальный подход при педагогическом воздействии на личность, главной характеристикой которого считается, по мнению исследователей, тактичность и длительность [17]. И.С. Кон [15, 16], 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.

Характер интересов и потребностей в этом возрасте становится более стабильным, проявляются индивидуальные особенности и черты личности, меняется структура личностных мотивов и установок. Требуется намного больше внимания к формированию их физического совершенствования. Как отмечено в работах Л.И. Божович [13, 14], 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. Стремление обучающихся утвердиться в собственном мнении и приводит к тому, что их мотивы формируются с учетом собственного мнения, нежели во мнении окружающих.

В старшем школьном возрасте в содержании основных мотивационных сфер происходят коренные изменения и прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всех систем их интересов и потребностей [20]. Первом место в мотивации учебной деятельности старшеклассников занимает мотив самоутверждения, на него влияют такие моменты: успехи в учебной деятельности, устойчивое положение в коллективе одноклассников, внутренняя самооценка подростка. Мотив саморазвития, который заключается в стремлении к развитию таких личностных качеств, как целеустремленность, воля обучающихся по значимости находится на втором месте. Третьем месте по значимости делят два мотива: познавательный и мотив общения с взрослыми [11]. Авторы называют основные мотивы обучающихся старшего школьного возраста: самоутверждение, саморазвитие, познавательный мотив, мотив общения.

Самоутверждение – желание человека сохранить собственную высокую самооценку и подтвердить ее в оценках других людей. Потребность самоутвердиться достигается реально в какой-либо деятельности или иллюзорным путем, когда юноша осознанно или неосознанно пытается показать себя таким человеком, каким ему хотелось бы быть, за счет создания видимости достижения. Самоутверждение, как правило, занимает в структуре мотивационной сферы молодого человека рядовое или доминирующее положение.

Характер молодого человека и его способ самоутверждения, во многом зависят от особенностей его системы притязаний, от его возможностей и способностей. Саморазвитие – это развитие личности путем самостоятельных занятий, без воздействия каких-либо внешних сил [21].

Познавательный мотив – обусловлен содержанием или самим процессом учения [22]. Мотив общения – это такая связь между субъектами, которая выражается в передачи партнеру вербальной и невербальной информации, появлению обоюдного психологического контакта, и целью которой является установление взаимопонимания и взаимопереживания [23]. По мнению И.А. Бариляк [24], содержание мотивов к учебной деятельности у юношей и девушек различно. У девушек выражен учебно-познавательный мотив, а юношам свойственна социальная мотивация. У молодых людей также выражен мотив достижения успеха.

Некоторые различия появляются в отношение к занятиям физической культурой и спортом. Значительная часть юношей посещают дополнительные занятия в тренажерном зале, бассейне, на турниках для поддержания своего социального статуса в коллективе за счет привлекательной внешности, игровые виды спорта предпочитают юноши, мотивированные побеждать. Однако наметилась такая тенденция, что в старшие классы остаются парни, мотивированные на учебу.

Спортсмены, как правило, продолжают обучение в ПТУ и других учебных заведениях. То же можно сказать и о девушках: старшеклассницы зачастую тратят все время на изучение других предметов. В исследованиях современных педагогов отмечено, что девушки старшего школьного возраста, вместо занятий физической культурой и спортом с целью поддержания себя в хорошей физической форме, предпочитают новомодные диеты и разгрузочные дни.

Все это ведет к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития подрастающего поколения.

Таким образом, особенно остро встает проблема формирования мотивации старших школьников к занятиям физической культурой.

**1.3 Формирование мотивации к занятиям физической культурой в трудах психологов**

Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой занимает важное место в организации учебного процесса. Имея внутреннее желание, интерес к занятиям, школьник будет более продуктивно участвовать в учебном процессе. Поэтому, от преподавателя физической культуры зависит, насколько он понимает мотивации учения в своей сущности, факторы и методы ее формирования [25]. По мнению авторов [26], мотивы обучающихся старших классов по сравнению с другими возрастными группами, более уравновешенны, стабильны, социально значимы, но они все-таки нуждаются в подкреплении. Чем старше становится школьник, тем заметнее у него понижается интерес к занятиям физической культурой, либо полностью сменяется пассивным отношением, если этот интерес не закреплен в устойчивый мотив. А мотивы, связанные с пониманием воздействия физических упражнений на укрепление здоровья, воспитание физических качеств, хотя и являются для общества социально важными, школьниками таковыми не осознаются [2].

Теоретическое обоснование и методическое обеспечение процесса формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, по мнению многих исследователей, являются главными и влияют на результат процесса обучения. В их основе должен находиться дидактический принцип взаимодействия учебной деятельности, а также запрос реальной практики, учитывающий характеристику ведущих мотивов обучающихся. Формирование такой мотивации школьников является наиболее сложной психолого-педагогической проблемой общеобразовательных учреждений.

По мнению А.К. Марковой [4, 9]: «…Мотивация обучающихся складывается из постоянно изменяющихся и вступающих новых отношений друг с другом побуждений, их потребностей, мотивов, целей, эмоций, интересов. Становление мотивации - это не просто рост положительного или отрицательного отношения к занятиям, а проявление новых, зачастую противоречащих друг другу отношений между ними». И.А. Бариляк [27] считает, что «Причинами отсутствия мотивации могут быть: снижение интереса к занятиям, отрицательное взаимоотношение с преподавателем, непонимание предмета и т.д.». По мнению, Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд [28], задача учителей физической культуры заключается в том, чтобы грамотно использовать методы поощрения (наряду с другими методами), чтобы они повышали восприятие успеха, а также способствовали повышению внутренней мотивации школьников. Авторы дают следующие рекомендации по повышению внутренней мотивации:

 - обеспечение условий для успеха. Осознаваемый успех повышает у детей любого возраста ощущение собственной значимости и компетентности;

 - обеспечение соответствия вида поощрения и выполняемой деятельности. Необходимо таким образом связать поощрение с определенным поведением, чтобы для школьника повысилась информационная значимость поощрения (занимающийся должен быть уверенным, что его поощряют за верное выполнение какого-либо элемента). Делать акцент именно на информационный аспект поощрений;

 - использование не только вербальных, но и других видов поощрения. Словесно подбадривая, педагог обеспечивает положительную обратную связь и стимулирует их к продолжению совершенствования. Это особенно важно для детей, которые имеют слабые физические данные для занятий спортом и физической культурой;

 - разнообразие содержания и последовательности выполнения упражнений. Занятие может быть скучным, однообразным, поэтому необходимо нарушать монотонность занятия, меняя последовательность выполнения упражнений, ритм, а также и сами упражнения. Кроме того, подобное разнообразие дает возможность обучающимся попробовать себя в различных позициях;

 - привлечение школьников к принятию решения. Обучающиеся воспринимают себя наиболее компетентными, когда они являются активными участиками в процессе обучения;

 - определение реальной цели. Проблема педагогов заключается не в том, чтобы научиться формулировать цели, а в том, чтобы ставить цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации, а также в том, чтобы научить обучающихся двигаться к поставленным целям и достигать их. Проще поставить цель, чем следовать ей.

Факторы, влияющие на мотивацию каждого человека разнообразны, следовательно, и ее методы также различны:

1. убеждение (информационные, поисковые, дискуссионные, взаимного просвещения);
2. стимулирующие (внушение, поощрение, порицание);
3. личный пример преподавателя;
4. проблемное изложение;
5. самопознание;
6. совместная рефлексия деятельности и взаимодействия.

Основным методом формирования мотивационного компонента является метод убеждения, который связан с процессами понимания и восприятия ценностной информации, обращением к собственному критическому суждению обучающегося. Чтобы убедить старшеклассника в чем-либо, необходимо раскрыть смысл явления в том контексте, который будет для него наиболее значимым, так как каждый реагирует, прежде всего, на то, что имеет личностный смысл. При этом не стоит показывать обучающихся, что педагог пытается их в чем-нибудь убедить, так как, по словам С.Л. Рубинштейна [8], инстинктивное стремление личности сохранить свою самостоятельность толкает ее невольно на осторожное отношение и даже сопротивление. Необходимо уметь найти такое положение или создать его, чтобы факты могли направить обучающихся в нужном направлении [29]. «Иногда нужно, чтобы у детей сложилось впечатление, что они сами пришли к этому выводу или, что учитель только уступает их настоянию, которого нет, но которое он им показывает, и они его принимают за свое» [15].

По мнению К.К. Кардялис [30], у старшеклассников важно формировать положительное отношение к урокам физической культурой, но не в принудительном порядке, а путем воспитания у них познавательного интереса и убеждения в том, что занятия физической культурой, важны и необходимы. Подобное понимание и убежденность формируют отношение, которое отражает реальное поведения обучающихся.

Для формирования мотивации к физической активности необходимо оказать помощь обучающимся в применении различных методов, форм и средств физической культуры, раскрыть, как она помогает определиться в жизни. Следует разъяснить обучающихся ценности физической культуры, выбрать эффективные пути самосовершенствования, способы управления своим здоровьем и работоспособностью в соответствии с личностными возможностями и индивидуальными способностями. Занятия физической культурой, вне зависимости от того, в какой форме они проводятся (теория, практика), должны иметь мотивационную направленность. Важна мотивация каждого этапа урока. В начале роль играет готовность к занятию и включенность ученика, по завершению урока – удовлетворенность или неудовлетворенность результатами. Педагогическая стратегия формирования мотивации должна быть направлена:

- на актуализацию восприятия, осознания, понимания обучающихся ценностей физической культуры с позиций норм, идеалов, морали, нравственности, жизненной необходимости (формирование представлений о них);

- на побуждение обучающихся к положительной внутренней оценке ценностей физической культуры, их внутреннему принятию, убежденности в их истинности (осознанию для себя их долженствования);

- на стимулирование мотивов, желаний, переживаний, чувств обучающихся к саморазвитию физической культуры, обогащению ее ценностями.

Многие авторы разделяют мнение, что повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой – это, в первую очередь, формирование у них положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в регулярных занятиях [27, 31, 33, 17]. Критерий вовлеченности обучающихся в занятия физической культурой и спортом зависит не только от общих и объективных факторов, но и от факторов субъективного характера. К последним они относят отношение обучающихся к занятиям физической культурой, включающее потребности в физическом развитии и их совершенствовании, интерес обучающихся к различным видам спорта и формам занятий физическими упражнениями, мотивы и ценностные ориентации обучающихся, определяющие направленность физкультурно-спортивной деятельности, собственные оценки причин, препятствующих активным занятиям физической культурой [3, 1, 14]. В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева пришли к мнению, что необходимо так перестроить учебный процесс физического воспитания, чтобы он удовлетворял интересы и потребности каждого занимающегося, строился с учетом его индивидуальных особенностей [3, 34, 35].

Таким образом, успешно сформировать положительную мотивацию обучающихся старших классов к занятиям физической культурой можно с соблюдением некоторых психолого-педагогических условий, которые будут способствовать направлению образовательного процесса на формирование саморазвития физической культуры; позволят сориентировать содержание учебного процесса по физической культуре на потребности и интересы обучающихся; актуализируют мотивы физкультурной деятельности, самопознание физической культуры; позволят создать на занятиях комфортную психологическую атмосферу межсубъектного общения и взаимодействия; дифференцируют педагогические формы, средства, методы.

Успешно формировать мотивацию к занятиям физической культуры невозможно без применения различных педагогических технологий, которые мы рассмотрим далее.

**2 Эмпирическое исследование мотивации старших школьников к занятиям физической культурой и особенности ее формирования**

## 2.1. Характеристика процедуры исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие обучающиеся 10 и 11 классов ГУО «Средняя школ № 3» г. Столбцы, Минской области. Количество обучающихся составило 19 человека (девушек).

*Цель эмпирического исследования*: изучить особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой (на примере старшего школьного возраста).

*Объект исследования*: мотивационная сфера обучающихся старших классов.

*Предмет исследования:* мотивация обучающихся к предмету «физическая культура», отношение к здоровому образу жизни.

*Этапы проведения исследования:*

Первый этап – формулировка цели, задач объекта и предмета исследования. Проведение теоретического анализа и обобщение психолого-педагогической литературы по проблемам исследования.

Второй этап – определение баз исследования и групп испытуемых; подбор необходимого психодиагностического инструментария, организация эмпирического исследования.

Третий этап – сбор эмпирического материала.

Четвертый этап – обработка и интерпретация полученных данных, формулирование выводов

В качестве диагностики были использованы следующие методики:

- Анкета «Урок физической культуры моими глазами» (Л.И. Стрелецкой);

- Методика «Гармоничность образа жизни школьника» (Н.С. Гаркуша.);

- Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).

*Анкета «Урок физической культуры моими глазами» (Л.И. Стрелецкой)*

Цель: выявление степени удовлетворенности уроками физической культурой, отношения к уроку в целом, учителю, а также мотивов к занятиям. Анкета состоит из 5 вопросов.

*Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуши)*

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Отметьте знаком «+» пункты, характерные для вашего образа жизни.

*Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуши)*

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция: Отметьте знаком «+» характерные для вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена**

Прoведя aнaлиз пoлученных дaнных при пoмoщи анкеты «Урок физической культуры моими глазами» Л.И. Стрелецкой, были пoлучены cледующие результaты которые представлена на рисунках 1-5. Мы представили ответы в виде диаграмм на каждый вопрос.

1. Любите ли вы заниматься физической культурой?

**Рисунок 1 – Процентное соотношение обучающихся, которые любят заниматься физической культурой и нет**

2. Какова цель ваших занятий физической культурой и спортом?

**Рисунок 2 – Цель посещения занятий физической культуры**

3. Что вас побуждает заниматься физкультурой и спортом?

**Рисунок 3 – Мотив занятий физической культурой.**

4. Что в деятельности преподавателя побуждает вас к занятию?

**Рисунок 4 – Действия преподавателя, побуждающие к занятию физической культурой**

5. Что мешает вам заниматься физической культурой?

**Рисунок 5 – Причины низкой заинтересованности физической культурой и спортом**

Таким образом, 63% опрошенных девушек с удовольствием посещают уроки физической культуры, основной проблемой видят большую загруженность другими учебными предметами и нехватку свободного времени. Для этих обучающихся цель занятий, как правило, связана с желанием быть здоровым, достичь совершенного телосложения. В действиях преподавателя ценят как похвалу, так и интерес к индивидуальным достижениям. Остальные 37% девушек негативно относятся к физической активности. Свое отношение разъясняют по-разному: это и нехватка свободного времени, лень, полное отсутствие интереса к физической культуре. У таких обучающихся, как правило, мотив посещения уроков физкультуры - это общение с друзьями, желание получить оценку в аттестат.

Далее проводя aнaлиз пoлученных дaнных при пoмoщи методики «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуши (Приложение А), мы получили следующие результаты которое представлены в Таблице 2.1.

**Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во испытуемых: 19 | Уровень понимания ценности и значимости здоровья |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 11 | 5 | 3 |
| 58% | 26% | 16% |

Для наглядности полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 6.

**Рисунок 6 – Результаты исследования по методике методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса**

Анализ результатов, представленных на рисунке 6, показывает, что у девушек 10 и 11 класса были выявлены высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (58%), также средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (26,31%) и низкий уровень (16%).

Полученные результат свидетельствуют о том, что 58% девушек (11 человек) показали высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Это значит, что в жизни старшеклассниц имеет место осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Средний уровень понимания показали 26,31% девушек (5 человек). Это значит, частичное понимание старшеклассниц важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Низкий уровень понимания показали 16% девушек (3 человек). Это значит, что у старшеклассниц отсутствует понимание ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Можно сделать вывод, что у большинства девушек есть мотивация заниматься споротом и ходить на занятия физической культуры для ведения здорового образа жизни и овладения практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Следующая методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н. С. Гаркуши (Приложение Б), показала нам следующие результаты, которые представлены в Таблице 2.2.

**Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) у девушек 10 и 11 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во испытуемых: 19 | Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 15 | 4 | 0 |
| 79% | 21% | 0% |

Для наглядности полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 7.

**Рисунок 7 – Результаты исследования по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) у девушек 10 и 11 класса**

В результате анализа полученных данных по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) представленных на Рисунке 7, показывает, что высокий уровень выявлен у 79% испытуемых. Средний уровень продемонстрировали 21% испытуемых. Низкий уровень владения культурными нормами продемонстрировали 0% испытуемых.

Полученные результат свидетельствуют о том, что 79% обучающихся (15 человек) показали высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Это значит, что в жизни старшеклассниц имеется идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья. Средний уровень понимания владения 21% обучающихся (4 человека). Это значит, что знания старшеклассниц о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания. Низкий уровень владения никто не показал.

Можно сделать вывод, что старшеклассницы владеют культурными нормами в сфере здоровья. У них есть мотивация заботиться о собственном здоровье, вести физически активный образ жизни и укреплять здоровье самостоятельно.

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу, что старшеклассницы воспринимают здоровый образ жизни как значимую ценность. Обучающиеся имеют положительную мотивация к занятиям физической культурой.

# **3 Программа коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена**

На основании результатов проведенного эмпирического исследования нами была разработана эмпирическая программа коррекции мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

Программа ориентирована на работу с обучающимися. Количество занимающихся в группе: 19 человек. Рассчитаны на девушек 10-11 классов. Программа включает в себя 8 занятий, по 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 50 минут. Программа проводится на протяжении 2 месяцев.

Цель программы: формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена.

Задачи программы:

- развитие саморегуляции;

- развитие ценности здоровья;

- развитие ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ;

- ознакомление участников с феноменом мотивация;

- предоставить обучающимся новую информацию, которая была бы интересна каждому и имела бы дальнейшее практическое применение;

- создать на уроках положительный психо-эмоциональный климат;

- развитие уверенности в себе каждого участника тренинга;

- познание себя.

Принципы реализации программы:

- принцип добровольности – участие в программе на добровольной основе;

- принцип экологичности - все, что происходит на тренинге, не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих;

- принцип целесообразности - все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели;

- принцип последовательности - каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения;

- принцип открытости - быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников;

- принцип признания ценности каждой личности;

- принцип активности, предполагающий интенсивную работу всех участников тренинга;

- принцип гуманности, предполагающий проявление уважения к человеческому достоинству участников.

- принцип индивидуального подхода, предполагающий учет индивидуальных особенностей, запросов, интересов, способностей, склонностей участников.

Структура программы:

1. включение упражнений и процедур, которые направлены на решение личностных проблем участников.

2. учет специфики конкретной аудитории: состав группы, целей обучения участников группы, уровень мотивации, возраст участников и т.д.

3. учет жизненного опыта участников группы. Успешность его реализации зависит не только от желания участников, от наличия времени, но и от мастерства самого тренера. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом. Необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от психолога или членов группы.

4. обмен опытом участников группы между собой.

Основное средство реализации программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции мотивации к занятиям физической культуры. Что представляет из себя групповой тренинг? Групповой тренинг – это эффективный способ психологической помощи, который в данном случае направлен на изменение уровня мотивации и процесс приобретения знаний, умений или поведенческих навыков, в котором участвуют более двух человек.

Слово «тренинг» возникло в клинической психологии и применялось в работе с психическими больными. Позже и к здоровым людям стали применять тренинги. Их назвали «социально-психологическими». Поэтому современные тренинги включают в себя элементы психокоррекции и психотерапии. На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятия «тренинг», что приводит к разнообразному толкованию метода обучения и обозначению этим термином самых разных приемов, форм, способов и средств, используемых как в психологической практике, так и в образовательном процессе. Однако без такого средства обучения ни деятельность организаций, ни, в целом, эффективная подготовка персонала сегодня не представляется возможной.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Также использовались телесно-ориентированная упражнения на занятиях физической культуры.

Основное содержание групповой работы: игры, беседа, обучение приемам саморегуляции, релаксирующие и телесно-ориентированные упражнения.

Тематический план программы формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена представлен в таблице 3.3.

**Таблица 3.3 – Тематический план программы коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | «Знакомство» | 60 минут |
| 2 | «Путь к здоровью» | 60 минут |
| 3 | «Релаксация» | 20 минут |
| 4 | «ЗОЖ» | 60 минут |
| 5 | Круглый стол на тему: «Роль спорта в жизни человека» | 60-90 минут |
| 6 | «Телесно-ориентированная терапия» | 60 минут |
| 7 | «Жизненные цели в развитии» | 60 минут |
| 8 | «Здоровье в твоих руках» | 60 минут |

Структура программы коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена представлен в таблице 3.4.

**Таблица 3.4 – Структура программы коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 | Знакомство | сплочение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой. | Упражнение 1. «Имя-качество»Упражнение 2. «Принятие правил»Упражнение 3. «Позитивные мысли»Упражнение 4 «Комиссионный магазин» |
| 2 | Путь к здоровью | формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей. | Упражнение 1. «Приветствие»Упражнение 2. Мозговой штурм «Что такое здоровье?»Упражнение 3. «От чего зависит здоровье?»Упражнение 4. «Путь здоровья»Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу» |
| 3 | Релаксация | овладение методами психической саморегуляции. |  |
| 4 | ЗОЖ | формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции, позитивного настроя и взгляда в будущее; формированию ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ. | Упражнение 1. «Улыбка»Упражнение 2. «Ассоциации» Упражнение 3. «Два полюса…»Упражнение 4. «Сценка увлечений»Упражнение 5. «Обратная связь» |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 5 | Круглый стол на тему: «Роль спорта в жизни человека | обогатить содержание образовательного процесса, активизировать самостоятельную исследовательскую деятельность, выражать и отстаивать собственное мнение, помочь глубже погрузится в изучаемый материал, сделать процесс обучения менее утомительным, облегчить овладение сложным материалом. | Доклады на тему «Роль спорта в жизни человека» |
| 6 | Телесно-ориентированная терапия | прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизировать психофизические функции. | Упражнение 1. «Броуновское движение»Упражнение 2. «Растем»Упражнение 3. «Потянулись – сломались» |
| 7 | Жизненные цели в развитии | формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.; формированию ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ. | Упражнение 1. «Настроение в цвете»Упражнение 2. «Мои цели»Упражнение 3. «Мои достижения»Упражнение 4. «Лестница достижений»Упражнение 5. «Обратная связь» |
| 8 | Здоровье в твоих руках | формирование у подростков чувства личной ответственности за сохранение здоровья. | Упражнение 1. «Улыбка по кругу»Упражнение 2. «Ромашка» Упражнение 3. «Преимущества здоровья»Упражнение 4. «Дерево здоровья»Упражнение 5. «Ваше здоровье в ваших руках» |

**Занятие №1. «Знакомство»**

**Цель занятия:** сплочение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** мяч или игрушка, карточки.

*Ход занятия:*

**1. Вводная часть.**

***Упражнение 1***. «Имя-качество»

*Время проведения:* 10 минут

*Цель:* преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их. Обратить внимание других на свои положительные качества.

*Инструкция:* Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо свое качество.

По завершении психолог обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

*Рефлексия упражнения:*

1) Понравилось ли вам рассказывать о своем имени?

2) Какие эмоции вы испытывали?

***Упражнение 2.***«Принятие правил»

*Цель:* формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге, обсуждение и принятие правил на все последующие занятия.

*Время проведения:*10 минут.

*Инструкция*: Ведущий подчеркивает: для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься участникам на предстоящих занятиях. Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы (при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга): Зачем ученики ходят на уроки физкультуры? Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят? Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?

Правила тренинга:

– Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”. Это психологически уравнивает всех, способствует раскрепощению участников тренинга.

– Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

– Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

– Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

– Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

– Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

**2. Основная часть**

***Упражнение 3.*** «Позитивные мысли»

*Время проведения:*15-20 минут.

*Цель:* развитие осознания сильных сторон своей личности.

*Инструкция*: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относится к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

2) Было ли трудно дополнить фразу?

***Упражнение 4.*** «Комиссионный магазин»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

*Инструкция:* Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Качества представлены на карточках. Участники выбирают из предложенных качеств те, которые они хотели бы «продать». Каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества и обязательно приобрести что-либо необходимое.

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие эмоции вы испытывали?

2) С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

**3. Заключительная часть.**

*Рефлексия:*

1) Понравилось ли вам занятие?

2) Что для вас было сложным?

3) Что показалось более легким?

4) Что понравилось или не понравилось вам?

5) С каким настроением вы уходите с занятия?

**Занятие №2. «Путь к здоровью»**

**Цель занятия:** формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** бумага, ватман, игрушка сердце.

*Ход занятия:*

**1. Вводная часть.**

***Упражнение 1***. «Приветствие»

*Время проведения:* 5 минут

*Цель:* приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

*Инструкция:* Участники по очереди должен выходить в центр и здороваться со всеми любым способом, не повторяя ранее использованные приветствия.

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие эмоции вы испытывали?

2) Какое из приветствий вам запомнилось больше всего и почему?

**2. Основная часть**

***Упражнение 2.*** Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

*Время проведения:* 10 минут

*Цель:* активизация знания участников о важности здоровья, определение понятия здоровья.

*Инструкция:* Психолог говорит, что здоровье очень важно в нашей жизни. Известно более 200 определений понятия «здоровье». Давайте и мы определим, что такое здоровье. Все предложения участников записываются на доске. По определению ВОЗ, здоровье-состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

*Рефлексия упражнения:*

1. Понравилось ли вам упражнение?

2. Что показалось вам более легким?

***Упражнение 3.*** «От чего зависит здоровье?»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* определить, что собственное поведение, образ жизни является главнейшим фактором, влияющим на здоровье человека.

*Инструкция:* Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мягкое сердечко должны ответить на вопрос «От чего зависит здоровье?»

Полученные ответы обсуждаются в группе. И ведущий подчеркивают, что мы сами ответственны за свое здоровье, но некоторые факторы как наследственность, здравоохранение (мытье рук, закаливание, правильное питание и т.д.), окружающая среда и образ жизни влияют на наше здоровье.

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие эмоции вы испытывали?

2)Что для вас было сложным?

***Упражнение 4.*** «Путь здоровья»

*Время проведения:* 20-25 минут.

*Цель:* активизировать видение участниками того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поступках он проявляется.

*Инструкция*: Участники делятся на две подгруппы, каждая из которых получает ватман, на котором должны будут написать действия и поступки, которые, по мнению участников, способствуют здоровому образу жизни. Каждая подгруппа зачитывает свой вариант ответа. Затем все варианты объединяются в один "путь".

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

2) Было ли трудно выполнять упражнение?

**3. Заключительная часть.**

***Упражнение 5.*** «Аплодисменты по кругу»

*Цель:* поблагодарить участников тренинга за хорошую работу.

*Время выполнения:*5 минут.

*Инструкция:* психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Занятие №3. «Релаксация»**

**Цель занятия:** овладение методами психической саморегуляции.

**Время проведения:** 20 минут.

**Оборудование:** гимнастические маты или коврики для йоги.

**Инструкция:** Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяются дважды. Если чувствуется остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений до 7 раз.

Проводиться в конце урока физической культуры.

*Ход занятия:*

***Основная инструкция:*** расположитесь поудобнее. Обратите внимание на дыхание. Сосредоточьтесь на дыхании...

*1. Ноги.*

*Инструкция:* Поставить обе ступни плотно на пол. Оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Задержать их в этом положении и расслабить, чтобы они мягко упали на пол. (Повторить дважды).

Пятки оставить на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержать в таком положении... расслабить. (Повторить дважды).

*2. Грудная клетка.*

*Инструкция:* Сделать глубокий вдох. Попытаться вдохнуть весь воздух, который окружает. Сделать очень-очень глубокий вдох. Задержать воздух... и расслабиться. Потом выдохнуть весь воздух и возвратиться к нормальному дыханию.

Повторить два раза и сосредоточиться на разнице ощущений.

*3. Руки.*

*Инструкция****:*** Одновременно обе руки сжать в кулаки. Сжать вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Задержать... и расслабить. (Повторить дважды).

Для расслабления противоположной группы мышц нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. И расслабить. (Повторить дважды).

*4. Лицо.*

*Инструкция*: Улыбка «до ушей» – широкая, широчайшая улыбка... расслабить. (Дважды). Сжать губы как для поцелуя. Сжать, задержать... расслабить. (Дважды). Очень крепко закрыть глаза, как будто в них попал шампунь. Закрыть плотно, задержать... расслабить. (Дважды). Максимально поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Поднять брови как можно выше, задержать в таком положении... расслабить.

*5. Все группы мышц.*

*Инструкция*: Буду называть в обратном порядке группы мышц, старайтесь расслабить их еще сильнее.

Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело как теплая волна: лоб – глаза – щеки – нижняя часть лица – спускается к плечам – на грудную клетку – предплечья – живот – кисти рук – ноги. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство.

***6. Выход из состояния релаксации.***

*Инструкция*: Буду считать от 1 до 10. На каждый счет будете чувствовать себя более свежими и энергичными. Когда досчитаю до 10, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

Данные упражнения можно выполнять самостоятельно дома перед школой или после школы для снятия усталости.

*Рефлексия:*

1) Понравилось ли вам занятие?

2) Что для вас было сложным?

3) Что показалось более легким?

4) Что понравилось или не понравилось вам?

5) С каким настроением вы уходите с занятия?

**Занятие №4. «ЗОЖ»**

**Цель занятия:** формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции, позитивного настроя и взгляда в будущее; формированию ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** мяч, карточки с незаконченными предложениями.

*Ход занятия:*

**1. Вводная часть.**

***Упражнение 1.*** «Улыбка»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

*Инструкция:* Участники сидят в кругу и передают друг другу мяч. Тот, у кого он окажется мяч «дарит» улыбку соседу по кругу и говорит комплимент.

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие эмоции вы испытывали?

**2. Основная часть**

***Упражнение 2.*** «Ассоциации»

*Время проведения:* 5 минут

*Цель:* мотивировать участников на проявление положительных эмоций при обсуждении ассоциаций к словам «здоровье».

*Инструкция:* Раздать группе по пять полосок бумаги. Участник на каждой полоске записывают одну ассоциацию со словом «Здоровье». После завершения работы полоски с ассоциациями разложить по степени совпадения**.** Обсудить и сделать общий вывод.

*Рефлексия упражнения:*

1) Понравилось ли вам упражнение?

2) Что показалось вам более легким?

***Упражнение 3.***«Два полюса…»

*Время проведения:* 25 минут.

*Цель:* укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, быть откровеннее, формирование способов поведения в сложной ситуации.

*Инструкция:* В центре круга лежит стопка карточек. Каждый участник по очереди выходит, берет одну карточку, на которой написана незаконченная фраза. Не раздумывая, закончить фразу позитивно или пессимистично. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.

*Рефлексия упражнения:*

1) Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

2) Какой вывод можете сделать из данного упражнения?

***Упражнение 4.*** «Сценка увлечений»

*Время проведения:* 15 минут.

*Цель:* активизировать видение участниками того, что здоровый образ жизни может проявляется в наших увлечениях.

*Инструкция*: Участники разбивается на команды по принципу схожести и близости увлечений. Они должны за 2—3 минуты придумать и представить сценку под названием «Наши увлечения».

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие увлечение в спорте вы бы хотели ещё приобрести?

2) Было ли трудно выполнять упражнение?

**3. Заключительная часть.**

***Упражнение 5.*** «Обратная связь»

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель* получить обратную связь от группы, обмен чувствами*.*

*Инструкция:* Психолог задает вопрос: Что услышали, увидели, о чем узнали во время нашего занятия?

**Занятие №5. Круглый стол на тему: «Роль спорта в жизни человека»**

**Целью проектной деятельности является:** обогатить содержание образовательного процесса, активизировать самостоятельную исследовательскую деятельность, выражать и отстаивать собственное мнение, помочь глубже погрузится в изучаемый материал, сделать процесс обучения менее утомительным, облегчить овладение сложным материалом.

**Время проведения:** 60-90 минут.

**Оборудование:** проектор, ноутбук, колонки.

*Ход занятия:*

Обучающиеся делятся на 5 групп по 4 человека. Группами они самостоятельно готовят доклады на тему **«**Роль спорта в жизни человека**»** с последующей дискуссией.

В конце занятия будут показаны видеоматериалы о людях, которые только благодаря силе воли, характеру, выдержке тренировались и добивались высот не только в спорте, но и обыденной жизни.

*Рефлексия:*

1) Понравилось ли вам занятие?

2) Что понравилось или не понравилось вам?

3) С каким настроением вы уходите с занятия?

**Занятие №6. «Телесно-ориентированная терапия»**

**Цель занятия:** прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизировать психофизические функции.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** спортивный зал, гимнастические маты.

*Ход занятия:*

***Упражнение 1.*** «Броуновское движение»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений.

*Инструкция:* Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности:

1 этап — перемещение участников осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать.

2 этап — участники движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве.

3 этап — движение по траектории совершается в процессе вращения.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Внимание психолога должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

***Упражнение 2.*** «Растем»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* прочувствовать свое тело, обрести свободу и раскованность движений.

*Инструкция:*Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Психолог: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Можно увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий.

***Упражнение 3*.** «Потянулись – сломались»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* прочувствовать свое тело, обрести свободу и раскованность движений.

*Инструкция:*Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Психолог: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

*Рефлексия:*

1) Понравилось ли вам занятие?

2) Что для вас было сложным?

3) Что показалось более легким?

4) С каким настроением вы уходите с занятия?

**Занятие №7. «Жизненные цели в развитии»**

**Цель занятия:** формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению; формированию ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** бумага, геометрические фигуры разных цветов.

*Ход занятия:*

**1. Вводная часть.**

***Упражнение 1.*** «Настроение в цвете»

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель:* сближение друг с другом.

*Инструкция:* Участником предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние.

**2. Основная часть**

***Упражнение 2.***«Мои цели»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

*Инструкция:* Учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для укрепления здоровья и посещения физкультуры. Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

*Рефлексия:*

1) Сложно ли было выполнять упражнение?

2) Какой вывод можете сделать из данного упражнения?

***Упражнение 3.***«Мои достижения»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

*Инструкция:* Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не боятся о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

-Я горжусь тем, что я ……

- Особенно хорошо мне удаётся….

-У меня хорошо получается….

- Своим успехом я считаю….

*Рефлексия:*

1) Что вам может ещё помочь в достижении поставленных целей?

2) Какой вывод можете сделать из данного упражнения?

***Упражнение 4.*** «Лестница достижений»

*Время проведения:* 20 минут.

*Цель:* освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

*Инструкция:* Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

*Рефлексия упражнения:*

1) Какие выводы вы делаете лично для себя при выполнении этого упражнения?

2) Сложно ли было выполнять упражнение?

**3. Заключительная часть.**

***Упражнение 5.*** «Обратная связь»

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель* получить обратную связь от группы, обмен чувствами*.*

*Инструкция:* Психолог задает вопрос: Что услышали, увидели, о чем узнали во время нашего занятия?

**Занятие №8. «Здоровье в твоих руках»**

**Цель занятия:** формирование у подростков чувства личной ответственности за сохранение здоровья.

**Время проведения:** 60 минут.

**Оборудование:** магниты, магнитная доска, лепестки цветка, ватман

*Ход занятия:*

**1. Вводная часть.**

***Упражнение 1.*** «Улыбка по кругу»

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель:* создание позитивной атмосферы в группе.

*Инструкция:* Психолог предлагает всем участникам взяться за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

*Рефлексия упражнения:*

1) Понравилось ли вам упражнение?

**2. Основная часть**

***Упражнение 2.*** «Ромашка»

*Время проведения:*10 минут.

*Цель:* с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье».

*Инструкция:* На доске размещается цветок «Ромашка» с отрывными лепестками. На каждом лепестке написана одна пословица. Участником предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

1. «Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.
2. «Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.
3. «Труд – здоровье, лень - болезнь». Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.
4. «Здоровье дороже богатства». Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.
5. «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная пословица остается до конца занятия).

*Рефлексия упражнения:*

1) Понравилось ли вам упражнение?

2) Что показалось вам более легким?

***Упражнение 3.*** «Преимущества здоровья»

*Время проведения:*20 минут.

*Цель:* акцентировать внимание участников и предоставить информацию о преимуществах здоровья.

*Инструкция:* Психолог объединяет участников тренинга в три - четыре малые группы и предлагает обсудить следующие проблемы:

 - Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе?

 - Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?

 -Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?

 - Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

Обсуждение проблем в группах происходит с использованием метода мозгового штурма. Результаты обсуждения группы записывают на плакатах, затем по очереди презентуют.

Психолог делает выводы: обычно здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя и собственные ожидания во всех сферах жизни, чем тот, у которого есть проблемы со здоровьем.

*Рефлексия упражнения:*

1) Понравилось ли вам упражнение?

2) Сложно ли было выполнять упражнение?

***Упражнение 4.*** «Дерево здоровья»

*Время проведения:*10 минут.

*Цель:* развить творческие способности и уметь выразить свое понимание о здоровье после всех упражнений.

*Инструкция:* На столах лежат цветная бумага, карандаши, клей-карандаш и ножницы. Участником необходимо обвести ладонь на бумаге, вырезать ее и приклеить на ватман, где уже нарисован ствол дерева. Когда участники будет заклеивать свои ладошки, они должны сказать: «Здоровье - это...», т.е. подвести итоги занятия. Ведь наше здоровье в наших руках.

**3. Заключительная часть.**

***Упражнение 5.*** «Ваше здоровье в ваших руках»

*Время проведения:*10 минут.

*Инструкция:* Психолог:В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Надеюсь, вы сделаете для себя правильный выбор, что будете посещать физкультуру чтобы укрепить своё здоровье. Спасибо за активную работу!

# **4 Анализ эффективности программы коррекции положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена**

На основании проведенного теоретического исследования проблемы мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена, было проведено эмпирическое исследование, целью которого являлось изучить особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой (на примере старшего школьного возраста).

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования нами была разработана эмпирическая программа коррекции мотивации обучающихся к занятиям физической культуры.

Основное средство реализации программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции мотивации к занятиям физической культуры. Рассчитаны на девушек 10-11 классов. Программа включает в себя 8 занятий, по 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 50 минут. Программа проводится на протяжении 2 месяцев.

Была использована методика «Гармоничность образа жизни школьника», которая была разработана Н.С. Гаркуша. Целью методики Н.С. Гаркуши выступает выявление у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Стимулирующий материал состоит из 8 пунктов, на которые испытуемый должен отметьте знаком «+» пункты в бланке ответов, характерные для его образа жизни.

Степень гармоничности образа жизни школьника оценивается по десятибалльной шкале, соответствующих ключу.

При интерпретации результатов можно выявить: высокий уровень гармоничности образа жизни школьника, средний уровень гармоничности образа жизни школьника, низкий уровень гармоничности образа жизни школьника.

Тест методики представлен в приложении А.

В ходе исследования приняли участие девушки 10 и 11 классов ГУО «Средняя школ № 3» г. Столбцы, Минской области.

Результаты диагностики всей выборки исследования представлены в Таблице 5.5.

**Таблица 5.5 –Результаты исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса после проведения коррекционной программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во испытуемых: 19 | Уровень понимания ценности и значимостиЗдоровья |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 15 | 3 | 1 |
| 79% | 16% | 5% |

Для наглядности полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 7.

**Рисунок 8 – Результаты исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса**

Анализ результатов, представленных на рисунке 7, показывает, что у девушек 10 и 11 класса был выявлен высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (79%), также средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (16%) и низкий уровень (5%).

Исследования показало, что 79% девушек (15 человек) показали высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Это значит, что в жизни старшеклассниц имеет место осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Средний уровень понимания показали 16% девушек (3 человек). Это значит, частичное понимание старшеклассниц важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Низкий уровень понимания показали 5% девушек (1 человек). Это значит, что у старшеклассницы отсутствует понимание ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Таким образом, методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша) у девушек 10 и 11 класса продемонстрировала нам, что у большинства девушек есть мотивация заниматься споротом и ходить на занятия физической культуры для ведения здорового образа жизни и овладения практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Для удобства рассмотрения результатов до проведения коррекционной программы, результаты диагностики выборки исследования будут представлены в таблице 5.6.

**Таблица 5.6 – Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса до проведения коррекционной программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | **Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья** |
| 1 | 80 |
| 2 | 85 |
| 3 | 80 |
| 4 | 55 |
| 5 | 80 |
| 6 | 95 |
| 7 | 35 |
| 8 | 85 |
| 9 | 70 |
| 10 | 80 |
| 11 | 85 |
| 12 | 40 |
| 13 | 80 |
| 14 | 90 |
| 15 | 65 |
| 16 | 50 |
| 17 | 90 |
| 18 | 30 |
| 19 | 55 |
| ∑ | 1330 |

Затем была проведена коррекционная программа по формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего звена. После чего было повторно проведено тестирование. Исходя из этого, были получены следующие результаты.

Результаты выборки после проведения коррекционной программы представлены в таблице 5.7.

**Таблица 5.7 – Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса после проведения коррекционной программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | **Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья** |
| 1 | 90 |
| 2 | 90 |
| 3 | 80 |
| 4 | 85 |
| 5 | 95 |
| 6 | 95 |
| 7 | 55 |
| 8 | 90 |
| 9 | 90 |
| 10 | 95 |
| 11 | 100 |
| 12 | 60 |
| 13 | 95 |
| 14 | 95 |
| 15 | 85 |
| 16 | 80 |
| 17 | 95 |
| 18 | 45 |
| 19 | 70 |
| ∑ | 1590 |

Таким образом, после повторного тестирования можно говорить об улучшении показателя уровня понимания ценности и значимости здоровья среди девушек 10 и 11 класса. Среди 19 испытуемых, прошедших методику «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуши, всего у 1 (5%) испытуемого отсутствует понимание ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Для наглядности построим диаграмму, отражающий уровень понимания ценности и значимости здоровья, по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша), у девушек 10 и 11 класса до и после проведения коррекционной программы.

**Рисунок 9 – Сравнение результатов исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша у девушек 10 и 11 класса.**

**Оценка различий в общих показателях по методике «Гармоничность образа жизни школьников», разработанной Н. С. Гаркуша, с помощью G-критерия знаков.**

Для того чтобы определить эффективность коррекционной программы необходимо применить статистический критерий для выявления различий по уровню эмоционального интеллекта до и после проведения коррекционной программы.

В данном случае мы используем G-критерий знаков. Он предназначен для установления общего направления сдвига исследуемого признака. Критерий позволяет установить, в какую сторону в выборке в целом изменяются значения признака при переходе от первого измерения ко второму: изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения или усиления или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения или ослабления.

G-критерий знаков применяется к сдвигам, которые можно определить качественно (изменение отрицательного отношения на положительное), а также к сдвигам, которые могут измеряться количественно, например, сокращение времени работы над заданием после экспериментального воздействия.

Составим таблицу, в которой будут отражаться различия общих результатов по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша, у девушек 10 и 11 класса с помощью G-критерия знаков.

**Таблица 5.8 – Различия общих результатов по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша помощью G-критерия знаков.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья до проведения коррекционной программы** | **Показатель уровня понимания ценности и значимости здоровья после проведения коррекционной программы** | **Сдвиг** |
| 1 | 80 | 90 | +10 |
| 2 | 85 | 90 | +5 |
| 3 | 80 | 80 | 0 |
| 4 | 55 | 85 | +30 |
| 5 | 80 | 95 | +15 |
| 6 | 95 | 95 | 0 |
| 7 | 35 | 55 | +20 |
| 8 | 85 | 90 | +5 |
| 9 | 70 | 90 | +20 |
| 10 | 80 | 95 | +15 |
| 11 | 85 | 100 | +15 |
| 12 | 40 | 60 | +20 |
| 13 | 80 | 95 | +15 |
| 14 | 90 | 95 | +5 |
| 15 | 65 | 85 | +20 |
| 16 | 50 | 80 | +30 |
| 17 | 90 | 95 | +5 |
| 18 | 30 | 45 | +15 |
| 19 | 55 | 70 | +25 |

Для начала необходимо определить количество преобладающих сдвигов, т.е. типичных (-), а затем количество сдвигов противоположного направления, т.е. нетипичных (+).

Также нам нужно определить количество нулевых сдвигов и исключить их из рассмотрения. В нашем случае количество типичных сдвигов равно 0, а нетипичных – 17. Подсчитываем нулевые сдвиги и исключаем их из рассмотрения. В итоге n = 17. Далее определим G эмпирическое как сумма нетипичных сдвигов: Gэмп = 17.

Статистические гипотезы:

H0: замеченные типичные сдвиги не являются достоверными.

H1: замеченные типичные сдвиги являются достоверными.

Далее определяем критическое значение G-критерия:

Gкр. = $\left\{\begin{array}{c}5 для р=0,05\\4 для р=0,01\end{array}\right.$

Для наглядности построим «ось значимости».

 0,05 0,01

Зона незначимости зона неопределенности зона значимости

 5 4

Преобладание типичного сдвига является достоверным, если Gэмп. ниже или равно Gкр. В нашем случае Gэмп. ˂ Gкр., поэтому гипотеза H0 отклоняется и принимается гипотеза H1.

Таким образом, в результате исследования, проведенного после коррекционной программы, можно заметить увеличение показателей общего уровня понимания ценности и значимости здоровья у девушек 10 и 11 класса. Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной коррекционной программы.

**Заключение**

Педагоги и психологи работают над вопросом мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и предлагают различные методы и технологии для ее повышения.

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

Процесс мотивации напрямую зависит от потребностей человека, которые и являются главным объектом влияния на человека с целью побудить его к какому-либо действию. В общем виде потребности - это такие виды «недостатка» чего-либо, определенные человеком здесь и сейчас. Потребности могут быть физиологического (например, потребность в еде), психологического (например, потребность в самоутверждении) или социального характера (потребность в социальном общении).

Мотивировать школьников - значит затронуть их наиболее значимые интересы, актуальные потребности в чем-либо.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, согласно теории физического воспитания, является обязательной формой физкультурного образования обучающихся, цель которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности.

Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой является важным моментом в организации учебного процесса. При наличии внутреннего желания, интереса обучающихся к занятиям, их учебная деятельность будет протекать эффективно. Первое место в мотивации учебной деятельности старшеклассников занимает мотив самоутверждения, на него влияют такие достижения как успехи в учебной деятельности, устойчивое положение в коллективе сверстников, самооценка. Второе место занимает мотив саморазвития, связанный со стремлением к развитию таких личностных качеств, как целеустремленность, воля у обучающихся. А на третьем месте по значимости два мотива, познавательный и мотив общения с взрослыми.

Мотив - это то, что вызывает конкретные действия, вызванные личными потребностями, чувствами, убеждениями человека. Один мотив может быть порожден в зависимости oт обстаноки, либо внешним действием, либo внутренней мотивационной структурой.

Мотивация к занятиям физической культурой в старших классах не снижается. Старшеклассники воспринимают здоровый образ жизни как значимую ценность. Это ведет к улучшению индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития подрастающего поколения.

Анализ результатов после проведения коррекционной программы показывает, что у девушек 10 и 11 класса был выявлен высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (79%), также средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни (16%) и низкий уровень (5%).

У большинства старшеклассников есть мотивация заниматься споротом и ходить на занятия физической культуры для ведения здорового образа жизни и овладения практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Они также владеют культурными нормами в сфере здоровья. У них есть мотивация заботиться о собственном здоровье, вести физически активный образ жизни и укреплять здоровье самостоятельно.

**Список использованных источников**

1 Бондаренко, С.М. Проблема формирования познавательного интереса при классно-групповом и программированном обучении: по материалам психолого-педагогической литературы / С.М. Бондаренко // Вопросы алгоритмизации и программирования обучения / Под ред. Л.Н. Ланды. - М., 2003. - Вып. 2. – С.66 - 69.

2 Драндров, Г.Л. Педагогические условия эффективности формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту / Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисапов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, 2008. – № 2. – С. 117 - 122.

3 Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 20 - 24.

4 Маркова, А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.

5 Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 210 с.

6 Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования: монография / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск: Изд-во «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. – 264.

7 Основы менеджмента / Майкл Х. Мескон, Майкл Альберт, Франклин Хедоури. – М.: Издательский дом "Вильямс", 2006 – 420 с.

8 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство "Питер", 2009 - 712 с.

9 Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.

10 Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Патрахина Т.Н., Романчук К.П. – Молодой ученый. – 2015. – №7. – С. 461 - 464.

11 Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.

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

13 Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благонадежной. – М.: АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.

14 Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка / Л.И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М., 2002. – С. 41 - 42.

15 Кон, И.С*.* Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.

16 Кон, И.С. Социологическая психология / И.С. Кон. – Воронеж: МОДЭК, 1999. – 560 с.

17 Мудрик, А.В. О воспитании старшеклассников / А.В. Мудрик. – М.: «Просвещение», 1976. – 174 с.

18 Мудрик, А.В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения / А.В. Мудрик. – М.: «Знание», 1977. – С. 86 - 174 с.

19 Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2008. - 800 с.

20 Драндров, Г.Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Г.Л. Драндров, Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 4 (13). – С 87 - 93.

21 Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю.И. Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

22 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Физкультура и спорт, 1986. – С. 56 - 78.

23 Психология способностей: хрестоматия / Сост.: В.Д. Шадриков; отв. ред.: В. Д. Шадриков. – М., Воронеж: Московский психолого-социальный институт, 2012. – 487 с.

24 Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни / Г.В. Ахметжанова, А.Н. Осипов // Современные психологические проблемы высшей школы. – СПб., 2005. – Выпуск 7. – С. 88 - 90.

25 Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин [и др. ]. – М: Физкультура и спорт, 2011. – С. 104 - 109.

26 Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр „Академия“, 2002. – 288 с.

27 Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г.В. Безверхняя. – М.: Логос, 2004. – 169 с

28 Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 250 с.

29 Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов – М.: Высшая школа, 1981. – 165 с.

30 Кардялис, К.К. Пути повышения физической активности студентов / К.К. Кардялис // Теория и практика физ. культуры. 1984. – №10. – С.46 - 47.

31 Джидарьян, И.А. О месте потребностей, эмоций, чувств в мотивации личности / И.А. Джидарьян // Теоретические проблемы психологии личности. /Под ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1974. – С. 145 - 169.

32 Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 140 - 155.

33. Гальперин, П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. - М., 1976. – 142 с.

34. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры 1997. - № 6. - С. 10-15.

35 Лубышева, Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание образовательный и социальный аспекты / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 3. - С. 19-22.

**Приложение А**

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:**наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы**

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

а) хорошее;                                                б) удовлетворительное;

в) плохое;                                                   г) затрудняюсь ответить.

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

**3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

**4. Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку;                                     б) обливание;

в) плотно завтракаю;                                          г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

**7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

|  |  |
| --- | --- |
| № **вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма баллов:** |  |  |  |  |  |  |  |

**Бланк ответов**

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале.

|  |  |
| --- | --- |
| № **вопроса** | **Вариант ответа** |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** | 10 | 5 | 0 | 0 |  |  |  |
| **2** | 10 | 0 |  |  |  |  |  |
| **3** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **4** | 10 | 10 | 0 | 0 |  |  |  |
| **5** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **7** | 0 | 5 | 10 |  |  |  |  |
| **8** | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 |

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Таблица А1-эмпиричеcкие дaнные пoлученные при пoмoщи методики «Гармоничность образа жизни школьников» Н. С. Гаркуша**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во испытуемых: 19 | Уровень понимания ценности и значимостиЗдоровья |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 11 | 5 | 3 |
| 58% | 26,31% | 16% |

**Приложение Б**

**Методика «Уровень владения школьниками** **культурными нормами в сфере здоровья»** **(Н.С. Гаркуша)**

**Цель:**изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1. Занимаетесь ли Вы:**

а) в школьной спортивной секции;

б) в спортивной секции других учреждений;

в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;

г) просмотром передач на тему здоровья;

д) употреблением витаминов;

е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

а) вообще никогда не участвую;

б) очень нерегулярно;

в) раз или два в неделю;

г) три и более раз в неделю.

**3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

а) с полной отдачей;

б) без желания;

в) лишь бы не ругали.

**4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми  (родителями, друзьями, учителями):**

а) полное взаимопонимание;

б) доверительные;

в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

**5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

**6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;

п) умение беречь время;

 р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

**Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов**– идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

**Таблица Б1 - Эмпиричеcкие дaнные пoлученные при пoмoщи методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во испытуемых: 19 | Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 15 | 4 | 0 |
| 79% | 21% | 0% |