

–МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Физическая культура и спорт»  
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: **«Совершенствование условий учебной деятельности и  
повышение двигательной активности на уроках физической культуры  
школьников старших классов»**

Студент Юрченко Александра Николаевна \_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.

Тольятти 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ И СУЩНОСТЬ МОТИВАЦИИ, И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	7
1.1. Характеристика мотивации в физкультурно-спортивной деятельности	7
1.2. Методические особенности формирования мотивированного отношения к выполнению физических упражнений	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Методы исследования	19
2.2. Условия исследования	24
ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ НА ПРОЦЕСС МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	25
3.1. Анализ и обобщение данных экспериментальной работы	25
3.2. Проявление мотивации физкультурно-спортивной деятельности в системе взаимоотношений учащихся	30
3.3. Взаимосвязь мотивации физкультурно-спортивной деятельности с некоторыми свойствами личности	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

## ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-спортивная деятельность, как разновидность многообразных форм и видов деятельности человека, определяет мотивы первоочередным психологическим компонентом сложной структуры организации поведения и действий, направленных на достижение цели. Мотив не только определяет действия, поступки человека, но и во многом обуславливает конечный результат деятельности.

Мотивированный человек более эффективно реализует любое дело. Он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели [2, 11, 19].

Особенно ярко это проявляется в физкультурно-спортивной деятельности. Однако, как указывает Р.А. Пилюян, мотивация - это сложное понятие, которое нельзя просто соотносить с потребностями человека и другими переживаемыми психическими состояниями или объяснять побудительные основы к действию через определение внутренних позиций, установки личности, а также через влияние внешних факторов окружающей деятельности [14].

Такой подход позволяет, как правило, изучить лишь отдельные компоненты мотивации и не дает возможности составить полное представление о побуждающих и направляющих началах личности человека. Сегодня предусматривается рассмотрение мотива в качестве итога деятельностно-информационного взаимодействия. Когда соотнесение потребностей субъекта со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности дает положительный результат, тогда и формируется мотивация, направляющая человека на овладение предметом данной деятельности [22, 34, 41].

Такое понимание мотивации определяет содержание побуждающих компонентов деятельности. Здесь наблюдается необходимость отношения субъекта к окружающей деятельности, к объектам, факторам, явлениям, связанным с его деятельностью. Другими словами, мотивация, в ее

методической организации, зависит от выделения значимых для субъекта факторов деятельности [28, 38].

В пределах данной бакалаврской работы, следует учитывать значимые факторы занятий физическими упражнениями, основываясь на возрастных особенностях школьников, значении занятий физической культурой и спортом, целесообразности задач сохранения и укрепления здоровья, создания условий для будущей жизнедеятельности.

Естественно, что формирование мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями, в свете современной педагогики и психологической науки, способствует повышению качества учебной деятельности, эффективности образовательного воздействия в целом; развитию сознательного отношения к физической культуре и спорту в личной жизни данного ученика.

Не секрет, что учащиеся старших классов общеобразовательных школ часто воспринимают уроки физической культуры как элемент развлечения в системе образования. Физическая культура для них не является полноценным предметом для изучения. Очевидно, что одним из важнейших механизмов исправления этой ситуации следует считать создание специфических условий для формирования требуемого отношения к урокам физической культуры, то есть формирования мотивации.

Таким образом, **проблема исследования**, определяется поиском ответа на вопрос: каковы методические условия для формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями в целях повышения их двигательной и познавательной активности на уроках по физической культуре и роста эффективности решения образовательных задач в учебном процессе.

**Объект исследования:** процесс формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у школьников старших классов общеобразовательных школ на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** методика формирования мотивации у старшеклассников на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что создание специальных, методических условий для формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями будет способствовать повышению их познавательной активности на уроках физической культуры и эффективности усвоения ими учебного материала; последовательного удовлетворения актуальных потребностей в движениях, укреплении здоровья, восстановления работоспособности.

**Цель исследования:** совершенствование условий учебной деятельности и повышение двигательной активности на уроках физической культуры школьников старших классов.

**Задачи исследования:**

1. Обосновать теоретические и методические особенности формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями.

2. Разработать модель методического обеспечения процесса формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у старшеклассников.

3. Выявить взаимосвязь физкультурно-спортивной мотивации с некоторыми свойствами личности.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников по теме исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Статистическая обработка данных исследования.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что создание специальных, методических условий для формирования мотивации

старшекласников к занятиям физическими упражнениями способствует повышению их познавательной активности на уроках физической культуры и эффективности усвоения ими учебного материала и благоприятных взаимоотношений в классе по организации межличностного взаимодействия.

***Научная новизна:***

– выявлена взаимосвязь устойчивой мотивации учащихся с рядом их индивидуально-психологических особенностей, коллективистической и деловой направленностью.

– экспериментальный комплекс методических условий формирования мотивации старшекласников к занятиям физическими упражнениями способствует повышению потребности к одобрению окружающих, стремлению к достижению успеха в деятельности.

## ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ И СУЩНОСТЬ МОТИВАЦИИ, И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

### *1.1. Характеристика мотивации в физкультурно-спортивной деятельности*

Активное отношение к спортивной деятельности является важнейшим фактором успешного решения задач обучения на уроках физической культуры. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает мотив, который является побудителем к действию и деятельности в целом [4, 15]. От человека слабо мотивированного нельзя ожидать большей отдачи в любом деле.

В развитии физической культуры и спорта феномен мотивации играет большую роль. Мотивация не только ведет к поставленной цели, но и влияет на характер деятельности. Она обладает влиянием на результат деятельности.

В психологии понятие «мотив» определяется с нескольких сторон:

- как побуждение к деятельности, связанное с удовольствием потребностей субъекта;
- как предмет, побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, ради которого она осуществляется;
- как осознаваемая причина, которая находится в основе выбора действий и поступков личности [39, 47].

В отечественной психологии возникновение мотивов рассматривается за счет реализации потребностей в ходе поисковой активности [7, 24]. Отсюда определяется закономерность: развитие мотива происходит через изменение и расширение круга деятельности, которая преобразует предметную деятельность. Так, у человека источник развития мотивов - это процесс общественного производства материальных и духовных ценностей. В качестве таких мотивов выступают присущие данному обществу ценности,

интересы и идеалы, которые в случае их интериоризации личностью могут приобрести побудительную силу и стать реальными мотивами [11, 22].

Таким образом, мотивы выполняют функцию смысла образования. Эта функция связана с контролированием направленности деятельности субъекта. При этом особое значение имеет механизм эмоциональной коррекции поведения. Смысл происходящих событий оценивается личностью с эмоциональной стороны. Если определяется не соответствие этого смысла, то изменяется направленность деятельности. В этом случае происходит выбор наиболее значимых в данный момент времени для личности видов деятельности и регулирование усилий субъекта в достижении тех или иных целей.

Мотив определяется как предмет потребности. Но это представление не нужно понимать буквально. Предмет потребности может быть идеальным. Таким образом, потребность приобретает конкретизацию. Поэтому мотив - это то, ради чего совершается деятельность [24].

В этом отношении центральная позиция принадлежит мотивации. Психологи утверждают, что мотивация - это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие его направленность [15, 22]

По функциям регуляции поведения, мотивирующие факторы делятся на три класса:

- при анализе вопроса о том, почему организм вообще в состоянии активности, анализируются проявления потребностей как источников активности;
- если изучается вопрос, на что направлена активность, ради чего произведен выбор именно этих, а не других актов поведения, исследуются проявления мотивов как причин, определяющих выбор поведения;
- при решении вопроса о том, каким образом осуществляется регуляция поведения, изучаются проявления эмоций, субъективных переживаний и установок в поведении человека [11].

В психологии выделяют внутреннюю мотивацию как побуждающий фактор к действию, с целью улучшения состояния уверенности и независимости [4, 25].

Следует отличать и мотивацию достижения как важнейшую разновидность мотивации деятельности. Этот вид мотивации, связан с потребностью человека, добиваться успехов и избегать неудач [18, 20]. Развитие мотивации достижения объясняется особенностями социализации. Поэтому считается, что мотивация достижения является продуктом социальных мотивов.

Р.А. Пилюян определяет мотивацию спортивной деятельности как особое состояние личности, формирующиеся в результате соотнесения своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, которая служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение спортивного результата.

Процесс формирования мотивации не следует путать с процессом формирования мотивов. Р.А. Пилюян отмечает, что мотив может быть сформирован на базе соотнесения доминирующей потребности не с предметом деятельности, а с одной из составляющих его единиц. В то время как формирование мотивации охватывает целый комплекс субъектно-объективных связей, определяющих предмет деятельности.

Следовательно, когда соотнесение потребностей субъекта со своими возможностями и с потребностями конкретной деятельности дает положительный результат. Тогда формируется мотивация, направляющая спортсмена на овладение предметом деятельности. Знание об отношении субъекта к окружающей деятельности, к объектам, факторам, явлениям, которые связаны с деятельностью, дает возможность судить о том, что побуждает его к этой деятельности [15, 22, 38].

Исследованиями Р.А.Пилюяна показано, что, как правило, в любой деятельности данный человек реализует потребности двух видов: 1) духовные, связанные с самоутверждением и самовыражением, исполнением

общественного долга; 2) материальные, определяющиеся достижением материального блага.

Первый вид потребностей актуализируется в связи с тем, что человек, являясь социальным существом, нуждается в оценке окружающих его людей. Тут важно и реализация самооценки субъекта деятельности. Второй вид деятельности, связан с естественной необходимостью: есть, пить, одеваться и тому подобное.

Является очевидным тот факт, что потребность в получении оценки общества через систему моральных и материальных критериев определяется одной из главных мотиваций деятельности.

Спортивная психология констатирует, что потребности, отнесенные к первой группе, реализуются в спорте как критерии успеха. Личность в спортивной борьбе всегда имеет возможности быть признанной в обществе. Естественно, что это положение дает обоснование считать спортивный результат (достижение) главным побудительным фактором в структуре мотивации [2, 18, 23].

Для достижения спортивного результата, отвечающего требованиям общественного признания, необходимо хорошее здоровье, определенные навыки и умения, благоприятные социально-бытовые условия для занятий спортивной деятельностью. Потребности этого порядка относятся к характеристике объективных возможностей спортсмена для достижения. Эти мотивы являются базисными основаниями мотивации [20].

Степень заинтересованности субъекта в достижении и противостоянии трудностям, преодолении нагрузок соотносятся с мотивами процесса противоборства, которые определяются как процессуальные основания мотивации.

И.Я. Зимняя, рассматривает особенности мотивации в учебной деятельности, нацеленные на развитие личности и приобретение социокультурного опыта. Здесь мотивация определяется как необходимое, начальное звено деятельности. Мотивы как источники активности

составляют единую систему психического начала, которая имеет свою структуру, включающую в себя потребности, мотивы и цели [4].

Мотивационная сфера состоит из трех уровней, низшие из которых находятся в прямой зависимости от высших [23]. Так, в деятельности первоначально возникает потребность, относящаяся к высшему уровню - диспозиция личности. На фоне диспозиции организуется один или несколько мотивов. Они порождают цели.

Специалистами педагогической психологии определяются специфические факторы учебной мотивации [25].

К ним относятся:

- а) особенности образовательной системы, в которой находится субъект;
- б) особенности организации учебного процесса;
- в) индивидуально-психологические особенности субъекта (возрастные, половые, интеллектуальные, уровень притязаний);
- г) субъективные особенности педагога - его отношение к образовательным, воспитательным, оздоровительным и развивающим задачам;
- д) специфика предмета изучения.

Достижение желаемой мотивации зависит от существования ряда предпосылок. К основным из них, И.Я.Зимняя относит:

- а) понимание смысла учебной деятельности;
- б) осознание важности изучаемых явлений, процессов и законов для собственной жизни субъектов познания;
- в) условия для проявления инициативы и самостоятельности;
- г) проблемность достижения успеха;
- д) разнообразие методов обучения;
- е) опора на уже известные ученику знания и умения в процессе освоения нового учебного материала;
- ж) эмоциональная окраска учебной информации [4].

Таким образом, особенностями мотивации в физкультурно-спортивной деятельности следует считать, что развитие мотивированного отношения к занятиям физическими упражнениями зависит от общественных ценностей, интересов и идеалов занимающихся.

Необходимым условием возникновения мотивации является процесс соотнесения потребностей человека со своими возможностями и особенностями физкультурно-спортивной деятельности, а так же существование потребностей двух видов: 1) духовных, связанных с самоутверждением и самовыражением; 2) материальных, определяющихся достижением материального благополучия.

Стремление субъекта на собственное развитие, приобретение социокультурного опыта являются основными направлениями мотивированного отношения к занятиям физической культурой.

Основным факторами мотивации являются:

- а) особенности образовательной системы;
- б) особенности организации учебного процесса;
- в) индивидуально-психологические особенности самого субъекта познания;
- г) субъективные особенности педагога по физической культуре;
- д) специфика физической культуры (цели, задачи, содержание, форма осуществления, значение);

Главными предпосылками для мотивации определяются:

- а) смысл занятий физическими упражнениями;
- б) условия для проявления инициативы и самостоятельности;
- в) условия проблемного обучения;
- г) опора на известное ученикам знания и умения;
- д) эмоциональность занятий;
- е) разнообразие методов обучения.

## ***1.2. Методические особенности формирования мотивированного отношения к выполнению физических упражнений***

По мнению современных специалистов спортивной психологии, основой для методической организации процесса формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом служит оптимизация соотношения мотивирующих факторов. При этом предусматривается их разделение на три основные группы:

1. Факторы принципиальной ориентации - духовные мотивы;
2. Факторы социально-личностной ориентации - социально-бытовые мотивы, мотивы сохранения здоровья, приобретение знаний и умений, готовности к преодолению трудностей и тому подобное;
3. Факторы материальной ориентации - материальные мотивы [14].

Решение задачи формирования мотивации определяются, во-первых, повышением принципиальной ориентации. Здесь необходимо учитывать осознанность понимания учеником социальной и личностной сущности физической культуры и спорта. Во-вторых, повышение принципиальной ориентации должно осуществляться с учетом иерархии задач, выдвигаемых в ходе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Необходимо определить ближайшие цели и главную, отдаленную цель.

Факторы социально-личностной ориентации являются основным компонентом деятельности в аспекте стабилизации мотивирующего отношения к физической культуре и спорту. Тут могут быть использованы различные мотивы биологических и социальных факторов активизации деятельности учащихся. Эти мотивы могут стать причинами для образования новых форм потребностей, определяющих мотивацию к деятельности. Так, например, на основе стремления быть сильнее всех в классе, у юноши, в результате акцентирования мотива сохранения и укрепления здоровья, может развиваться новая потребность в занятиях физическими упражнениями - стремление к здоровому стилю жизни, к физической культуре своего тела.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом связано с процессом снижения уровня влияния материальной ориентации (в отличие от профессионального спорта) на деятельность. Методическое обеспечение процесса формирования мотивации согласуется с организацией определенных условий и использованием в тренировочных занятиях или на уроках физической культуры, или во время самостоятельных занятий физическими упражнениями специальных средств обучения, которые позволяют решать задачи управления потребностями и мотивации учащихся.

Как уже было сказано выше, к основным условиям формирования мотивации на уроках физической культуры следует отнести:

- понимание учеником смысла своей учебной деятельности;
- осознание им важности изучаемых явлений, процессов и законов для его жизни и общества;
- создание условий для проявления учеником инициативы и самостоятельности при занятиях физическими упражнениями;
- постановка сложных для достижения целей, но посильных для воспитанника;
- разнообразие используемых методов обучения на уроках;
- определение связи между известными фактами для ученика и новой учебной информации (основанием для формирования новых знаний и умений являются уже освоенные знания и умения);
- эмоциональный фон, соответствующий задачам, которые решаются в данный момент времени учеником.

Реализация процесса понимания учеником смысла своей учебной деятельности предусматривает освоение им специальной информации о сущности физической культуры и спорта, особенностях физической деятельности человека, значении физических качеств, двигательных умений. Особое значение имеют знания о культуре тела и души, особенностях

здорового стиля и образа жизни. Необходимо объяснить ученику содержание, особенности и значение учебной деятельности человека.

Активизация понимания изучаемых законов, явлений, состояний и процессов зависит от методов обучения, которые используются в учебном процессе. Считается, что оптимальными методами и средствами здесь можно считать беседу, дискуссию, спор, демонстрацию, упражнения [16, 17, 25]. Психологи рекомендуют включать в процесс обучения такие приемы психорегуляции как аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка [4, 18].

Осознание учеником важности изучаемых явлений, процессов и законов определяется более углубленным изучением указанных разделов учебной информации, при условии выявления ее отношения к субъекту познания лично. Тут, кроме названных методов, рекомендуется использовать формы самостоятельной работы ученика [3, 12, 21].

Решая задачу создания условий для проявления инициативы и самостоятельности ученика при занятиях физическими упражнениями необходимо:

- использовать учебные задания, предусматривающие творческое отношение познающего субъекта;
- снижать степень отрицательного влияния на психику школьника факторов ошибочного выполнения учебных заданий;
- создавать возможности для исправления ошибок;
- повышать значение самооценки и самоконтроля в учебной деятельности;
- определить роль педагога как помощника, союзника старшего товарища, заинтересованного в успехах своего воспитанника [2, 21].

В этом случае особое значение имеют приемы организации учебно-педагогического взаимодействия, такие как деловое общение, сотрудничество, условия психологического комфорта для учителя и ученика [10, 12].

Принцип оптимальной трудности учебных задач являются основой для реализации условий проблемности обучения. При этом, рациональными для учащихся должны быть условия физической и психологической нагрузки на уроке [23]. Здесь важную роль играет грамотная формулировка ближайших и отдельных целей достижений в физической культуре и спорте учениками. Этот способ мотивации способствует не только оптимизации трудности заданий, но и рационализации потребностей субъекта познания [16].

Разнообразие предлагаемых форм, методов и средств обучения в современной науке определяет значительные возможности учителя в решении проблемы выбора методических условий на уроке. Сегодня эффективность процесса обучения доказана экспериментальными исследованиями различных сочетаний средств: словесного, наглядного и практического методов обучения. При этом обнаружена рациональная связь между традиционным, проблемным способом передачи знаний и формирования умений [16, 25]. Освоение педагогом содержания инновационной педагогической деятельности, развивающих и формирующих технологий образования открывает новые перспективы в аспекте совершенствования учебного процесса, решения проблем разнообразия методов и средств обучения на уроках.

Значение фоновых связей и умений для повышения эффективности образовательного процесса и формирования мотивации школьников к учебным занятиям является научным фактом [4]. Демонстрация связи между известными ученику знаниями, умениями выполнять качественно двигательные действия и новым учебным материалом - это основа успешного освоения этих новых знаний и умений. Так, опираясь на уже известные факты и используя уже освоенные практические навыки и умения, ученик имеет более комфортные условия для работы с новым учебным материалом. Он обладает уверенностью, может прогнозировать собственное достижение поставленной цели. Опыт учебной деятельности в прошлом определяет комфортные чувства для настоящей и будущей работы. Реальное

прогнозирование будущей деятельности снижает уровень боязни, отрицательного отношения к предстоящим трудностям, к новому, неизвестному. На этом фоне, новые знания и умения воспринимаются в большей степени мотивации к освоению. Особенно, если подчеркивается их значение для будущей жизнедеятельности [3, 15].

Эмоциональный фон тесно связан с чувственным отношением школьника к урокам в данной предметной области. Очевидно, что управление эмоциональными проявлениями учащихся на уроке физической культуры не просто повышает их двигательную и познавательную активность, но и способствует укреплению мотивов занятия физическими упражнениями. Примером может служить то, что ученик, испытавший на уроке положительные эмоциональные переживания, ожидает начала следующего урока с целью снова пережить эти чувства. Это пример организации чувственной стороны мотивации: стремление к новому переживанию положительных эмоций [9, 33].

Исследователи в своих работах отмечают, что подобное проявление мотивационного отношения к игровой и соревновательной деятельности на уроках физической культуры часто является основанием для развития мотивации к занятиям физическими упражнениями, испытанию на себе физических и психологических нагрузок в целом. Здесь наблюдается расширение потребностей и укрепление положительных установок. Ученик стремится к познанию особенностей физической культуры и спорта, причислению себя к людям, активно занимающимся физическими упражнениями, ведущими здоровый образ жизни, обладающими культурой своего тела [14, 23].

Следовательно, основными методами формирования мотивированного отношения к выполнению физических упражнений школьников следует считать:

- словесный метод: беседа, дискуссия, спор;
- наглядный метод: демонстрация достижений;

- практический метод: упражнение;
- психологические методы саморегуляции: аутогенная и идеомоторная тренировка;
- методы самостоятельной работы: работа с книгой, анализ информации, рассуждение;
- метод взаимосвязи прошлого опыта с новым учебным материалом;
- метод регулирования эмоционального фона на уроке.

Кроме того, необходимыми условиями являются: учебно-педагогическое взаимодействие; инициативность учащихся; оптимальная физическая и психологическая трудность учебных заданий.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

### *2.1. Методы исследования*

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статическая обработка данных исследования.

В результате *анализа литературы* по теме квалификационной работы было выявлено, что необходимым условием формирования мотивации является процесс соотнесения потребностей человека со своими возможностями и особенностями физкультурно-спортивной деятельности.

Основными факторами мотивации необходимо считать особенности образовательной системы, особенности организации учебного процесса, индивидуально-психологические особенности субъекта познания, субъективные особенности педагога по физической культуре, цели, задачи, содержание, формы и значение физической культуры.

Главные предпосылки для мотивации – это смысл занятий физическими упражнениями, условия для проявления инициативы и самостоятельности, условия проблемности в обучении, опора на известные ученику знания и умения, эмоциональность занятий, разнообразие методов обучения.

Повышение мотивации школьников зависит от развития потребностей в самоутверждении и самовыражении, а также снижения значимости материальных мотивов.

В учебном процессе следует ориентировать учащихся на социально-бытовые потребности в аспекте физической культуры и спорта,

акцентировать внимание учеников на мотивах сохранения и укрепления здоровья.

Мотивированное отношение к урокам физической культуры зависит от условий оптимальной загруженности школьников на занятиях, эмоционального фона и правильной постановки задач в учебном процессе.

Целенаправленный процесс формирования мотивации учеников к занятиям физическими упражнениями определяется активным использованием следующих методов обучения: беседа, дискуссия, спор, демонстрация достижений, упражнение, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самостоятельная работа.

Позитивное воздействие на процесс мотивации оказывают учебно-педагогические взаимодействия между учителем и учениками, возможность для проявления школьниками инициативы.

*Педагогическое наблюдение* осуществлялось с целью выявления внешних признаков мотивированного отношения учащихся, которые принимали участие в исследовании, к урокам физической культуры. Для объективной оценки поведения школьников применялись критерии социальной мотивации, разработанные В.Л. Марищуком и А.И. Волковым. Кроме того, применялась шкала оценки мотивов, побуждающих соблюдать физкультурно-спортивную этику, предлагаемую этими же авторами (приложение 1, 2).

*Тестирование* определялось такими методами исследования как методика изучения мотивации к одобрению, методика изучения доминирующего типа мотивации, диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха.

Одно из проявлений социальности человека - субъективная для него значимость мнений и оценок окружающих людей. Стремление заслужить похвалу, одобрение является одним из сильнейших мотивов деятельности [24].

Для изучения мотивации одобрения служит шкала, разработанная Д. Крауном и Д. Марлоу.

Русский вариант шкалы состоит из 20 вопросов - суждений, где каждый из них оценивается в один балл. Обработка опроса заключается в подсчете итогового показателя с помощью ключа (приложение 1).

Итоговый показатель может располагаться в диапазоне от 0 до 20. чем он выше, тем выше мотивация к одобрению и тем, выше потребность человека в одобрении другими, связанная с потребностью в общении.

Одобрение окружающих людей согласуется с позицией человека, когда он стремится к самоутверждению. Следовательно, высокий показатель мотивации к одобрению определяет степень выраженности мотивированного отношения к деятельности через принципиальный компонент мотивационной сферы.

Различие в мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи в психологию впервые ввел американский психолог А.Аткинсон. Наблюдая за поведением участников спортивных соревнований, можно убедиться в действии этих двух типов мотивации. Например, вратарь, по сути своей роли, руководствуется мотивацией избегания неудач - главное, не пропустить мяч в ворота. Нападающий стремится к достижению успеха - забить мяч в ворота противника.

В случае избегания типа мотивации школьников к занятиям физической культурой, учитывая стремление к развитию физических качеств и формированию двигательных умений, наибольшее значение имеет мотивация достижения успеха. Избегание неудачи соответствует представлениям о стремлении ученика получать высокие оценки, избегая низких оценок деятельности - главное, не получить низкую оценку за выполнение упражнения.

Тестирование состоит из двух частей.

Упражнение 1. Тест «Использование».

Инструкция - сейчас вы должны высказать свое мнение о наилучшем способе использования свободного времени, денег, усилий и тому подобное. Прочитав вопрос, вы должны выбрать толь один из двух ответов А или Б. содержание теста и ключ представлены в приложении 2.

Упражнение 2. Тест «Оценивание».

Инструкция - каждое утверждение имеет 4 возможных варианта ответа - А, Б, В, Г. Выберите тот ответ, который вы считаете наиболее правильным, а затем зачеркните соответствующую букву: А, Б, В, Г на листе для ответов.

Содержание теста и ключа представлены в приложении 3.

После выполнения обоих упражнений баллы по тестам суммируются, затем определяется доминирующий и латентный тип мотивации.

Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха проводилась с помощью теста Т.Элерса. Его содержание и ключ представлены в приложении 4.

Если результат оказался в пределах от 1 до 10 баллов, то это показывает на низкую мотивацию к успеху в деятельности; 11-16 баллов свидетельствуют о среднем уровне мотивации; 17-20 баллов отражает умеренно высокий уровень мотивации. Результат свыше 21 балла указывает на весьма высокий уровень мотивации к успеху.

Установлено, что люди, умеренно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, стремится к малому или, наоборот, слишком большому уровню риска. Чем выше мотивация человека к достижению успеха в избранной деятельности, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех. При сильной мотивации надежда на успех проявляется обычно скромнее, чем при слабой мотивации к достижению успеха. Людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на это, свойственно избегать высокого риска. Те, кто наиболее устремлены к успеху и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, кто имеет склонность к риску, и высокую мотивацию к избеганию неудач. Когда

же у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач, то это препятствует реализации мотива успеха в достижении цели.

*Педагогический эксперимент* проводился на базе МБОУ СОШ № 66 Автозаводского района города Тольятти. В исследовании приняли участие 44 школьника, которые обучались, в 10-11 классах. Их них 22 девушки и 22 юноши. В начале эксперимента ученики были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

Критериями для отбора участников исследования и деления их на группы эксперимента служили результаты изучения параметров исследования на начальном этапе работы (исходные данные). Так, в группы эксперимента не были включены учащиеся, у которых показатели изучаемых параметров сильно отличались от данных других школьников. Естественный характер эксперимента требовал сохранения состава учебных классов при распределении школьников на группы. Формирующий тип организации исследования определял необходимость сохранения в классах контрольной группы традиционной методики проведения уроков физической культуры, а в классах экспериментальной группы введения методов мотивации в учебный процесс. Поэтому распределение школьников на группы эксперимента осуществлялось согласно их отношения к учебному классу: контрольная группа – 10 «А» и 11 «А»; экспериментальная группа – 10 «Б» и 11 «Б».

Целью эксперимента, являлось определение эффективности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры у старшеклассников общеобразовательной школы. Которое проводилось на основе сравнительного анализа исходных и итоговых данных исследования между контрольной и экспериментальной группами.

Все полученные данные подвергались статической обработке и заносились в соответствующие таблицы. При этом определялись средние арифметические значения показателей ( $\bar{X}$ ), средние квадратические отклонения этих значений ( $\sigma$ ) и уровень достоверности по t-критерию

Стьюдента. Все расчеты проводились с помощью специальной программы на персональном компьютере.

## ***2.2. Условия исследования***

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 66 с сентября 2014 по май 2015 гг. В течение этого периода были получены исходные и итоговые данные по параметрам исследования.

Контрольная группа проходила обучение в традиционных условиях занятий по физической культуре. Экспериментальная группа обучалась, учитывая методические условия, направленные на формирование мотивации занятий физическими упражнениями.

Решение задач исследования осуществлялось в три этапа.

Первый этап был направлен на изучение литературы по теме исследования. В этом периоде были сформулированы проблема, объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования. Здесь были определены методы исследования и необходимые методические условия для целенаправленного формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями. На этом этапе осуществлялся выбор места для эксперимента, отбор участников исследования и подготовки необходимого материала для проведения опытно-экспериментальной части работы.

Второй этап характеризовался получением исходных данных и их первичной обработкой. Формулировались теоретическое обоснование работы. На этом этапе проводилась корректировка методической разработки и условий эксперимента. Здесь было реализовано содержание экспериментального исследования.

На третьем этапе проводился анализ результатов исследования. Оформлялся текст работы. На этом этапе были сформулированы выводы, практические рекомендации по практическому использованию методической разработки.

### ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ НА ПРОЦЕСС МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

#### *3.1. Анализ и обобщение данных экспериментальной работы*

Известно, что занятия физическими упражнениями на уроках физической культуры всегда связаны с одобрением или неодобрением действий человека другими людьми. У школьников существует определенная зависимость между мотивацией к занятиям физической культурой и потребностью в одобрении этих занятий окружающими. Поэтому, чем выше мотивация к одобрению, тем выше стремление к самовыражению на уроках физической культуры. Исходные данные изучения мотивации к одобрению представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Исходные данные экспериментальной оценки мотивации старшеклассников к занятиям физическим упражнениями (баллы)*

№	Параметры исследования	Контрольная группа ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	$n_1$	Экспериментальная группа ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	$n_2$	P
1	Мотивация к одобрению	10,9±2,83	22	11,2±3,01	22	-
2	Доминирующий тип мотивации:					
	А) достижение успеха	15,7±1,17	22	15,3±1,03	22	-
	Б) избегание неудач	14,9±0,96	22	14,7±1,25	22	-
3	Сила мотивационной установки к достижению успеха	13±3,69	22	13,5±3,87	22	-

Условные обозначения:

X - среднее арифметическое;  $\sigma$  - среднее квадратическое отклонение;  $n_1$  - численность контрольной группы;  $n_2$  - численность экспериментальной группы; P - уровень достоверности; \* –  $P < 0,05$ ; - –  $P > 0,05$ .

В начале эксперимента между показателями мотивации к одобрению школьников контрольной и экспериментальной группами не было отмечено достоверного различия. Уровень значений соответствовал среднему показателю.

По исходным данным оценки доминирующего типа мотивации (достижение успеха или избегание неудач) также не наблюдалось значимых различий между контрольной и экспериментальной группами. При этом, значимых различий между мотивацией к достижению успеха и мотивацией к избеганию неудач также не было обнаружено. Другими словами в группах исследуемых не наблюдалось преимущество какого-либо типа мотивации. Поэтому, считалось, что занятия физическими упражнениями на уроках физической культурой определялись сменой мотивирующего начала, в зависимости от ситуации. Тем не менее, большинство учащихся, особенно десятых классов, стремились к достижению успеха при выполнении физической нагрузки. Этот факт подтверждается результатами педагогических наблюдений и опроса школьников. Достаточно высокий уровень потребности в избегании неудач объясняется, скорее всего, тем, что физическая культура для испытуемых является лишь учебной дисциплиной. Известно, что жизненные планы, профессиональная ориентация занимает значительную часть побуждающей сферы деятельности школьников 10-11 классов. Естественно, что восприятие физических упражнений как элемента учебной деятельности, а не как части собственной жизнедеятельности способствует развитию мотивации к избеганию неудач и снижению потребности в достижении успеха в этой предметной области.

Факт незначительной мотивации к достижению успеха на занятиях по физической культуре у испытуемых в начале эксперимента подтверждается и оценкой силы мотивационной установки. В целом, учитывая отсутствие достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной группами, оценка мотивационной установки к достижению успеха была равна среднему уровню по шкале Т.Элерса.

Проверка индивидуальных показателей мотивации школьников к занятиям физической культурой на соответствие их значения особенностям отношения к физкультурно-спортивной деятельности показала, что наибольший уровень мотивации по всем параметрам исследования принадлежал (в начале эксперимента) ученикам, которые занимаются в спортивных секциях города Тольятти. Так, Виталий Б., являясь членом сборной команды школы по баскетболу и активно посещающий тренировки по этому виду спорта, имел показатели мотивации к одобрению 14 баллов. У него доминирующим типом мотивации было стремление к достижению успеха (соотношение 17 на 14 баллов). Сила мотивационной установки определялась как высокий уровень 19 баллов.

Всего из старшеклассников, принимавших участие в эксперименте, в разряд школьников-спортсменов были отнесены 7 юношей и 5 девушек. Эти учащиеся без исключения показали самые высокие значения мотивации к занятиям физическими упражнениями среди всех испытуемых.

По итоговым данным в контрольной группе наблюдались следующие изменения показателей (таблица 2):

- 1) мотивация к одобрению в среднем на 4,5 балла ( $P < 0,05$ ) повысилась;
- 2) мотивация к достижению успеха в среднем на 1,79 балла ( $P > 0,05$ ) понизилась;
- 3) мотивация к избеганию неудач в среднем на 3,13 балла ( $P > 0,05$ ) повысилась;
- 4) сила мотивационной установки к достижению успеха в среднем на 2,1 балла ( $P > 0,05$ ) повысилась (таблица 3).

*Итоговые данные экспериментальной оценки мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями (баллы)*

№	Параметры исследования	Контрольная группа ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	n <sub>1</sub>	Экспериментальная группа ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	n <sub>2</sub>	P
1	Мотивация к одобрению	15,4±2,51	22	18,1±2,38	22	*
2	Доминирующий тип мотивации:					
	А) достижение успеха	13,91±1,53	22	17,9±1,87	22	*
	Б) избегание неудач	18,03±2,06	22	14,0±1,66	22	*
3	Сила мотивационной установки к достижению успеха	15,1±2,99	22	21,3±3,11	22	*

(Условные обозначения те же, что в табл. 1)

Если сравнивать исходные и итоговые данные экспериментальной группы, то изменение показателей имело следующие значения:

- 1) мотивация к одобрению повысилась в среднем на 6,9 балла ( $P < 0,05$ );
- 2) мотивация к достижению успеха повысилась в среднем на 2,6 балла ( $P > 0,05$ );
- 3) мотивация к избеганию неудач понизилась в среднем на 0,7 балла ( $P > 0,05$ );
- 4) сила мотивационной установки к достижению успеха повысилась в среднем на 7,8 балла ( $P < 0,05$ ).

Следовательно, улучшение мотивации к одобрению наблюдалось в обеих группах. Однако уровень повышения значений был достоверно выше у школьников экспериментальной группы - в среднем на 2,4 балла. В контрольной группе доминирующим типом мотивации за период эксперимента стала потребность в избегании неудач -  $18,03 \pm 2,06$ , а латентным стремление к достижению успеха -  $13,91 \pm 1,53$ . У испытуемых экспериментальной группы ведущим типом мотивации была признана

потребность в достижении успеха, а подчиненным типом - стремление избегать неудач - соответственно: 1)  $17,9 \pm 1,87$ ; 2)  $14,0 \pm 1,66$ .

Изменение значения силы мотивационной установки к достижению успеха свидетельствовало в пользу экспериментальной группы. У школьников этой группы показатель прироста был выше, чем у испытуемых контрольной группы в среднем на 5,7 балла.

Оценка уровня развития мотивации школьников к концу эксперимента определяла, что:

1) мотивация к одобрению в контрольной группе соответствовала среднему значению показателей, в то время как у учащихся экспериментальной группы - выше среднего;

2) в контрольной группе старшеклассники руководствовались в своей деятельности на уроках физической культуры стремлением к избеганию неудач, когда ученики экспериментальной группы опирались на потребность в достижении успеха;

3) сила мотивационной установки у школьников контрольной группы определялась средним уровнем проявления, а сила мотивационной установки у испытуемых экспериментальной группы соответствовала высокому уровню мотивации к успеху.

Таблица 3

*Изменения показателей оценки мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями за период эксперимента (баллы)*

Наименов. групп	n	Исходные данные $\bar{X}_1 \pm \sigma$				Итоговые данные $\bar{X}_2 \pm \sigma$				Уровень изменения $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Контрольн группа	22	10,9 $\pm$ 2,83	15,7 $\pm$ 1,17	14,9 $\pm$ 0,96	13 $\pm$ 3,69	15,4 $\pm$ 2,51	13,91 $\pm$ 1,53	18,03 $\pm$ 2,06	15,1 $\pm$ 2,99	4,5 -	1,79 -	3,13 -	2,1 -
Эксперим группа	22	11,2 $\pm$ 3,01	15,3 $\pm$ 1,03	14,7 $\pm$ 1,25	13,5 $\pm$ 3,87	18,1 $\pm$ 2,38	17,9 $\pm$ 1,87	14,0 $\pm$ 2,06	15,1 $\pm$ 1,66	6,9 -	2,6 -	0,7 -	7,8 -

Условные обозначения: 1 – мотивация к одобрению; 2 – мотивация к достижению успеха; 3 – мотивация к избеганию неудач; 4 – сила мотивационной установки к достижению успеха.

Согласно литературным данным [11, 14, 20], полученные данные эксперимента указывают на то, что у школьников экспериментальной группы за период исследования наблюдалось формирование (развитие) мотивационного отношения к урокам физической культуры с наибольшей эффективностью, чем у учащихся, которые были включены в контрольную группу. Их мотивация за период эксперимента отличалась повышением значений в аспекте осознания личной значимости занятий физическими упражнениями. Хотя у школьников контрольной группы мотивация на уроках физической культуры основывалась в большей степени на позиции качественного выполнения учебных заданий, исключая понимание и принятие физических упражнений как необходимого компонента личной жизнедеятельности.

Таким образом, методические приемы, которые были использованы на занятиях со старшеклассниками экспериментальной группы, действительно способствовали повышению не только мотивации к физическим упражнениям, но и осознанию значения физической культуры в их личной жизни.

### ***3.2. Проявление мотивации физкультурно-спортивной деятельности в системе взаимоотношений учащихся***

Мы предположили, что между характером взаимоотношений в группе испытуемых и мотивацией физкультурно-спортивной деятельностью имеется определенная взаимосвязь и, что складывающиеся в группе благоприятные взаимоотношения между учащимися, а также между учащимися и учителем

способствуют сохранению и укреплению мотивации. При этом мы исходили из известных положений в психологии [5, 18, 26, 44], заключающихся в следующем:

- 1) ведущей деятельностью для данного возраста (подросткового) является общественно полезная и общение в группе сверстников;
- 2) первостепенную значимость приобретают со сверстниками, объединенными совместной деятельностью;
- 3) выраженная аффилиативная потребность в принадлежности какой-нибудь группе.

При проверке представленного выше предположения кроме мотивации физкультурно-спортивной деятельности рассматривались следующие социально-психологические характеристики группы:

- 1) привлекательность группы; характер деловых и межличностных взаимоотношений и коэффициент сплоченности группы; стиль управления коллективом; тип социального поведения школьников.

Таблица 4

*Привлекательность группы для старшеклассников (%)*

Степень привлекательности группы	Группы		Р
	первая	вторая	
Оценка своей принадлежности к группе:			
- чувствую себя членом группы	60	67	>0,05
- участвую в большинстве видов деятельности	13	20	>0,05
- участвую не во всех видах деятельности	13	-	>0,05
- не чувствую себя членом группы	14	-	>0,05
Если бы была возможность перехода в другую группу, то:			
- очень хотел бы остаться в группе	33	40	>0,05
- скорее всего, остался бы в группе	40	33	>0,05
- скорее всего, перешел бы в другую группу	20	27	>0,05
- очень хотел бы уйти из этой группы	7	-	>0,05

Степень привлекательности группы для старшеклассников и характер взаимоотношений с их точки зрения представлены в таблицах 4 и 5.

Данные таблицы 4 свидетельствуют о следующем. Большинство учащихся чувствуют себя полноправным членом коллектива, участвуют в большинстве видов деятельности. Лишь незначительная часть испытуемых не чувствуют себя членом коллектива. Вполне естественно предположить, что степень привлекательности группы для старшеклассника будет сказываться на местонахождении индивида в ней. Во второй части таблицы 4 эта мысль находит свое подтверждение. Большая часть учащихся хочет остаться в своей группе.

Таблица 5

*Характеристика взаимоотношений в группах испытуемых (%)*

Показатели взаимоотношений	Группы		Р
	первая	вторая	
Взаимоотношения между учащимися:			
А) На тренировках:			
- лучше, чем в большинстве команд	33	40	>0,05
- примерно такие же, как и в большинстве команд	67	60	>0,05
Б) На соревнованиях:			
- лучше, чем в большинстве команд	67	53	<0,05
- примерно такие же, как и в большинстве команд	33	47	<0,05
В) Вне тренировок и соревнований:			
- лучше, чем в большинстве команд	53	47	>0,05
- примерно такие же, как и в большинстве команд	47	53	>0,05
Взаимоотношения с учителем:			
- лучше, чем в большинстве команд	67	47	<0,05
примерно такие же, как и в большинстве команд	33	53	<0,05
Отношение спортсменов к делу на тренировках и соревнованиях:			
- лучше, чем в большинстве команд	60	47	<0,05
- примерно такие же, как и в большинстве команд	40	53	<0,05

В зависимости от степени привлекательности группы в исследовании выделилось две группы: первая группа (13 чел.) характеризуется высокой степенью принадлежности к группе; вторая группа (9 чел.) характеризуется низкой степенью принадлежности к группе. С учетом данной характеристики нами было проанализированы особенности мотивации физкультурно-спортивной деятельности этих групп. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

*Характеристика мотивации физкультурно-спортивной деятельности испытуемых с разной степенью привлекательности группы ( $x \pm \sigma$ ), баллы*

Показатели мотивации	Группы		Р
	первая	вторая	
Интерес к спорту	28,8 ±3,1	26,9 ±2,8	>0,05
Направленность спортивной мотивации:			
- на тренировку	6,4±0,65	5,2±0,59	<0,05
- на соревнование	7,8±0,71	7,1±0,75	<0,05
Направленность соревновательной мотивации:			
- на достижение успеха	8,5±0,75	7,2±0,85	<0,05
- на избежание неудачи	6,4±0,68	6,7±0,59	>0,05
Ориентация спортивной мотивации:			
- на удовлетворение духовных потребностей	3,5±0,36	2,8± 0,29	<0,05
- на удовлетворение материальных потребностей	3,3±0,31	3,2±0,32	>0,05
- на улучшение социально-бытовых условия занятий спортом	3,6±0,37	3,5±0,41	>0,05
- на накопление специальных знаний	3,3±0,34	3,2±0,31	>0,05
- на отсутствие болевых ощущений	2,9±0,33	2,7±0,28	>0,05
- на накопление знаний о противнике	3,4±0,4	2,6±0,21	<0,05
- на отсутствие психогенных влияний	3,1±0,42	3,2±0,37	>0,05

Существенные различия в мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся с разной степенью привлекательности группы выявлены в следующих показателях: в направленности мотивации на тренировочный процесс ( $P < 0,05$ ) и участие в соревнованиях ( $P < 0,05$ ); в направленности мотивации на достижение успеха ( $P < 0,05$ ); в ориентации на удовлетворение духовных потребностей ( $P < 0,05$ ); в ориентации на накопление знаний о противнике ( $P < 0,06$ ).

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что степень привлекательности группы (область его бытия) для старшеклассников оказывает влияние на укрепление их спортивной мотивации. В этой связи данное положение может являться одним из направлений в работе с учащимися подросткового возраста по формированию у них мотивации физкультурно-спортивной деятельности.

Естественно предположить, что привлекательность группы для учащегося обусловлена характером складывающихся взаимоотношений между участниками совместной деятельности.

Таким образом, характер взаимоотношений в группе влияет на формирование у учащихся мотивации занятий спортом.

При анализе мотивации физкультурно-спортивной деятельности лидеров и аутсайдеров выявлены существенные различия. Так, в мотивации лидеров характерным является: устойчивый интерес к спорту; выраженная направленность мотивации на тренировку и соревнование; преобладание мотивации на достижение успеха; высокая степень ориентации на удовлетворение духовных потребностей. Для группы аутсайдеров характерным является: неустойчивый интерес к спорту; преобладание мотивации на тренировочный процесс и на избежание неудачи.

С целью выяснения характера влияния того или иного типов социального поведения на проявление мотивации физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников нами был проведен анализ результатов опроса школьников. Из всей выборки (44 человека) было отобрано две

группы: первая группа (25 человек) с устойчивой мотивацией; вторая группа (19 человек) с неустойчивой мотивацией. Результаты анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7

*Проявление типов социального поведения у старшеклассников с учетом мотивации физкультурно-спортивной деятельности*

Характер мотивации	Типы социального поведения				
	соперничество	сотрудничество	поиск компромиссов	избежание конфликта	приспособление
Устойчивая		+	+	+	+
Неустойчивая	+				

Примечание: в таблице знаком «+» представлена преобладающая тенденция в поведении.

Анализ табличного материала показывает, что устойчивая мотивация к занятиям физической культурой связана с такими типами социального поведения как сотрудничество, поиск компромиссов, избежание конфликта, приспособление к партнеру. Неустойчивая мотивация обусловлена в основном соперничеством. В этой связи можно считать, что одним из направлений формирования у старшеклассников устойчивой мотивации физкультурно-спортивной деятельности является воспитание у них следующих типов поведения в конфликтных ситуациях: сотрудничество, поиск компромиссов, избежание конфликта, приспособление.

Все эти типы поведения достаточно ярко проявляются в занятиях физической культурой и определяют характер межличностных отношений.

### ***3.3. Взаимосвязь мотивации физкультурно-спортивной деятельности с некоторыми свойствами личности***

Существует более 300 определений здоровья. Мы предпочитаем придерживаться определения, приведенного в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Это определение является одним из самых популярных, в нем здоровье понимается наиболее обще, емко, виден некий идеал [44].

Состояние здоровья детей школьного возраста ухудшается от года к году. По некоторым данным в первые классы школ приходит до 80 % детей нездоровых, имеющих те или иные функциональные нарушения или хронические заболевания [4].

Безусловно, здоровье формируется еще в период вынашивания плода и в первые годы жизни ребенка, т.е. до 3 лет. В последующем периоде на здоровье ребенка в большей степени влияет окружающая среда, то, что мы формируем вокруг ребенка. Из предложенных определений адаптации можно выделить общее приспособление к новым условиям, способность (организма, человека) к дальнейшему развитию: психологическому, личностному, социальному, это комфортное психологическое состояние.

Для раскрытия сущности формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности, а также для поиска оптимальных средств в прикладных целях считаем необходимым выяснить соотношение мотивации с некоторыми свойствами личности.

В настоящее время условия функционирования физического воспитания в школе характеризуется двухразовыми занятиями в неделю, отсутствием их во время каникул, в этих условиях не каждый вариант планирования, организации учебных занятий, их содержание могут обеспечить необходимую результативность физического воспитания и

реализацию в полной мере психолого-педагогических и физиологических закономерностей.

В основу гипотезы о преимущественной эффективности концентрированного распределения программного материала с использованием в основном однородного содержания учебных занятий по отношению к его рассредоточенному распределению и использованием в основном комплексного содержания занятий была положена степень эффективности реализации при каждом варианте психолого-педагогических и физиологических закономерностей проявляющихся в основных принципах физического воспитания и условиях, в которых формируются, закрепляются и совершенствуются условные рефлексy.

Лучшими средствами адаптации по данным литературных источников являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие:

- гимнастику до занятий – это ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности организма.

Она выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорость крово- и лимфообращения, улучшают кровоснабжение тканей. Более глубоким становится дыхание, увеличивается поступление к мозгу, мышцам и внутренним органам кислорода, что, в свою очередь, способствует повышению уровня окислительных процессов в тканях. Улучшается моторная и секреторная деятельность желудка и кишечника. Улучшается осанка, увеличивается мышечная сила, повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Свойства нервных процессов. Для лиц с устойчивой мотивацией

характерными свойствами являются: высокая подвижность нервных процессов; слабая степень выраженности силы и уравновешенности нервных процессов. Учитывая, что занятия физической культурой предполагают у учащихся наличие высокой подвижности нервных процессов, то в данном случае мы находим соответствие свойств нервных процессов требованиям этого вида занятий. По мнению Е.П. Ильина это будет способствовать укреплению мотивации занятий спортом. У лиц с неустойчивой мотивацией такого соотношения не обнаружено.

Правильное дыхание является оздоровительным средством физической культуры наряду с физическими упражнениями, восстанавливающим нервные процессы. При правильном дыхании увеличивается газообмен, подвижность грудной клетки и диафрагмы, массируется печень, желудок и другие внутренние органы [25]. Специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательные мышцы.

Изменение глубины дыхания – позволяет регулировать уровень стимуляции рецепторных зон верхних дыхательных путей.

Задержка дыхания может вызывать сдвиги кислотно-щелочного равновесия крови, что повлечет изменение функционирования отдельных систем, покажет влияние на состояние всего организма.

Этот прием применяют с целью:

- повышения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания;
- увеличение кровоснабжения мозга;
- повышение устойчивости организма к гипоксии.

Психическая надежность. Из показателей этого интегрального качества личности у лиц с устойчивой мотивацией недостаточно выражена соревновательно-эмоциональная устойчивость, что можно объяснить особенностями подросткового возраста и отсутствием занятий с учащимися по развитию навыков психической саморегуляции. Об этом свидетельствует и низкий показатель саморегуляции (0,5 бала) и стабильности-

помехоустойчивости (0,7 балла). Высокий уровень развития имеет мотивационно-энергетический компонент, являющийся побудителем активности личности.

Игра – важнейший вид детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Русский педагог К.Д.Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на будущую судьбу [5]. Интересные игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность в активной деятельности [34].

Экстраверсия-интроверсия. Экстраверсия проявляется в повышенной общительности, открытости внутреннего мира человека, зависимости от внешнего, направленности мыслей и действий на внешние объекты действительности. Данное свойство темперамента больше всего (62 %) проявляется у лиц с устойчивой спортивной мотивацией, что является характерным для занятий физической культурой. Интроверсия, проявляющаяся в необщительности, замкнутости, направленности мыслей на себя, более выражена у лиц с неустойчивой мотивацией.

Обобщая вышесказанное, можно считать, что экспериментальный комплекс методических условий формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у старшеклассников способствует повышению потребности учащихся к одобрению окружающих людей в среднем на 12%.

*Проявление свойств личности с учетом характера мотивации  
физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников*

Свойства личности	Характер мотивации	
	устойчивая	неустойчивая
1. Свойства нервных процессов (баллы):		
- сила	13,1	11,0
- подвижность	57,2	19,4
- уравновешенность	17,9	8,0
2. Психическая надежность (баллы):		
- соревновательно-эмоциональная устойчивость	-1,1	0,3
- саморегуляция	0,6	-0,7
- мотивационно-энергетический компонент	3,1	-1,2
- стабильность- помехоустойчивость	0,8	0,3
3. Потребность в самосовершенствовании, баллы	73,0	55,9
4. Личностная тревожность (баллы)	39,2	48,7
5. Самооценка (коэффициент)	0,6	0,38
6. Самокритичность (коэффициент)	0,51	0,32
7. Направленность личности (баллы):		
- личная	24,9	27,8
- коллективистическая	28,8	22,6
- деловая	28,0	24,9
8. Экстраверсия – интроверсия (количество случаев в %):		
- интроверсия	8,1	40,7
- экстраверсия	62	48
- экстраверсия-интроверсия	31	12
9. Потребность в одобрении (баллы)	18	13

А использование методических приемов, направленных на формирование мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями определяет повышение стремления к достижению успеха в деятельности в среднем на 6,7 %. При этом, в качестве доминирующего типа мотивации закрепляется потребность к достижению успеха, а стремление к избеганию неудач становится подчиненным типом мотивации.

По отношению к урокам физической культуры, если занятия физическими упражнениями не связаны с будущей профессиональной деятельностью, у старшеклассников в течение учебного года развивается потребность к избеганию неудач в качестве доминирующего типа мотивации. Это способствует снижению интереса к урокам физической культуры как элементу их собственной жизни.

Целенаправленная организация процесса формирования мотивации школьников 10-11 классов к занятиям физическими упражнениями способствует повышению эффективности развития силы мотивационной установки к достижению успеха в среднем на 17,27 % (рис.1).



*Рис. 1 Уровень повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями у старшеклассников*

Условные обозначения:

1 – мотивация к одобрению

2 – мотивация к достижению успеха

3 – мотивация к избеганию неудач

4 – сила мотивационной установки к достижению успеха

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование литературных источников и результатов эксперимента позволяют сделать следующие выводы.

1. Целенаправленная организация методических условий по формированию мотивации школьников 10-11 классов является необходимым фактором повышения личностной значимости физической культуры для их жизнедеятельности и формирования здорового образа жизни.

2. Основными факторами мотивации школьников следует считать особенности образовательной системы, организация учебного процесса, а также индивидуально-психологические особенности учителя и субъекта познания; содержание, формы, цели и задачи физической культуры.

3. Повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями определяется развитием потребностей в самоутверждении и самовыражении, снижением значимости материальных мотивов.

4. Модель методического обеспечения процесса формирования мотивации характеризуется использованием таких методов обучения как: беседа, дискуссия, спор, демонстрация достижений, упражнение, аутогенная и идеомоторная тренировка, самостоятельная работа учащихся. Необходимым условием является проявление инициативы школьников и учебно-педагогическое взаимодействие между учителем и учениками, основанное на сотрудничестве, ситуации психологического комфорта.

5. Экспериментальный комплекс методических условий формирования мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями способствует повышению:

- потребности к одобрению окружающих людей в среднем на 12 %;
- стремления к достижению успеха в деятельности в среднем на 6,7 %;
- силы мотивационной установки к достижению успеха в среднем на 17,27 %.

6. Использование методических приемов формирования мотивации к занятиям физической культурой определяет снижение потребности к избеганию неудач в среднем на 20,25 %.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

Экспериментальная поверка методических приемов, направленных на формирование мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой позволила нам сформулировать ряд практических рекомендаций. Их использование в учебном процессе определяет успешность решения воспитательных задач.

1. Подготовка к организации условий формирования мотивации старшеклассников требует ряда предварительных мероприятий:

- следует подготовить экран успешности школьников, учитывая показатели развития физических качеств и двигательных навыков, умений, а также специальных знаний;

- необходимость инициировать ситуацию соотнесения потребностей учеников с их возможностями и ролью физкультурно-спортивной деятельности в реализации жизненных планов;

- следует актуализировать потребности учащихся в самоутверждении и самовыражении средствами и формами физической культуры.

2. Введение комплекса мотивации в учебный процесс согласуется с применением таких принципов обучения как оптимизация загруженности школьников, индивидуализации и системности.

3. Использование аутогенной и идеомоторной тренировок, определяет необходимость предварительного обучения учащихся этим приемам саморазвития.

4. На уроках необходимо целенаправленно управлять эмоциональным фоном, применять разнообразные методы и средства обучения, ставить перед школьниками правильные (решаемые в течение одного урока) задачи учебной деятельности, а не задачи обучения, демонстрировать в конце урока уровень решения поставленных задач.

5. Рекомендуется осуществлять контроль за освоением курса подготовки учащихся как минимум в следующем соотношении:

- 50% - самоконтроль;
- 30% - контроль между учениками (друг за другом);
- 20% - контроль учителя.

При этом необходимо предварительно провести обучение старшеклассников приемам самоконтроля.

6. Следует использовать творческие задания, требующие от учеников проявления самостоятельности, инициативы.

7. Проведение бесед, дискуссий и споров на заданные темы должно предусматривать самостоятельную подготовку школьников в виде написания рефератов, докладов, выступления оппонентов. После проведения этих видов занятий необходимо организовать критический анализ содержания ситуации и проведения участников работы (учитывая ошибки учителя, достоинства и недостатки учеников).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альманах психологических тестов. – М.: Просвещение, 2012. – 397с.
2. Ананьев Н.А., Ямпольская Ю.А. Школа здоровья. Здоровье и развитие современных школьников. 2010, с.21-25.
3. Андриади И.Л. Основы педагогического мастерства: Учеб. пособие. - М.: Академия. 2013. - 160с.
4. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности / Н.А. Батурин // Учебное пособие. - Челябинск: 2014. - 86 с.
5. Богданова Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 38-55с.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации / В.К. Вилюнас. - М.: МГУ, 2013. - 228 с.
7. Вульфсон С.И. Уроки профессионального творчества: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2012. - 160с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2002. - 288с.
9. Гужаловский А.А. Физическая культура в школьном возрасте. - М.: ФИС, 1996. - 231с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник / М.Н. Жуков. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 159 с.
11. Заведено Н.Н., Петрухин А.С., Успенская Г.Ю., Суворикова Н.Ю., Борисова Т.Х. Вопросы психологии. № 4/12.
12. Зобков В.А. Психология отношения учащихся к деятельности: - М., 2013. - 330 с.
13. Ильин Е.П. Мотив и мотивация / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011.- 426 с.
14. Касаткина В.И. Школа здоровья № 1/04.
15. Коган В.Е. Вопросы психологии № 4/09.

16. Ксензова Г.Ю. Оценочная деятельность учителя: Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2012. - 121с.
17. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЭНАС, 2012. - 136 с.
18. Лучшие психологические тесты / Под ред. А.Ф.Кудряшова. - Петрозаводск: Петроком, 2014. – 114с.
19. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М.: Школа – Пресс, 1997. - № 3. – С. 4-10.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: АСТ, 1998. – 142-147с.
21. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. - М.: Педагогика, 2011. - 116 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
23. Методика психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Пляхтиенко, Л.К.Серова. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Просвещение, 2010. – 256 с.
24. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 2012. - 125с.
25. Назаренко Л.Д. Прыгучесть. Методика развития / Л.Д. Назаренко, С.М. Сафаев // Физическая культура в школе. – М.: Школа – Пресс, 2013, №5. – С.45-50.
26. О нравственном воспитании/ Состав. Д.Н. Мурин. - СПб.: СПГУПМ, 2012. - 165с.
27. Общая психология: Курс лекций/ Состав. Е.И. Рогов. - М.: Владос, 2014. - 448с.
28. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Сфера, 2012. – 372с.

29. Панкратов В.Н. Психология успешного взаимодействия: Практические рекомендации. - М.: Сфера, 2011. - 128с.
30. Петков А. Мотивация как системное качество личности / А. Петков //Актуальные вопросы психологии личности. - М., 2014. - С. 33-47.
31. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Просвещение, 2010. – 274с.
32. Пилюян Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2014. – с.210-219.
33. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс. - Кн.1: Общие основы. Процесс обучения М.: Владос, 2010. - 576с.
34. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс. - Кн.2: Процесс воспитания, М.: Владос, 2013. - 256с.
35. Поляков М.И. О развитии физических качеств / М.И. Поляков // Физкультура и спорт. – М.: Школа – Пресс, 2012. - № 1. – С. 18
36. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б.Попов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
37. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П.Волкова. - СПб., Питер, 2014. - 288с.
38. Психологические тесты/ Под ред. А.А.Карелина: В 2 т. - М.: Гуманст. изд. центр Владос, 2011. - Т.1,312с.
39. Пуни А.Ц. Формирование актуализация мотивов участия в соревнованиях// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб., Питер, 2002. - с.219-231.
40. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ Под ред. И.М. Туревского. - М.: Академия, 2013. - 320с.
41. Сапин М.Р., Брыкина З.Г. Анатомия, физиология и гигиена ребенка. – М.: Академия. 2013. – 50с.

42. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. - Минск, Харвест, 2014. - 800с.
43. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 1-267с.
44. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2010. – 121с.
45. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб. – М.: Терра – спорт, 2009. – 28 с.
46. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 2008. - 224с.
47. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов н/Д., Феникс, 2014. – 736 с.
48. Теория и методика физического воспитания / под ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 231 с.
49. Фарфель В.С. Двигательные способности / В.С. Фарфель // Теория и методика физ.культуры. – 1987. - № 12. – С.26-30.
50. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176с.
51. Харчиков В.С. Работая просто и эффективно / В.С.Харчиков // Физическая культура в школе. – 2011. – № 5. – С. 17-20.
52. Шишкина В.А. Движение движения / В.А. Шишкина. – М.: 2012. – 212 с.
53. Эголинский Я.А. Физическая выносливость человека и пути ее развития / Я.А. Эголинский. – М.: 2013. – 735 с.
54. Энциклопедия здоровья. В 4 т. Т.2. / В.И. Покровский. – М.: ИПО «Автор», 2012. – 193 с.
55. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 186 с.
56. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учеб.пособие. - Спб., Полиус, 2008. - 636с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
 регистрации выполнения контрольного упражнения

Вид \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ начало \_\_\_\_\_ окончание \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Условия погоды \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Состояние устройств и снарядов \_\_\_\_\_

Описание теста \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№	Ф.И.О.	Год рож.	Рост	Вес	Результат	Примечание

Подпись учителя \_\_\_\_\_

### Наиболее характерные ошибки в технике движений

#### Бег на 100 метров

##### СТАРТ

4. По команде "внимание" чрезмерно приподнят центр тяжести тела или плечи.
5. Шея напряжена, голова приподнята.
6. Пассивное отталкивание, отсутствует взмах руками.
7. Преждевременное выпрямление туловища.

##### БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

8. Короткий стартовый разбег.
9. Постановка стоп на дорожку с пятки или разведённых наружу.
10. "Пассивная" стопа и сведение бедер.
11. Бег на полусогнутых ногах.
12. Туловище выпрямлено или отведено назад.
13. Неправильная работа рук.
14. Общее напряжение.

##### ФИНИШ

15. Отсутствие финиширования.
16. Короткий финиш.
17. Чрезмерным наклон вперед.
18. Сильный захлест голени.

#### Бег на 500 метров

##### ПОЛОЖЕНИЕ РУССКОГО СТАРТА

1. Толчковая нога выпрямлена или обе ноги слегка согнуты.
2. Руки опущены.
3. Голова приподнята, стартующий смотрит вперёд.

## БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ.

4. Короткий стартовый разбег.
5. Постановка стопы на дорожку с пятки.
6. Бег на полусогнутых ногах.
7. Неправильная работа рук.
8. Туловище сильно выпрямлено.

## ФИНИШ

9. Отсутствует финиширование.
10. Снижение скорости.

## Прыжки в высоту с разбега

## РАЗБЕГ

1. Разбег неуверенный, отсутствует ритм.
2. Закрепощенность.
3. Пассивное набегание на планку.
4. Последний шаг растянут или чрезмерно короток.

## ОТТАЛКИВАНИЕ

5. Пассивный толчек, неправильная постановка стопы.
6. Слабый мах.
7. Неправильная работа рук.

## ПОЛЕТ ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

8. Низко опущен центр тяжести и руки /"перешагивание"/.
- Пассивное вращение над планкой /"перекидкой"/. Опущен центр тяжести и запаздывает выхлест голеней /"Фосбюри-флоп"/.

## ПРИЗЕМЛЕНИЕ

9. Сильно расслаблены мышцы /"перешагивание"/.
- Приземление лицом вниз /"перекидкой"/. Приземление на шею или голову /"Фосбюри-флоп"/.

## Прыжок в длину с разбега

## РАЗБЕГ

1. Разбег неуверенный, отсутствует ритм.

2. Закрепощенность.
3. Пассивное набегание на брусок.
4. Последний шаг растянут или чрезмерно короток.

#### ОТТАЛКИВАНИЕ

5. Пассивная постановка стопы.
6. Слабый мах.
7. Неправильная работа рук.
8. Недостаточный угол вылета.

#### ПОЛЕТ

9. Опушены ноги.
10. Неправильное положение рук.

#### ПРИЗЕМЛЕНИЕ

11. Ноги слегка согнуты/ мышцы напряжены.
12. Падение вперёд или на спину.
13. Одновременное касание тазом и пятками места приземления.