

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности формирования мотивации к занятиям
физкультурно-оздоровительной и спортивной работой у
старших школьников

БПО-20-ФЗ1- № 157817.1693-с. 18. 000. КР

Студент

гр. БПО-20-ФЗ1



В.Л. Юркевич

Руководитель

к.пед.н., доцент



Т.М. Дьяконова

Владивосток 2023

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Выполнения Курсовой работы


Студент Юркевич Валерия Леонидовна группы БПО-20-ФЗ1


Тема «Особенности формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работой у старших школьников»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	19.02 – 20.02 2023	<i>выполнено</i>
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	21.02 – 10.03 2023	<i>выполнено</i>
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	13.03. 2023	<i>выполнено</i>
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	23.03. 2023	<i>выполнено</i>
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	07.04. 2023	<i>выполнено</i>
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	28.04.2023	<i>выполнено</i>
7	Написание резюме по Первой главе. Составление списка литературы	12.05.2023	<i>выполнено</i>
8	Разработка презентации и доклада. Получение отзыва научного руководителя	19.05.2023	<i>выполнено</i>
9	Защита Курсовой работы	26.05.2023	<i>выполнено</i>

Студент Юркевич В.Л.

Руководитель Дьяконова Т.М





МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ЗАДАНИЕ

на выполнение бакалаврской работы

Студенту группы БПО-20-ФЗ1
Ф.И.О. студента Юркевич Валерии Леонидовне

Тема курсовой работы
«Особенности формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работой у старших школьников»

утверждена приказом ректора от 13.03.2023 № 1693-с

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию)

1. Изучить научно-методическую, публицистическую литературу по проблеме исследования особенности мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.
2. Раскрыть педагогические условия формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.
3. Выявить особенности реализации квест-технологий в системе физического воспитания методом литературного анализа.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2019. – 210 с.
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Мн.: Белинкоммаш, 2015. – 99 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 379 с.

Срок представления работы на кафедру 25 мая 2023 г.
Дата выдачи задания 13 февраля 2023 г.

Студент Юркевич В.Л.
(Ф.И.О.)



(подпись)

Руководитель ВКР Дьяконова Т.М.
(Ф.И.О.)



(подпись)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-20-ФЗ1Юркевич Валерии Леонидовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работой у старших школьников»

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как одним из стратегических направлений современной образовательной политики государства является формирование познавательной активности современных школьников с использованием новых педагогических технологий, одной из которых является применения квестов, как интерактивного метода стимулирования познавательного интереса обучающихся.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

4. Изучены научно-методическая, публицистическая литература по проблеме исследования.
5. Раскрыты педагогические условия формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.
6. Выявлены особенности реализации квест-технологий в системе физического воспитания методом литературного анализа.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы

по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования.

Достоинствами работы является структурированность работы, содержательная глубина, понятийная однозначность, корректная интерпретация результатов.

К недостаткам можно отнести наличие опечаток в тексте, незначительных ошибок форматирования.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста ВКР составляет 61%

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель Дьяконова Т.М.



Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: БПО-20-ФЗ1 Юркевич В.Л. версия для антиплагиата.docx

Автор: Юркевич В.Л.

Заглавие: Особенности формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работой у старших школьников

Год публикации: 2023

Комментарий: *Не указан*

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



📄 Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 61%

Оригинальные фрагменты: 61,28%

Схожесть с заимствованиями: 38,72%

Цитирование: 0,00%



Работу проверил: Дьяконова Т.М.

Дата: 16.06.2023г.

Подпись:

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты особенности мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.....	5
1.1 Мотивационные аспекты личности.....	5
1.2 Особенности реализации квест-технологий в системе физического воспитания.....	13
1.3 Психофизические особенности школьников 16-17 лет.....	20
Список литературы.....	29

Введение

Актуальность исследования. В современном глобализирующемся мире эпоха гаджетов и интернета диктует для родителей и педагогов новые проблемы. Одна из них – малоподвижность подрастающего поколения. Этому способствует также отсутствие мотивации у школьников, цели и желания к занятиям физической культурой. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа. Жизнь показывает, что современные дети лучше усваивают знания в процессе самостоятельного добывания и систематизирования новой информации. Использование квестов способствует воспитанию и развитию качеств личности, отвечающих требованию информационного общества, раскрытию способностей и поддержке одарённости детей. К образовательным квестам можно отнести проектную деятельность. Эта технология пользуется огромной популярностью у современных школьников и способна не только расширить кругозор обучающихся, но и позволяет активно применить на практике свои знания и умения, а также прививает желание к учебе в целом.

Проблема исследования заключается в том, что противоречие между все более возрастающим малоподвижным образом жизни детей и молодежи и недостаточной проработанностью практических аспектов использования инновационных методик к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.

Объект исследования: физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Предмет исследования: является формирование мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников, с применением квестов в тестировании уровня физической подготовки.

Цель исследования: обосновать особенности мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что мотивация к занятиям физической культурой у старшеклассников будет сформирована при условии включения в содержание уроков физической культуры элементов новизны, соперничества, при индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Задачи исследования:

7. Изучить научно-методическую, публицистическую литературу по проблеме исследования особенности мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.

8. Раскрыть педагогические условия формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников.
9. Выявить особенности реализации квест-технологий в системе физического воспитания методом литературного анализа.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта;
- сравнительный анализ, синтез, интерпретация.

Практическая значимость исследования заключается, прежде всего, в возможности использовать результаты исследования, как в консультативной практике педагогов, так и в процессе преподавательской деятельности.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Поставленные задачи исследование решались на базе Муниципального Бюджетного Образовательного Учреждения Средней Общеобразовательной Школы №19 города Владивостока. В исследование приняли участие школьники старшего школьного возраста.

Организация исследования: работа проводилась в три этапа (2023-2024 гг.)

На первом этапе (февраль 2023 – май 2023) осуществлялось изучение литературных источников по исследуемой проблеме, ставились цель, задачи исследования, определялась гипотеза исследования, производился подбор и анализ литературы по проблеме исследования.

На втором этапе (сентябрь 2023 – декабрь 2023) будет проведено анкетирование у представителей педагогического сообщества, а также детей старшего школьного возраста о мотивации к занятиям физической культурой, и применении квест технологий.

На третьем этапе (февраль 2024 – апрель 2024) проводилась разработка и обоснование квест-технологий в системе физического воспитания для тестирования УФП.

Апробация исследования проходило на базе XXV научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых “ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВУЗОВ- НА РАЗВИТИЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО РЕГИОНА РОССИИ И СТРАН АТР”

Глава 1 Теоретические аспекты особенности мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной работе у старших школьников

1.1 Мотивационные аспекты личности

Давайте кратко рассмотрим каждый тип темперамента и дадим ему соответствующую характеристику.

Меланхолики

Из 4-х типов личности меланхолики являются самыми «слабыми». У них слабо выражены и тормозные, и возбудительные процессы, что делает их очень чувствительными. Меланхоликов может привести в волнение даже что-то незначительное. Они нередко находятся в подавленном состоянии и более склонны к депрессиям. Среди них можно часто встретить неврастеников, тщательно скрывающих свои эмоции. По этой причине у меланхоликов могут развиваться психические и нервные нарушения, которые в свою очередь могут вызывать заболевания желудка, сердечно сосудистой системы, печени.

[1]

Холерики

Холерики по своей натуре являются полной противоположностью меланхоликов. Они отличаются неуравновешенным и твердым характером. Интересен факт, что люди с таким типом личности чаще других страдают болезнями печени и желчного пузыря. Им сложно контролировать свои эмоции, в результате чего им присущи раздражительность, вспышки гнева и нередко ярость. Как правило, холерики сложно уживаются с людьми. Они весьма импульсивны, суетливы и подвижны в разговорах с собеседником.

Сангвиники

Сангвиники – это самый «живой» тип личности. Они сильны, уравновешенны, активны и часто проявляют инициативу. Как правило, сангвиники склонны к работе, вследствие чего они боятся что-то не успеть или ошибиться. Они требовательны не только к себе, но и к другим, что порою приводит их к стрессам или депрессиям. Люди с таким типом личности чаще всего страдают заболеваниями сердечно сосудистой системы. Также они подвержены инсультам и инфарктам.

Флегматики

Флегматики относятся к «спокойному» типу личности. Они отличаются рассудительностью и уравновешенностью. Их очень трудно вывести из себя. Такой тип личности нетрудно определить в толпе людей: в процессе каких-либо волнений или всеобщей паники, они сохраняют спокойствие и стараются держаться в стороне от происходящих событий.

Флегматики предпочитают не расстраиваться по пустякам, стараясь не принимать все близко к сердцу. Несмотря на это, именно они чаще других типов страдают от язв желудка. Одна из главных возможностей повышения качества педагогического процесса заключается в учете индивидуальных психических особенностей личности школьника во время его обучения и воспитания, в частности в учете акцентуации характера подростков.

Чтобы лучше понимать, для какого человека какая мотивация должна быть, мы также рассмотрим типы характера:

1. Экстравертированный тип

Постоянно стремится к лидерству и руководству, не любит критических замечаний и наставлений, особенно от тех, кто ниже по статусу. Не любит монотонной, однообразной работы. Резок с другими детьми, плохо учитывает создавшиеся обстоятельства, даже с руководством бывает груб, вспыльчив, нетактичен. Возможны нарушения трудовой дисциплины. В связи с этим нередко имеет административные взыскания. При неудаче в учебе или работе стремится себя оправдать, сваливая вину на других. Склонен к организаторской деятельности, охотно участвует в общественной жизни, но начатое дело часто не доводит до конца, увлекшись чем-то другим. Активность носит больше импульсный характер, причем, о случившемся почти никогда не жалеет, так как считает себя совершенно правым. Часто злоупотребляет властью, командует подчиненными даже при отсутствии необходимости. Мелочно опекает. Склонен к резонерству, оптимистичен. Выдержка и самоконтроль несколько снижены, временами поведение носит «развязный» характер.

2. Конформный тип

В основе деятельности лежит стремление к добрым отношениям с окружающими. Нежелание конфликтовать часто приводит к соглашательской политике. Старается сгладить конфликты, перевести их в шутку, чтобы избежать стрессогенной ситуации. С представителями этого типа легко работать, даже, если профессиональные знания у него несколько хуже, чем у других. Его считают хорошим другом. Мягок, приветлив, уступчив, с руководством учтив, поручения старается добросовестно выполнять, порой и тогда, когда они не соответствуют его мнению. Волевая активность носит разумный характер, к импульсивным поступкам не склонен. Творческий характер в профессиональной и учебной деятельности почти не отмечается. Всю работу делает «как все», «как учили».

В лидеры не стремится, инициативы не проявляет, трудовую дисциплину не нарушает. Охотно принимает участие в общественной деятельности, но только на второстепенных ролях. Легко выполняет монотонную работу.

3. Неустойчивый тип

В основе его профессиональной и учебной деятельности лежит отсутствие инициативы и нежелание трудиться. К окружающим равнодушен; равнодушен даже к собственной трудовой, общественной и учебной деятельности, к неудачам в ней почти безразличен, неохотно откликается на чужие неприятности. Вместе с тем у него довольно высокое мнение о себе, поэтому совместная трудовая деятельность часто сопровождается мелкими конфликтами. К повышению профессиональных знаний почти не стремится, но очень беспокоится за свое здоровье, благополучие. Немного мнителен. Другим помогает неохотно, а это часто ухудшает взаимоотношения. К соревнованиям и организаторской деятельности не склонен. Характерны импульсивные действия, нарушения трудовой и общественной дисциплины. Скрытен, неоткровенен, в поведении отмечаются элементы притворства: внешне приветлив, а внутренне безразличен.

4. Эмоционально-неуравновешанный тип

Внешне выражает желание хорошо трудиться, однако из-за плохого самочувствия не может качественно выполнять профессиональные обязанности. Довольно мнителен, ипохондричен. Боится потерять «выгодную», с его точки зрения, работу, старается подавить свои жалобы, скрывает мысли о плохом самочувствии. Повышенная утомляемость затрудняет его работу, особенно в ночное время. Предпочитает спокойную, монотонную деятельность. Заметно раздражителен, временами конфликтен. После конфликта часто сожалеет о случившемся и долго переживает. Удачи и успех в учёбе воспринимает как должное, хотя и отмечает, что за выполнение данной работы его недооценили, слабо поощрили, а вот другого товарища за аналогичную работу отметили слишком высоко. Неудачи воспринимает болезненно, долго и сильно переживает их. В случае ряда неудач склонен отнести себя к неудачникам. В лидеры не стремится, работает спокойно, безынициативно. К организаторской деятельности не склонен, в общественной жизни старается не принимать участия, творчества проявляет мало, круг интересов ограничен. Замкнут на своем внутреннем мире. Не уверен в своих силах, более пессимистичен, чем оптимистичен. К юмору мало склонен. Предпочитает уединение шумным компаниям. Лучше работает самостоятельно, чем в коллективе.

5. Лабильный тип

Его отличает крайняя изменчивость настроения, которое отражается на работоспособности, производительности труда, взаимоотношениях с окружающими. Удачи в учебной деятельности окрыляют, поднимают настроение, повышают работоспособность. Неудачи сильно расстраивают, ухудшают самочувствие и настроение. Стремится к повышению мастерства, улучшению результата деятельности, но встретив значительные трудности, часто пасует, а затем долго переживает это. Когда хорошее настроение, трудится с удовольствием, склонен работать сверх нормы, увлекая за собой окружающих, помогая им. Способен к организаторской, творческой деятельности. В периоды спада настроения появляется повышенная усталость, работоспособность снижается, желание работать пропадает. В это время возможны различные необдуманные, импульсивные поступки, о которых долго сожалеет. При плохом самочувствии может быть склонен к употреблению алкоголя, к конфликтным ситуациям.

6. Ритмичный тип

Близок к лабильному. Однако ввиду большей глубины ощущений во время смены фаз возможны и более глубокие колебания активности в профессиональной, учебной и общественной деятельности, циклические изменения этой активности.

7. Интровертированный тип

Внутренне и внешне замкнутый, несколько отгорожен от окружающих, трудно вступает в контакт с ними, эгоистичен. В профессиональной деятельности дает себе самую высокую оценку, часто считает себя уникальной личностью. Убежден, что окружающие не понимают его самого, его «гениальных», «прогрессивных» идей. Во время работы любит самостоятельность, предпочитает уединение, скрывает свой внутренний мир, склонен к сильным и глубоким увлечениям, ради которых может жертвовать многим. Трудится спокойно, как положено, но инициативы не проявляет, к соревнованию и организаторской деятельности не стремится. Поощрение воспринимает как должное, наказание — как неизбежное. Трудовую дисциплину старается не нарушать. Сверстникам помогает без особого желания.

8. Демонстративный тип

В основе его трудовой, социальной и семейной жизни лежит сильный эгоцентризм, проявляющийся в постоянной жажде внимания и сочувствия к своей особе. Склонности к упорному, длительному, систематическому труду

не проявляет. Стремится к лидирующему положению, к руководящей деятельности в коллективе. Однако ввиду сильного эгоцентризма и конфликтного характера может часто менять место работы. Неуживчив, склонен к фантазированию, лжи, резонерству. При необходимости в трудовую деятельность вносит творчество, охотно соревнуется, особенно, если чувствует, что может победить. Оптимистичен.

Как эти знания применить на практике?

Например, детям с экстравертированным и демонстративным типом акцентуации характера целесообразно давать поручения, требующие определенной организаторской деятельности, а конформному подростку — быть помощником у экстравертированного (при умелом контроле со стороны педагога их совместная учебная и общественная деятельность будут носить более благоприятный характер. Подростку с неустойчивым типом характера свойственно отсутствие инициативы. В связи с этим ему целесообразно давать различные посильные поручения, а затем предоставлять возможность для самостоятельного доведения дела до конца, постепенно формируя таким образом инициативность. Эмоционально-неуравновешенному и интровертированному подросткам лучше поручать работу, включенную в совместный труд, например, выпуск стенгазеты. При этом у них будет формироваться умение активной совместной работы в коллективе. [2]

Строя учебно-воспитательную работу с ритмичным или лабильным подростком, необходимо учитывать его состояние в настоящий момент. Во время подъема настроения целесообразно привлекать подростка к общественной работе, а во время спада — несколько ограничивать участие в общественной деятельности, но полностью не отстранять от нее. Такой подход защитит подростка от лишних переживаний, от неудач в общественной жизни и сбережет его ранимую нервную систему.

Отдельно рассмотрим мотивацию и потребности. Впервые дефиницию «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в своей статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910 гг.). Затем этот термин достаточно прочно вошел в психологический обиход с целью объяснения причин поведения человека и животных.

В современном мире по-разному трактуется мотивация, при рассмотрении её как психического явления. В одном случае является совокупностью факторов, которые поддерживают и направляют, то есть таким образом определяют поведение, в другом

случае – это совокупность мотивов, в третьем и вовсе как побуждение, которое вызывает активность организма и определяет его направленность [11].

Всевозможные определения мотивации могут быть отнесены к двум направлениям. Первое из которых рассматривает мотивацию исходя из структурных позиций, являясь совокупностью мотивов или факторов. Мотивация обусловлена целями и потребностями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (объективными, внешними, а также и субъективными, внутренними - умениями, способностями, знаниями, характером) и мировоззрением, направленностью и убеждениями личности и т.д. Учитывая эти факторы принимаются решения, формируются намерения.

Вторым направлением мотивация рассматривается не как статичное, а как динамичное образование, как механизм, процесс. При этом в том и в другом случае мотивация является вторичным по отношению к мотиву образованием, явлением. А во втором случае и вовсе мотивация выступает средством или механизмом реализации уже имеющихся мотивов.

Мотивы и мотивация всегда обусловлены внутренне, но также могут зависеть от внешних факторов, при этом побуждаясь внешними стимулами. Побуждение к действиям определенным мотивом обозначают как мотивацию.

Становится вполне очевидным понятие мотивации как совокупность сил, которые побуждают человека к осуществлению какой-либо деятельности при этом затрачивая определенные усилия, во время конкретного уровня добросовестности и усердия, с необходимой настойчивости для того, чтобы достигнуть определенные цели.

Интересным становится вопрос как соотносятся «внутренняя мотивация» и «внешняя мотивация». Человеческая деятельность находится под влиянием мотивов, которые возникают во время замкнутого взаимодействия задачи и человека, но бывает, что под влиянием мотивов, которые возникают во время открытого взаимодействия человека и задачи (внешней средой задействуются мотивы, которые побуждают человека решать задачи).

В первом случае мотивация носит название «внутренняя», так как мотивы порождаются непосредственно человеком, который сталкивается с задачей.

Пример такой мотивации – стремление к завершению работы, к какому-либо конкретному достижению, к познанию и т.п. В другом случае мотивы деятельности, которые связаны с решением задачи, вызваны извне. Такая мотивация именуется как «внешняя». Тут в этом качестве выступают процессы мотивирования (распоряжения, оплата за работу, правила поведения и т.п.).

Потребности – это одни из ведущих мотивов проявления человеческой деятельности. Любая потребность человека представляет собой четкое осознание недостатка в динамике информационного и вещественного обмена между личностью (организмом) и средой. Голод, жажда, незнание, чувство униженности, усталость, одиночество – это одни из самых значимых и необходимых для полноценной жизни потребностей. Если человек не может в полной мере удовлетворить свои потребности, это вызывает ряд негативных эмоций.

На протяжении всей жизни человек стремится удовлетворить свои основные потребности. Наличие потребностей является таким же фундаментальным условием существования живого организма, как и обмен веществ в его организме.

Потребности человека, в отличие от потребностей животных, отличаются тем, что в большей части случаев именно человек самостоятельно, своими силами, способен их удовлетворить в результате своей деятельности и в результате деятельности других людей [15].

Для потребностей характерно наличие определенных специфических характеристик. К примеру, все человеческие потребности характеризуются наличием предметности; то есть всегда есть нужда в том или ином предмете (ситуации).

Потребности обладают выраженной динамичностью, то есть они могут актуализироваться и изменять свою напряженность, угасать и воспроизводиться вновь. Из-за своей предметности потребности приобретают сигнальный характер, подвергаются регулированию при помощи внешних и внутренних сигналов.

Само понятие потребность означает состояние нужды в наличии определенных условий, предметов, объектах, без которых невозможно существовать, то есть это то, что может быть необходимо не только для жизнедеятельности живого организма, но и для полноценной его жизни.

Человеческие потребности имеют ряд общих характеристик, к примеру, они имеют исторический характер, социально обусловлены, а также полностью зависят от практической деятельности человека. Поэтому некоторые потребности у людей могут быть различны, но существуют потребности, без которых существование и жизнедеятельность была бы невозможной, такие потребности свойственны всем людям, сюда можно отнести потребность в кислороде для дыхания, потребность в пище, потребность сна и т.д.

В связи с тем, что переживание потребности – это дискомфорт, а иногда и мучительное страдание (например, удушье), то с ним связано желание улучшить свое самочувствие. Это значит то, что потребность выполняет мотивационную функцию или, если говорить проще, становится мотивом определенного поведения.

Далее рассмотрим наиболее часто встречаемые мотивационные аспекты личности человека: учебная мотивация и мотивация спортивных достижений.

Мотивы учебной деятельности - это все факторы, которые обуславливают проявление учебной активности. Согласно Л. И. Божович, мотивами учебной деятельности могут выступать предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания - словом, все то, в чем находит свое воплощение потребности учащихся [3].

В формировании мотивов учения значительную роль играют словесные подкрепления, оценки, которые характеризуют учебную деятельность ученика (Б. Г. Ананьев).

М. Ванек, В. Гошек и Б. Свобода, чешские психологи спорта, занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Они под непосредственной мотивацией понимают занятия спортом не ради материальных благ и славы, а ради здоровья, движений, физического развития.

– получение материальных поощрений [5].

Если рассматривать структуру мотивации, то можно выделить следующие составляющие: потребности, мотивы и цель, всегда осознанной, в отличие от первых двух компонентов. Цель является итогом мыслительной деятельности, в процессе которой личность пытается в идеальной форме разрешить противоречие между потребностями физической культуры, ее конкретными условиями с одной стороны и собственными возможностями, способностью адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой стороны. Именно цель является регулятором активности, влияя на выбор конкретных способов достижения желаемого результата.

Авторы учебного пособия «Психология физического воспитания и спорта» Е. Гогунов и Б. Мартянов, исследуя феномен мотивации в спортивной деятельности, отмечают, что мотивы, побуждающие личность заниматься спортом, имеют свою структуру.

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

– самосовершенствование (улучшение телесного телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья) [3, 7];

– самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.п.);

– удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, чувство принадлежности к коллективу и т.п.).

Концепция динамики мотивации спортивной деятельности стала итогом их совместной работы, которая представлена следующими стадиями: первая стадия - генерализации, вторая стадия - дифференциации, третья стадия - стабилизации и четвертая стадия - инволюции мотивационной структуры спортсмена.

Основными мотивами занятия спортом на этапе начальной подготовки являются: удовольствие, получаемое от процесса занятия спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации, к развитию волевых качеств [15].

Таким образом, мы можем заключить, что в современной психологии в настоящее время существует много разных теорий, подходы к изучению проблемы мотивации настолько различны, что их иногда можно назвать диаметрально противоположными.

Изучая различные теории мотивации, можно сделать вывод, что человеческая мотивация - это сложная система, в основе которой лежат как биологические, так и социальные элементы, и поэтому она необходима подходить к изучению мотивации учебной и спортивной деятельности человека, принимая во внимание это обстоятельство.

Человеческая мотивация, с одной стороны, имеет много общего с мотивацией животных, отчасти для удовлетворения их биологических потребностей. Но, с другой стороны, существует ряд специфических особенностей, которые уникальны для человека, что также необходимо учитывать при изучении человеческой мотивационной сферы.

Структура мотивационной сферы человека в процессе жизнедеятельности проходит через стадии становления и образования. Это образование представляет собой сложный процесс, происходящий как под воздействием его внутренней работы, так и под воздействием внешних факторов его окружения.

1.2 Особенности реализации квест-технологий в системе физического воспитания

Каждый учитель сталкивается с вопросом, как привлечь интерес учащихся к занятиям физической культурой. Перед каждым учителем возникает вопрос: «Как развивать интерес учащихся к урокам физической культуры?»

Игра как средство и метод физического воспитания вносит положительный вклад в решение этого вопроса. Социологи установили, что игры находятся на самом высоком уровне интереса детей и могут соперничать с видео и компьютерами. В многообразии физического воспитания игры занимают особое место. Ее значение выходит за рамки тех понятий, с которыми мы обычно подходим к оценке всех других средств физического воспитания.

Это социальное явление и исторически сложившееся средство воспитания. Формы игры чрезвычайно разнообразны. Она постоянно совершенствуется и усложняется по мере развития человеческого общества.

В последнее время популярность приобрела квестовая форма такой игры в реальной жизни. Лишь относительно недавно появилось понятие квест-технологии в образовательном и общеобразовательном процессе. Само английское слово quest можно расшифровать как «исследование» или «приключение». Квест-технология направлена на поиск решений конкретных образовательных задач. [12]

Изменения в ФГОС предъявляют повышенные требования как к учителям, так и к предметам, которые они преподают. Задача учителя-сформировать универсальные учебные действия на уроке и дать необходимые знания. Безусловно, эффективность работы на уроках физической культуры возможна только при комплексном использовании всех возможных способов и средств, как традиционных, так и инновационных.

Одним из таких комплексов является квест-игра, которая сочетает в себе игру, исследование и соревнование. Квест-технологии всех видов направлены не только на улучшение восприятия учебного материала и развитие ребенка как личности, но и на стимулирование умственного, физического и нравственного развития-важнейших вопросов современного образования. В основе таких методик лежит двойное значение двух взаимоисключающих правил: поиск правильного логического мышления и использование нестандартных методов для решения поставленной задачи. Задача на таких уроках- создать позитивную психологическую атмосферу, позволяющую максимально раскрыть индивидуальность каждого ребенка, и вовлечь учеников в исследовательскую и коммуникативную деятельность. Без общения с другими игроками невозможно достичь индивидуальных целей, и это служит хорошим способом стимулировать общение и объединить игроков.

Это занятие является продолжением предыдущих уроков по данной теме и опирается на ранее приобретенные теоретические знания и двигательные навыки. Ученики имеют возможность применить свои двигательные навыки в нестандартных игровых ситуациях, что способствует развитию их навыков и знаний по данной теме. Они также развивают такие личные качества, как терпение, настойчивость, смелость, инициативность и умение работать в команде.

Главная задача учителей физкультуры в современной школе-сформировать у учеников высокую положительную мотивацию и интерес к предмету, включив активную спортивную, соревновательную и творческую деятельность. На уроках физкультуры

главным и мотиваторами для учеников являются хорошие результаты, безусловная поддержка и доброжелательное отношение друг к другу

Другими словами, уроки можно сделать "звучными", ориентируясь на способности и интересы учеников, учитывая при этом функциональные возможности организма и поддерживая мотивацию учеников к дальнейшим занятиям.

Одним из таких уроков является урок-квест (урок-приключение). Квесты-это командные игры, которые развивают скорость и ловкость, а также эрудицию, интеллект и нестандартное мышление. Суть квеста заключается в выполнении заданий разного рода (логических, игровых, основанных на находчивости и смекалке и т.д.). Цель выполнения каждого задания-получить уникальный код, который дает право команде получить следующее задание. Конечный результат квеста как игры-выполнить все задания быстрее, чем команда соперников. Хитрость заключается в заданиях. Они должны быть оригинальными, интересными, соответствовать ситуации и не требовать от игроков специальных знаний или навыков. Конечно, такая форма обучения требует предварительной подготовки со стороны учителя.

Актуальность использования квестов сегодня общепризнана. ФГОС нового поколения призывают использовать в образовательном процессе технологии деятельностного подхода. Опыт показывает, что современные дети лучше усваивают знания, когда имеют возможность самостоятельно получать и систематизировать новую информацию. Использование квестов способствует воспитанию и развитию личностных качеств, отвечающих требованиям информационного общества, раскрытию способностей детей и поддержке их талантов. Образовательные квесты могут включать в себя проектную деятельность

Используя различные методики, можно добиться "здоровых" уроков, то есть развивающих уроков - уроков, ориентированных на способности и интересы ученика, но при этом учитывающих функциональные возможности организма, и уроков, мотивирующих ученика работать еще усерднее.

Одним из способов достижения этой цели являются уроки-квесты (уроки-приключения). Квесты-это командные игры, которые развивают скорость и ловкость, а также эрудицию, интеллект и нестандартное мышление. Суть квеста заключается в выполнении заданий разного рода (логических, игровых, основанных на находчивости и смекалке и т.д.). Цель выполнения каждого задания – получить уникальный код, который дает право команде получить следующее задание. Конечный результат квеста как игры-выполнить все задания быстрее команды соперников. Задание-это механизм для достижения этой цели! Они должны быть оригинальными, интересными, соответствовать

ситуации и не требовать от игроков специальных знаний или навыков. Конечно, такая форма работы требует предварительной подготовки со стороны учителя. [13]

Задача таких уроков – создать благоприятную психологическую атмосферу, в которой максимально раскрывается индивидуальность каждого ребенка, вовлечь детей в исследовательскую и коммуникативную деятельность. Такие уроки отвечают современным требованиям педагогики.

Квесты - это проектная деятельность, основанная на интеграции проектной методологии и игровых технологий и заключающаяся в постоянном целенаправленном исследовании, связанном с приключениями и игрой. Они могут принимать различные формы, включая образовательные веб-квесты, приключенческие или игровые квесты и "живые" квесты.

Использование квест-технологии на уроках может способствовать формированию у учащихся информационной компетентности, знаний и умений, способствующих информационной деятельности способствующих повышению самооценки, эмоционально положительного отношения себе, целеустремленности, настойчивости в достижении целей и максимальной самостоятельности творческого потенциала ребенка.

Эта методика очень нравится современным детям начальной школы и не только расширяет кругозор учеников, но и позволяет им активно применять свои знания и умения на практике и в целом прививает желание учиться. Это будущее.

В квест-технологии учитель играет роль "помощника" и активизирует новую информацию через живой диалог между учителем и учеником.

Квест-технология позволяет решить следующие задачи: формировать стремление к личностному саморазвитию; развивать способность адаптироваться к новым ситуациям; и развивать эмпатию и способность к коллективным действиям; стремиться к социальному взаимодействию; релаксация, снятие нейростресса.

Различают два типа квестов:

-кратковременный (используется для углубления знаний, рассчитан на одно-три занятия);

-длительный (используется для углубления преобразования знаний обучающихся, рассчитан на длительный срок: месяц, четверть, год)

Основные цели квеста:

-образовательные (обобщить знания по теме, вовлечь каждого обучающегося в активный познавательный процесс);

-развивающие (развитие интереса к предмету, творческих способностей, воображения обучающихся; формирование навыков исследовательской деятельности,

умений самостоятельной работы с информацией, расширение кругозора, эрудиции, мотивации);

- воспитательные (воспитание личной ответственности за выполнение задания, воспитание уважения к культурным традициям, истории, краеведению).

В зависимости от сюжета, квесты могут быть:

- линейными, в которых игра построена по цепочке: разгадав одно задание, участники получают следующее, и так до тех пор, пока не пройдут весь маршрут;

- штурмовыми, где все игроки получают основное задание и перечень точек с подсказками, но при этом самостоятельно выбирают путь решения задач;

- кольцевыми, они представляют собой тот же «линейный» квест, но замкнутый в круг. Команды стартуют с разных точек, которые будут для них финишными.

Структура квеста:

1. Введение - вступление, где четко описаны главные роли участников и сценарий квеста, предварительный план работы, обзор всего квеста.

2. Задание - четко определен итоговый результат самостоятельной работы (задана серия вопросов, на которые нужно найти ответы; анонсирована проблема, которую нужно решить; определена позиция, которая должна быть обоснована; указана другая деятельность, которая направлена на переработку и представление результатов, исходя из собранной информации).

3. Ресурсы - список информационных ресурсов (в электронном виде, на компакт-дисках, видео/аудио носителях, в бумажном виде, раздаточный материал, ссылки на ресурсы в Интернет, адреса сайтов по теме), необходимых для выполнения задания.

4. Процесс работы - описание процедуры работы, которую необходимо выполнить каждому участнику квеста при самостоятельном выполнении задания (этапы).

5. Оценка - описание критериев и параметров оценки выполнения заданий квеста. Критерии оценки зависят от типа образовательных задач, которые решаются в квесте.

6. Заключение - раздел, где суммируется опыт, который будет получен участниками квеста. Иногда полезно включить в заключение риторические вопросы, стимулирующие активность учащихся на дальнейшее изучение и исследование учебного материала.

Алгоритм проведения квест-игры:

1. Определить цели и задачи квест-игры.
2. Определить целевую аудиторию (педагоги, дети, родители), ресурсы, выбрать место проведения игры.

3. Определить количество команд.

4. Разработать легенду игры, ее формат и правила, написать сценарий (конспект).

5. Рассчитать количество организаторов и помощников.
6. Составить паспорт прохождения этапов или карту маршрута.
7. Подготовить задания, раздаточный материал, необходимое снаряжение и реквизит для квест-игры.
8. Проведение игры.
9. Обобщение и презентация результатов квест-игры.
10. Провести анализ полученных результатов.

Принципы построения квеста

1. Принцип навигации. Педагог выступает как координатор процесса образования, мотивирует и направляет учащихся.
2. Принцип доступности заданий. Задания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям учащихся.
3. Принцип системности. Задания логически связаны друг с другом, а также с заданиями ранее пройденных этапов квеста.
4. Принцип эмоциональной окрашенности заданий. Образовательные задачи реализуются при помощи игровых методов и приемов.
5. Принцип интеграции. Использование различных видов образовательной деятельности учащихся при проведении квеста.
6. Принцип разумности по времени. Квест может быть краткосрочным, а может носить длительный характер, когда на прохождение заданий уходит несколько дней. При этом организаторы квеста должны учитывать возрастные особенности учащихся.
7. Принцип добровольности образовательных действий учащегося.
8. Принцип присутствия импровизационной экспромтной составляющей. Педагог на протяжении всей игры может менять мизансцены, добавлять или убирать задания, важна естественность и позитивная эмоциональная окраска происходящего.

Квест-игра объединяет все образовательные области, и решение поставленных задач происходит через практическое применение разнообразных видов детской деятельности: игровой; коммуникативной; продуктивной; познавательно-исследовательской; самообслуживание и трудовой; музыкально-художественной; восприятие художественной литературы и фольклора; двигательной; конструирование.

Приёмы:

- игры разной направленности;
- арт-терапия;
- интеллектуальные викторины;
- задания творческого характера;

- загадки, кроссворды, ребусы, пазлы;
- конструирование, моделирование;
- экспериментирование;
- лабиринт.

Задания для квеста следует подготавливать с учетом возрастных особенностей участников, типа и темы квеста. Формулировки заданий должны быть простые и ясные, они должны побуждать участников остановиться и внимательнее взглянуть на тот или иной объект (или - в самого себя в данный момент). Задания должны показывать что-то необычное, интересное, вести учащихся от зрительных наблюдений к получаемым знаниям и идеям. Хорошо, когда задания встраиваются в единый сюжет, перекликаются между собой, а в финале все ответы складываются у школьников в понятную фигуру (это может быть некоторая законченная идея, а может быть и игровой финал: собранная карта, нарисованный цельный рисунок, найденный предмет и т.д.).

Педагогу, разрабатывающему квест, необходимо определить цели и задачи квеста, целевую аудиторию и количество участников, сюжет и форму квеста, написать сценарий, определить необходимое пространство и ресурсы, количество помощников, организаторов, назначить дату и заинтриговать участников. [11]

Хочется особо обратить внимание на то, что после каждой игры участник анализирует свое место в команде. Он учится проводить самоанализ своих возможностей, качеств, умений и навыков, понимая, что ему не хватило для достижения оптимального результата.

Организатор квеста ориентируется на 4 вида рефлексии для оценки мероприятия:

1. Коммуникационная – обмен мнениями и новой информацией между участниками;
2. Информационная – приобретение участниками нового знания;
3. Мотивационная – побуждение детей к дальнейшему расширению информационного поля;
4. Оценочная – соотнесение новой информации и уже имеющихся у обучающихся знаний, высказывание собственного отношения, оценка процесса

Квесты структурированы следующим образом:

- Легенда или введение (рассказывается о сюжете, персонажах и основной проблеме игры);
- серия заданий (кроссворды, ликбезы, шарады, головоломки, задачи, которые необходимо решить для следующего задания);
- система подсказок;
- итог или конечная цель игры.

- результаты квест-технологии; (универсальные учебные действия):
- информатизация - умение работать с информацией, анализировать и синтезировать необходимое, устанавливать ряд взаимосвязей с имеющейся информацией, выделять главное и делать выводы;
- прогнозирование – способность находить возможные варианты решения проблемы, генерировать идеи и предвидеть возможные положительные и отрицательные аспекты принятия решения;
- коммуникативные навыки – умение налаживать конструктивный диалог с членами команды; умение тактично и обоснованно отстаивать свою позицию; умение выслушивать и принимать мнения членов команды; умение доверять и брать на себя ответственность за последствия принятых решений;
- медиа - умение работать с информационными ресурсами.

Использование квест-технологий на уроках физической культуры способствует развитию целого ряда компетенций учителя и позволяет ему эффективно работать в инновационных условиях. [14]

1.3 Возрастные особенности состояния мотивационной сферы школьников

Для изучения побудительного воздействия физкультурных потребностей основными показателями оценки выступают:

- выяснение содержания и направленности потребностей личности; – выявление их предпочтительной значимости;
- определение ранга базовых физкультурных потребностей в общей структуре потребностей личности;
- выявление связи базовых физкультурных потребностей личности со степенью проявления ею активности в области физической культуры и спорта.

Следующая позиция за мотивом самостоятельных занятий физическими упражнениями повышения престижа и желание славы. Занятия в спортивном клубе могут повысить авторитет среди родственников, друзей, коллег, стать лидером, ощутить превосходство над другими.

Далее следует мотив улучшения самочувствия и здоровья [1].

Исследования показывают, что в содержании потребностей учащихся, студентов, трудящихся, лиц разного пола имеет место примерно один и тот же набор потребностей. Опишем их: – в материальном благополучии, дружбе и любви, карьере и высоком социальном статусе, семье, здоровье, любимой работе, эстетической внешности, общении, самоутверждении, творчестве, уважении со стороны других людей, долголетию.

Как видно, в их структуре имеют место и базовые физкультурные потребности, занимающие, как правило, 3–5 место в иерархии потребностей людей: потребность в здоровье, эстетизации внешности, продлении жизни, физическом развитии и подготовленности, которые направлены на преобразование биологической природы человека [3,4].

Однако степень осознания значимости этих потребностей у лиц разного социального статуса, пола и возраста неоднозначна. Так, учащиеся и студенты относят потребность в здоровье и физическом развитии на 4-е место, около половины из них указывают на высокую степень их необходимости в жизни.

С увеличением возраста, уровня образования и занимаемого статуса степень необходимости в данных условиях жизни у личности увеличивается. У молодежи наиболее значимы потребности в самоутверждении, знаниях, лидерстве, эстетической внешности, в отдыхе, развлечении, направленные, прежде всего, на социальные стороны их жизни и определяющие соответствующую направленность их социальной активности, в том числе и вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность. Несколько иная иерархия потребностей лежит в основе вовлеченности в другие виды деятельности физической культуры и спорта [1,3].

Так, основными мотивами участия молодежи в самостоятельных занятиях физической культурой является стремление к преобразованию своей социальной и духовной природы, желание сделать свою жизнь богаче, интереснее, развить организаторские способности, помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям.

Большинство занимающихся основными целями в занятиях видят развитие физических качеств, совершенствование форм тела, формирование большей привлекательности и красоты.

Интенсивность социализации в юношеском возрасте повышает уровень интенциональности потребности в персонализации. Интенсивный поиск социальных групп и социально детерминированных деятельностей с целью максимальной персонализации объясняется постулатом максимизации.

Механизм его следующий:

- всякое переживание, воспринимающееся человеком, как имеющее ценность в так называемом плане обозначения личностной индивидуальности, далее актуализирует потребность в персонализации, а также определяет поиск значимого другого, в котором человек смог бы обрести свою идеальную представленность;

- во всякой ситуации общения человек пытается определять, а также реализовывать только те стороны личной индивидуальности, которые в любом конкретном случае будут доступны персонализации. При невозможности их осуществить, может привести к поиску иных возможностей в самом себе или же в предметной деятельности;

- из 2-х или же или более партнеров по общению индивид при других равнозначных условиях будет отдавать предпочтение только тому, кто будет обеспечивать максимальную адекватную персонализацию.

Далее отметим, что активность в старшем школьном возрасте в большей степени будет ориентирована на то, чтобы как бы сказать, занять определенную нишу в социальной группе.

Далее отметим, что статус, а также и социальные функции -это роли, мотивация, а также поведения и ценностные ориентации, являются характеристиками индивида, определяют человеческое мировоззрение, личную жизненную направленность, общественное поведение, а также главные тенденции развития. При чем, следует отметить, что уже при анализе статуса личности может оказаться, что по мере сформированности и развития будет и возрастать степень личной активности в хранении или же преобразовании личностного статуса. Деятельная, субъективная сторона статуса выступает в виде позиции личности, которую она занимает в условиях определенного статуса» [13].

Для одаренных юношей и девушек их статусные притязания, конечно же, будут связаны с мотивацией их достижений, со стремлением их к первенству. Не редко бывает так, что групповые ценности включения не будут связаны с большими индивидуальными достижениями.

Развития творческих способностей наиболее одаренных юношей и девушек часто идет так сказать вразрез с их социальными ожиданиями, что может вызывать негативную реакцию социума, приписывающие им такие специфические черты, как, к примеру, надменность, гордость и т.д.

Активность одаренных старшеклассников будет гармонизировать их собственное развитие только благодаря тому, что они нуждаются в воспитании навыков социального взаимного действия, а также сформированности чувства личностной значимости «на полезной стороне жизни», что будет основываться не в надменности и что идет не от комплекса так сказать неполноценности, а на чувстве принадлежности к человеку, критерием взаимной оценки которых прежде всего будут результатами деятельности.

Следует отметить, что нормальная личность не будет иметь комплекса превосходства, он даже не может видеть смысла в самом превосходстве как таковом. Так, если этой личности и свойственно стремление к преобладанию, то только в следующем

смысле, что человек всегда стремится к успехам в трудовой деятельности; но пока это стремление только выражается в производительных личных достижениях, оно не будет вести к неадекватной самооценке [15].

Возраст 16-17 лет, характеризуется как старший школьный возраст. Для того что бы нам понять, как грамотно воздействовать школьников старшего школьного возраста с помощью физических упражнений и спорта, рассмотрим более подробно анатомо-физиологические особенности данного возраста.

Юноши и девушки старшего школьного возраста – это особая возрастная и социальная группа. Важными ее чертами являются: незавершенность морфофункционального развития, психоэмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность и чувствительность к действию различных средовых факторов и условий, социальная незрелость. Границы подросткового периода достаточно условны и в жизни наблюдаются значительные индивидуальные вариации как темпов развития, так и сроков наступления тех или иных характерных особенностей данного периода. Подростковый период своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. Его проявлением являются интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы [14].

В этот период в поведении подростков отмечается явное преобладание возбуждения, отчего реакции по силе и характеру часто не соответствуют вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения, выражающаяся в дополнительных основной реакции сопутствующих движениях рук, ног и туловища (что особенно выражено у мальчиков).

Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Это также проявляется и в повышенной эмоциональности.

В период полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Поэтому большое внимание необходимо уделять в этом возрасте воспитанию сознательно контролируемого торможения реакций.

К концу данного периода устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Период перестройки организма, связанный с большим напряжением, требует радужного и бережного отношения со стороны окружающих взрослых людей. Именно недооценка серьезности положения в период созревания является причиной большого количества тяжелых конфликтов между подростками и родителями, и между юношами и учителями.

Возраст не содержание развития и не его результат – он форма развития. В связи с этим, следует отметить, что более существенным для разработки теории онтогенеза индивида – не сам возраст и даже не периодизация возрастных фаз, а индивидуальные особенности возрастного развития.

Старший подростковый возраст охватывает школьников 15–18 лет. В данном возрастном периоде замедляется рост тела и происходит увеличения его размеров в ширину. Юношеский возраст – период наиболее благоприятный для занятий с отягощениями. Именно в этот возрастной период для развития силовых способностей наибольший эффект создают упражнения на тренажерах с небольшими весами и с большим количеством повторов [4,9,14].

По мнению Н.А. Агаджаняна изучение различных функциональных систем юношей говорит о том, что занятия силовыми упражнениями приводят к повышению эффективности деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем юношей. В сочетании с общеразвивающими упражнениями силовые упражнения дают наибольший эффект и способствуют совершенствованию функций организма [1].

В 16–17 лет у юношей начинается энергичный рост и в это время они начинают сравниваться и даже перегонять девочек, так же кости у них становятся достаточно прочными, поэтому в процессе развития физического воспитания и развития силовых способностей можно применять повышенные нагрузки.

Так же в химическом составе костей уже содержится большое количество фосфора, магния, кальция. Но у них все еще остается плохая переносимость напряженной и длительной работы, поэтому в основе занятий с юношеским возрастом должен лежать строгий подход по соблюдению последовательности, постепенности и индивидуализации изучения и выполнения упражнений. Так же в этом возрасте у юношей усиленно растет мышечная система, увеличивается жизненная емкость легких. Сердечно-сосудистая система вынослива к значительным нагрузкам. Нервная система достигает высокой степени совершенства, нервные процессы подвижны и легко сменяют друг друга. В 16 лет тип телосложения уже сформировался, он становится ведущим в характеристике физического развития [1].

У юношей 16-17 лет начинается окостенение верхней и нижней поверхности позвонков. Сам позвоночный столб становится более прочным, грудная клетка усиленно развивается и поэтому они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать значительные нагрузки [4,9,11]

Регуляция сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания отличается наибольшей пластичностью адаптивных механизмов, которые позволяют повышать

кислородную эффективность сердечно-сосудистой системы. Кровообращение и дыхание у юношей 16-17 лет находится в периоде оптимального развития, что сказывается на сенситивных периодах развития силовых способностей и выносливости.

Юношеский возраст совпадает с периодом созревания. Рост и развитие организма завершаются, все аппараты, и системы органов достигают морфофункциональной зрелости.

В возрасте 16–17 лет у юношей начинается V стадия полового развития, поэтому в этом возрасте у юношей продолжают изменения в соотношении различных частей тела (его длины, ширины плеч, ширины тела).

Важнейшая физиологическая особенность данного этапа развития – резкое расширение резервных возможностей органов и систем вегетативного обеспечения. Это расширение идет двумя путями: за счет развития функциональных возможностей периферических органов (к 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят по большинству показателей на зрелый уровень функционирования) и за счет совершенствования центральных механизмов управления. В результате всех этих изменений, затрагивающих периферические и центральные физиологические механизмы, резко

У современных юношей снизилась физическая работоспособность. Если в предыдущем десятилетии отмечалась акселерация, то теперь, напротив, наблюдается децелерация: увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.

В юношеском возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

Следует отметить неодновременность развития двигательных качеств организма. Увеличение скоростных свойств зависит от состояния ЦНС и заметно увеличивается от 7 до 16 лет (в 1,5 раза). Ловкость заметно меняется в 7-10 лет, способность переносить тело в пространстве повышается с 4 до 17 лет, точность попадания в цель - в младшем школьном возрасте. Сила мышц наиболее существенно возрастает с 11 до 16 лет, выносливость к статическим усилиям (вис, упор) - в 14-16 лет (мальчики).

В 16-17 лет акцент делается на воспитание скоростных качеств и ловкости движений. При длительном дефиците движений возможно развитие предпатологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в низкой

функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии.

Развитие организма в 16-17 лет происходят неравномерно. При физическом воспитании специальное внимание обращается на начало периода полового созревания, характеризующееся интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависят от режима жизни, питания и т.д. Большое значение имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдыха.

Особая роль в стимулировании процессов роста и развития организма принадлежит физическим упражнениям. Под влиянием рационально организованных физических упражнений усиливаются пластические процессы. Рост, вес и другие показатели физического развития детей, занимающихся физическими упражнениями, по данным специальных исследований, обычно выше, по сравнению с их сверстниками, не занимающимися физическим культурой. Это лишь в известной степени обусловлено отбором в спортивные секции наиболее физически развитых детей.

Специальные исследования опытных и контрольных групп детей с одинаковыми исходными данными показали положительное влияние физических упражнений на развитие морфологических и функциональных свойств.

Вегетативные функции. Значительные изменения претерпевают вегетативные функции: дыхание, кровообращение, терморегуляция, обмен веществ и энергии и др.

Увеличение массы легочной ткани, совершенствование функциональных свойств дыхательной мускулатуры, а также увеличение экскурсии грудной клетки создают предпосылки к увеличению жизненной емкости легких. У мальчиков развитие дыхательного аппарата происходит быстрее, чем у девочек. Различия менее выражены в 6-7 лет (у мальчиков жизненная емкость легких равна 1200-1400 мл, у девочек – 1100-1200 мл) и более отчетливо проявляется к 17 годам (у юношей - до 4200 мл и у девушек - до 2800 мл).

Юноши по физическим параметрам обгоняют девушек на 10–12 см, тяжелее на 5-8 кг [1].

Для развития силовой выносливости учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы последовательно были решены задачи развития общей, а затем силовой выносливости. Еще раз повторимся, что силовая выносливость является сложным комплексным физическим качеством.

Исследования показывают, что уровень развития скоростно-силовых способностей постепенно повышается с 9 до 19 лет, к 17 годам достигая максимума.

Согласно научным данным, самым благоприятным периодом в развитии силы у мальчиков и юношей является возраст от 13–14 до 17–18 лет. Это в значительной степени будет относиться и к доле мышечной массы в общей массе тела.

В 10-11 лет она составляет примерно 23 %, к 14–15 годам – 33 %, а к 17–18 годам уже 45 %.

В юношеском возрасте мышцы эластичны, они характеризуются хорошей нервной регуляцией и высокой способностью к расслаблению. По сократительным свойствам, своему химическому составу и строению мышцы приближаются к мышцам взрослых людей. Опорно-двигательный аппарат способен к довольно длительной работе и выдерживанию значительных статических напряжений. Поэтому в юношеском возрасте целесообразно увеличивать величину отягощений и объем силовой работы [8,14].

Постепенное возрастание относительной силы мышц рук, которая определяется в тесте как «подтягивание на перекладине», происходит только до 14 лет. Также тенденцию к увеличению с возрастом имеет силовая выносливость мышц брюшного пресса, однако, при этом прирост не существенный.

В возрасте 15–16 лет следует начинать развивать специальную выносливость. Применяются упражнения длительностью от 20-30 секунд до 3–5 минут. Общая выносливость развивается в упражнениях продолжительностью больше час.

Отметим, что в препубертатном и пубертатном периоде происходит быстрый рост длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, ускоренно растет в высоту позвоночник. В связи с вышесказанным, повышенные мышечные нагрузки необходимо дозировать, в противном случае, ускорится процесс окостенения, замедлится рост трубчатых костей в длину.

К 16-летнему возрасту происходит дальнейшее развитие организма, но уже более равномерно, чем в подростковом.

В этом возрасте появляются благоприятные возможности для формирования силы и силовой выносливости [15].

Значительные изменения в этом возрасте происходят в мыслительной деятельности, а также в характере умственной работы. Дети 16–17 лет начинают понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) параметры движения, осуществлять двигательные действия в целом. Осмысленное восприятие, выполнение упражнений по его словесному описанию, умение самостоятельно разделить сложное двигательное действие на фазы и элементы, более высокая способность к сосредоточению – эти и другие психические процессы позволяют

юношам 16-17 лет глубоко анализировать технику изучаемых двигательных действий, определять ошибки, допущенные при выполнении движений [12].

При построении урока физической культуры в старших классах следует иметь в виду, что процесс формирования организма детей 16–17 лет еще не закончен.

Упражнения, связанные с необходимостью максимального проявления силы и скоростной выносливости, следует ограничивать. Необходимо учитывать индивидуальные особенности сформировавшейся к этому возрасту личности учащегося, его склонностей и интересов. Важным условием достижения положительного физиологического эффекта является постепенность увеличения физической нагрузки на уроке, но не должна преследовать цель максимального увеличения физической нагрузки на уроке [3,13]

Резюме по 1 главе

Таким образом, мотивация представляет собой совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих человека к деятельности, задающих границы и формы этой деятельности и придающие этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей.

Одна из главных возможностей повышения качества педагогического процесса заключается в учете индивидуальных психических особенностей личности школьника во время его обучения и воспитания, в частности в учете акцентуации характера подростков.

Влияние мотивации на человека во многом индивидуально, оно зависит от множества факторов, кроме того, оно может меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека.

Мотивационный процесс является мотивацией, представленной из шести стадий, которые следуют одна за другой. Такое явление носит достаточно условный характер, так как в реальности эти стадии не являются обособленными процессами.

Таким образом, старший школьный возраст является бурным развитием физических и психологических качеств. В старшем школьном возрасте дифференцируется физическое воспитание юношей. В этом возрасте можно начинать соревновательную деятельность по всем видам спорта и всем видам физической подготовки детей.

Так же мы выяснили, что квест-технология позволяет решить следующие задачи: формировать стремление к личностному саморазвитию; развивать способность адаптироваться к новым ситуациям; и развивать эмпатию и способность к коллективным действиям; стремиться к социальному взаимодействию; релаксация, снятие нейростресса.

Список использованных источников

4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. Ред. 2017.- 339 с.-с.189.
5. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология. Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. - М.: МИА, 2017. - 576 с.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2015. - 368 с.
7. Бех И.Д. Воспитание личности / И.Д. Бех. - М.: Просвещение, 2003. - Т.2. - С. 215-225
8. Виленский, М. Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2015. – 424 с.
9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 379 с.
10. Ермаков, В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В.А. Ермаков. – М.: Евразийский открытый институт, 2016. – 615 с.
11. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Мн.: Белинкоммаш, 2015. – 99 с.
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2019. – 210 с.
13. Дмитриева, Е. В. «Квест – как одна из деятельностных форм организации образовательного процесса ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО». – 2019. Осяк, С. А.,
14. Султанбекова С. С., Захарова Т. В., Яковлева Е. Н., Лобанова О. Б., Плеханова Е. М. Образовательный квест – современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.; Полат, Е. С., Бухаркина М. Ю.,
15. Моисеева М. В., Петров А. Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / под ред. Е. С. Полат – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
16. Залуцкая Светлана Геннадьевна. Применение квест технологии как современного метода физического развития дошкольников // Наука через призму времени. -2021. -№12 (57).
17. Мартиросова, Т. А. Формирование ключевой двигательной компетентности человека посредством воспитания и совершенствования выносливости как

физического качества / Т.А. Мартиросова // Физическое воспитание студентов. - 2018. - № 1. - С. 83-86.

18. Антонова В.А. Возрастная анатомия и физиология. / В.А.Антонова. - Москва: Высшее образование. – 2017 – 192 с.