

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

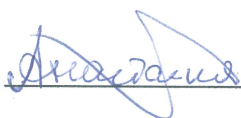
КУРСОВАЯ РАБОТА

Формирование мотивации к занятиям физической
культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных
занятиях по теме «Легкая атлетика»

БПО-22-ФК1- № 158443.263-а. 18. 000. КР

Студент

гр. БПО-22-ФК1



А.А.Наумович

Руководитель

к.пед.н., доцент



Т.М.Дьяконова

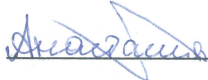
Владивосток 2025

Директор института физической культуры
и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-22-ФК1
Наумович Анастасии Алексеевны
Ф.И.О. полностью
+79502833883,
naumovicanastasia5@gmail.com
тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы
Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся
16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «Легкая атлетика»

Назначить научным руководителем
К.пед.н., доцент, Дьяконова Тамара Михайловна
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  /Наумович А.А.
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  /Дьяконова Т.М.
(инициалы, фамилия)

Дата «9» февраля 2025 г.

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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студента Наумович А.А.

Тема курсовой работы «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «Легкая атлетика»

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Изучить научно-методическую, публицистическую литературу по проблеме исследования особенности мотивации к занятиям физической культуре.
2. Охарактеризовать возрастные особенностей и основы развития физических и психофизических качеств детей 16-17 лет.
3. Проанализировать развитие физических и психоэмоциональных качеств у подростков 16-17 лет посредством интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика»

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

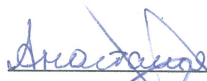
1. Алхасов Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с.
2. А.С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. — М.: Гардарики, 2005. — 349

Срок представления работы 09 июня 2025 г.

Дата выдачи задания 09 февраля 2025 г.

Студент Наумович А.А.

Руководитель КР Дьяконова Т.М.





ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

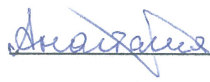
Студента Наумович А.А. группы БПО-22-ФК1

Тема Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «Легкая атлетика»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	09.02.2025-09.03.2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	09.03.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	09.04.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	09.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	09.05.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	15.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	20.05.2025-08.05.2025	выполнено
9	Защита Курсовой работы	09.06.2025	

Студент

Наумович А.А.


(подпись)

09 февраля 2025г

Руководитель ВКР

Дьяконова Т.М.


(подпись)

09 февраля 2025г

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

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Наумович Анастасии Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «Легкая атлетика».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как в условиях современного общества, где наблюдается рост сидячего образа жизни и сопутствующих заболеваний, важно мотивировать обучающихся к физической активности. Исследование мотивации помогает понять, что именно побуждает их заниматься спортом и поддерживать здоровье. Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и коммуникация. Понимание мотивации учащихся помогает создавать более эффективные группы и команды, что положительно сказывается на их взаимодействии.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

1 Выявить состояние проблемы по применению интерактивных занятий по легкой атлетике во внеурочной деятельности обучающихся 16-17 лет по результатам анализа литературных источников.

2 Изучить потенциал средств интерактивного характера по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 16-17 лет.

3 Изучить психофизиологические особенности обучающихся 16-17 лет.

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.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 67%

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

Руководитель

кан.пед.наук, доцент Дьяконова Т.М.



Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая работа Наумович Анастасия (1) (2).docx

Автор: Наумович

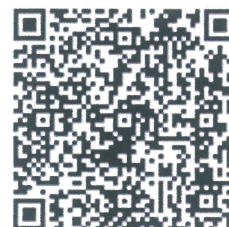
Заглавие: ВКР

Год публикации: 2025

Комментарий: *Не указан*

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, 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: **67%**

Оригинальные фрагменты: 67,26%

Обнаруженные заимствования: **24,48%**

Цитирование: 8,26%



Работу проверил: ДьяконоваТМ

Дата:

Подпись:

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы исследования мотивации учащихся 16-17 лет к занятиям физической культурой	5
1.1 Мотивационная деятельность в старших классах	5
1.2 Интерактивные занятия по легкой атлетике	15
1.3 Психофизические особенности обучающихся 16-17 лет	20
Выводы	25
Список использованных источников	26
Приложения	28

Введение

Актуальность исследования. В условиях современного общества, где наблюдается рост сидячего образа жизни и сопутствующих заболеваний, важно мотивировать обучающихся к физической активности. Исследование мотивации помогает понять, что именно побуждает их заниматься спортом и поддерживать здоровье. Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и коммуникация. Понимание мотивации учащихся помогает создавать более эффективные группы и команды, что положительно сказывается на их взаимодействии.

Проблема исследования: основным вопросом, который мы стремились разрешить в своем исследовании, является привлечение обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой посредством разработки интерактивных занятий по легкой атлетике.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования: теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет.

Цели исследования: теоретическое обоснование интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика», направленных на повышение мотивации к занятиям физической культуры у обучающихся 16-17 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для обучающихся 16-17 лет повысит уровень их мотивации к занятиям физической культурой.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1 Выявить состояние проблемы по применению интерактивных занятий по легкой атлетике во внеурочной деятельности обучающихся 16-17 лет по результатам анализа литературных источников.

2 Изучить потенциал средств интерактивного характера по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 16-17 лет.

3 Изучить психофизиологические особенности обучающихся 16-17 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методических литературных источников;
- обобщение;
- абстрагирование.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения собранного материала для подготовки выпускной квалификационной работы.

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки применения интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет.

Организация исследования.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы применения интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) были разработаны внеурочные интерактивные внеурочные занятия по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) было осуществлено внедрение разработанных интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение в практику результатов будет осуществляться в процессе работы с у обучающихся 16-17 лет в условиях МОУ СОШ № ...

Участие в конференции: XXVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых исследователей «Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие Дальневосточного региона России и стран Азиатско - Тихоокеанского региона»

Структура и объём работы. Работа включает введение, три раздела, заключение, список использованных источников, приложение.

1 Теоретические основы исследования мотивации учащихся 16-17 лет к занятиям физической культурой

1.1 Мотивационная деятельность в старших классах

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 возбуждательные 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 сохранит его ранимую нервную систему.

Мотивация — это один из ключевых понятий в психологии, который объясняет, почему люди ведут себя определенным образом. Д.С. Славин с соавторами справедливо пишут, что «мотивация — комплексный показатель, который бывает трудно выявить» [3, с. 91]. С точки зрения психологии, мотивация может быть определена как процесс, который инициирует, направляет и поддерживает целенаправленное поведение [4, с. 224]. Важным аспектом мотивации является ее многогранность: она может быть, как положительной, так и отрицательной.

П.Г. Воронцов указывает, что «важным элементом для занятий физической культурой является мотивация. Мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в любом виде деятельности, включая физическую культуру. Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью» [5, с. 76].

Положительная мотивация связана с желанием достичь чего-то, что приносит удовольствие или удовлетворение. Это может быть стремление к успеху, признанию или самореализации. Напротив, отрицательная мотивация возникает из желания избежать негативных последствий, таких как страх неудачи или наказания. Эти два типа мотивации могут работать одновременно, создавая сложную динамику поведения.

В психологии существует несколько теорий мотивации, которые объясняют, как и почему люди действуют. Одна из самых известных теорий – это иерархия потребностей Абрахама Маслоу. Согласно этой теории, человеческие потребности можно разделить на пять уровней, начиная с базовых физиологических потребностей и заканчивая потребностями в самореализации. Люди стремятся удовлетворить более низкие потребности, прежде чем переходить к более высоким.

Еще одной важной теорией является теория двух факторов Фредерика Герцберга, которая делит факторы мотивации на гигиенические и мотивирующие. Гигиенические факторы, такие как зарплата и условия труда, могут предотвратить неудовлетворенность, но не обязательно приводят к мотивации. Мотивирующие факторы, такие как признание и достижения, способствуют повышению уровня удовлетворенности и мотивации.

Мотивация также может быть внутренней или внешней. Внутренняя мотивация возникает изнутри человека и связана с личными интересами и увлечениями. Внешняя мотивация, в свою очередь, основывается на внешних наградах, таких как деньги, награды или одобрение окружающих. Исследования показывают, что внутренняя мотивация часто приводит к более устойчивым и долгосрочным результатам.

Важным аспектом мотивации является ее влияние на поведение и производительность. Высокий уровень мотивации может способствовать повышению эффективности работы и достижению целей. Напротив, низкий уровень мотивации может привести к прокрастинации и снижению качества работы. Психологи изучают, как различные факторы, такие как личные ценности, цели и окружение, влияют на уровень мотивации.

Социальные факторы также играют значительную роль в мотивации. Поддержка со стороны семьи, друзей и коллег может значительно повысить мотивацию человека. В то же время, негативное окружение может демотивировать и затруднить достижение целей.

Психология мотивации помогает понять, как создать поддерживающую среду для достижения успеха.

Таким образом, мотивация – это сложный и многогранный процесс, который включает в себя множество факторов. Она является движущей силой, которая побуждает людей к действиям и достижениям. Понимание мотивации с точки зрения психологии позволяет лучше разобраться в человеческом поведении и находить эффективные способы его изменения

Социальная мотивация связана с принятием в социум, поскольку желание быть принятым в группе, дружить и поддерживать социальные связи крайне важно для человека.

Личностная мотивация связана со стремлением реализовать свой потенциал, развивать личные качества и достигать поставленных целей. Творческая мотивация основана на желании создавать что-то новое, будь то искусство, наука или другие формы творчества.

Физическая мотивация определена стремлением поддерживать физическую форму, заниматься спортом и заботиться о здоровье, а эстетическая мотивация – желанием выглядеть хорошо и заботиться о своем внешнем виде.

Наконец, стоит упомянуть и экзистенциальную форму мотивации, то есть стремление понять свое место в мире, найти цель жизни и реализовать свои ценности.

В аспекте темы курсовой работы нас будет интересовать, разумеется, понятие учебной мотивации. В таблице 1 приведем несколько понятий учебной мотивации разных авторов.

Таблица 1 – Определения понятия «учебная мотивация»

Автор	Понятие	Источник
М.С. Кожедуб	Внутренний или внешний стимул, который побуждает учащегося к активному участию в учебном процессе и стремлению к получению знаний и навыков.	[6]
Д.Е. Сидоров	Совокупность факторов, влияющих на желание ученика учиться, включая интерес к предмету, цели обучения, а также социальные и эмоциональные аспекты.	[7]
А.А. Михайлова	Психологическое состояние, которое определяет уровень активности и настойчивости учащегося в достижении учебных целей и преодолении трудностей в процессе обучения.	[8]
Т.А. Васильева, Л.В. Швед, М.В. Полякова	Процесс, в ходе которого учащиеся осознают свои потребности и цели в обучении, что ведет к повышению их вовлеченности и эффективности учебной деятельности.	[9]

Т.М. Куликова	Совокупность факторов, как внутренних (интерес, стремление к самореализации), так и внешних (оценки, похвала), которые влияют на желание ученика учиться и достигать учебных целей.	[10]
Г.Ф. Постников	Психологическое состояние, которое определяет уровень вовлеченности и настойчивости учащегося в процессе обучения, а также его готовность преодолевать трудности и искать новые знания.	[11]

Мы остановились на следующем определении: учебная мотивация – это совокупность факторов и процессов, которые побуждают индивида к обучению, формируя его стремление к приобретению знаний и навыков, а также поддерживая активное участие в образовательной деятельности.

Стоит отметить, что учебная мотивация к занятиям физической культурой в школе, и мотивация к занятию спортом имеют свои особенности и отличия несмотря на то, что обе направлены на физическую активность. Так, учебная мотивация к занятиям физической культурой в школе имеет целью развитие базовых физических навыков, формирование здорового образа жизни и улучшение общего физического состояния. Учащиеся учатся работать в команде, соблюдать правила и развивать дисциплину. Занятия физической культурой часто проводятся в рамках учебной программы и имеют образовательный характер. Это включает в себя теоретические знания о здоровье, физической активности и ее значении.

Далее, в школьной физкультуре большое внимание уделяется взаимодействию с одноклассниками, формированию дружеских отношений и командного духа, что помогает развивать социальные навыки.

Кроме того, занятия физкультуры могут включать различные виды спорта и физической активности, что позволяет учащимся попробовать себя в разных направлениях и выбрать то, что им ближе.

В школе физическая культура часто оценивается по стандартам, что может влиять на мотивацию учащихся. Некоторые могут стремиться к хорошим оценкам, что не всегда связано с истинным интересом к физической активности.

Что же касается мотивации к занятию спортом, то ее часто связывают с достижением конкретных целей, таких как участие в соревнованиях, улучшение личных рекордов и стремление к победе.

Спорт предполагает наличие конкуренции, что может быть сильным мотиватором для многих людей. Желание быть лучшим или превзойти соперников может способствовать повышению уровня мотивации.

Занятия спортом могут быть направлены на личное развитие, включая физические, психологические и эмоциональные аспекты. Спортсмены часто стремятся к самосовершенствованию и преодолению собственных границ.

В спорте люди могут выбирать специализированные дисциплины, которые им интересны, и развивать свои навыки в конкретной области, что может быть более мотивирующим.

Спорт может создавать чувство принадлежности к команде или сообществу, что также усиливает мотивацию. Спортсмены часто идентифицируют себя с определенными командами или видами спорта.

Таким образом, хотя обе мотивации связаны с физической активностью, они имеют разные цели, контексты и факторы, влияющие на вовлеченность участников. Мотивы занятий физическими упражнениями можно разделить на две основные категории: процессуальные и результативные. Рассмотрим каждую из них подробнее.

Процессуальные мотивы связаны с самим процессом занятий физической активностью. Эти мотивы подчеркивают удовольствие и удовлетворение, получаемые от самих упражнений. К ним относятся удовольствие от активности, когда люди занимаются спортом просто потому, что это приносит радость и удовольствие. Физические упражнения могут стать источником положительных эмоций и расслабления. Сюда входят и социальные взаимодействия, ведь занятия в группе или с партнерами могут стать важным мотивом. Возможность общаться, заводить новые знакомства и поддерживать дружеские отношения делает процесс более привлекательным. К этой же группе можно отнести и улучшение самочувствия, многие занимаются физической активностью, чтобы чувствовать себя лучше, как физически, так и эмоционально. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение.

Развитие навыков также входит в эту группу мотивов. Участие в спортивных занятиях может быть связано с желанием улучшить свои навыки или освоить новые виды спорта. Это может быть, как стремление к мастерству, так и интерес к изучению новых техник.

Результативные мотивы ориентированы на достижение конкретных целей и результатов, которые могут быть измеримыми и видимыми. К ним относятся:

1 Физическая форма и здоровье. Многие занимаются физическими упражнениями для улучшения общего состояния здоровья, повышения выносливости и силы, а также для контроля веса.

2 Достижение спортивных результатов. Для некоторых людей важным мотивом является желание участвовать в соревнованиях, устанавливать личные рекорды или выигрывать медали и трофеи.

3 Эстетические цели. Некоторые занимаются спортом для достижения определенного внешнего вида, например, для улучшения фигуры или тонуса мышц.

4 Профессиональная карьера. Для спортсменов, занимающихся физической активностью на профессиональном уровне, результативные мотивы могут включать стремление к успеху в карьере, получению контрактов и призовых.

Оба типа мотивов – процессуальные и результативные – играют важную роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Понимание этих мотивов может помочь тренерам и инструкторам создать более эффективные программы тренировок, которые будут соответствовать потребностям и интересам занимающихся.

Именно такой мотивации, прежде всего, следует уделять внимание на занятиях физической культуры. А результативные мотивы направлены на результат деятельности. При занятиях физической культурой и спортом ученики стремятся к результату, соответствующему их индивидуальным особенностям. Достижение таких результатов возможно только при длительных и систематических тренировках.

Исследовав способы повышения мотивации к урочной деятельности по физической культуре у обучающихся 16-17 лет, определили, что организация ситуации успеха на уроке – это ключевой аспект эффективного обучения, который помогает учащимся чувствовать себя уверенно и мотивированно. Вот пять самых важных условий для создания такой ситуации:

1 Четкие цели и ожидания. Учащиеся должны понимать, чего от них ожидают. Прозрачные и достижимые цели помогают сосредоточиться на учебном процессе и дают возможность оценить свой прогресс. Учитель должен объяснить, какие результаты ожидаются, и как они будут оцениваться.

2 Поддерживающая атмосфера. Создание безопасной и поддерживающей учебной среды очень важно. Учащиеся должны чувствовать, что могут ошибаться и учиться на своих ошибках без страха осуждения. Позитивное подкрепление и похвала за достижения, даже небольшие, способствуют повышению уверенности.

3 Индивидуализация обучения. Учет индивидуальных особенностей и потребностей учащихся – ключ к успеху. Это может включать адаптацию материала, использование различных методов обучения и предоставление выбора в заданиях. Индивидуальный подход помогает каждому ученику достигать успеха в своем темпе.

4 Активное вовлечение. Учащиеся должны быть активно вовлечены в процесс обучения. Это можно достичь через интерактивные задания, групповые обсуждения и практические упражнения. Активное участие способствует лучшему усвоению материала и повышает мотивацию.

5 Регулярная обратная связь. Обратная связь играет важную роль в процессе обучения. Учитель должен предоставлять конструктивные комментарии, которые помогут учащимся понять, что они делают правильно и где могут улучшиться. Регулярная обратная связь помогает поддерживать мотивацию и способствует дальнейшему развитию учащегося, в том числе в рамках занятия по физической культуре.

1.2 Интерактивные занятия по легкой атлетике

Н.Ю. Борисова с соавторами в одной из работ указывает, что «интерактивные технологии – это специальная форма организации познавательной активности, которая имеет целью создание комфортных условий учебы» [12, с. 36]. Интерактивные технологии, пишут исследователи «способствуют развитию коммуникативных умений и навыков учеников, их познавательной деятельности, установке эмоциональных контактов между участниками учебно-воспитательного процесса. Кроме того, методически правильное использование интерактивных методов дает возможность преподавателю создать условия учебы, при которых каждый ученик чувствует свою интеллектуальную возможность, которые делают урок производительным, дают возможность выразить мнение каждому ученику, отвечая на поставленные вопросы».

При этом интерактивные технологии предусматривают использование активных методов учебы, а именно:

- 1) анализ конкретных ситуаций;
- 2) введение в исследуемую проблему;
- 3) определение задания;
- 4) групповая работа над ситуацией;
- 5) групповая дискуссия;
- 6) итоговая беседа.

Исходя из этого, выдвигаются следующие основные требования к уроку физической культуры с использованием интерактивных технологий учебы:

- 1) личность ученика – главная в организации образовательного процесса;
- 2) ориентация на процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- 3) ориентация на достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 4) содействие созданию эмоционального фона урока физической культуры;

- 5) четкая формулировка образовательных, воспитательных и оздоровительных задач уроку физической культуры;
- 6) рациональное единство словесных, наглядных и практических методов учебы;
- 7) использование активных методов учебы;
- 8) связь с раньше изученным, а также опытом, приобретенным учеником из предмета «физическая культура»;
- 9) формирование самостоятельности и инициативности добывать знания и умение применять их на практике; углубление межпредметных связей.

Таким образом, можно сделать заключение, что технологии интерактивной учебы способствуют формированию интереса к занятиям физической культурой.

Л.И. Зуб, характеризуя интерактивные занятия по физической культуре, пишет, что «организация интерактивных занятий легкой атлетикой представляет собой важный аспект физического воспитания и развития спортивных навыков у детей и молодежи» [13, с. 344].

А.Д. Кудря и Д.Г. Гладких в одном из исследований пишут, что «в результате применения интерактивных методов обучения («открытое пространство», методы с элементами «мозгового штурма», искусство коллаборативного общения, метод модерации, деловые игры и видеотренинги, метод малых групп, кейс-технологии и другие) на занятиях физической культуры... воплощаются «положительные стороны, оказывающие благоприятное влияние на воспитательно-образовательный процесс» [14, с. 295].

Авторы рекомендуют использование интерактивных методов в процессе занятий физической культурой, поскольку это способствует:

- 1) конкретизации цели;
- 2) повышению мотивации и потребности к выполнению физических упражнений;
- 3) появлению возможности полностью реализовать свой коммуникативный потенциал;
- 4) усилению когнитивных способностей;
- 5) возможности самостоятельно контролировать процесс физического развития и совершенствования; использование скрытых резервов и личностных качеств обучающихся.

Исследователи рекомендуют использовать данный метод на первом занятии из цикла внеурочных занятий. Основная цель метода «Интерактивное знакомство» - это вывести участников на активное усвоение материала, чтобы перейти от традиционных способов обучения. На практических занятиях можно реализовать метод «Интерактивное знакомство» в качестве игры с применением мяча (волейбольный, футбольный, гимнастический).

Также исследователи считают необходимым представить в настоящем тезисе – «Упражнение на решение задачи». Целью этого метода является привлечение всех участников к решению задачи, приобретение навыков выстраивать стратегию по решению проблемы, планировать действия, реализовать план. Преподавателем предлагается решение какой-либо задачи или выполнение какого-либо задания [14, с. 296].

Легкая атлетика, как вид спорта, включает в себя бег, прыжки и метания, что делает ее доступной для широкого круга участников. Важно создать такие условия, которые бы способствовали интересу и мотивации к занятиям. Интерактивные занятия помогают вовлечь участников в процесс обучения, делая его более увлекательным и продуктивным.

Первым шагом в организации таких занятий является определение целей и задач. Необходимо учитывать уровень подготовки участников и их возрастные особенности. Далее следует разработать программу, которая будет включать разнообразные упражнения и игры. Игровые элементы помогают сделать занятия более динамичными и интересными. Например, можно использовать эстафеты, что способствует развитию командного духа и взаимопомощи.

Важным аспектом является выбор места для занятий. Спортивные площадки и стадионы должны быть оборудованы всем необходимым для безопасной тренировки. Также следует обратить внимание на наличие инвентаря, такого как мячи, конусы, скакалки и другие предметы, которые могут быть использованы в процессе тренировки. Инвентарь должен быть доступен и в хорошем состоянии, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для занятий.

На занятиях важно использовать различные методики обучения. Это может быть, как индивидуальная работа с каждым участником, так и групповые занятия. Важно, чтобы тренер мог адаптировать программу в зависимости от уровня физической подготовки и интересов участников. Интерактивные задания, такие как соревнования и челленджи, помогут поддерживать высокий уровень мотивации.

Не менее важным является создание дружелюбной атмосферы. Участники должны чувствовать себя комфортно и уверенно, чтобы раскрыть свой потенциал. Учитель должен быть не только наставником, но и поддержкой для каждого участника. Обратная связь после выполнения упражнений поможет улучшить навыки и повысить уверенность в себе.

Также стоит учитывать психологический аспект занятий. Легкая атлетика требует не только физической подготовки, но и психологической устойчивости. Интерактивные занятия могут включать элементы психологии, такие как тренировки на концентрацию и управление эмоциями. Это поможет участникам не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Организация соревнований также может стать важной частью интерактивных занятий. Соревнования стимулируют участников к улучшению своих результатов и формируют дух соперничества. Они могут быть как индивидуальными, так и командными, что позволяет каждому участнику проявить свои лучшие качества. После соревнований стоит проводить анализ результатов и обсуждение, что поможет участникам понять свои сильные и слабые стороны.

Необходимо также учитывать сезонные изменения. В летнее время можно проводить занятия на открытом воздухе, а зимой — в закрытых помещениях. Это позволит поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего года. Также стоит организовывать выездные тренировки, которые помогут разнообразить процесс и укрепить командный дух.

Важно помнить о безопасности участников. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке. Учитель должен следить за состоянием участников и вовремя реагировать на возможные травмы. В случае необходимости стоит обеспечить медицинскую помощь на занятиях.

Таким образом, организация интерактивных занятий легкой атлетикой требует тщательной подготовки и учета множества факторов. Это не только помогает развивать физические навыки, но и формирует командный дух, уверенность и психологическую устойчивость. Интерактивный подход делает занятия более увлекательными и эффективными, что способствует популяризации легкой атлетики среди молодежи.

В целом использование интерактивных методов обучения на занятиях физической культуры находит множество положительных откликов как обучающихся, так и преподавателей, что дает возможность обеспечить учебный процесс совокупностью традиционных и нетрадиционных форм обучения, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культуры, иметь возможность сочетать умственные задания с физическим совершенствованием, формировать у обучающихся мотивированную потребность в физических упражнениях путем логического обоснования позитивности их применения. Интерактивные методы обучения на занятиях физической культуры являются базой для выявления творческого потенциала обучающихся, формирования коллективного мышления, обмена опытом, передача друг другу знаний, умений и навыков, умения конструктивного общения.

Интерактивные занятия создают атмосферу вовлеченности и интереса. Они позволяют ученикам не только наблюдать, но и активно участвовать в процессе. Это способствует развитию чувства ответственности за собственные достижения. Когда подростки видят результаты своих усилий, у них возникает желание продолжать

заниматься спортом. Интерактивные методы обучения, такие как игры, соревнования и командные задания, делают занятия более увлекательными.

Данные занятия помогают развивать командный дух. Подростки учатся работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общих целей. Это не только укрепляет их социальные связи, но и формирует чувство принадлежности к группе. Взаимодействие с ровесниками во время занятий способствует улучшению психологического состояния и повышению уверенности в себе.

Интерактивные занятия могут включать в себя элементы соревнования, что является мощным стимулом для подростков. Соревновательный дух побуждает их стремиться к лучшим результатам и развивать свои физические способности. Участие в соревнованиях помогает обучающимся выявить свои сильные и слабые стороны. Это может стать основой для дальнейшего самосовершенствования.

Кроме того, такие занятия способствуют развитию критического мышления. Подростки учатся анализировать свои действия и находить способы их улучшения. Они начинают осознавать, что успех требует не только физических усилий, но и стратегического подхода. Это понимание может быть перенесено на другие сферы жизни, включая учебу и будущую профессию.

Интерактивные занятия также могут включать в себя использование технологий. Например, применение приложений для отслеживания результатов тренировок или видеозаписей для анализа техники выполнения упражнений. Это делает процесс обучения более современным и интересным для молодежи. Технологический аспект привлекает внимание и мотивирует учащихся к занятиям физической культурой.

Важно отметить, что интерактивные занятия помогают формировать положительное отношение к физической культуре. Подростки начинают видеть спорт не только как обязательный элемент учебной программы, но и как возможность для личностного роста и развития. Они понимают, что занятия физической культурой могут приносить удовольствие и радость.

Интерактивные занятия по легкой атлетике также способствуют развитию навыков самоорганизации. Учащиеся учатся планировать свои тренировки и ставить перед собой цели. Это важно для формирования ответственного отношения к своему здоровью и физическому состоянию. Когда подростки видят, что их усилия приводят к результатам, это укрепляет их мотивацию.

Кроме того, такие занятия могут помочь преодолеть страхи и комплексы. Многие подростки испытывают неуверенность в своих физических способностях. Интерактивные

занятия создают безопасную среду, где каждый может попробовать свои силы без страха перед осуждением. Это способствует повышению самооценки и уверенности.

Таким образом, интерактивные занятия по легкой атлетике имеют множество преимуществ для обучающихся 16-17 лет. Они не только развивают физические способности, но и способствуют формированию важных жизненных навыков. Поддержка со стороны тренеров и ровесников играет ключевую роль в этом процессе. Интерактивный подход делает занятия более привлекательными и интересными для молодежи.

В результате, подростки становятся более мотивированными и заинтересованными в занятиях физической культурой. Это может положительно сказаться на их общем здоровье и качестве жизни. Формирование привычки заниматься спортом в молодом возрасте закладывает основу для активного и здорового образа жизни в будущем. Интерактивные занятия по легкой атлетике — это шаг к созданию более здорового и активного поколения.

1.3 Психофизические особенности обучающихся 16-17 лет

Шаповаленко И.В. даёт следующее определение юности: «Юность – немаловажный период в развитии человека, в этот период совершается вступление человека в зрелую жизнь. Это мир, существующий между миром взрослых и детей. Это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте» [15, с. 121].

В возрасте 16-17 лет у подростков происходят значительные изменения на физиологическом и психологическом уровнях.

С точки зрения физиологии завершается период полового созревания, стабилизируется гормональный фон. Однако рост продолжается. Развивается мышечная система (особенно у юношей), повышается выносливость и координация.

В этот период возможны проблемы с осанкой, зрением из-за высокой учебной нагрузки.

С точки зрения когнитивного развития улучшается абстрактное и логическое мышление, способность к анализу и критическому восприятию информации.

Формируется профессиональное самоопределение, интерес к будущей карьере.

Внимание становится более устойчивым, но эмоциональная неуравновешенность может мешать концентрации.

Подростки стремятся к самостоятельности, но могут быть подвержены стрессам из-за высокой учебной нагрузки и социальных ожиданий.

Характерны резкие перепады настроения, максимализм, чувствительность к критике.

Развивается саморегуляция, но импульсивность еще сохраняется.

Активно выделяются гендерные особенности. Так, юноши чаще ориентированы на соревновательность, стремление к лидерству. Они могут демонстрировать рискованное поведение (из-за влияния тестостерона).

Реже выражают эмоции открыто, могут скрывать тревожность за маской уверенности.

Юноши предпочитают четкие инструкции и практические задачи.

У девушек более развита эмпатия, коммуникабельность, стремление к кооперации. Они чаще испытывают тревожность из-за социальных ожиданий (внешность, успеваемость).

Также девушки лучше справляются с многозадачностью, но могут быть более самокритичны, чаще обращаются за поддержкой к сверстникам и взрослым.

Резюмируем эти характеристики в таблице 2.

Таблица 2 – Психофизиологические характеристика учащихся 16-17 лет

Категория	Характеристика
Физические характеристики	Рост и развитие. Бурный рост, особенно у девочек. У мальчиков рост может продолжаться до 18-20 лет.
	Половые различия. Завершение полового созревания у девочек, продолжающееся у мальчиков. Гормональные изменения влияют на физическое и эмоциональное состояние.
	Физическая активность. Высокий уровень энергии, интерес к спорту и различным видам физической активности.
Психологические характеристики	Эмоциональная нестабильность. Резкие перепады настроения из-за гормональных изменений и социальных факторов.
	Поиск идентичности. Активное формирование собственных взглядов и ценностей.
	Социальная зависимость. Увеличение влияния мнения сверстников на поведение и принятие решений.
	Развитие критического мышления. Способность к абстрактному мышлению, задавание сложных вопросов.
Социальные характеристики	Увеличение значимости сверстников. Друзья становятся важной частью жизни, влияя на самооценку.
	Конфликты с родителями. Стремление к независимости может вызывать конфликты.
	Интерес к романтическим отношениям. Начало активного развития романтических чувств и отношений.
Когнитивные характеристики	Улучшение учебных навыков. Способность осваивать сложные концепции и навыки.
	Развитие способности к планированию. Начало планирования будущего, постановка целей.
	Повышенная чувствительность к стрессу. Возрастает восприимчивость к стрессовым ситуациям.

В целом же психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет являются важным аспектом их развития и могут влиять на поведение, обучение и социальные взаимодействия.

Психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет представляют собой важную область исследования, поскольку этот период жизни является переходным и критически важным для формирования личности. В 16-17 лет подростки находятся на границе между детством и взрослой жизнью, что вызывает множество изменений как в психическом, так и в физиологическом плане. В этом возрасте происходит активное развитие мозга, особенно в областях, отвечающих за принятие решений и социальное взаимодействие.

Физиологически подростки в этом возрасте продолжают расти, и у них могут наблюдаться значительные изменения в теле. У мальчиков это может проявляться в увеличении мышечной массы и росте, тогда как у девочек акцент может быть на развитии женских признаков. Гормональные изменения влияют на настроение, поведение и общее самочувствие подростков. Это может приводить к эмоциональным колебаниям, которые часто становятся источником стресса как для самих подростков, так и для их родителей.

Психологически подростки в этом возрасте начинают проявлять большую независимость и стремление к самовыражению. Они активно ищут свою идентичность, что может приводить к конфликтам с родителями и авторитетами. Важным аспектом этого процесса является формирование самооценки. Подростки начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, что может как укрепить их уверенность, так и вызвать чувство неуверенности.

Социальные взаимодействия становятся более сложными. Подростки начинают больше времени проводить с ровесниками, что способствует развитию социальных навыков. В то же время, влияние сверстников может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на их поведение. Потребность в принятии и одобрении со стороны группы сверстников становится особенно важной, что может приводить к рисковому поведению, такому как употребление алкоголя или наркотиков.

Когнитивные способности подростков также находятся на высоком уровне. Они способны к абстрактному мышлению и анализу, что позволяет им рассуждать о сложных концепциях и принимать более взвешенные решения. Однако, несмотря на это, их способность к самоконтролю и оценке последствий своих действий все еще формируется. Это может приводить к импульсивным решениям, которые не всегда являются оптимальными.

Эмоциональная сфера подростков в этом возрасте также требует внимания. Часто подростки испытывают сильные эмоции, такие как радость, гнев, грусть и тревога. Эти эмоции могут быть вызваны как внешними факторами, так и внутренними переживаниями. Подростки могут сталкиваться с проблемами, связанными с самооценкой, отношениями с противоположным полом и академическими успехами.

Важным аспектом психофизиологических характеристик подростков является их способность к адаптации. Они учатся справляться с новыми вызовами и изменениями, что является важным навыком для будущей взрослой жизни. Однако, в некоторых случаях, подростки могут испытывать трудности с адаптацией, что может привести к развитию различных психологических проблем, таких как тревожные расстройства или депрессия.

Поддержка со стороны семьи и школы играет критическую роль в этом процессе. Понимание и принятие со стороны родителей могут помочь подросткам справиться с вызовами этого возраста. Важно, чтобы родители были готовы выслушать и поддержать своих детей, предоставляя им пространство для самовыражения и экспериментов.

В образовательной среде подростки также сталкиваются с новыми требованиями и ожиданиями. Учебный процесс становится более интенсивным, и это может вызывать стресс. Подростки должны научиться управлять своим временем и приоритетами, что является важным навыком для их дальнейшей жизни.

Кроме того, физическая активность и здоровье играют важную роль в психофизиологическом развитии подростков. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и способствует лучшему сосредоточению на учебе.

Таким образом, психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет являются сложным и многогранным процессом. Этот период жизни полон вызовов и возможностей для личностного роста. Понимание этих характеристик может помочь родителям, педагогам и специалистам в области психологии более эффективно поддерживать подростков в их развитии. Способность адаптироваться к изменениям, развивать социальные навыки и формировать свою идентичность — все это важные аспекты, которые будут влиять на их будущее.

Сказанное определяет, что именно в этом возрастном периоде целесообразно применять интерактивные занятия по легкой атлетике для развития мотивации к занятиям физической культурой и вот почему. Как было сказано выше, легкая атлетика — это вид спорта, который включает в себя различные дисциплины, такие как бег, прыжки и метания. Интерактивные занятия по легкой атлетике могут значительно повысить мотивацию обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой. В этом возрасте подростки

испытывают множество изменений, как физических, так и эмоциональных. Поэтому важно предоставить им возможности для самовыражения и активного участия в спортивной деятельности.

Выводы

При решении первой задачи исследования, проанализировав литературные источники, выяснилось, что мотивация представляет собой сложное и многогранное явление, которое изучается в различных областях науки, включая психологию и педагогику. Учебная мотивация к занятиям физической культурой в школе направлена на развитие базовых физических навыков, формирование здорового образа жизни и улучшение физического состояния учащихся. Методы мотивации к занятиям физической культуры должны быть адаптированы к возрастным и индивидуальным характеристикам учащихся, а также учитывать содержание и сложность материала.

При решении второй задачи исследования, выяснилось, что организация интерактивных занятий по легкой атлетике требует тщательной подготовки и учета множества факторов. Это не только помогает развивать физические навыки, но и формирует командный дух, уверенность и психологическую устойчивость. Интерактивный подход делает занятия более увлекательными и эффективными, что способствует популяризации легкой атлетики среди обучающихся 16-17 лет. В целом использование интерактивных методов обучения на занятиях по физической культуре находит множество положительных откликов.

Решая третью задачу исследования, было определено, что интерактивные занятия по легкой атлетике имеют множество преимуществ для обучающихся 16-17 лет. Они не только развивают физические способности, но и способствуют формированию важных жизненных навыков. Поддержка со стороны тренеров и ровесников играет ключевую роль в этом процессе. Интерактивный подход делает занятия более привлекательными и интересными для молодежи.

Список использованных источников

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. Ред. 2017. - 339 с.-с.189.
2. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология. Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. - М.: МИА, 2017. - 576 с.
3. Славин Д.С., Влияние дистанционной формы обучения на мотивацию и отношение школьников к занятиям по физической культуре / Д.С. Славин, Е.А. Чекалина, И.В. Кулькова // Международный научный журнал. – 2021. – №3. Страницы: 89-98
4. Козлов И.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов средствами дзюдо / И.С. Козлов, Т.А. Маркина // Молодые – науке. – 2024. – С. 223-228
5. Воронцов П.Г. Повышение мотивации учащихся 10-11 классов к занятиям физической культурой средствами фитнеса / П.Г. Воронцов, К.О. Баженов // Педагогическое образование на Алтае. – 2023. – №2. – С.75-79
6. Кожедуб М.С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М.С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – 2021. – С.293-298.
7. Сидоров Д.Е. Развитие силовых способностей обучающихся старших классов / Д.Е. Сидоров // Студенческий вестник. – 2024. – №46-4 (332). С. 40-45.
8. Михайлова А.А. Формирование мотивации учащихся высших учебных заведений к занятию физической культурой и спортом / А.А. Михайлова // Материалы 76-й студенческой научной конференции. – Брянск, 2021. – С.413-
9. Васильева Т.А. Как влияет прослушивание музыки на уроке физической культуры на мотивацию учащихся к занятиям / Т.А. Васильева, Л.В. Швед, М.В. Полякова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. – Чебоксары, 2024. – С.43-48.
10. Куликова Т.М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: диссертация / Т.М. Куликова // ГЦОЛИФК), 2016. – 164 с.
11. Постников Г.Ф. Характеристика мотивации к занятиям физической культуры учащихся колледжа / Г.Ф. Постников // Цифровое общество в контексте развития личности. – 2017. – С. 196-199

12. Борисова Н.Ю. Применение интерактивных технологий на занятиях физической культурой / Н.Ю. Борисова, Т.Н. Галкина, Я.Е. Якимова // Вестник науки и творчества. – 2017. – № 1 (13). – С. 36-38
13. Зуб Л.И. Интерактивные методы обучения на занятиях по физической культуре - инструмент освоения нового опыта / Л.И. Зуб // Мировые научно-технологические тенденции социально-экономического развития АПК и сельских территорий. – 2018. – С. 344-348.
14. Кудря А.Д. Интерактивные методы обучения в процессе занятий физической культурой / А.Д. Кудря, Д.Г. Гладких, Н.Н. Гордеев, Н.И. Буклова Н.И. // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России. – 2016. – С. 295-302.
15. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
16. Панежина Ю.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой путем привлечения учащихся к различным видам спорта // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. 2020. № 4. С. 62-64.
17. Пивоварова Е.О., Кормилицин Ю.В. К вопросу о проблематике формирования мотивации учащихся высших учебных заведений к занятию физической культурой и спортом / в сборнике: Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. 2020. С. 92-94.
18. Подопригора Ф.Н., Юдин М.В., Смыкалова Т.В. Мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом во внеурочной деятельности / в сборнике: Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. 2020. С. 80-83.
19. Постников Г.Ф. Характеристика мотивации к занятиям физической культуры учащихся колледжа / в сборнике: Цифровое общество в контексте развития личности. 2017. С. 196-199.
20. Роговик А.С., Гончарук С.В. Физическая культура в образовательном пространстве: балльно-рейтинговая система оценивания как средство формирования мотивации учащихся к занятиям / в сборнике: Педагогический опыт: от теории к практике. 2020. С. 193-194.
21. Рощупкин А.Н. Повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой путем использования игровых технологий // Электронный научный журнал. 2021. № 8 (46). С. 76-81.

22. Саранская Н.В., Юрина А.С. Проблема мотивации учащихся к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2020. № 1. С. 130-134.
23. Алхасов Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с.
24. Однобокова А. С., Лазарева Е. Г. Развитие Мотивации Учения У Старших Школьников // . 2021. №12 (14).
25. Неповинных Людмила Александровна Анализ Основных Мотивов К Занятиям Физической Культуры И Спортom Обучающихся Старших Классов // E-Scio. 2023. №2 (77).