

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

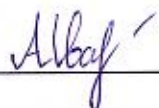
КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников 8-9 классов

Б-ПО-21-ФК1 - № 165553.; № 1386-с. 11.000. КР

Студент

гр. БПО-21-ФК1



А.А. Иванча

Руководитель

к.пед.н., доцент



Е.А. Мунирова

Владивосток 2024

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

Студентка группы БПО-21-ФК1 Иванча Алисы Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников 8-9 классов».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, т.к. одним из стратегических направлений современной образовательной политики государства является формирование у школьников универсальных учебных действий, в частности познавательных умений.

Студентка успешно справилась с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получила, обработала и представила результаты анализа литературных источников, систематизировала и обобщила методические материалы по проблеме исследования, сформулировала резюме по теоретической части исследования.

За время исследовательской работы студентка демонстрировала добросовестность, высокую ответственность, организованную оперативность и самостоятельность.

Оригинальность текста курсовой работы составляет – 61%.

Таким образом оформление и защита курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студентка заслуживает оценку «отлично».

Научный руководитель _____ / Мунирова Е.А./
к.п.н., доцент

Директору Института
Физической культуры и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
студента группы БПО-21 ФК 1 Иванча
Алисы Алексеевны
Ф.И.О. полностью
+79941044564, Alisa200426@edu.vvsu.ru
Контактная информация студента: тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы
Особенности влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников 8-9 классов

Назначить научным руководителем
К.пед.н., доцен, Мунирова Екатерина Андреевна
(Ф.И.О. руководителя, должность)

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

Подпись научного руководителя  /Мунирова Е.А.
(инициалы, фамилия)

Дата «4» июня 2024 г.

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

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-21 ФК1

Ф.И.О. студента Иванча А.А.

Тема курсовой работы

Особенности влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников 8-9 классов

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Выявить основные направления и содержание условий влияния социальных сетей на мотивацию у учащихся на уроках по физической культуре (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).
2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия влияния социальных сетей у учащихся на занятиях по физической культуре.
3. Разработать и обосновать методические рекомендации по влиянию социальных сетей на мотивацию у учащихся 14-15 лет на занятиях по физической культуре.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

Доронина, А. В. Особенности развития личности в подростковом возрасте / А. В. Доронина // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 3. – № 19. – С. 113-118.

Срок представления работы 04 июня 2024 г.

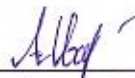
Дата выдачи задания 03 марта 2024 г.

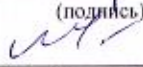
Студент Иванча А. А.

(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Иванча Алисы Алексеевны группы БПО – 21 ФК1

Тема Особенности влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников 8-9 классов

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	20.02 – 28.02 2024	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	29.02 – 10.03 2024	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	13.03.2024	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	23.03.2024	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	07.04.2024	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	28.04.2024	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	21.05.2024	выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	28.05.2024	выполнено
8	Защита Курсовой работы	04.06.2024	выполнено

Студент Иванча А.А.

(Ф.И.О.)


(подпись)

04 июня 2024

Руководитель ВКР Мунирова Е.А.

(Ф.И.О.)


(подпись)

04 июня 2024

Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников	5
1.1 Психолого-педагогические подходы к влиянию социальных сетей учащихся.....	5
1.2 Педагогический опыт влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой.....	10
1.3 Психофизические особенности учащихся 14-15 лет	15
Список литературы	23

Введение

Актуальность Статистические данные свидетельствуют об ухудшении здоровья школьников и малоподвижном образе жизни, поэтому проблема исследования заключается в том, чтобы вовлечь школьников в различные виды двигательной активности, повысить интерес к физическим упражнениям. Мотивация придаёт человеческому существованию наполненность и целеустремлённость. Понимание этой взаимосвязи поможет учащимся открыть новые источники мотивации и осознать смысл своей деятельности [1].

Проблема исследования С одной стороны решение мотивационных аспектов двигательной активности современных школьников может осуществляться с использованием социальных сетей, с другой стороны в научной методической литературе мы не нашли достаточно подробной информации о применении популярных мессенджеров для решения данной проблемы.

Объект исследования: физическое воспитание учащихся 8-9 классов.

Предмет исследования: содержание педагогических условий влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой у обучающихся 14-15 лет.

Цель исследования – обоснование педагогических условий влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой у обучающихся 14-15 лет.

Гипотеза исследования: влияние социальных сетей на мотивацию у обучающихся 14-15 лет осуществляется при наличии следующих педагогических условий.

- учет психофизических особенностей учащихся;
- наличие фацилитирующих (поддерживающих) педагогических отношений;
- реализация саногенных и мотивационных технологий на занятиях по физической культуре;
- реализация заданий, направленных на мотивацию к занятиям физической культурой

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

1. Выявить основные направления и содержание условий влияния социальных сетей на мотивацию у учащихся на уроках по физической культуре (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия влияния социальных сетей у учащихся на занятиях по физической культуре.

3. Разработать и обосновать методические рекомендации по влиянию социальных сетей на мотивацию у учащихся 14-15 лет на занятиях по физической культуре.

Тема, цель, задачи, гипотеза обусловили выбор совокупности **методов исследования:**

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта;
- социологический опрос в форме анкетирования и беседы;
- методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработаны и апробированы методические рекомендации по применению социальных сетей для решения задач повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями учащихся 8-9 классов.

Организация исследования: работа проводится в три этапа.

На первом этапе осуществляется изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходит сбор эмпирического материала о состоянии проблемы формирования коммуникативных навыков старшеклассников в массовой педагогической практике; конкретизируются объект и предмет исследования, формируются его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе будет продолжаться сбор и осмысление эмпирического материала; систематизация педагогических условий формирования коммуникативных навыков у учащихся на уроках по физической культуре; будут наблюдаться уроки с использованием средств спортивных игр в режимах Of line и On line; так же, будет обобщаться педагогический опыт по решению воспитательных задач.

На третьем этапе планируется провести обработку, анализ, текстовую и графическую интерпретацию результатов социологического опроса и педагогического наблюдения; на основе отобранной и систематизированной информации будут разработаны методические рекомендации и сформулированы выводы.

Апробация и внедрение в практику результатов осуществлялась на XXVI научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие дальневосточного региона России и стран АТР»

Глава 1 Теоретические аспекты влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой школьников

1.1 Психолого-педагогические подходы к влиянию социальных сетей учащихся

Термин "социальная сеть" был введен задолго до появления интернета, еще в 1954 году социологом из "Манчестерской школы" Джеймсом Барнсом. Современное понятие в общем виде означает некий круг знакомых человека, где есть сам человек – центр социальной сети, его знакомые – ветки этой социальной сети и отношения между этими людьми – связи. Если рассматривать социальную сеть более глубоко, можно обнаружить, что связи делятся по типам: односторонние и двусторонние; сети друзей, коллег, однокурсников.

Во второй половине 20 века социальные сети стали активно развиваться как научная концепция, сначала они стали популярны на Западе, чуть позже пришли и к нам. Затем это обычное профессиональное понятие социологов превратилось в модную концепцию, являющуюся одной из центральных в концепции Веб 2.0, которую как понятие впервые ввел Тимо'рейли 30 сентября 2005 года в своей статье «Timo'Reilly — Whatisweb 2.0».

Первыми компьютерными социальными сетями стали группы людей, использующие для создания и поддержания социальных связей средства компьютерного общения, которыми стала электронная почта. Случилось это 2 октября 1971 года – день первого сообщения, отправленного на удаленный компьютер, а первыми пользователями социальной сети стали военные в сети ARPA Net.

Следующим шагом стало изобретение IRC (англ. Internet Relay Chat — ретранслируемый интернет-чат) – сервисной системы для общения в режиме реального времени. IRC или «Ирка», как ее еще называют, была создана в 1988 году финским студентом Ярко Ойкариненом. Из изобретения компьютеров, электронной почты, IRC и многих других 7 августа 1991 года вытекло изобретение интернета.

И вот в 1995 году появилась первая, приближенная к современным, социальная сеть Classmates.com, которую создал Рэнди Конрад, владелец компании Classmates Online, Inc. Этот сайт помогал зарегистрированным посетителям находить и поддерживать отношения с друзьями, одноклассниками, однокурсниками и другими знакомыми людьми. Концепция Classmates оказалась успешной и с далекого 2005 года она развивается и уже

не только в пределах этой сети, появились такие мировые гиганты, как Myspace, Facebook, или гиганты рунета Одноклассники.ру, ВКонтакте, МойМир [2].

Подростки проводят много времени в интернете или за компьютерными играми, не уделяя должного внимания физическим занятиям. Однако, чтобы вдохновить школьников на здоровый образ жизни и улучшение своего здоровья, необходимо внимание к физической культуре на уроках, так как это способствует развитию здоровой нации и благополучному будущему страны. Проблема мотивации подростков к здоровому образу жизни и сохранению здоровья школьников рассматривается в многочисленных педагогических исследованиях, каждый из которых предлагает свои методы и точки зрения на эту проблему.

Часто родители хотят перегрузить своих детей дополнительными занятиями и учебой, что не оставляет им достаточно времени на занятия спортом. Это может быть причиной недостатка мотивации у детей. Важно учитывать индивидуальные интересы и предпочтения ребенка, чтобы он мог самостоятельно выбрать подходящий вид спорта. Существует много спортивных направлений, которые предлагают различные возможности даже для тех, кто не особо увлекается физическими упражнениями. Занятия спортом должны доставлять удовольствие и радость, а не быть проблемой для детей и их родителей [3].

Для решения проблемы отсутствия мотивации у подростков важно вовлекать их в процесс выбора спортивной дисциплины, рассказывать о пользе здорового образа жизни и занятий спортом, а также заниматься спортом вместе с ними. Кроме того, поддерживать интерес и поощрять их достижения в области спорта на протяжении всего времени.

Одной из главных проблем в современном молодом поколении является зависимость от интернета. Многие подростки считают, что социальные сети определяют, что является модным и важным. Сети стали своего рода виртуальным пространством, где каждый может найти сообщество с техническими и социальными возможностями для самовыражения. В таких сетях пользователи не только могут общаться, но и делиться своими достижениями с множеством людей. Создатели таких сетей ориентируются, прежде всего, на удовлетворение потребности в самовыражении человека [4].

На сегодняшний день возможности социальных сетей пока не полностью изучены, но уже можно говорить об их особом влиянии на формирование сознания подростков, ценностные ориентиры, выбор целей и путей их реализации. Одной из главных проблем интернета является его неохватность, обширность, что делает невозможным его контроль. Во многих источниках говорится о вреде социальных сетей, но в последнее время появляется все больше сторонников и положительного влияния интернета.

Исследования показывают, что социальные сети могут:

1. Повышать самооценку. Люди, которые используют различные социальные сети, например, «ВКонтакте», «Одноклассники» чувствуют себя частью общества, это помогает увеличить им уверенность и самооценку.

2. Помочь преодолеть чувство одиночества и застенчивость. Также прочтение информации из жизни друзей и участие в сетевой жизни увеличивает чувство общности, связанности, что помогает застенчивым людям ощущать себя комфортней. Кроме того, виртуальное и дистанционное общение может перейти в реальное.

3. Укреплять чувство взаимопомощи и дружбы. Обнаружено, что сайт помогает налаживанию позитивного взаимодействия. Личные сообщения и записи на стене могут вызвать у пользователя поддержку, доверие, радостные чувства.

4. Содействовать здоровому образу жизни и занятиям спортом. В социальной сети «ВКонтакте» создано немало групп и сообществ, посвященных занятиям фитнесом и спортом, правильному питанию. В публикациях можно найти различные упражнения, направленные на проработку мышечных зон, рецепты полезных блюд, информацию о калорийности продуктов, что, так или иначе связано со спортом и здоровым образом жизни [5].

Социальные сети могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое здоровье и мотивацию школьников. С одной стороны, социальные сети могут стать местом для получения психологической поддержки, мотивации и общения с болельщиками и коллегами. С другой стороны, излишнее время, проводимое в социальных сетях, может привести к снижению уровня физической активности и негативно отразиться на психологическом здоровье учащихся.

С другой стороны, использование социальных сетей может иметь негативное влияние на психологическое здоровье и мотивацию. Школьники могут столкнуться с кибербуллингом, негативными комментариями и обсуждениями своего внешнего вида, формы, результатов и т. д. Это может привести к снижению самооценки, ухудшению психологического здоровья и снижению мотивации к тренировкам.

Дети школьного возраста по мере взросления теряют мотивацию к занятиям физической культурой, если они не задействованы в каком-либо конкретном виде спорта профессионально или в соревнованиях. Фокус внимания обычных детей чаще всего смещается на другие предметы, а физическая культура кажется однообразной, менее нужной и интересной [6].

Задача учителя заключается в воздействии на мотивацию учеников при помощи современных методов преподавания, предотвращая монотонность уроков и адаптируя

задания к разным уровням способностей. Умение мотивировать всех учеников на уроках физкультуры так, чтобы они активно участвовали, старались улучшить свои навыки и наслаждались процессом обучения, является важным аспектом профессионализма учителя физкультуры. Однако, не всем учителям удастся мотивировать каждого ученика на полную самореализацию из-за различий в отношении к урокам физкультуры. Для достижения этой цели необходимы определенные стратегии.

Ключом к повышению и поддержанию мотивации учеников на занятиях физкультурой является понимание различий между ее видами и грамотное воздействие на обучающихся.

Во-первых, необходимо умение различать внешнюю и внутреннюю виды мотивации. Внешняя мотивация возникает в результате получения материального вознаграждения (например, трофеев, грамот, заслуг) или социального вознаграждения (похвалы, признания, статуса или одобрения со стороны одноклассников или учителей). В то время как внутренняя мотивация возникает изнутри человека и может быть определена как выполнение деятельности, потому что участие в ней приносит естественное удовлетворение [7]. Таким образом, внутренне мотивированный ученик на занятиях физкультурой с удовольствием прилагает усилия для обучения, так как он находит удовольствие в игре, совершенствовании и развитии двигательных умений и навыков.

Для учеников, которым трудно найти внутреннюю мотивацию к деятельности, внешнее вознаграждение может временно повысить их мотивацию. Но для учащихся, которые уже имеют внутреннюю мотивацию, добавление дополнительных поощрений, особенно контролирующего характера (например, использование поощрений для стимулирования поведения учащихся), может снизить их внутреннюю мотивацию. Напротив, лучшим вариантом использования внешних поощрений являются информативные, которые заключаются в том, что учитель предоставляет конкретную и индивидуальную обратную связь о компетентности ученика при выполнении определенного задания [8].

Немотивированные ученики находятся в самом низу шкалы – у них нет никакого интереса к физической культуре. Следующая точка – внешняя стимуляция, то есть ученик участвует в занятиях, если ему что-то предложено, допустим, оценка. Далее – интроекция, то есть ученики занимаются физкультурой, чтобы кто-либо был ими горд или восхищен, например, родители или друзья. Следующий шаг – осознанный стимул, когда ученик осознает пользу физической активности и занимается ею поэтому. На дальнейшем этапе он уже начинает ассоциировать физкультуру со своей личностью, она начинает действительно нравиться ученику и является частью его жизни. Последний этап –

внутренняя мотивация, то есть удовольствие, которое учащиеся получают от участия в деятельности или от ее завершения [9].

Учителю, прежде всего, необходимо определить уровень мотивации своих учеников, чтобы эффективнее с ними работать. Данная теория обращается к психологическим нуждам каждого человека – его потребностям в успехе, автономии, принадлежности и самовыражению.

Для развития мотивации необходимо дать ученику возможность достичь каждой из этих потребностей. Для этого можно предпринять следующие шаги:

Для развития автономии ученикам нужно дать возможность выбирать, с кем они хотят работать в парных и групповых упражнениях, в течение какого времени, с какой интенсивностью.

Для развития чувства внутренней успешности нужно создать уровни сложности в рамках одной активности, чтобы учащиеся могли выбирать подходящий для себя уровень и постепенно увеличивать сложность, т.е. стремиться к новым вершинам.

Для развития «чувства принадлежности» необходимо следить за психологическим микроклиматом в школьном коллективе, не допускать агрессии, активных споров, буллинга и поощрять командную работу.

Для развития самовыражения необходимо дать ученикам понимание того, с какой целью выполняется то или иное упражнение, как оно развивает их в физическом, социальном и психологическом плане.

Примеры аккаунтов, которые можно предложить подростку для мотивации:

Рустам Набиев – пример целеустремленности, силы духа и мужества. Трагическая ситуация поделила его жизнь на до и после, но он не опустил руки. Набиев активно занимается спортом, завоевал множество наград, включая восхождение на гору Манаслу в Непале. Он первым поднялся на высоту 8163 метра на руках, вдохновляя и мотивируя своих подписчиков в Instagram.

Олимпийский комитет России (olympic_russia) – официальный аккаунт, публикующий победы олимпийских чемпионов и пропагандирующий олимпийское движение.

Соня Солдатова - энергичная девушка проводить эффективные онлайн тренировки, публикует полезные посты с упражнениями, которые легко можно выполнить дома. Проводит фитнес-марафоны с расчетом системы питания и ежедневными тренировками с инструктором. Данная страничка подойдет для девушек, которые хотят вести здоровый образ жизни и справиться с лишним весом.

Эти и другие аккаунты могут помочь подростку повысить мотивацию и достигнуть поставленных целей. Социальные сети играют важную роль в продвижении здорового образа жизни и спорта, но важно отметить, что часть информации может быть недостоверной. Учителя могут использовать информацию с подходящих аккаунтов для мотивации своих подопечных [10].

1.2 Педагогический опыт влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях.

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата.

Отечественная психология изучает мотивацию на основе субъект - объектной схемы исследования в рамках концепций личности и деятельности, разработанных в трудах С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Общие методологические положения о потребностях как первоисточниках мотивации не являются дискуссионными. Расхождения в определениях мотивации обусловлены разным пониманием исследователями мотива, его места в процессе мотивационного отражения реальности и структуры мотивации. Наиболее дискутируемой является проблема соотношения психических реальностей, обозначаемых как потребность, мотив и предмет.

Мотивация – это многоуровневое явление, имеющее вертикальную и горизонтальную структуру. Данная структура имеет довольно гибкое сложное иерархическое строение. Иерархическая система может изменяться под влиянием изменений во внешней среде или изменениями самой личности. В зависимости от условий и характера деятельности мотивы могут сменять друг друга, могут вступать в конфликт или надстраиваться друг над другом. По своей роли элемент системы, то есть конкретный мотив, представляет собой предел деления мотивационной системы для решения конкретных задач [11].

Самым широким среди понятий «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера» - является последнее.

Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевою составляющие личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые, в свою очередь непосредственно обуславливают человеческую деятельность. С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень личности, к которому «прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания, социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. «Под мотивационной сферой личности понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований: мотивов, потребностей и целей».

Мотивационная сфера личности имеет системную организацию. Именно взаимосвязь элементов и компонентов этой структуры обеспечивает ее целостность. Она характеризует субъекта, степень его развития. Мотивационная сфера представляет собой комплекс взаимодействующих мотивационных образований, упорядоченных сложной, многомерной иерархической структурой.

Формирование мотивационной сферы человека представляет собой процесс, направленный на развитие интересов, привычек и установок личности в целом. Эта идея является ключевой для нашей работы. Мотивационная сфера обладает свойством развитости, то есть способностью отражать разнообразие мотивационных факторов, включенных в нее. Ее развитие характеризуется широтой, гибкостью и иерархичностью.

Важно отметить, что уровень развития мотивационной сферы не обязательно зависит от количества потребностей, склонностей и интересов человека. Подструктуру мотивационной сферы составляют не только актуальные потребности и мотивы, но и постоянные латентные мотивационные образования: направленность личности, интересы, установки и желания.

Таким образом, мотивационная сфера представляет собой латентное образование, в котором конкретные мотивы возникают лишь временно, сменяя друг друга. Это отражает ее широту. Гибкость мотивационной сферы проявляется в разнообразии способов удовлетворения одной и той же потребности человека, т.е. в различных вариантах ее удовлетворения. Гибкость описывает подвижность связей между потребностями и

мотивами, мотивами и целями, а также потребностями и целями на различных уровнях структуры мотивационной сферы [12].

Изучение научных публикаций демонстрирует, что в современной науке о психологии не существует общего подхода к определению концепций, таких как «интерес», «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера индивида». Это объясняется тем, что ученые придерживаются различных теоретических позиций и заполняют данные термины разным содержанием. Все же исследователи согласны в том, что мотивация объясняет нацеленность, направленность и устойчивость деятельности, направленной на достижение конкретной цели.

Улучшение эффективности физического воспитания школьников возможно путем создания четкого плана их участия в регулярных занятиях физкультурой и спортом.

Интересы учащихся к урокам физической культуры разнообразны. Это могут быть стремление к укреплению здоровья, формированию осанки, развитию двигательных и волевых способностей. Интересы мальчиков и девочек отличаются: девочки чаще думают о красивой фигуре, гибкости и изяществе движений, а не о развитии быстроты, выносливости и силы. Мальчики, напротив, стремятся развить силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала. Однако школьники проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу.

Задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Реальность достижения цели создает перспективу личности. Перспектива, или, как говорил А.С. Макаренко, «завтрашняя радость», придает целям особенно сильный

побудительный характер. Но перспектива должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому обязательна постановка учителем близких, промежуточных и отдаленных целей [13].

В ряде случаев интересы и целеустремленность школьников, занимающихся спортом, могут вступать в противоречие с задачами физического воспитания этих школьников на уроках физкультуры. В этом смысле школьники с узким интересом к занятиям только одним видом спорта и пренебрежительным отношением к физкультуре представляют для учителя физической культуры не меньшую трудность, чем учащиеся с отсутствием интереса к физкультуре вообще или наличием только созерцательного интереса (интереса болельщика), без стремления самим заниматься физической культурой.

Интерес к физической культуре и интерес к занятиям спортом - это разные ступени развития одного интереса. Интерес к физической культуре может перерасти в интерес к спорту, а затем наоборот. Мы будем говорить лишь об интересе к физической культуре.

Активный интерес - это интерес к занятиям физическими упражнениями. Пассивный интерес к физической культуре - это зрелищный, информационный и познавательный интерес, не связанный с активными занятиями.

Итак, интерес к физической культуре - это интегральный результат сложных процессов мотивационной сферы школьников. Однако мотивация занятий физической культурой воспитывалась и воспитывается всегда, на любом уроке, но эффект интереса в становлении получается всё-таки незначительный: лишь единицы из сотен школьников занимаются физической культурой самостоятельно. Почему так происходит?

Дело в том, что мотивация по отношению к школьнику есть внутренняя и внешняя. Интерес возникает только на основе внутренней мотивации. Именно она позволяет, как это ни парадоксально, переносить большие физические и нервно-эмоциональные напряжения с интересом, по желанию самого школьника. У него возникает так называемое в зарубежной психологии "ощущение потока". В этом случае учащийся выполняет задания, упражнения увлечённо, как бы подталкиваемый силой какого-то невидимого потока.

Таким образом, поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой [14].

Рассмотрим методы и приемы, какие может использовать учитель, чтобы заинтересовать подростков занятиями физической культурой. В первую очередь учителю

следует проанализировать посещаемость уроков: на каких уроках было больше учеников, на каких меньше. Далее нужно исходя из этого анализа, включить в урок такие упражнения, которые соответствуют задачам урока и интересно выполнять ученикам.

Нужно провести в начале урока мини-опрос обучающихся. Вопросы могут быть разные, например: «Для чего вы ходите на уроки физической культуры?», «Что вам больше всего нравится/не нравится на уроках?», и другие. Исходя из ответов учеников, следует больше уделять времени на те упражнения и задания, которые им больше нравятся. К примеру, если им нравятся подвижные игры, подбирать игры с учетом изучаемой темы.

Также очень важны для повышения мотивации к занятиям наглядные пособия. В холле у спортивного зала можно повесить учебный стенд, где можно разместить наглядные материалы об изучаемых на уроках физической культуры двигательных действиях. Желательно их делать цветными, а под рисунками должны быть представлены теоретические сведения (техника выполнения двигательного действия, упражнения для освоения действия или упражнения для развития необходимых физических качеств). Также на этом стенде можно разместить фотографии известных спортсменов, интересные факты из истории спорта. Для наглядности можно использовать возможности презентации или видео.

На уроках физической культуры можно использовать и музыкальное сопровождение, например, с композициями, которые нравятся ученикам. Его можно использовать как в разминке, так и в основной части урока, если это не помешает занятию (например, силовая тренировка или гимнастика с элементами акробатики, круговая тренировка и др.). Музыка поможет выполнять упражнения в нужном темпе и поднимает настроение.

Целесообразно на уроках использовать игровой и соревновательный методы. Что касается соревновательного метода, то ученики подсознательно стараются выполнить упражнение лучше, быстрее и правильнее, чтобы победить. Игровой метод в этом возрасте также важен – у обучающихся большая умственная нагрузка, а игра позволяет отвлечься и расслабиться, что положительно влияет на организм школьников и на результат обучения.

Помимо двигательной активности на уроке необходимо проводить теоретические/интерактивные уроки по физической культуре, где будет рассказываться о здоровом образе жизни, личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека, и также можно включать в материал урока интересные факты из истории физической культуры спорта.

Учащиеся должны убеждаться в эффективности выполнения всех рекомендаций учителя на собственном опыте, на своих результатах, самочувствии и т.д. В данном варианте намного более успешно формируется внутренняя мотивация, которая является определяющим фактором интереса учащихся среднего возраста к занятиям физической культурой [15].

Мотивация в психологии возрастного развития играет ключевую роль в формировании личности и определяет направленность поведения человека на разных этапах жизни. Особенно важно изучение мотивации в детском и подростковом возрасте, так как именно в этот период формируются основные мотивы и ценности, которые будут сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Одним из основных мотивов в психологии возрастного развития является мотив достижения успеха. Этот мотив связан с желанием достичь определенных целей, преуспеть в чем-то, быть лучше других. Дети и подростки, обладающие выраженным мотивом достижения успеха, стремятся к самореализации, постоянному совершенствованию и достижению лучших результатов в учебе, спорте, искусстве и других сферах жизни.

Важно отметить, что мотивация достижения успеха тесно связана с познавательными интересами. Дети и подростки, которые активно исследуют мир, задают вопросы, стремятся к новым знаниям и опыту, часто обладают более высоким уровнем мотивации достижения успеха. Внутренняя и внешняя мотивация трудовой деятельности также играют важную роль в психологии возрастного развития. Внутренняя мотивация связана с внутренними потребностями человека, его интересами, ценностями. Дети и подростки, обладающие выраженной внутренней мотивацией, чаще всего более целеустремленны, самостоятельны и ответственны в своих действиях. Они испытывают удовлетворение от самого процесса работы, а не только от внешних поощрений.

1.3 Психофизические особенности учащихся 14-15 лет

Подростковый возраст характеризуется глобальной перестройкой некоторых физиологических процессов и функций организма, которые в большей степени представлены развитием репродуктивной системы организма и усилением высшей нервной деятельности. В этот период активно развивается эмоциональная сфера. В первую очередь, основные проявления данной сферы будут характеризоваться неустойчивостью и конфликтностью. Для данного возраста характерны резкие перепады

настроения, особая интенсивность переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. Подростковый возраст связывают с формированием чувства взрослости, проявлением самостоятельности, желанием обособиться. В данный период жизни формируются нравственные убеждения и основные жизненные принципы, интенсивно происходит развитие самосознания [16].

Необходимо обращать внимание на особенности физического развития подростков. Существуют специфические анатомические и физиологические особенности, характерные для человеческого организма в данном возрасте. Неравномерное развитие органов и их систем является важным аспектом, влияющим на общее состояние здоровья. Например, на этом этапе жизни отмечаются значительные различия в размере сердца и кровеносных сосудов. Сердце может не справляться с кровообращением из-за недостаточно развитых сосудов, что может привести к временным нарушениям.

Кроме того, подросток сталкивается с проблемами в опорно-двигательной системе из-за быстрого увеличения веса и роста, что оказывает дополнительную нагрузку на неокончательно сформированные мышцы и скелет. Нервная система подростков также нестабильна: долгая стимуляция может вызвать чрезмерное возбуждение или заторможенность, что может проявиться в раздражительности, апатии и т.д. [17].

Подростковый возраст характеризует глубокое изменение условий, которые сказываются на развитии личности. Они касаются как внутренней, так и внешней составляющей и выражаются в физиологических изменениях, изменениях в социальном взаимодействии, будь то общение со сверстниками или же со взрослыми людьми, изменениях уровня интеллекта, познавательных процессов. И все это является наполнением перехода от детства ко взрослости, который оказывает колоссальное влияние на эмоционально-личностную сферу. В этот период начинает изменяться не только сам организм ребенка, но и его психика. Как и организм она претерпевает изменения в сторону приобретения характеристик, которыми обладает взрослый человек. Ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение, которое проявляется в общении со сверстниками. Подросток все больше и больше погружается во внешний мир [18].

Как уже было сказано, эмоциональная сфера подростков подвергается большому давлению со стороны изменений, наполняющих жизнь. Важно отметить то, чем она характеризуется на данном этапе развития человека.

Итак, подросткам свойственна повышенная эмоциональной возбудимость, в виду которой их отличает вспыльчивость, бурное выражение своих чувств, эмоций и переживаний.

В этом возрасте особо остро стоит проблема, связанная с самооценкой, которая возникает как следствие формирования самосознания. При этом подростка очень сильно начинает волновать оценка его окружающими, чаще всего сверстниками. Эта оценка сказывается на формировании самооценки.

Еще одной особенностью эмоционально-личностной сферы является высокая важность принадлежности к социальной группе. В виду этого, подростки очень болезненно переживают отсутствие принятия и отвержение со стороны членов данной группы. Им прежде всего важно одобрение и принятие со стороны значимой группы нежели те же проявления от людей, не входящих в эту группу. На почве этого, в подростковом возрасте появляется сильный страх быть отвергнутым.

С позиции взаимоотношений, заметна такая особенность как выдвижение более высоких требований к тем, кто становится друзьями. Ведь в основе дружбы лежит уже не просто совместная игра, а схожесть интересов, убеждений, ценностей. Отношения с друзьями у подростков становятся более близки и интимны, а также более крепки и продолжительны по времени.

У подростков присутствует еще и такая особенность, как ярое противостояние законам и правилам, установленным взрослыми. Для этого возраста характерно протестное поведение и попытки противостоять сложившейся системе.

Важно отметить и то, что активное психическое развитие вызывает значительные изменения в мотивационной сфере личности подростка. Прежде всего, это заметно в формировании новой внутренней позиции, появлении особых потребностей. Исходя из этих потребностей, человек начинает сосредотачиваться на целях, которые он видит за пределами своих предназначений.

Э. Шпрангер упоминал, что именно в подростковом возрасте происходит процесс сближения с культурой. Он писал, что развитие психики в данном возрасте способствует сближением человека с культурой, нормами и обычаями эпохи, в которой он проживает. Этот ученый является тем, кто предложил типологию развития человека в подростковом возрасте. Данная типология включает в себя три типа. Развитие по первому типу протекает бурно и остро, оно переживается человеком тяжело, по словам Шпрангера, как второе рождение, но итогом выступает становление взрослого нового «Я». Второй тип развития характеризуется плавными, постепенными и медленными изменениями. Они не приносят человеку тяжелых и резких потрясений.

И, соответственно, третий тип развития по Шпрангеру предполагает осознанное и активное личностное развитие, основывающееся на самовоспитании. Человек без

сторонней помощи преодолевает кризисы и переживания, связанные с этим возрастом. Здесь личности свойственен выраженный самоконтроль и внутренняя дисциплина [19].

В процессе становления личности в период подросткового возраста огромное значение имеет духовное развитие. Оно зависит от образа жизни родителей, их уровня культурного и политического развития. Если родители не уделяют достаточно внимания образованию и развитию своего ребенка, если им не важно формировать у него представления об искусстве, истории, литературе, то подросток сталкивается с ограничением своих познавательных и эмоциональных потребностей. В этом случае формируются ограниченные взгляды и узкий круг интересов. Это отрицательно сказывается на будущей жизни подростка, приводя к склонности к асоциальному поведению, вредным привычкам, отсутствию эстетического вкуса. Ограниченный круг интересов также приводит к нехватке анализа ситуации вокруг.

В период подросткового возраста наблюдается формирование своеобразных черт личности. Подростка отличает эгоцентризм, который выражается в увлеченности собой и невозможности принимать точку зрения других людей. Также важно отметить стремление к обозначению будущего, которое может казаться более привлекательным, чем настоящее.

Человек оценивает субъективно происходящее сейчас и считает, что в будущем его ждут более для него приемлемые события. В этом возрасте проявляется влечение к борьбе против авторитетного мнения взрослых. Данное проявление характеризуется упрямством, сопротивлением, соперническим настроением, протестным поведением, что не редко приводит к хулиганству и противоправным деяниям. Между тем, подросткам свойственен героизм, стремление к приключениям и риску.

Все вышеперечисленные характеристики являются отражением желания доказать свою взрослость окружающему миру, самоутвердиться. Обращаясь к трудам Д. Б. Эльконина, можно увидеть, что именно чувство взрослости становится центральным новообразованием подросткового возраста. Оно рождает потребность в познании себя и качеств собственной личности. Подросток начинает сравнивать себя с окружающими людьми, обращает внимание на их личностные качества в сравнении с собственными. Путем активного познания собственной личности с ее качествами и потребностями, начинается формирование системы ценностей и смыслов, которые оказывают влияние на развитие целеполагания.

В работах Л. И. Божович говорится о том, что на протяжении этого периода жизни происходит активная перестройка отношений к себе самому и окружающему миру. Учитывая то, что подросток не соответствует в полной мере критериям взрослости ни с психической, ни с физической стороны, он все равно стремится занять такую позицию в

обществе, которая позволит ему чувствовать себя на равных со взрослыми. Начинается активное развитие системы мировоззрения, исходя из которой, человек начинает прорабатывать свои жизненные планы. Чаще всего, они связаны с началом самостоятельной жизни, потерей зависимости от взрослых [20].

Говоря о новообразованиях подросткового возраста, важно отметить самоопределение. Как уже было сказано, ведущий вид деятельности у подростка представлен интимно-личностное общение. Именно посредством интимно-личностного общения идет формирование самоопределения. Оно характеризуется тем, что человек на этом этапе развития начинает осознавать себя самого и свои возможности, а также понимать какое место в обществе он занимает, каково его жизненное предназначение [21].

В период подросткового возраста происходит развитие индивидуальности. Формирование уверенности в себе, установление собственных стандартов оценки и отношений, а также осознание уникальности помогают создать основу для личной самоидентификации. Я-концепция играет важную роль в формировании самосознания, влияя на саморегуляцию и самоорганизацию личности. Ценностные ориентации являются ключевым элементом мировоззрения человека, отражающим его стремление к гуманным ценностям и способствующим формированию я-концепции. Гармонично развитая я-концепция помогает личности принять решения о своем пути, а также извлекать уроки из различных жизненных ситуаций [22].

Психологическое созревание в период подросткового возраста проявляется в формировании иерархии мотивов, осознанном контроле над поведением и выработке ценностных ориентиров. Этот процесс происходит постепенно, включает пересмотр иерархии ценностей. Современные подростки отдают предпочтение ценностям, таким как дружба, здоровье, любовь и уверенность в себе. Среди инструментальных ценностей на первом месте стоят воспитанность, жизнерадостность и сильная воля.

Подростковый период характеризуется формированием жизненных целей, развитием рефлексии и задумыванием о смысле жизни. В этот период молодые люди стремятся к независимости и взрослости. Этот этап помогает сформировать собственное видение жизни, ее смысла, а также различить эти понятия.

Период подросткового возраста связан со значительными изменениями в отношении формирования и развития таких категорий, как смысл, ценности и цели. Важнейшими вопросами, лежащими в основе процессов развития в этом возрасте, являются определение смысла жизни и формирование целостной картины собственной жизни. Недавние исследования показали, что развитие смысло-жизненных ориентаций имеет взаимосвязь с психологической адаптацией в этот период, а также выступает

защитным фактором от неблагоприятного поведения. Развитие смысло-жизненных ориентаций является одним из путей поддержания высокого уровня психологического здоровья среди подростков.

Таким образом, еще одна особенность подросткового возраста – это формирование ценностно-смысловой сферы. На процесс ее формирования оказывает влияние целый набор факторов. К таким факторам можно отнести характер семейного общения, актуальные социально-политические изменения, особенности взаимодействия с социумом, а также полоролевого самоопределения. Качественно оценить уровень сформированности ценностно-смысловой сферы можно по нескольким критериям, например, уровню способности к рефлексии, характеру самооценки и успешности осуществления социальных контактов. Итогом становления ценностно-смысловой сферы у подростка становится особый набор ценностно-смысловых ориентаций, в которых отражена личностная позиция и мировоззрение. Ценностно-смысловые ориентации выступают опорой для дальнейшего жизненного проектирования.

Итак, подростковый возраст – трудный период. Именно в это время организм и личность человека подвергается колоссальным изменениям. Это возраст противоречий, нестабильности и протеста. Но не пройдя его, человек не обретет те новообразования, которые будут так важны в его дальнейшей жизни. Одним из них является ценностно-смысловая сфера, активное формирование которой идет на протяжении всего подросткового возраста [23].

В подростковом возрасте происходит бурное физическое и психическое развитие учащихся. Эти изменения, воспринимаемые, самим подростком сказываются на его поведении. Они вызывают у подростка стремление быть похожим на взрослого. Поэтому у учащихся 8–9-х классов одним из компонентов повышения мотивации на уроке физической культуры должно быть расширение и углубление знаний, которые следует использовать для выработки у них правильного отношения к физической культуре, как к необходимому компоненту повседневной жизни.

Необходимо осуществлять организацию физического воспитания с учетом создания у подростков интереса и увлечения к занятиям физической культурой как важной части их образования. Ключевую роль в формировании интереса играет качество проведения занятий как на уроках, так и во внеучебное время. Особое внимание следует уделить планированию и проведению уроков, наличию спортивного оборудования, украшению спортивных залов.

Достижение успехов в занятиях также способствует заинтересованности подростков. Важно давать задания, соответствующие их возможностям. В подростковом

возрасте самовоспитание играет важную роль в совершенствовании физических способностей. Некоторые подростки имеют интересы в других сферах, таких как компьютер или музыка, и поэтому необходимо обеспечить им возможность активно отдыхать и заниматься физической культурой.

Старший школьный возраст – это период становления личности. У школьников формируется мировоззрение, он строит планы на будущее. В этот период в основном завершается физическое развитие, поэтому уроки физической культуры следует организовывать так, чтобы постоянно поддерживался интерес учащихся к своему физическому совершенствованию. А этого можно достичь только тогда, когда учащиеся видят результаты своего физического развития под воздействием занятий, убеждаются в правильности разъяснений учителя.

Интерес укрепляется и благодаря перспективам, связанных с подготовкой школьников к будущей жизни. Учитывая склонность учащихся старших классов к проявлению самостоятельности, на уроках физической культуры нужно создавать ситуации, в которых бы они имели возможность развивать свою готовность к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. Одним из приемов повышения самостоятельности и интереса у учащихся на уроках физической культуры является применение карточек-заданий. Это создает соревновательные условия. Их можно так же применять и для домашних заданий.

Юноши и девушки проявляют повышенный интерес к своей фигуре. Эту особенность следует умело использовать для закрепления у учащихся осознанного мотивации к физической культуре как к действенному средству формирования привлекательной внешности.

Музыкальное сопровождение также вызывает заинтересованность к овладению двигательными действиями и самосовершенствованию, так как это повышает эмоциональный фон на занятиях физической культурой. Учителю физической культуры необходимо искать пути к взаимопониманию с учащимися, так как у подростков высоко развито критическое отношение к учителям [24].

Выводы по первой главе:

Целью учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, а именно стремления достичь отдаленной цели. Целеустремленность возникает только при значимости цели для школьника, соответствии его интересам и побуждениям.

Для обеспечения поддержания интереса и целеустремленности у школьников необходимо учитывать их удовлетворение от уроков физической культуры. Важно, чтобы

занятия этим предметом вызывали у них положительные эмоции, способствовали формированию удовлетворенности от физических упражнений. Учитель физкультуры должен агитировать и пропагандировать физическую культуру, стремиться к формированию общего интереса к предмету независимо от конкретного материала, преподаваемого в учебном процессе.

Особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации учащихся на уроках физической культуры через игровые и соревновательные методы. Результаты исследования позволяют сделать вывод о важности стимулирования интереса к физической культуре среди школьников для их полноценного развития и формирования здорового образа жизни.

Формирование внутренней мотивации учащихся является важным аспектом психологии возрастного развития. Познавательные интересы, мотивация достижения успеха и самореализации играют ключевую роль в развитии личности детей и подростков.

Таким образом, мотивация является важным фактором, определяющим поведение и развитие личности на разных этапах жизни. Мотивы достижения успеха и самореализации играют особенно важную роль в формировании личности детей и подростков.

Понимание возрастных особенностей внутренней и внешней мотивации трудовой деятельности позволяет эффективно воздействовать на развитие мотивации у детей и подростков, способствуя их гармоничному развитию и самореализации.

Список использованных источников

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
2. Человек в социальной сети интернета 2012 // URL: https://www.yaneuch.ru/cat_22/chelovek-v-socialnoj-seti-interneta/39974.1266679.page1.html (дата обращения: 20.05.2024).
3. Роль родителей в формировании спортивной мотивации у детей и подростков 2023 // URL: <https://zonasporta.com/articles/sportivnaya-motivaciya/roly-roditeley-v-formirovanii-sportivnoy-motivacii-u-detey-i-podrostkov?ysclid=lwn4a7dntg353080745> (дата обращения: 20.05.2024).
4. Формирование мотивации к спорту у подростков 2022 // URL: <https://infourok.ru/nauchnaya-statya-formirovanie-motivacii-k-sportu-u-podrostkov-6329004.html?ysclid=lwn4ge1bso49855026> (дата обращения: 24.05.2024).
5. Польза и вред социальных сетей 2016 // URL: <http://vidzimo.ru/zdorove/eto-zdorovo/70-vliyanie-sotsialnykh-setej> (дата обращения: 25.05.2024).
6. Гилева А.В., Кочнев К.Д. Проблемы формирования ценностного отношения к здоровью у современных школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 12. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/186126.htm> (дата обращения 25.05.2024)
7. Григорович С. И., Птушкин А. С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой // Международный научно-исследовательский журнал, 2020. № 11-3 (101). С. 112-115. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44290203> (дата обращения: 26.05.2024)
8. Козаев Р. Х. Развитие мотивационной сферы школьников к урокам физической культуры // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 3 (223). С. 144-148.
9. Шелдон К. М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 7-17.
10. Способ мотивации здорового образа жизни и спорта 2022 // URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-socialnye-seti-kak-sposob-motivacii-zdorovogo-obraza-zhizni-i-sporta-5864309.html> (дата обращения: 26.05.2024)
11. Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 2015.

12. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008.
13. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание школьников В.Н. Шебеко - М.: Асадема, 2009.
14. Кисапов Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие. Чебоксары, 2009.
15. Кононович Ю.В. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся II ступени обучения на уроках физической культуры и здоровья во внеурочной деятельности. Статья учителя физической культуры и здоровья высшей квалификационной категории ГУО “Гимназия №1 г. Слуцка”. 2019.
16. Доронина, А. В. Особенности развития личности в подростковом возрасте / А. В. Доронина // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 3. – № 19. – С. 113-118.
17. Гурьев, М. Е. Психологический анализ возрастных особенностей подростков, имеющих девиантное поведение / М. Е. Гурьев // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробации результатов исследований. – 2015. – №16. – 69-76.
18. Абдуллина, Р. Р. Физиологические и психологические особенности подросткового возраста // Научный форум: педагогика и психология: материалы XXIX международной научно-практической конференции (Москва, 06 мая 2019 г.) – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования», 2019. – 6-65.
19. Назарова, Е. С. Особенности подросткового возраста // Изучение человека: проблемы, поиски, решения: Материалы Международной научной конференции (Белгород, 31 марта 2017 г.) – Белгород: Политерра, 2017. – 64-66
20. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 460 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00249-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/431099> (дата обращения: 26.05.2024).
21. Королева, А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – №118-3. – 76-78.
22. Фельдман, И. Л. Особенности формирования Я-концепции и ценностных ориентаций у подростков и студентов / И. Л. Фельдман // Личность, интеллект,

- метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики : материалы II Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–22 апреля 2017 года / Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. – Калуга: АКФ «Политоп», 2017. – С. 272-283.
23. Жихарева, О. В. Психологические особенности ценностно-смысловой сферы подростков воспитанников центров / О. В. Жихарева, О. С. Рачек // Форум молодых ученых. – 2019. – №2(30). – 693-698.
24. Ведмеденко Б.Ф. Теория и методика воспитания интереса у учеников к занятиям физической культурой: дис. ...к.п.н. :13.00.01 / Б.Ф. Ведмеденко. – Киев, 2005. – 168 с.