

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

СКОРОБОГАТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Информационные технологии как средство формирования
ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой

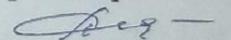
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа: Физическая культура и здоровьесберегающие
технологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

25.05.2023



Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

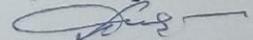
25.05.2023



Научный руководитель

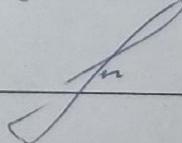
д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

25.05.2023



Обучающийся

Скоробогатова Е.В.



Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	7
1.1. Теоретическое обоснование проблемы формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой.....	7
1.2. Характеристика методов формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой.....	20
1.3. Информационные технологии на занятиях физической культурой.....	36
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	51
2.1. Методы исследований.....	51
2.2. Организация исследований.....	55
Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ	56
3.1. Разработка и реализация комплекса средств и методов использованием информационных технологий для формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой	56
3.2. Проверка результативности экспериментального комплекса средств и методов в педагогическом эксперименте	60
ВЫВОДЫ	65
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в общеобразовательной школе является одной из приоритетных задач современной теории и методики физического воспитания. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по предмету физическая культура определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Влияние информационно-компьютерных средств становится настолько большим, что часто заставляет подростков ограничить свое взаимодействие с реальностью и погрузиться в виртуальный электронный мир. Они начинают жить и мыслить категориями мира, который создается средствами массовой информации, видеофильмами и компьютерными играми. Процесс «компьютеризации» мышления является объективным и не зависящим от педагогов. Поэтому бороться с этим явлением бессмысленно, необходимо использовать положительные последствия внедрения информационно-коммуникативных технологий в сознание учащихся с целью формирования их физической культуры.

Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно большое значение имеют различные формы и средства представления теоретической информации, а применяемые при этом технологии интерактивного

взаимодействия способствуют мотивации к самостоятельной образовательной деятельности и познавательной активности.

Внедрение информационных технологий в учебный процесс может не только повысить эффективность процесса обучения, но и формировать физическую культуру, выражающуюся в усилении мотивации к занятиям физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, физически развиваться и совершенствоваться.

Цель: теоретическое обоснование и разработка комплекса средств и методов использования информационных технологий проверка эффективности их использования на уроках физической культуры для формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой.

Объект: образовательный процесс по физической культуре с обучающимися.

Предмет: комплекс средств и методов применения информационных технологий для формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культуры

Гипотеза: использование в процессе урочных занятий средств информационных технологий позволит повысить ценностное отношение обучающихся к занятиям физической культурой, при выполнении следующих условий:

- раскрыты и конкретизированы сущность и содержание формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с применением информационных технологий;
- определены критерии, показатели и уровни сформированности мотивации обучающихся к занятиям физической культурой с помощью информационных технологий;
- разработана структурно-функциональная модель формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой на основе применения информационных технологий, структурными блоками

которой являются: целевой, содержательный, процессуальный и результативный; раскрыто содержание каждого блока;

Задача исследования:

1. Осуществить анализ научной, учебно-методической литературы и изучить накопленный в теории и практике опыт передовых ученых по проблеме исследования;

2. Разработать комплекс средств и методов использования информационных технологий на уроках физической культуры;

3. Проверить эффективность использования разработанного комплекса средств и методов на занятиях по физической культуре.

Научная новизна:

1. Раскрыты и конкретизированы сущность и содержание формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с применением информационных технологий

2. Разработан комплекс средств и методов использования информационных технологий на уроках физической культуры для формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой;

3. На основе предложенного комплекс средств и методов разработана методика формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой посредством применения информационных технологий, использование которой в учебной деятельности в общеобразовательной школе позволяет повысить уровень физической культуры обучающихся.

Практическая значимость исследования выражается в совершенствовании содержания учебных занятий по физической культуре в школе с помощью применения информационных технологий и направленности их на повышение сформированности ценностного отношения к занятиям. Разработанная модель применения информационных технологий

как средство формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой может быть использована.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается

- в особенностях формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой, основанной на применении информационных технологий;
- расширены теоретические основы моделирования процесса формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой на основе применения информационных технологий, использование которых в учебной деятельности в общеобразовательной школе позволяет повысить уровень физической культуры учащихся;
- в экспериментальном подтверждении повышения мотивации к занятиям физической культурой, значимости для физического развития, физической подготовленности.

ГЛАВА 1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1. Теоретические предпосылки проблемы ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой

Проблема ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой занимает особое место в физкультурно-оздоровительной работе в школе, так как от ее решения во многом зависит здоровье подрастающего поколения. Многие исследователи ставят ценностное отношение и мотивацию в основу образовательного процесса, вводят ее в ранг принципа, обеспечивающего учащимся реализацию своих индивидуальных особенностей, сохранение и укрепление здоровья в будущем, нацеливание на ведение здорового образа жизни.

Учёные, В.С. Астафьев, А.А. Благоняжина, В.Ф. Вашляев, С.А. Горбунов, П.К. Дуркин, М.П. Лебедева, Б.Ф. Ломов, А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов, Л.М. Фридман, считали мотивацию одним из основных характеристик личности, которая имеет сложное, разностороннее строение. Эти исследования являются общетеоретической основой для изучения мотивации к занятиям физической культурой [7].

Федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической

культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [67].

Исследования, проведенные Е.В. Антиповой, В.С. Мерлин, А.Г. Комковым показывают, что на физическое и психическое здоровье учащихся оказывает воздействие физическая активность. Поэтому огромную роль играет формирование познавательного интереса и навыков физической активности на уроках физической культуры [64].

В.К. Бальсевич указывает на то, что катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркотизма и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится всё более значимым признаком нарастающего кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации [11].

В.К. Бальсевич говорит о том, что приоритетная задача современной российской образовательной политики – создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства. В современном мире значение образования как важнейшего фактора формирования нового качества экономики и общества увеличивается вместе с ростом влияния человеческого капитала [10]. Образование трактуется как механизм передачи знаний, непрерывно вырабатываемых наукой и культурой, народом планеты [10].

В. П. Яковлев говорит о том, что электрификация, механизация и автоматизация труда, использование компьютерной технологии в быту и на

производстве, мобильные коммуникативные средства общения, аудио-, видеоинформация и т. п. снижают физическую активность и все более повышают влияние психологических нагрузок на организм и психические проявления человека [136]. Человек все в большей степени приспособливает окружающий мир к получению удовольствия, теряя при этом выработанные организмом в процессе эволюции защитные механизмы адаптации [136].

В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, С.А. Важенина, Н.Н. Визитей, Л.И. Лубышева говорят о том, что в настоящее время считается доказанным, что ценностный потенциал физической культуры - важнейшее материальное, интеллектуальное и духовное средство оздоровления, воспитания всесторонне развитой, социально активной личности [83].

В.К. Бальсевич, В.П. Ивашкене, Е.П. Ильин, Л.И. Лубышева, Н.Ю.Шумакова пришли к выводу, что основная нагрузка и ответственность за физическое здоровье школьников легла на школьную физическую культуру. Поэтому обострилась проблема поиска и разработки профилактических программ по повышению физической активности школьников и улучшению их здоровья[14, 53]. Указывается, что в системе подобных программ большое значение имеет расширение познавательного компонента отношения учащихся к физической активности путем привития им знаний о физической культуре и здоровом образе жизни [14].

Е.В. Антипова, А.Г. Комков считают, что включение психологических и социологических характеристик в исследование физической активности и здоровьесберегающей деятельности позволяет охватить некоторые важные реалии, связанные с предметностью данных видов человеческой деятельности. Суть они видят в том, что интериоризация ценностей, связанных со сферой физической культуры и здоровьесбережением, порождается не столько самой физической активностью, сколько с помощью социально-психологических мотивов, приводящих к данной деятельности, почему именно поведению, мотивации двигательной активности необходимо уделять столько общественного и личного внимания в проблеме оздоровления [64].

Б.А. Барабанщиков говорит о существовании основных видов ценностей: "наиболее обобщенные, абстрактные ценности: духовные, социальные, материальные; духовные ценности, в свою очередь, дифференцируются на познавательные, эстетические, гуманистические и др., социальные - на ценности социального уважения, социальных достижений, социальной активности"; "ценности, закрепляющиеся в жизнедеятельности и проявляющиеся как свойства личности: общительность, любознательность, активность, доминантность"; "наиболее характерные способы поведения личности, выраженные в реализации и закреплении ценностей свойств."

Так же он подчеркивает, что "получены эмпирические данные, доказывающие, что ценности и идеалы связаны с конкретными формами и способами поведения; формированию этих ценностей способствуют определенные личностные свойства, хотя связь личностных свойств и ценностей носит многозначный характер. Так, одно и то же свойство соотносимо с разными ценностями, а последние - одновременно с несколькими способами поведения. Установлено, что ценности и идеалы могут реализоваться через поведение, либо обусловленное данной ценностью, либо направленное на реализацию других ценностей. Вместе с тем они могут оставаться нереализованными, что может явиться причиной внутриличностного конфликта; конкретное проявление ценностей в поведении человека зависит от особенностей структуры ценностей данной личности" [17].

В.К. Бальсевич, Р. Бака, Л.И. Лубышева утверждают, что состояние психических процессов человека, в том числе мотивация, рассматривается как одно из важнейших условий, непосредственно влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании [9].

Л.Г. Уляева подчеркивает, что одна из самых значимых ценностей – это здоровье человека. Например, в общеизвестной системе ценностей М. Рокича здоровье по рангу стоит на третьем месте в ряду терминальных ценностей.

Важно отметить, что по результатам описанных в литературе исследований ценностных ориентаций как взрослого населения, так и школьников здоровье занимает ведущее место [124].

"Ценности - это значимые для личности объекты и явления окружающей действительности, определяющие ее направленность и мотивацию деятельности. "Ценностные ориентации - важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного. Ценностные ориентации, эта главная ось сознания, обеспечивают устойчивость личности, преемственность определенного типа поведения и деятельности и выражаются в направленности потребностей и интересов" [33]. "Развитые ценностные ориентации - признак зрелости личности, показатель меры ее социальности. Устойчивая и непротиворечивая совокупность ценностных ориентаций обуславливает такие качества личности, как цельность, надежность, верность определенным принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной позиции; противоречивость ценностных ориентаций порождает непоследовательность в поведении; неразвитость ценностных ориентаций - признак инфантилизма, господства внешних стимулов во внутренней структуре личности" [132].

Ориентации "...формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и др. проявлениях личности" [33].

"Ценностные ориентации - это прежде всего предпочтения или отвержения определенных смыслов как жизнеорганизующих начал и неготовность вести себя в соответствии с ними; ценностные ориентации, следовательно, задают общую направленность интересам и устремлениям личности; иерархию индивидуальных предпочтений и образцов; целевую и мотивационную программы; уровень притязаний и престижных предпочтений; представления о должном и механизмы селекции по критериям

значимости; меру готовности и решимости (через волевые компоненты) через реализацию собственного "проекта" жизни" [33]

К.К. Кардялис, И.Ю. Зуозиене считают, что снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей человека. Вместе с тем меняющуюся деятельность в свободном времяпрепровождении учащихся помимо негативных условий социальной среды обуславливает и потребностно-мотивационная сфера, формирование которой зависит от единства врожденных и приобретенных свойств личности, среди них в формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности[51]. В этом плане на формирование интересов более значительно влияют окружающая среда, процесс воспитания в семье и школе[51]. Если окружающая среда неблагоприятна, а процесс в семье и школе обходит стороной вопросы физкультурно-спортивной активности, тогда в свободном времяпрепровождении школьников постепенно начинает формироваться физически пассивный стиль поведения личности[51]. Это означает, что индивидум меняет физическую активность не только на ему нужную (например, учебу), но и на обществом навязанную (курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ) или другую деятельность.

Г. С. Никифоров говорит о том, что отношение к здоровью - один из элементов само охранительного поведения, обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий: когнитивный компонент характеризует знания учащихся о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье учащихся; эмоциональный компонент отражает переживания и чувства школьников, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные

ухудшением физического или психического самочувствия детей; мотивационно-поведенческий компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей школьников, особенности мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности учащихся здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья [92].

Исследования П.К. Дуркина, М.П. Лебедевой показывают, что проблема потребностей и интересов отличается чрезвычайной сложностью в связи с тем, что они являются исходными детерминантами любого вида деятельности. Эта проблема является "сквозной" для многих наук о человеке и активно разрабатывается с позиций философии, педагогики, психологии, социологии и других общественных наук. Они говорят о том, что хотя в понимании интересов и потребностей есть некоторые расхождения у разных авторов, но, суммируя высказывания всех точек зрения, можно утверждать, что первичные потребности человека предшествуют интересам, а на основе высоко развитого интереса могут, в свою очередь, формироваться более сложные, вторичные, духовные потребности, ведь мотив может в любой момент стать целью, а цель - мотивом, не говоря уже о том, что они порождаются смыслом, сопровождаются эмоциями [44]. «Главное для педагога - формирование и развитие у школьников интереса к занятиям физической культурой, а превращение его в потребность в физическом совершенствовании - явление, которое в реальных условиях деятельности педагога определить нельзя, интерес же к занятиям физической культурой определяется степенью сознательного проявления двигательной активности учащихся» [44].

С.О. Авчинникова, А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева считают, что занятия в спортивно-оздоровительных группах, характеризуются целостностью, спецификой и автономностью; назначение данных занятий в системе школьной физической культуры заключается в формировании мотива и потребности личности в систематических занятиях физической культурой

и спортом, освоении основ оздоровительной физической культуры, развитии способности к саморефлексии, самоконтролю, формировании двигательных умений и навыков, воспитании физических и нравственных качеств личности [1].

По мнению ученых М.П. Антроповой, В.К. Бальсевич, Г.А. Бородкиной, Л.И. Кузнецовой, Л.И. Лубышевой, А.А. Исаева, В.Д. Паначева, А.Т. Паршикова, Н.И. Пономарева, В.А. Пономарчук в связи с существенным снижением побудительных мотивов со стороны учебно-познавательной деятельности учащихся по формированию и развитию навыков совместной деятельности (сотрудничества) возрастают роль и значимость внеклассных форм приложения активности школьников, которые в силу учета интересов и склонностей предоставляют личности больше возможностей для отработки социальных качеств (знаний и умений), чем традиционные академические занятия [78].

П.С. Нагаров, Н.Г. Хвалько говорят о том, что когда физкультурная деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором истинно культурного развития человека, гармонизации телесного и духовного, его устойчивого приобщения к культуре физической [91].

По мнению П.К. Дуркина, М.П. Лебедевой, человеческая личность не является механической суммой психологических качеств, психологические качества интегрированы в единой личности, ядром личности, детерминирующим все её частные проявления, служит мотивационно-потребностная сфера, представляющая собой сложную и взаимосвязанную систему стремлений и побуждений человека [44]. Развитие личности предполагает формирование иерархической мотивационно-потребностной структуры, где доминируют высшие духовные потребности [72]. «Воспитывать - значит направлять развитие субъективного мира человека, с одной стороны, действуя в соответствии с тем нравственным образцом, идеалом, который воплощает требования общества к каждому человеку, а с

другой стороны, преследуя цель максимального развития его индивидуальных способностей» [72]. Становление мотивации зависит в целом от содержания, форм, методики занятий, а также от развертывания и усложнения связей школьников с окружающим миром и разными людьми, формированию мотивации способствуют, прежде всего, каналы общественного воспитания, средства семейного воспитания [44].

Как отмечает Л.И. Лубышева, развитие физических возможностей учащихся неотделимо от функционирования его личностных характеристик, более того, определяется ими, эффективность физкультурной деятельности занимающихся, так же как и любой другой деятельности, определяется потребностно-мотивационным звеном (связанным с формированием их потребностей, интересов, целей, мотивов, ценностных ориентаций), а также овладением ими определённым уровнем знаний [81].

О.Ю. Малоземов говорит о том, что концептуальное положение - чувство неполноценности и его компенсация - возникает в связи с переживанием личностью собственной социальной или психологической несостоятельности, по существу, оно присуще практически любому человеку, а в основе всего, что делают люди, лежит стремление к преодолению ощущения собственной неполноценности и упрочению чувства превосходства [87]. В аспекте здоровьесбережения и мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности важно, что сама эта деятельность способна компенсировать неполноценность учащегося как в кондиционно-физической сфере, так и в другой, например, при занятиях различными видами двигательной деятельности не только улучшаются двигательные показатели (хотя и это актуально учащихся), но и усиливаются его внешние социально привлекательные качества, повышается статус в референтной группе, самооценка; иногда появляется и материальная заинтересованность в результатах спортивной деятельности, социально-экономические перспективы [87].

А.П. Матвеев говорит о том, что отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования, в своей основе все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной реализовать творческий потенциал в динамичных социально-экономических условиях как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. В соответствии с общей целевой установкой формулируется цель общего среднего образования по физической культуре, которая ориентирует его предметное содержание на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности в динамично складывающихся социально-экономических условиях [88].

По мнению В.В. Давыдова одна из наиболее важных задач нашего времени заключается в определении новых целей образования, стремлении к формированию личности, способной самосовершенствоваться, необходимо осуществлять определенную деятельность в данном направлении [39].

В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева указывают на то, что отсутствие серьезной государственной поддержки внедрения инновационных технологий повышения качества жизнедеятельности народонаселения России, обеспечивающих активизацию процессов освоения здоровьесформирующих ценностей физической и спортивной культуры в массовой общеобразовательной школе становится все более актуальной социальной проблемой. От ее разрешения во многом зависит выбор масштабных стратегических путей освоения ценностей физической и спортивной культуры как наиболее перспективных пространств здоровьестроения, необходимого для всех и для каждого [11].

По мнению И.В. Журавлевой, поведение является одним из наиболее слабо изученных явлений в организационном и психологическом аспектах жизнеобеспечения урбанизированного, несбалансированного и сложноорганизованного бытия современного человека, значение поведения в структуре факторов, формирующих здоровье человека, в последние десятилетия резко возросло в связи с поведенческой обусловленностью наиболее распространенных заболеваний, а также с особенностями образа, стиля жизни современных школьников. «Чем "цивилизованнее" внешне становится в целом человек, тем больше парадоксов наблюдается в его жизнедеятельности, тем менее предсказуемы его поведение и поступки. По прогнозам экспертов ВОЗ общая тенденция в мире такова, что к 2020 г. на первое место выйдут болезни, связанные с нарушениями в психической сфере человека. Казалось бы, в современных неврогенных, рыночных условиях человек должен быть более всего заинтересован в сохранении своего здоровья, так как от этого зависит, в том числе, и его материальное благополучие, но поскольку эта зависимость не явная и не прямая, а скорее сложная функция многих социально-биологических и экологических переменных величин, то здоровье как самооценно опосредовано ими и в сознании россиян еще не актуализировано (во всяком случае, до проявления явных признаков заболеваний)» [47]. В реальной социальной действительности стали чрезвычайно важны психологические качества личности (психологическая устойчивость, коммуникативность, активность, самостоятельность и т.п.), при этом невостребованными остаются двигательные показатели, физические качества, ориентирами социальной успешности являются: материальное изобилие, престижность сферы деятельности, самоуверенность, возможность влиять на других, при этом психофизическое и нравственное здоровье, как правило, слабо учитывается; оно актуализируется либо на макроуровне (популяционном) для выживания человека как вида, либо на микроуровне - индивидуальном, внутрисемейном, да и то когда имеется явное снижение соматических показателей здоровья [47]. Поэтому молодой человек стремится

к внешней социальной успешности в ущерб сохранению индивидуального психофизического благополучия, а зачастую занимается оздоровительной деятельностью уже в следствии ослаблению организма, то есть реабилитационной и коррекционной физической культурой. Таким образом, здоровье сегодня в большей степени выступает "объектом эксплуатации, а его ценность становится всё более инструментальной" [47].

По мнению В.К. Бальсевич, физическая культура как феномен общей культуры является естественным мостиком, позволяющим соединить биологическое и социальное в развитии человека; можно утверждать, что все ценностное содержание физической культуры включает в себя валеологические ценности, к которым следует отнести накопленные знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости. «Результатом освоения валеологических ценностей является самоорганизация здорового стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, кроме того, валеологические ценности физической культуры - это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности человека в бережном отношении к своему здоровью, поэтому именно специалисты по физической культуре и спорту должны играть приоритетную роль в формировании у молодежи установок на освоение ценностного потенциала физической культуры, здорового стиля жизни, актуализацию физического самовоспитания учащихся и их здоровьесберегающего поведения» [12].

Таким образом, проблемы ценностного отношения учащихся к занятиям физической культурой являются первостепенными в сфере физического воспитания и здоровьесбережения. Мотивы и потребности являются исходным звеном любой деятельности, поэтому большое значение имеет формирование познавательного интереса и навыков физической активности на занятиях физической культурой. Формирование мотивации, ценностного

отношения к физической культуре полностью зависят от содержания, форм и методов занятий.

1.2. Характеристика методов формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой

В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.А. Родионов, Г.М. Соловьев, Е.Н. Степанова считают, что современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений [117].

Гаврилюк В. В., Трикоз Н. А. выделяют четыре основных типа систем ценностей:

смысло-жизненную систему, объединяющую ценности человеческой жизни, определяющую цели бытия, человеческой сущности, ценности свободы, правды, красоты, т. е. общечеловеческие ценности;

витальную систему - это ценности сохранения и поддержания повседневной жизни, здоровья, безопасности, комфорта;

интеракционистскую систему - это ценности и суждения, важные в межличностном и групповом общении: хорошие отношения, спокойная совесть, власть, взаимопомощь;

социализационную систему - ценности, которые определяют процесс формирования личности: социально одобряемые и наоборот" [35].

М.Ю. Зайцева говорит о том, что сотрудничество как вид взаимодействия имеет структуру, состоящую из когнитивного, эмоционально-мотивационного и коммуникативно-деятельностного компонентов и может быть определено как форма межсубъектной активности, в основе которой лежит наличие осознания взаимодействующими сторонами единой цели и склонности к ее достижению совместными усилиями, где условием успеха каждого является успех остальных [50].

Она подчеркивает, что сотрудничество позволяет включить процесс деятельности индивида в систему отношений общества, приводит к увеличению активности субъектов взаимодействия, что способствует реализации их интеллектуальных потребностей и обеспечивает социальное

признание личности. Данное обстоятельство положительно сказывается на усвоении объема знаний и умений, необходимых каждому современному человеку при построении конструктивных взаимоотношений [50].

Таким образом, по ее мнению, внешние условия, к которым человек вынужден приспосабливаться, несут в себе мотивы и цели его деятельности, ее средства и способы, поэтому атмосфера сотрудничества на спортивно-оздоровительных занятиях позволяет формировать мотивы овладения практическими и теоретическими знаниями и умениями конструктивного взаимодействия, выбирать наиболее продуктивные способы построения взаимодействий [50].

А.И. Федоров говорит о том, что правильно поставленная воспитательная работа вызывает кратковременные эмоциональные переживания, которые могут превратиться в устойчивое эмоциональное отношение, возникающее в дальнейшем при сходных обстоятельствах. По мнению психолога, в эмоциональной оценке отражается отношение учащегося к значимым явлениям школьной жизни и события коллективной жизни становятся предметом его эмоциональной активности [128].

По мнению З.И. Ахметшиной, О.Б. Соломахина, в учебно-воспитательном процессе учащиеся не просто мимоходом испытывают то или иное эмоциональное переживание, а это переживание является более глубоким и затрагивает его личность, в итоге испытанных переживаний появляются новые наслоения и изменения в эстетическом и нравственном опыте учащегося. Так, ряд эмоционально насыщенных дел вызывает у школьников чувство удовлетворенности, переживания успеха, постепенно формирует установку на сотворчество, заинтересованное общение, самовыражение и самоутверждение [118].

В.Л. Исаков подчеркивает, что использование объективных оценок физического развития учащихся на уроках физической культуры позволяет учителю физической культуры не только строить педагогический процесс на основе сформированной обратной связи, но и перевести учащихся и их

родителей с позиции объектов на позицию субъектов образовательного процесса, что особенно важно в физическом воспитании [56].

О.Ю. Малозёмов считает, что у учащегося всегда есть и будет сохраняться элемент недоверия и малозначимости при навязывании ему старшими (учителями, родителями) принципов здорового образа жизни. «В этом и заключается основная сложность формирования здоровьесохранного поведения у учащихся, поскольку, как финальная (не забываем, что в данном случае она же одновременно и фиктивная) жизненная цель - здоровьесбережение - в юном возрасте зачастую не работает, следовательно, в приложении к физической культуре образовательная сфера в качестве финальных целей для школьников должна избирать социально значимые (сопряженные, естественно, с сохранением потенциала здоровья), но несколько завуалированные (от прямых призывов к здоровому образу жизни) цели» [86]. Например, средствами двигательной деятельности возможно развитие специальных способностей, внешней привлекательности, креативности, оптимистичности, коммуникативных качеств, самостоятельности, психологической устойчивости, повышения уверенности в себе [23]. «Проще говоря, каждый учащийся должен иметь реальную возможность проявлять себя (с позиции превосходства) в физкультурно-оздоровительной деятельности» [102]. В современной образовательной практике по физическому воспитанию наработано уже достаточное количество методик, способствующих этому, необходимо лишь задействовать творческий потенциал преподавателей по физической культуре в нужном направлении, что в масштабе страны представляется достаточно серьезной проблемой [86].

С.И. Филимонова подчеркивает, что «...в сфере физической культуры, физического воспитания каждый человек может найти для себя подходящую экологическую нишу, это могут быть качественно различные уровни физкультурной деятельности: от лечебного, реабилитационного, рекреационного до спортивно ориентированного; если учащемуся дают

возможность на занятиях по физической культуре пробовать себя в как можно более широком диапазоне собственных психофизических возможностей, то он непременно найдет наиболее оптимальные формы и средства физической культуры для целей личностного развития» [130]. «Подобный поиск - это и есть творческий процесс, следовательно, процесс, повышающий потенциал здоровья, более того, всесторонне актуализированное пространство физической культуры - идеально для формирования в нем оптимальной самореализации личности» [130].

Р. Бака говорит, что на формирование положительной мотивации к физической активности непосредственное влияние может оказать объективная количественная и качественная информация об индивидуальном уровне физической подготовленности учащихся, а грамотное использование такой информации позволило бы преподавателям повысить заинтересованность учащихся в двигательной активности [9].

С. А. Важенин считает, что развитие физической культуры и спорта будет осуществляться успешно, если органы государственного и общественного управления, специалисты физкультурно-спортивных объединений и организаций, ученые выберут правильную стратегию действий [28]. Для выработки такой стратегии необходимо основываться лишь на объективном критическом анализе и интерпретации не только отечественного, но и зарубежного опыта, на оценке современных тенденций развития всей сферы физической культуры и ее отдельных направлений, только исходя из этого строится, а затем и реализуется вся нормативная и программно-методическая база данной системы социального воздействия на телесную и духовную сферы человека [28].

В.Ю. Лосев говорит о том, что среди основных мировых тенденций развития физического воспитания и спорта следует выделять:

постоянный рост числа занимающихся спортом и физической культурой;

опережающее развитие массового спорта для всех по отношению к спорту высших достижений. Эта тенденция наиболее выражена в экономически сильных странах с развитой демократией и высокой ценностью жизни и здоровья человека;

изменение мотивов занятий спортом: снижение значимости мотива достижения высоких спортивных результатов и самоутверждения, усиление таких мотивов, как получение удовольствия, укрепление здоровья, атлетическая фигура и т. д.;

усиление взаимосвязи спорта для всех с экологией с целью привнесения в общественное сознание необходимости активного решения экологических проблем;

увлечение молодежи наряду с традиционными видами спорта спортом "острых ощущений";

эмансипация спорта;

создание условий для совместных занятий физической культурой семьи, матери и ребенка [77].

Л.К. Сидоров утверждает, что действующая система физического воспитания, несмотря на ее достаточно профессиональную проработанность, все же не в состоянии позитивно решать стоящие перед ней задачи, факты, свидетельствующие о подобном положении и подтверждающие его, говорят о том, что подавляющая часть населения России, особенно подрастающее поколение, имеет серьезные отклонения в здоровье: уже в детском саду более 60% детей страдают различными заболеваниями, а к выпуску из школы - более 80%. Понятно, что этому тревожному положению способствует не только слабая постановка физического воспитания, но и нынешние социально-экономические условия, и, тем не менее, совершенствование системы физического воспитания на основе современных представлений позволит существенно улучшить физическое и функциональное состояние детей для этого же необходим критический анализ основ системы и ее построения: цели, методологии и концепции [113].

По его мнению, «...с учетом этого в методологии построения системы физического воспитания главнейшим, а точнее первоосновой, будет сформированность такого состояния двигательной потребности, при котором необходимость в занятиях физической культурой будет оцениваться не на уровне сознания (т.е. человек понимает, что для поддержания здоровья он должен заниматься физическими упражнениями), а на уровне подсознания - в бессознательном поле (он чувствует, что иначе нельзя). Только такой уровень сформированности двигательной потребности позволит успешно решить все стоящие перед физическим воспитанием задачи» [97]. Более того, Л.К. Сидоров говорит о том, что сформированность потребности в движении не нуждается в столь серьезном материально-финансовом обеспечении (в чем заключается одно из основных заблуждений специалистов по физическому воспитанию, особенно практиков), для человека достаточно будет той среды, которая его окружает повседневно (квартирные условия, скверы, парки, тропинки, вспомогательные средства). Мы не умаляем значения вложения материальных и финансовых составляющих в процесс физического воспитания, но и переоценивать их вряд ли нужно [113].

В.И. Александров, Е.С. Чижова указывают на тот факт, что произошли изменения и в идеологии занимающихся, если раньше занимались для постижения образовательных программ, с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности (хорошо работать на производстве), то сегодня акцент мотивации сменился на стремление иметь хорошую фигуру, друзей по увлечениям, заниматься физкультурой и спортом ради хорошего отдыха, этому способствует введение двух задач: тренирующе-развивающей и физического совершенствования. Таким образом, индивидуализация занятий предусматривает не нормативный, а индивидуальный контроль и оценку результатов работы, это представляется и мощным рычагом стимуляции занятиями физическими упражнениями, а для психологов - огромным неисследованным пластом мотивационно-поведенческих реакций [3].

В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Ф.И. Собянин подчеркивают, что в последние годы в России наметилась тенденция ухудшения состояния здоровья школьников, одной из причин сложившейся ситуации стала система школьного образования, ориентированная на интеллектуализацию и интенсификацию учебного процесса. «Информационная перегруженность, психоэмоциональная напряженность учебного процесса, его нерациональная с гигиенической точки зрения организация, недостаточный учет учителями индивидуальных возможностей учащихся приводят к потерям здоровья школьников, в этих условиях повышается роль учителя физической культуры в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся» [54].

По их мнению, отечественная теория и практика физической культуры накопили значительный потенциал в разработке средств, методов, форм обучения, воспитания и развития здоровой личности, между тем доминирующая в массовой образовательной практике установка на развитие у школьников физических качеств, формирование двигательных навыков, несоответствие предлагаемых дидактических инноваций условиям, а также особенностям и возможностям учащихся и самого учителя приводят к полному или частичному отказу педагога от применения современных технологий обучения [54]. Все это определяет здоровьезатратный характер обучения, можно с уверенностью утверждать, что возникла настоятельная необходимость в развитии дидактической системы учителя физической культуры, направленной на оздоровление учащихся [4].

Н.Ю. Шумакова отмечает, что идеалы школьников являются и критерием оценок как самих себя, так и других людей, они помогают осознанию личностью недостатков собственного поведения, способствуют стремлению преодолевать отрицательные качества, вызывают потребность в самовоспитании. Принцип гуманизма в физическом воспитании и спортивной деятельности подростков на современном этапе является ведущим, так как способствует обогащению духовного потенциала личности, ориентирует на

реализацию общечеловеческих ценностей, таких как сопричастность, милосердие, уважение соперника, формирует умение вести здоровый образ жизни, развивает культуру поведения, бережное отношение человека к своему здоровью [134]. «Основополагающими идеями гуманистической педагогики в системе общего образования, в том числе и физкультурного, на современном этапе считаются: личностный подход (ориентация на личность обучаемого как цель, объект, результат, показатель эффективности учебно-воспитательного процесса); гуманистический подход к построению межличностных отношений между педагогами и детьми (терпимость к мнению детей, доброе и внимательное отношение к ним); дифференцированный подход (отбор содержания, форм, методов, средств обучения и воспитания личности в соответствии с региональными, культурологическими, социально-экономическими условиями); природосообразность (учет половозрастных особенностей учащихся, определение возможностей и уровня развития их личностных свойств, опора на индивидуально-личностные свойства, создание условий для равномерного развития духовного и телесного в человеке и др.)» [134].

Ученые В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева считают, что формирование физической культуры человека как научно- практическая проблема требует изучения её глубинной (социальной) сущности, что проблему формирования физической культуры человека можно плодотворно решать только на основе идеи единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического, гармонии физического (телесного) и духовного (социального) [25].

Ж. Вазне, Р.К. Малинаускас., С.А. Шнирас считает, что у ребёнка есть врождённая, первичная потребность в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации, на основе этой потребности у него возникают мотивы, цели, эмоции и смысл занятий физическими упражнениями, которые являются основой интереса; в результате развития интереса возникает вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, однако, в реальных

педагогических условиях потребность определить нельзя. Психологической основой возникновения потребности является осознание противоречия, например, между новым фактором и имеющимся запасом знаний, умений, навыков, мотивов и интересов [85]. Мотивы занятий физическими упражнениями тесно взаимосвязаны между собой, они находятся не только в единстве, но и в постоянной борьбе. Важно изучить, каково их соотношение на разных возрастных этапах развития личности и какова степень индивидуальности мотивации [42]. Знание особенностей мотивации занимающихся поможет педагогу воспитать внутреннюю мотивацию занятий физической культурой, т.е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры школьников [141].

По мнению С.И. Филимоновой, интерес представляется " ... как мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, а деятельность становится увлекательной и продуктивной". Интересы различают как эпизодические и постоянные: эпизодические интересы возникают и сохраняются лишь в процессе конкретной деятельности, в конкретных условиях, после её прекращения они угасают; постоянные интересы не зависят от конкретных условий, они характеризуются тем, что побуждают к деятельности в интересующей человека области даже тогда, когда условия для этого неблагоприятны [30]. Именно постоянные, устойчивые интересы играют основную роль в поддержании и развитии активности, их называют ещё интересами действия, лежащими в основе активной, целеустремлённой деятельности, связанной с усилиями, с преодолением препятствий, поэтому такие интересы являются важным условием в развитии таких определяющих качеств личности, как целеустремлённость, настойчивость, трудолюбие [130]. Интерес в значительной степени способствует формированию привычки. "Интерес начинается со случайного, элементарного, потом он может перерасти в сознательный интерес, а на высшей ступени развития - в привычку"[139].

П.К. Дуркин, М.П. Лебедева считают, что «...может быть поэлементное и целостное формирование мотивации: в первом случае педагог избирает и последовательно актуализирует, упрочняет отдельные мотивы, в другом случае целенаправленное воздействие осуществляется на мотивацию воспитанника в целом.» Так же они говорят о том, что «...формирование мотивации может осуществляться "сверху вниз" и "снизу вверх": первый путь состоит в привитии воспитуемым идеалов, образцов того, какими должны быть мотивы занятий физической культурой, на это должна быть направлена вся система нравственного воспитания в школе, семье (школьники усваивают знаемые мотивы как эталоны, по которым они сверяют своё поведение, отождествляют свои мотивы с мотивами, предлагаемыми воспитателями, обществом), недостаток этого пути в том, что есть опасность чисто формального усвоения требуемых побуждений; при втором пути воспитанник включается в различные виды физкультурной деятельности и там приобретает практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре (у школьника складываются реально действующие мотивы), однако педагог не всегда уверен, что сложатся именно необходимые побуждения» [43]. Наличие обоих путей воспитания должно дать правильное сочетание знаемых и реально действующих мотивов, обеспечивающих зрелость личности воспитанника, единство слова и дела [42]. В школах должны применяться оба пути воздействия на мотивацию занятий физической культурой, причём формирование мотивации через деятельность предполагает использование не только учебной, но и внеклассной, внешкольной, внеаудиторной и внутрисемейной физкультурной деятельности [44].

П.К. Дуркин так же говорит о том, что возрастное развитие мотивации состоит в появлении психологических новообразований, т.е. качественно новых особенностей, характеризующих её более высокий уровень. Мотивационная сфера младших школьников отличается одноуровневым строением и рядорасположенностью отдельных побуждений, ситуационностью и импульсивностью поведения [42]. Для более старших

школьников характерно наличие иерархии с преобладанием некоторых ведущих мотивов, которые меняются от возраста к возрасту [44]. Особенности мотивов и физкультурных интересов учащихся разных возрастов не являются "фатально неизбежными" для того или иного возраста, поэтому, он считает, те особенности развития мотивации, которые называются в литературе, должны рассматриваться как примерные, они могут быть скорректированы, углублены и даже преобразованы в ходе использования современных методов обучения и воспитания [42].

По мнению Л.И. Лубышевой, в физкультурном воспитании важно сориентировать учащихся (с учётом их возрастных психофизиологических особенностей) на своевременный сдвиг мотивов с игровой, сюжетной, эмоциональной двигательной деятельности на учебную, результативную, а затем и на социально значимую физкультурную деятельность (с целью быть здоровым, физически, интеллектуально и духовно подготовленным к труду и обороне Родины). При этом она считает, что основополагающим принципом физкультурного воспитания должно быть единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании личной физической культуры, обуславливающее тесную взаимосвязь в развитии духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер воспитанников [82].

По мнению С.В. Садыкова, до настоящего времени нет единой научной концепции о сущности явлений, побуждающих человека к различным поступкам, формирующим стиль его поведения в целом. Феномены, движущие поведением человека, сводятся к таким понятиям, как: желание, влечение, нужда, потребность, мотивация, мотив, интересы, ценностные ориентиры [109]. «Первична потребность, которая представляется в виде некоторой жизненной силы, побуждающей живое существо к активности ради самосохранения и саморазвития, производной от нее является мотивация, возникающая на базе уже имеющегося опыта и носящая явно когнитивный

характер, связующим звеном между поведением и действующей мотивацией служит мотив» [109].

Как считает В.Г. Каменская, формирование мотиваций и производных от них мотивов наиболее интенсивно происходит в первые пятнадцать лет жизни человека, но продолжается, хотя и с меньшей скоростью и продуктивностью, в течение всей жизни. В целом поведение, деятельность человека и даже его отдельные поступки полимотивированны, то есть всегда есть комплекс мотиваций и мотивов, дополняющих друг друга. По ее мнению, таким образом, в основе любого действия заложена определенная и комплексная мотивационно- потребностная система, степень сложности которой обусловлена наличием противоречащих друг другу мотиваций и мотивов [59].

Каменская В.Г., Мерлин В.С. дают классификацию мотиваций и выделяют три критериальные группы: «...биологические, маргинальные и высшие (социальные): группа биологических мотиваций сформирована потребностью в пище, в стабильных и нормированных условиях жизни, потребностью в сне; группа маргинальных потребностей включает мотивации общения, познания, защитного поведения, потребность в активности; в группу же высших (социальных) мотиваций входят мотивации потребительского поведения, самоутверждения, саморазвития и самореализации, достижения цели и стремления к успеху, мотивация свободы. Группа социальных мотиваций самая сложная и самая спорная, но общим свойством социальных мотиваций является то, что все они связаны с осознанной и целенаправленной деятельностью человека, побуждающей к достижению поставленных им самим или заданных извне определенных целей» [59]. Механизмы социальных мотиваций не имеют врожденного характера, а формируются определенным образом под воздействием конкретных социальных условий, в которых взрослеет и действует человек [90]. Таким образом, ведущие условия формирования социальных мотиваций - это социальные процессы и воздействия [90].

Г.С. Никифоров считает, что «...в школьном возрасте на понятийном уровне самооздоровление как мотив самостоятельной и регулярной физкультурной деятельности не столь значимо. В соматической сфере у большей части учащихся в силу возраста явных проблем нет, либо они не мешают активной жизнедеятельности, как это наблюдается у людей среднего и старшего возраста, то есть в молодости еще срабатывают компенсаторно-адаптивные механизмы, поэтому призывы к сохранению здоровья и совершенствованию двигательных способностей не вызывают у современной молодежи должного отклика именно в деятельностной сфере» [92]. Большинство согласно, что «...здоровье - важное условие полноценной жизни, но специально строить свою жизнедеятельность в стиле рекламно-штампованного, навязываемого извне здорового образа жизни не собираются, а тем более усиленно и регулярно заниматься самовоспитанием двигательных качеств [93]. Иными словами, у них много других проблем и интересных сфер деятельности (в основном социально-психологического, материально-коммуникативного плана)» [93]. Видимо, поэтому, по мнению Г.С. Никифорова, «молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья, как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения» [92].

О.Ю. Малозёмов считает, что пути повышения мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в среде молодежи находятся в области их значимых индивидуально-групповых и личностных ценностей. Следовательно, с его точки зрения построения педагогического процесса на занятиях по физической культуре необходима переориентация с методически-функционального на индивидуально-личностный и социально значимый для молодежи уровень [86]. Поскольку ценностные ориентации личности включают в себя многие стороны взаимоотношений человека с окружающей действительностью, он считает, что «...необходимо ориентироваться на таковые и в сфере физической культуры, зная ценностные ориентации учащихся в жизнеобеспечении и в

сфере физической культуры, образовательный процесс по физическому воспитанию следует ориентировать таким образом, чтобы он способствовал развитию и формированию личностно значимых социально-психологических качеств. Междисциплинарность в формировании мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, актуализирует обеспечение синхронности и взаимообусловленности использования педагогических и социально-психологических факторов, влияющих на результаты двигательной деятельности.» О.Ю. Малозёмов делает вывод, что используя значимость и представления учащихся о психосоциальной стороне здоровья, с помощью физкультурной деятельности можно повысить мотивацию здоровьесберегающего поведения, а также сформировать валеологический тип мышления и действий во внешних обстоятельствах и, соответственно, личность с валеонаправленной жизнедеятельностью. При этом физкультурная деятельность должна являться средством реализации доминирующих социально-психологических мотивов [86]. Необходима также государственная система внешнего стимулирования к здоровому стилю жизни, к двигательной и самооздоровительной деятельности [93]. Несмотря на то что данная задача существенно шире педагогической сферы и в ее решении должны быть задействованы экономика, идеология, общество в целом, тем не менее социально-педагогические изыскания в сфере физической культуры и физического воспитания могут существенно скорректировать пути оздоровления учащейся молодежи [86].

По мнению О.П. Батулис, в теории целенаправленного воспитания гораздо меньше внимания уделяется всестороннему развитию личности, когда согласуются аспекты физического, психического, душевного и социального здоровья, воспитывается потребность в здоровом образе жизни, формируются мотивы и навыки физической активности, которые сохранились бы по окончании школы до самой старости, то есть стали бы нормой жизни личности. Узкоспециальный взгляд на значение физической культуры и физического воспитания не способствовал поддержанию престижа данного

предмета у общественности, формировал пренебрежительное отношение к нему [19]. Научные исследования подтверждают ежегодное ухудшение здоровья школьников и их недостаточное физическое развитие [27]. Так же О.П. Батулис говорит о том, что сегодняшняя школа должна не только развивать у детей физические способности, но и формировать навыки самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями. Очень важно уметь правильно подбирать формы физической активности в зависимости от потребностей своего организма и состояния здоровья. Иначе говоря, сегодня от школьника требуются активность, творчество и самовоспитание [19].

По мнению В.М. Выдрина, В.И. Григорьева, Е.Г. Кирилловой, А.Г. Комкова, решение важнейшей социальной задачи формирования у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования [65].

С.П. Евсеев, А.Г. Комков, О.М. Шелков считают, что в целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в повышении объема физкультурно-спортивной активности учащихся. Так же они говорят о том, что модернизация физкультурного образования основана на теоретическом и экспериментальном обосновании организационно-методических подходов, позволяющих объективизировать целевую направленность физического воспитания, оздоровительной, адаптивной физической культуры и массового спорта [45]. Применение современных инновационных технологий, изменение содержательной сущности физического совершенствования учащихся основаны на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их

индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребностных установок школьников [78]. Основным инструментом для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей и мотивов служит комплексное использование инновационных технологий базового и профильного физического воспитания, оздоровительной физической подготовки, адаптивной физической культуры, спортивной тренировки в различных видах физической активности [45].

В.Ф. Костюченко считает, что решающую роль в оптимальном создании условий для учета требований государственного стандарта играет применение личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности[69].

Таким образом, для формирования ценностного отношения учащихся к физкультурной активности применяются различные методы и приемы. Развитие мотивации предполагает использование как урочной, так и внешкольной, внеклассной деятельности. Но многие ученые высказывают мнение о том, что традиционные подходы в физкультурном образовании необходимо совершенствовать, особенности формирования ценностного отношения к занятиям физической культурой могут быть скорректированы и дополнены в процессе применения современных методов обучения и воспитания в области физической культуры.

1.3. Информационные технологии на занятиях физической культурой

По мнению К.Б. Стариковой, К.В. Чедова, А.Ф. Шаравевой занятия физическими упражнениями являются необходимой составной частью школьного режима. Каждый ученик должен иметь возможность не менее 6 часов в неделю организованно двигаться. Ослабление двигательной активности приводит к нарушению процессов роста и развития организма, ухудшению здоровья [119].

С.С. Добровольский, М.И. Станкин, Е.В. Токарь считает, что много лет преподавание уроков физической культуры в школе велось узко, однобоко, целью уроков физической культуры было воспитание физических способностей школьников, достижение спортивных результатов, спортивные победы, отбор и селекция талантов. Существовало мнение, что учитель физической культуры в первую очередь должен заботиться о физическом развитии школьников и в зависимости от возрастных этапов искать средства и методы для максимального развития их возможностей [122].

А.Ю. Казаков, говорит о том, что в мировом сообществе развиваются процессы глобальной информатизации всех сфер общественной жизни, разрабатываются пути повышения эффективности общего образования, вкладываются большие средства в разработку и внедрение современных компьютерных технологий. Особый интерес представляют технологии, направленные на решение оздоровительных задач, на организацию личностно ориентированного обучения, повышение эффективности профессиональной деятельности учителя [57].

Ученые утверждают, что традиционная система физического воспитания не в состоянии обеспечить растущий организм даже минимумом должных физических нагрузок, к тому же обычные уроки физической культуры загоняют всех школьников в единые рамки: ребенок не имеет возможности выбора желаемой двигательной активности и обязан укладываться в единые для всех нормативы [122].

Н.В. Буханцева, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов говорят о том, что «...проблемы российского образования указывают на необходимость совершенствования традиционных подходов в обучении, одним из перспективных направлений улучшения системы физического воспитания, является разработка научных принципов мониторинга физического и двигательного развития на основе современных информационных технологий. В этом отношении представляет интерес разработка новых оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на достижениях программированного метода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию» [54]. Специфика новых информационных технологий применительно к физическому воспитанию предусматривает информационно-методическое обеспечение занятий, наличие современных технических средств - автоматизированных обучающих и диагностирующих систем на базе компьютерных технологий [61].

Информатизация общества, глобальные перемены, происходящие в мире, ставят перед системой образования в целом и физкультурным образованием в частности новые задачи, связанные с подготовкой будущих поколений, с учетом специфики и условий жизнедеятельности в информационном обществе, широким внедрением средств современных информационных и коммуникационных технологий в систему подготовки специалистов, эффективного самообразования, повышения качества учебного процесса [108].

Б.Ф. Ломов, Л.В. Фатхулина говорит о том, что люди каждого нового поколения должны готовиться (развиваться) так, чтобы они могли эффективно и в достаточно короткие сроки овладеть не только той техникой, которая уже создана предшествующими поколениями, но и той, которая появится в будущем, они должны быть подготовлены к дальнейшему развитию науки и техники. Иначе говоря, сейчас как никогда прежде обучение и воспитание подрастающего поколения должны быть ориентированы на будущее [76]. Конечно, принцип преемственности обучения и воспитания (их ориентировки

на жизнь в обществе будущего) - это общий принцип для всех времен, но современные темпы научно-технического прогресса ни в какое сравнение не идут с теми, которые были прежде и, надо полагать, будут увеличиваться и далее [76].

А.Н. Тихонов считает, что одним из главных инструментов в образовании, открывающих путь в новый мир, являются современные информационные технологии, они позволяют изменить системные свойства важнейших компонент нашего бытия. Разработка стратегии использования информационных технологий в сфере образования - одна из ключевых проблем стратегического планирования, как на национальном, так и на глобальном уровне [121].

Многие ученые в область физической культуры и спорта говорят о том, что несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование, вызывают определенный интерес, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения [99].

Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев, Д.А. Куликов, В.В. Логинов, П.К. Петров, А.И. Федоров, В.А. Широков говорят о том, что вопросы разработки и внедрения компьютерных программ в учебно-тренировочный процесс остаются весьма актуальными. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой - с приведением системы образования, в том числе физкультурного, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса [98].

Специалисты Л.Х. Зайнутдинова, И.В. Роберт, А.Ю. Уваров указывают, что «...по форме представления пользователю информации можно выделить четыре уровня:

- программы, представляющие учебную информацию только в вербальной форме (тексты);
- программы, использующие текст и двухмерную графику;
- программы мультимедиа, представляющие информацию в виде трехмерной графики, звукового сопровождения, видео, анимации и частично текста;
- программы виртуальной реальности представляют собой не только звуковую и пространственную зрительную информацию, но и тактильную (осязательную) и создают иллюзию вхождения и присутствия пользователя в реальном времени в стереоскопически представленном "экранном мире", иллюзию перемещения пользователя относительно объектов этого мира.».

И.В. Роберт подчеркивает, что «...в педагогической науке в последние годы появилось новое направление, связанное с информатизацией образования. Основная задача этого направления - процесс обеспечения сферы образования методологией, технологией и практикой разработки и оптимального использования современных информационных и коммуникационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания».

П.К. Петров говорит о том, что «...в профессиональной деятельности и системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту наметились следующие направления использования современных ИКТ: учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура, научно-исследовательская и методическая работа, подготовка судей по спорту, инструкторов по новым видам спорта и направлениям оздоровительной физической культуры,

диагностика различных функций и систем организма и мониторинг физического состояния и здоровья различных контингентов населения» [101].

В.М. Богданов, А.В. Соловов, В.С. Пономарев отмечают, что значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин - недостаток соответствующих знаний и методических умений, поэтому не случайно рекомендуемые программы учебной дисциплины "физическая культура" наряду с учебно-тренировочными занятиями предусматривают теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, и методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности [21].

По мнению В.М. Богданова, В.С. Пономарева, А.В. Соловова, М.М. Чубарова в реальной практике учебного заведения полноценно реализовать цели теоретического и методического разделов дисциплины "физическая культура" крайне затруднительно: с одной стороны, чтобы учащиеся овладели знаниями, методами и средствами этих разделов хотя бы на уровне применения в типовых ситуациях, необходимо потратить на обучение и контроль его результатов немало времени; с другой стороны, расходовать время учебных занятий не на физические упражнения в современных условиях явно нерационально. Реальная ситуация в России ныне такова, что физические упражнения на учебных занятиях для значительной части учащейся молодежи являются единственной возможностью получить хотя бы минимально необходимую двигательную нагрузку [116]. Таким образом, необходимость повышения теоретического и методического уровня образованности учащихся и необходимость обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие [133]. Эти ученые считают, что разрешить

это противоречие можно с помощью информационных технологий обучения (ИТО), применяемых для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре [21]. Под ИТО здесь понимается совокупность электронных средств и способов их функционирования, используемых для реализации обучающей деятельности. В состав электронных средств входят аппаратные, программные и информационные компоненты, способы применения которых указываются в методическом обеспечении ИТО [133].

И.М. Козлов, А.В. Самсонова, В.А. Таймазов анализируя применение информационных технологий в физкультурном образовании пришли к выводу, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со школьниками отражено в двух публикациях. Статья И.В. Киселевой освещает вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям [60]. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений. В публикации П.А. Виноградова, В.П. Моченова отражены некоторые вопросы использования ИКТ для тестирования физической подготовленности учащейся молодежи [110].

В.Ю. Волков отмечает, что «...компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий, но в то же время создаваемые или созданные ИКТ могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса. Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения ИКТ в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного» [31]. Он говорит о том, что в спортивной деятельности ИКТ стали применять значительно

раньше, чем в учебном процессе по физическому воспитанию. В ряде видов спорта компьютеры прочно вошли в процесс подготовки спортсменов [31].

С.В. Садыкова утверждает, в настоящее время более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми не вполне отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными, что определяет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы практически во всех странах [109].

По мнению В.Ю. Волкова информационные средства в физической культуре включают в себя компьютерные, аудио- и видеопрограммы, печатные материалы. Информационные средства, порядок и особенности их использования, наличие обратной связи, позволяющей корректировать учебную программу, объединяются общим термином информационные технологии [32]. Он говорит о том, что применяя информационные технологии, необходимо обращать внимание на возможность их комплексного использования, т.е. на составление, нахождение или создание тематических комплексов [32]. Е.П. Антипова говорит, что внедрение информационных технологий в учебный процесс может не только повысить эффективность процесса обучения, но и формировать физическую культуру, выражающуюся в усилении мотивации к занятиям физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, физически развиваться и совершенствоваться. Большое значение имеет желание преподавателя физической культуры использовать все многообразие педагогического инструментария, включающего в себя наглядные аудиовизуальные средства, информационно-коммуникативные технологии, формирующие физическую культуру учащихся [5].

В.Ю. Волков считает, одним из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности - личная заинтересованность каждого человека

в укреплении своего здоровья. И задача специалистов, работающих в области оздоровительной физической культуры, - разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни [32]. В решении этой задачи большую помощь могут оказать и оказывают информационные технологии. ИКТ позволяют быстро и качественно проводить соревнования, организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха [34].

С.П. Левушкин говорит о том, что использование компьютерной программы по оценке и коррекции физической подготовленности позволяет оперативно ставить оценки по предмету "физическая культура", выявлять группу наиболее подготовленных школьников, формировать сборную команду школы для участия в спортивных соревнованиях, следить за индивидуальной и групповой динамикой развития двигательных качеств, вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию [74].

Л.В. Фатхулина говорит о том, что происходящее в России становление новой системы воспитания подрастающего поколения, образование личности идет в русле мировых образовательных тенденций, в которых значительное место отводится освоению новых процессуальных знаний, умений и навыков, таких как владение компьютерными технологиями, оперированием разноуровневой информацией, выход в Интернет-пространство [125]. Меняются традиционные способы передачи информации все больше используются компьютерные технологии, проникая в различные сферы деятельности - от производства до сферы досуга: игровые технологии, технологии шоу-бизнеса, Интернет-кафе [112]. Сегодняшние средства массовой информации не используют в полной мере своих возможностей для формирования нравственного, физического здоровья нации посредством такого мощного воспитательного и оздоровительного феномена, как физическая культура [22]. Широкое использование интеллектуального воспитания в сфере формирования физической культуры человека может

изменить ситуацию физкультурной безграмотности большинства учащихся и позволит стать реальной предпосылкой к ценностям этой сферы деятельности [125].

По ее мнению, в связи с активным проникновением научно-технического прогресса и новейших технических средств в производственную, образовательную и досуговую сферы первостепенное значение в пропаганде здорового образа жизни приобретают духовное, нравственное воспитание подростков как стержневое в ее развитии и социальном самоопределении [25]. Особенно актуальными становятся проблемы поиска новых средств, форм и методов воспитания здорового образа жизни, интеграции образовательных и воспитательных систем микро- и макросоциума, поиск и проработка актуальных направлений деятельности отдельных социальных структур и институтов. Растет потребность в новом управленческом подходе в пропаганде физической культуры и спорта у подрастающего поколения, в поиске оптимальных путей взаимодействия различных структур, использовании информационно-просветительских технологий, оказывающих непосредственное влияние на внутренние и внешние процессы социально-культурной деятельности [125]. Именно поэтому одним из главных стратегических направлений совершенствования управления деятельностью социальных систем и институтов становится развитие и внедрение в практику современных информационных технологий, построенных на профессиональной основе, вбирающих в себя новейшие достижения научно-технического и социального прогресса [125].

Е.И. Ахметшина, О.Б. Соломахин считают, что «...модель формирования у школьников потребности в регулярных занятиях физической культурой является следующей:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой;
- усиление внимания к теоретическому компоненту содержания физкультурного образования;

- использование активных организационных форм и методов обучения;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей;
- соответствующее учебно-методическое и материально-техническое занятия по физической культуре» [118].

По мнению Е.П. Антиповой, одной из самых важных сторон использования информационных средств с целью формирования физической культуры является возможность:

повышение достоверности представляемой преподавателем информации, дополнительной иллюстрации его слов;

- использование СМИ в процессе обучения физической культуре с целью создания образа физически культурного человека, его успешности, здоровья, красоты и других общественно значимых качеств;
- повышение мотивации, т.е. придание направленности действиям с выделением главного, существенного в изучаемом материале [5].

Е.И. Ахметшина приходит к выводу о том, что «...процесс формирования потребности и мотивационно-ценностного отношения к физической культуре есть результат множества взаимосвязей и взаимодействий личности во внешней среде на фоне внутренних преобразований, поэтому проявление многообразия факторов, оказывающих влияние на эффективность данного процесса. Различают факторы объективные (внешние) и субъективные (внутренние), основные (ведущие) и неосновные (частные), прямые и косвенные, временные и постоянные, управляемые и неуправляемые, контролируемые и неконтролируемые» [118]. Предлагаемые на сегодняшний день новые педагогические технологии и методы (увеличение количества уроков, спортивно ориентированное физическое воспитание) по более эффективному и качественному проведению уроков физической культуры в школе во многом проблематичны и невозможными]. Основными причинами, негативно влияющими на эти в целом положительные и необходимые формы

и методы занятий физической культурой, являются отсутствие спортивно-материальной базы (спортивные сооружения, спортивный инвентарь), научно-методической руководством [18].

И.В. Киселева утверждает, что повышение качества образования - на сегодняшний день одна из важнейших задач, способствовать ее решению помогут разработка и внедрение новых современных форм и методов преподавания, применяющих информационно-коммуникационные технологии. Для повышения качества образования необходимо интегрирование в учебный процесс новых современных форм и методов преподавания, основанных на использовании возможностей информационно-коммуникативных технологий, что позволит значительно повысить уровень преподавания теоретического материала практических дисциплин и будет способствовать лучшему усвоению знаний [60].

Е.П. Антипова считает, что в настоящее время мотивационно-ценностные ориентации в общем и физическая культура в частности во многом формируется через аудиовизуальные средства, преимущественно через телевидение, видеофильмы, интернет [5]. «Влияние информационно-компьютерных средств становится настолько большим, что часто заставляет молодых людей ограничить свое взаимодействие с реальностью и погрузиться в виртуальный электронный мир, они начинают жить и мыслить категориями мира, который создается средствами массовой информации, видеофильмами и компьютерными играми [93]. Процесс «компьютеризации» мышления является объективным и не зависящим от педагогов, поэтому бороться с этим явлением бессмысленно, необходимо использовать положительные последствия внедрения информационно-коммуникативных технологий в сознание учащихся с целью формирования их физической культуры» [5].

Н.В. Буханцева, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов утверждают, что применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет выработать определенные уровневые

критерии к теоретическим и методическим разделам традиционных образовательных технологий, высокий уровень интереса к технологической стороне используемых электронных и телекоммуникационных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к предлагаемому специализированному модулю физической подготовки. Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно большое значение имеют различные формы и средства представления теоретической информации, а применяемые при этом технологии интерактивного взаимодействия способствуют мотивации к самостоятельной образовательной деятельности и познавательной активности [61].

А.И. Латыпов говорит о том, что «...внедрение компьютерных технологий - важный резерв совершенствования системы образования в сфере физической культуры и спорта. Современный учебный процесс сложно представить без использования электронных учебников, мультимедиа, тестирующих и контролирующих систем, в связи с этим актуальной стала задача разработки методик внедрения мультимедиа технологий в процесс познания, использование которых в образовании могло бы внести вклад в эффективность обучения предмету физическая культура» [73].

Н.В. Седых, Д.С. Ульянов установили, что современные научные исследования в области физической культуры и спорта за рубежом основываются на широком использовании инновационных достижений в развитии информатики, привлекая при этом наукоемкие аппаратные высокоэффективные компьютерные и информационные технологии. В настоящее время внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методов обучения возможно лишь при широком использовании технических средств обучения [110]. Общеизвестно, что наиболее эффективными средствами, способствующими повышению заинтересованности в учебном процессе для современных школьников,

являются компьютерные технологии, способствующие выработке умения поисковой деятельности и повышению интеллектуальных возможностей [18].

А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов считают, что информатизация является одной из ведущих тенденций физкультурного образования. «Интенсификация информационных процессов проявляется в следующем: неуклонное возрастание скорости передачи информации; ускорение процессов обработки информации; все более полное использование обратных связей; увеличение объема производства новой информации и ускорение процессов ее внедрения; повышение степени визуализации (наглядности) информации для более удобного и полного ее восприятия; непрерывное совершенствование технической оснащенности» [126].

А.Л. Димовой определены перспективные направления научных исследований информатизации образования в области физической культуры и спорта, к ним относятся:

- развитие теории и технологии образования в области физической культуры на базе средств информатизации и коммуникации;
- создание электронных образовательных ресурсов и средств информационно-технической поддержки для их разработки;
- подготовка кадров информатизации образования в области физической культуры и спорта [40].

Структурными блоками модели являются: целевой, содержательный, процессуальный, результативный. Целью является формирование ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой на основе применения информационных технологий в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание базируется на следующих ключевых компетенциях, которые формируются у обучающихся в процессе физического воспитания: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, информационные, коммуникативные. Содержательный блок содержит содержательно-целевой и ценностно-мотивационный компоненты. Процессуальный - организационно-деятельностный и контрольно-оценочный

компоненты. В результативном блоке обоснованы критерии, показатели и уровни сформированности мотивации обучающихся к занятиям физической культурой с помощью информационных технологий. В качестве основных критериев выступают: познавательный интерес к физической культуре; содержание преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности и ее направленность; уровень физического состояния (физического развития, функциональной и физической подготовленности); системность и глубина усвоения знаний, необходимых для понимания сущности функционирования физической культуры; характер сложности и творческий уровень выполнения физкультурной деятельности; четкость выполнения разнообразной физкультурной деятельности (дисциплинированность, организованность, ответственность, трудолюбие, чувство долга, порядочность, самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, способность к сопереживанию, коллективизм, интернационализм и др.); отношение к систематическому использованию средств физической культуры (владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для формирования собственного физического совершенствования и организации физкультурно-спортивной деятельности со сверстниками). Показатели сформированности мотивации обучающихся к занятиям физической культурой с помощью информационных технологий включают: эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, активизация интереса к физкультурной деятельности, проявление активности, самостоятельности, ориентация на усвоение знаний и расширение представлений учащихся о физической культуре. Дополняя существующие данные о дифференциации педагогического воздействия на формирования потребности к физической культуре у обучающихся, нами разработаны критерии и 4 уровня сформированности мотивации обучающихся к занятиям физической культурой (критический, низкий, средний и высокий).

Анализ состояния проблемы позволяет сделать следующие выводы:

- Не смотря на широкий аспект предлагаемых вариантов использования информационных технологий в общеобразовательном процессе нет обоснованных методических рекомендаций их применения с обучающимися с учетом их анатомических и педагогических требований.

- В изучаемой литературе решения данной проблемы не обнаружено, поэтому перед нами встает задача решения этого противоречия по средствам применения информационных технологий в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

- Учитывая снижающийся интерес к занятиям у обучающихся, возникают проблемы соответствия создания необходимой среды, двигательного пространства, структурного обеспечения.

Из всего приведенного, можно сделать вывод, что в современных условиях наблюдается необходимость модернизации школьного физкультурного образования. Одним из основных условий совершенствования физкультурно-спортивной работы в школе является повышение заинтересованности обучающихся, усиление мотивации к занятиям. Информационные технологии прочно вошли в различные области образования, в том числе и физкультурно-спортивное, но недостаточно применяются в общеобразовательной школе в урочной, внеурочной, внешкольной и спортивно-массовой работе для формирования ценностного отношения учащихся к занятиям физической культурой.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования

Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анкетирование
4. Контрольно-педагогические испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической литературы

В нашем исследовании мы применяли метод сбора и обработки информации, направленный на изучение вопросов, связанных с формированием ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой. Для анализа литературных источников мы выбрали следующие темы особенности: формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой, а также взаимосвязь с информационными технологиями.

Педагогические наблюдения

В данном исследовании мы провели педагогические наблюдения, направленные на определение сформированности ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой. Наблюдения выполнялись на протяжении всего эксперимента и включали оценку таких параметров, как желание обучающихся заниматься, в ходе наблюдения изучались особенности общепринятой методики, анализировалась специфика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе, определялось влияние общепринятой методики на формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Анкетирование

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов обучающихся, побуждающих к посещению занятий физической культурой.

После каждого занятия проводился опрос «САН» (самочувствие, активность, настроение) составленный сотрудниками Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова. Данный опрос необходим для оперативного установления оценки самочувствия, активности и настроения обучающихся (Приложение 2).

Этот опросник предназначен для быстрой оценки состояния здоровья, активности и настроения.

Суть оценки состоит в том, чтобы ученики соотносили свой выбор согласно своему самочувствию. Шкала состоит из индексов: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3 и расположенными между 30-ю парами слов противоположного значения. Ученикам необходимо было выбрать ту цифру, которая наиболее точно отражает их состояние.

Обработка данных проходит следующим образом: цифра 3, соответствующая отрицательному состоянию считается как один балл, следующая за ней цифра 2 – за 2 балла, цифра 1 – за 3 балла и так до цифры 3 с противоположной стороны, означающая положительное состояние считается как 7 баллов. Далее по этим приведенным баллам рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по каждому состоянию.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Контрольно-педагогические испытания

Для изучения функционального состояния, уровня развития физических качеств, обучающихся проводилось педагогическое тестирование.

Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся осуществлялась с помощью средств общей физической подготовки (Приложение 1).

Уровень развития общей выносливость оценивался с помощью 6-ти минутного бега. Бег проводился по легкоатлетической беговой дорожке, размеченной 50-ти метровыми отрезками, с высокого старта. Испытуемому по истечении времени подавался сигнал и испытуемый останавливался, оставался на месте, где его застал сигнал. После этого измерялось пройденная за 6 мин дистанция (Е. Талага, 1998).

Уровень развития быстроты измерялся по времени пробегания 30-ти метровой дистанции с высокого старта. От стартовой линии рулеткой отмечалось 30 метров и натягивалась финишная лента. Время фиксировалось секундомером в момент касания ленточки грудью.

Координационные способности оценивали по времени челночного бега (Гавердовский Ю.К., Горелов А.А. с соавт., 2005). Отмечалась стартовая линия, на которой устанавливались два кубика, откладывался 10-ти метровый отрезок. По команде «Марш» учащийся брал кубик, пробежал 10-ти метровый отрезок, клал кубик, возвращался на старт, брал второй кубик, снова пробежал 10 м. Учитывалось время трехкратного пробегания отрезка.

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места, толчком двух ног с махом руками (см). Измерялось расстояние от линии отталкивания до приземления пяток. Регистрировался лучший результат из трех попыток.

Гибкость определялась по уровню подвижности в суставах и оценивалась выполнением наклона вперед из седа ноги врозь.

Педагогический эксперимент

Проводился с целью сравнения разработанных комплексов средств и методов методических рекомендаций по применению информационных технологий как средства формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с общепринятыми подходами.

Методы математической статистики\

В данном исследовании проанализированы полученные данные с помощью методов математической статистики и вычислительной техники [37]. Для проведения расчетов использовались стандартные функции математической статистики, встроенные в программу MicroSoft EXEL. Эти функции позволяют вычислить основные параметры статистической оценки, такие как среднее значение, среднеквадратичное отклонение, коэффициент корреляции Браве-Пирсона и критерий Стьюдента.

Для оценки достоверности различий в выборках использовался модифицированный t-критерий Стьюдента для связанных выборочных совокупностей, расчетный коэффициент которого рассчитывался по формуле.

$$t = \frac{\bar{d} \times \sqrt{n}}{s_d}$$

где $d_i = y_i - x_i$ – прирост индивидуального показателя, s_d – среднее квадратическое отклонение индивидуальных приростов.

По полученным средним данным были рассчитаны темпы прироста по каждому из исследуемых показателей по формуле Мейнерта (2).

$$T = \frac{M_2 - M_1}{M_1} \times 100\%$$

Взаимосвязь показателей определялась по коэффициенту корреляции Браве-Пирсона.

2.2. Организация исследования

В период с сентября 2022 года по май 2023 года было проведено научно-исследовательское исследование на базе МАОУ СШ 1 им. В.и. Сурикова.

Первый этап, который начался в сентябре 2022 года и продлился до октября 2022 года, состоял в анализе научно-методической литературы. В результате была выявлена актуальность исследуемого вопроса, что позволило сформулировать гипотезу, цель, задачи исследования, подобрать и адаптировать контрольные упражнения, а также начать педагогический эксперимент.

Второй этап проводился с ноября 2022 года по январь 2023 года. изучалась учебная деятельность обучающихся на занятиях физической культурой. Проводился анализ тестирования физической подготовленности. Уточнялись средства и методы исследования, выбирались контрольные тесты. Разрабатывалась экспериментальная программа.

На **третий этап** исследования (февраль 2023 г. – март 2023 г.), эксперимента являлось подтверждение или опровержение исследовательской гипотезы. Осуществлялось педагогическое тестирование учащихся. Проводился педагогический эксперимент, в ходе которого оценивалось влияние разработанных методических рекомендаций по применению информационных технологий как средства формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой.

Четвертый этап (апрель 2023 г. – май 2023 г.) был посвящен статистической обработке полученных данных, их анализу и интерпретации. Также было проведено теоретическое обоснование полученных результатов и написание диссертационной работы.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНАШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1. Разработка и реализация комплекса средств и методов использованием информационных технологий для формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой

Необходимость формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой обуславливает поиск новых методов. Одним из таких методов является использование информационных технологий на уроках по физической культуре.

К информационным технологиям на уроках по физической культуре мы можем отнести: информационно-справочный материал, программы-тренажеры, учебные программы, демонстрационные программы, контролирующие программы, также сюда можно отнести использование функциональной музыки, анализ движений, обучающихся по видео, информационно-справочный материал.

информационно-справочный материал: для доступа к необходимой образовательной информации с помощью Интернета.

программы-тренажеры: они формируют и закрепляют умения и навыки, а также применяются для самоподготовки учащихся. Эти программы используются, когда теоретический материал уже усвоен.

учебные программы: используются в основном для объяснения нового материала.

демонстрационные программы: для наглядной демонстрации учебного материала описательного характера, разнообразных наглядных пособий (картины, фотографии, видеофрагменты, плакаты). Демонстрационные программы помогают учителю наглядно показать в статике то или иное исходное положение. Т.к. зачастую неудобно и

показывать на себе и рассказывать одновременно. Физическая культура охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые не совсем характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология. Здесь представлены схемы построения и перестроения учащихся в строю. Наглядные пособия помогают ученикам лучше ориентироваться.

контролирующие программы: для контроля уровня знаний и умений. Эти программы представляют собой разнообразные проверочные задания в тестовой форме. Используются в качестве индивидуального подхода, фиксируют детальную картину успехов и ошибок учащихся.

функциональная музыка – это музыка, непосредственно сопровождающая процессы обучения на уроке по физической культуре с целью повышения работоспособности и мотивации обучающихся.

Выбор музыкальных произведений - самое важное и обязательное условие для полезного применения музыки. Чем большему количеству учеников понравится музыка на уроке физической культуры, тем сильнее она окажет положительное влияние на психическое состояние и функциональную активность, а также производительность всего урока в целом. И наоборот, музыка, которая не нравится практикующим, вызывает у них отрицательные эмоции, дополнительную усталость, снижение активности и ухудшение производительности.

Необходимость формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой обуславливает поиск новых методов. Одним из таких методов является использование информационных технологий на уроках по физической культуре.

Выбор средств информационных технологий - самое важное и обязательное условие для полезного применения. Чем большему количеству учеников понравится данное средство на уроке физической культуры, тем сильнее она окажет положительное влияние на психическое состояние и функциональную активность, а также производительность всего урока в

целом. И наоборот, технологии, которая не нравится практикующим, вызывает у них отрицательные эмоции, дополнительную усталость, снижение активности и ухудшение производительности.

Учет этих особенностей требует от преподавателя соответствующих знаний и своевременного обеспечения, необходимых мер.

Большое практическое значение имеет правильный, логичный визуальный и звуковой подбор, с установкой на косвенное облегчение решения учебных задач урока. Например, учитель, учитывая необходимость воспитания таких личных качеств, как мужество, настойчивость, способность преодолевать трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели, периодически использует намеренно сложные упражнения в классе.

Особая ценность этого нововведения заключается в том, что сейчас идет компьютеризация общества.

Благодаря этой психологической модели, встретившись на уроках физической культуры с тонким, научно обоснованным выбором информационных технологий, обучающиеся невольно становятся не только физически более активными, более выносливыми, но и вовлечены в процесс.

Далее представим методику использования информационных технологий на уроках физической культуры.

Способствуя более эффективному решению широкого спектра педагогических задач, а в дальнейшем повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культуры. Важно использовать информационные технологии в системе с применением специальных форм, методов и средств.

Начало каждого урока по физической культуре характеризуется низкой активностью учащихся, если вовлечь их в процесс знакомыми и незнакомыми им информационными технологиями это повысит их активность.

На уроках по физической культуре мы использовали следующие информационные технологии: информационно-справочный материал, программы-тренажеры, учебные программы, демонстрационные программы, контролируемые программы, также сюда можно отнести использование

функциональной музыки, анализ движений, обучающихся по видео, информационно-справочный материал.

3.2. Проверка результативности экспериментального комплекса средств и методов в педагогическом эксперименте

Педагогический эксперимент проводился с целью изучения влияния разработанных нами средств и методов формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Было сформировано две группы учащихся, экспериментальная - обучающиеся 5а и контрольная - учащиеся 5в, 27 и 28 человек соответственно, а также экспериментальная - обучающиеся 9б и контрольная – обучающиеся 9в, в количестве 29 и 27 человек соответственно.

У испытуемых контрольной группы уроки проводились в традиционной форме, по общепринятой методике, представленной в программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич, 2009) с использованием стандартного спортивного оборудования (Таблица 10)

Занятия с испытуемыми экспериментальной группы осуществлялось по тем же принципам, что и в контрольной, но с применением на каждом уроке современных информационных технологий, так же информационные технологии применялись во время спортивно-массовых мероприятий. Учебный процесс с учащимися экспериментальной группы осуществлялся с учетом разработанных рекомендаций.

Общее количество учебных часов составило 3 часа в неделю. В контрольной и экспериментальной группах продолжительность урока составила 45 минут.

С целью выявления эффективности разработанных рекомендаций по формированию ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой с помощью информационных технологий в начале и конце эксперимента с испытуемыми обеих групп

проводился анкетный опрос, тестирование физических уровня развития физических качеств, оценка текущего функционального состояния.

Анкетный опрос и тестирование уровня физических качеств до эксперимента

Анкетирование, проведенное до начала эксперимента показало, что в контрольной и экспериментальной группа показатели сформированности мотивации у учащихся в занятиях физической культурой находиться на практически одинаковом уровне. Как в контрольной, так и в экспериментальной группах преобладают критический и низкий уровни (таблица 1).

Таблица 1. Распределение учащихся КГ и ЭГ по уровням сформированности мотивации к занятиям физической культурой до начала эксперимента, %

Группа	Критический уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа	47,6%	24%	18,4%	10%
Экспериментальная группа	47,2%	24,4%	18,4%	10%

Таблица 2 – Тестирование уровня физических качеств обучающихся до начала эксперимента и после.

Показатели	Группа	До эксперимента			После эксперимента		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)	КГ	10%	40%	50%	12%	64%	24%
	ЭГ	8%	42%	50%	32%	68%	0%
Наклон вперед к ногам из положения сидя (см)	КГ	0%	48%	52%	12%	84%	4%
	ЭГ	0%	52%	48%	26%	74%	0%
6-минутный бег (м)	кГ	6%	56%	38%	14%	84%	2%
	ЭГ	6%	54%	40%	22%	78%	0%

Бег 30 м (с)	кг	4%	54%	42%	14%	74%	12%
	ЭГ	4%	54%	42%	26%	72%	2%
Челночный бег 3x10 м (с)	кг	0%	60%	40%	22%	72%	6%
	ЭГ	0%	60%	40%	42%	58%	0%

По окончании эксперимента в обеих группах проводилось итоговое тестирование, на основе которого определялась степень влияния разработанных нами комплексов средств и методов на динамику исследуемых индивидуальных показателей обучающихся.

Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной групп, полученных по окончании эксперимента, в исследовании динамики результатов анкетирования и распределения обучающихся по уровням сформированности мотивации к занятиям физической культурой, позволил выявить, что разработанные нами комплексы средств и методов по применению информационных технологий как средства формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой оказывают существенное влияние. Значительно увеличилось количество обучающихся со средним и высоким уровнем мотивации в экспериментальной группе: % учащихся со средним уровнем сформированности мотивации к занятиям физической культурой увеличился на 18%, а с высоким уровнем мотивации - на 26,4% , в контрольной группе произошел незначительный прирост в данном уровне сформированности мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой: средний уровень - увеличился на 7,6%, а высокий уровень мотивации - на 6,4% и составил 36,4%. В экспериментальной группе наблюдается снижение процента обучающихся отнесенных к критическому и низкому уровням сформированности мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой: % учащихся с критическим уровнем уменьшился на 36%, а низкий % учащихся с низким уровнем

мотивации снизился на 8,4%. В контрольной группе значительных изменений в данных уровнях не наблюдалось.

Достигнутый уровень заинтересованности у учащихся к занятиям физической культурой отразился и на уровне развития физических качеств. Повышение ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой способствовал, на наш взгляд, и положительной динамике физических качеств испытуемых КГ и ЭГ, о чем свидетельствуют результаты тестирования уровня физической подготовленности учащихся проведенного после эксперимента (Таблица 4).

Таблица 4 – Динамика показателей физических качеств испытуемых КГ и ЭГ по данным тестирования до эксперимента и после эксперимента

Показатели	Группа	Тестирование до эксперимента Я±т	Тестирование после эксперимента j?±m	Разность между 3 и 4	Р
1	2	3	4	5	6
Прыжки в длину с места(см)	КГ	141,4±2.6	145,2±2.5	3,8	>0,05
	ЭГ	141,5 ±2.6	152,6 ±2.59	И,1	<0,05
	р между КГ и ЭГ	>0,05	<0,05		
Наклон вперед к ногам из положения сидя (см)	КГ	4,2 ±0.27	6.1 ±0.4	1,9	>0,05
	ЭГ	4,1±0,27	7,3 ±0,4	3,2	<0,05
	р между КГ и ЭГ	>0,05	<0,05		
6-минутный бег (м)	КГ	761,7 ±19,3	810,6 ±19,8	48,9	>0,05
	ЭГ	762,8 ±19,5	868,7 ±14,87	105,9	<0,05
	р между КГ и ЭГ	>0,05	<0,05		
Бег 30 м (с)	КГ	6,24 ±0,05	6,0± 0.05	0,24	<0,05
	ЭГ	6,25± 0,05	5,8± 0,06	0,45	<0,05
	р между КГ и ЭГ	>0,05	<0,05		
Челночный бег 3x10 м (с)	КГ	9,87 ±0,03	9,68± 0,04	0,19	<0,05
	ЭГ	9,85 ±0,03	9,55± 0,04	0,3	<0,05
	р между КГ и ЭГ	>0,05	<0,05		

Уровень физической подготовленности обучающихся, экспериментальной группе по итогам тестирования, проведенного после эксперимента, оказался выше, чем в контрольной группе (Таблица 5).

Таблица 5 – Уровни физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ (%)

Показатели	Группа	До эксперимента			После эксперимента		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)	КГ	10%	40%	50%	12%	64%	24%
	ЭГ	8%	42%	50%	32%	68%	0%
Наклон вперед к ногам из положения сидя (см)	КГ	0%	48%	52%	12%	84%	4%
	ЭГ	0%	52%	48%	26%	74%	0%
6- минутный бег (м)	КГ	6%	56%	38%	14%	84%	2%
	ЭГ	6%	54%	40%	22%	78%	0%
Бег 30 м (с)	КГ	4%	54%	42%	14%	74%	12%
	ЭГ	4%	54%	42%	26%	72%	2%
Челночный бег 3x10 м (с)	КГ	0%	60%	40%	22%	72%	6%
	ЭГ	0%	60%	40%	42%	58%	0%

В результате тестирования физических качеств после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах значительно выросли показатели бега 30м (скоростные качества), в КГ - на 3,8%, в ЭГ - на 7,2%.

Показатели 6-минутного бега (выносливость) увеличились в КГ — на 6,4%, в ЭГ - на 13,9%.

Положительная динамика показателей скоростно-силовых качеств проявилась в увеличении прыжка в длину с места в контрольной группе- на в КГ - на 2,7%, в ЭГ - на 7,8%.

ВЫВОДЫ

Проведенное теоретическое и экспериментальное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. При анализе научной, учебно-методической литературы и изучить накопленный в теории и практике опыт передовых ученых по проблеме исследования установлено, что в современных условиях уроки физкультуры в школах не вызывают у обучающихся интереса, начиная с пятого класса средней школы отношение учащихся к физкультурной активности каждый год ухудшается и становится практически отрицательным в старших классах. В педагогической науке в последние годы появилось новое направление, связанное с информатизацией образования. Основная задача этого направления - процесс обеспечения сферы образования методологией, технологией и практикой разработки оптимального использования современных информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания. В связи с этим актуализируется необходимость разработки и внедрения инновационной методики, нацеленной на формирование ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с помощью современных информационных технологий.

2. Разработан комплекс средств и методов формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с помощью применения современных информационных технологий, в основе которой: усовершенствование школьных урочных занятий, возможности передачи знаний от педагога обучающимся; применение информационных технологий в урочной деятельности, возможности использования в различных частях урока: подготовительной, основной, заключительной.

3. Экспериментально доказана эффективность разработанного комплекса средств и методов формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой с помощью применения современных информационных технологий. Получены достоверные данные,

свидетельствующие о повышении уровня заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой. Кроме того, уровень физического состояния учащихся в экспериментальной группе оказался достоверно выше, чем в контрольной группе после завершения эксперимента.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения сформированно у обучающихся ценностного отношения к занятиям физической культурой целесообразно применять современные информационные технологии.

2. Рекомендуется применять информационные технологии в урочной деятельности: подготовительной, основной, заключительной частях урока не нарушая при этом целостность урока, сохраняя общую и моторную плотность. Методические рекомендации включают в себя: сообщение теоретических сведений, изучение техники двигательных действий, наглядную демонстрацию материала, корректировку изучаемого упражнения, музыкальное сопровождение.

3. При организации внеклассной и спортивно-массовой работы целесообразно использовать информационные технологии в качестве музыкального и звукового сопровождения проводимых мероприятий, применение мультимедийных технологий в качестве табло, заполнения пауз в соревнованиях, показ видео.

4. В процессе формирования ценностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой рекомендуется использовать информационные технологии для изучения теоретических знаний, поиска информации в области физической культуры для подготовки к предметным олимпиадам и экзаменам, как самими учащимися, так и совместно с учителем.

5. Для комплексного воздействия на формирование заинтересованности учащихся к занятиям физической культурой целесообразно применять информационные технологии в подготовке к домашним заданиям: презентации, рефераты, сообщения по различным разделам программы по физической культуре.

6. Необходимо осуществлять систематический контроль за сформированностью ценностного отношения уча обучающихся к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Авчинникова, С.О. Формирование здорового стиля жизни старшеклассников: канд. диссертация. Смоленск, 2002
2. Акишин, Б.А. Формирование у студентов мотивационно ценностного отношения к физической культуре / Б.А. Акишин, Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2008. - №12. - С. 77-79.
3. Александров, В.И. Мониторинг физического состояния детей, посещающих образовательные учреждения / В.И. Александров, Е.С. Чижова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2005. - №4 - С. 18-21.
4. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. - М. - 1979. - 359 с.
5. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами / Е.П. Антипова // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2010. - №3. - С. 48-50.
6. Антропова, М.П. , Бородкина Г.А, Кузнецова Л.И. и др. Инновация, учебная нагрузка и здоровье детей /М.П. Антропова, Г.А. Бородкина, Кузнецова Л.И.// Народное образование. - 1998. - № 9-10, С. 171-174.
7. Астафьев, В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2008. - №8. - С. 11-15.
8. Бабанский, Ю.К. Педагогика / М. «Просвещение». - 1983. - 289 с.
9. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности// Теория и практика физической культуры: научно- теоретический журнал. - 2006. - №6. - С. 35-37.
10. Бальсевич, В.К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе

интеграции национальной физической и спортивной культуры // Теория и практика физической культуры. - 2002. №6. - С. 23-25.

11. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в российской федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.)// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №5. - С. 36-39.

12. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 24-25.

13. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

14. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 4.-С. 6-9.

15. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность/ В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. . - 1995. - №4.-С. 29-31.

16. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой образовательной школе/ В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №5. - С. 38-42.

17. Барабанщиков, Б.А. Системная организация и развитие психики // Психологический журнал - 2003. - № 1 - С.35-36.

18. Баранов, А.А., Зайцева М. Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий / А.А. Баранов, М.Ю. Зайцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №5 - С. 20-25.

19. Батулис, О.П. Научно-методический журнал// Физическая культура. -2005,-№2.-С.15-18.

20. .Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Научное издание. Под редакцией О.Г. Гозенко / М.: Наука. - 1990. - 283с.
21. .Богданов, В.М. Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов //Теория и практика физической культуры. - 2001. - №8. - С. 17-20.
22. .Бойков, Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженеров-электромехаников водного транспорта: Автореф. канд. дис. Омск, 2001, с. 20-68.
23. .Бондаревская, Е.В. Методологическая сфера образования / А.Г. Бермус, Л.Я. Хорохонько // Монография. - Ростов н/Д: Булат. - 2007
24. .Бувалин, М.Ю. Информационные продукты о спорте в Татарстане: эффективные информационные технологии и инновационные подходы / М.Ю. Бувалин // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2010. - №3. - С. 5-7.
25. .Быховская, И.М. "Быть телом" - "иметь тело" - "творить тело": три уровня бытия "НОМО SAPIENS" и проблемы физической культуры // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 7. - С.2-5.
26. .Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Общество социологов. РАН. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. - 70 с.
27. .Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: РИО, ГЦОЛИФК, 1993. - 168 с.
28. .Важенин, С. А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в ленинградской области// Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2006. - №3. - С. 39-42.
29. .Вашляев, В.Ф. Современное состояние физической культуры и спорта: проблемы и решения / В.Ф. Вашляев, И.Ю. Сазонов, А.В. // Гришин Теория и практика физической культуры и спорта. - 2010. - №2.-С. 91-92.

30. .Виленский М.Я. Физическая культура: Методические рекомендации. 5-7 класс: пособие для учителей общеобразовательных учрежд. / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т. Чичикин / «Просвещение», М,-2013.- 142с.
31. .Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе// Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. - С. 7-10.
32. .Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе// Теория и практика физической культуры. - 2001. - №5. - С.38-42.
33. .Всемирная энциклопедия: Философия / Глав. науч. ред. и сост. А.А. Грицанов. -М.: Минск. 2001, с. 1199.
34. .Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6. - С.15-17.
35. .Гаврилюк, В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации / В.В.Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Социол. исслед. - 2002. -№ 1. - С. 96-105.
36. .Григорьев, В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: Автореф. докт. дис. СПбГАФК, 2002.
37. .Головин, О.В. Научно- методический журнал// Физическая культура.- 2005.-№6.-С.25-28.
38. .Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2010. - №5. - С. 33-35.
39. .Давыдов, В.В. О понятии развивающего обучения // Педагогика. - 1995. -№1,- С. 29-40.

40. Димова, А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2011. - №12. - С. 40-43.
41. Доронин, А.М. Научные и методологические основы проектирования информационных технологий физического воспитания / А.М. Доронин, Д.А. Романов // Физическая культура: воспитание, образование и тренировка. - 2011. - №5. - С.7 - 12.
42. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. докт. дис. Архангельск, 1995. - 43 с.
43. Дуркин, П.К., К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К.Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. -№2,- С. 50-53.
44. Дуркин, П.К., Научно-методический журнал / П.К.Дуркин, М.П. Лебедева //Физическая культура. - 2005. - № 6. - С. 12-15.
45. Евсеев С.П., Научно-методический журнал / С.П. Евсеев, А.Г. Комков, О.М. Шелков // Физическая культура. - 2006. - № 2. - С. 25-28.
46. Железняк, Ю.Д. Факультет физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям Ю.Д. Железняк, Е.Л. Воробьева //Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением. Ижевск, 1999, с. 180-183.
47. Журавлёва, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. - М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. - 240 с.
48. Зайнутдинова, Л.Х. Создание и применение электронных учебников(на примере общетехнических дисциплин): Монография. - Астрахань: Изд-во ЦНТЭП, 1999.- 364 с.
49. Зайцева, В.В. Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учета типа морфофункциональной

конституции//Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде(стенды, тренажеры, имитаторы). М., 1999, с. 162-165.

50. Зайцева, М. Ю. Динамика развития продуктивных межличностных отношений в процессе внеклассных занятий физической культурой и спортом// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2006. - №5 - С.39-42.

51. Зуозиене, И.Ю .Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности / И.Ю. Зуозиене, К.К. Кардалис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3 - С.32-36.

52. .Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Санкт-Петербург. - 2002. - 512с.

53. .Ильин, Е.П. От культуры физической - к культуре здоровья //Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 46-48.

54. .Ирхин, В.Н., Здоровьеориентированная дидактическая система учителя физической культуры / В.Н. Ирхин, Ф.И. Собянин, И.В. Ирхина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №4. - С.23-27.

55. .Исаев, А.А. Спортивная политика России. - М.: Советский спорт, 2002.-512 с.

56. .Исаков, В.Л. Мониторинг физического здоровья учащихся как фактор повышения эффективности предмета "физическая культура"// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. -№5-С. 31-35.

57. .Казаков, А.Ю. Влияние использования информационных технологий в физическом воспитании на уровень профессионализма учителей физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 15.

58. .Кандаков, В.Л. Управление формированием направленности личности школьника (на материале физической культуры) /Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук // Белгород. - 2000.
59. .Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учеб. пос. СПб.: Детство-пресс, 1999. - 144 с.
60. .Киселева, И.В. Использование виртуальной образовательной среды в учебном процессе студентов факультета физической культуры / И.В. Киселева// Теория и практика физической культуры. - 2011. - №3. С. 32-35.
61. .Коваленко, Т.Г. Проблемно-модульная технология обучения студентов физической культуре в телекоммуникационной образовательной среде как фактор мотивации к познавательной активности / Т.Г. Коваленко, И.В. Буханцева, Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №7. С. 61-63.
62. .Колокатова, Л.Ф. Управление психофизической подготовленностью в учебном процессе на основе использования технических средств оптимизации психофизических состояний / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №12. С. 37-39.
63. .Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. СПб., 2000.
64. .Комков, А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А.Г. Комков., Е.В. Антипова // Теория и практика физ. культуры. -2003. - № 3. - С. 5-8.
65. .Комков, А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А.Г.Комков, Е.Г. Кириллова И Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2002. - № 1. - С. 2-4.
66. .Концепция информатизации сферы образования Российской Федерации / Бюллетень "Проблемы информатизации высшей школы". -1998. - № 3-4 (13-14). - 322 с.

67. .Концепция Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433-р).
68. .Коротков, К.Г. Результаты и перспективы внедрения информационных технологий в системе детского-юношеского спорта и спорта высших достижений / К.Г. Коротков, А.К. Короткова, Е.Н. Петрова, А.В. Шапин // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3. - С. 36-39.
69. .Костюченко, В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: Автореф. докт. дис. СПб., 1997.
70. .Кудинов, А.А. Инновационная организация учебного процесса по физической культуре учащихся среднего школьного возраста / А.А. Кудинов, И.А. Гордияш // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. -№4. - С. 8-11.
71. .Куинджи, Н.Н., Степанова М.И. Современная технология обучения школьников и ее влияние на здоровье / Н.Н.Куинджи, М.И.Степанова //Гигиена и санитария. -2000. - № 1. - С. 44-48.
72. .Лазарев, В.С. О развивающихся педагогических системах И Педагогика. - 2002. -№ 8. - С. 13-24.
73. .Латыпов, А.И. Мультимедиа технологии в системе обучения и контроля знаний студентов вузов физической культуры / А.И. Латыпов// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №2. - С.21.
74. .Левушкин, С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий// Теория и практика физической культуры. -2002. - №1- С.12-15.
75. .Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения. — 1988. - 432 с.

76. .Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / Под ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной и В.А. Пономаренко. - М.: Изд-во "Институт практической психологии". - Воронеж: НПО "МОДЭК", 1996. - 384 с.
77. .Лосев, В.Ю. Исследование ценностных отношений школьников в процессе физического воспитания / В.Ю. Лосев, В.А. Родионов, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №4. С. 89-91.
78. .Лубышева, Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 151 с.
79. .Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992 - 120
80. .Лубышева, Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2004. -№ 4. - С. 2-6.
81. .Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. —1996. -№ 1. - С.12-15.
82. .Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования // Теория и практика физ. культуры. - 1998. -№ 11. - С. 20.
83. .Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи, диссоциации // Теория и практика физ. культуры. - 2002.— №3. —С.11-14.
84. .Лях, В.И. с соавт. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы // Теория и практика физ. культуры. - 1998.-№ 9.-С. 49-51.
85. .Малинаускас, Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов / Р.К. Малинаускас, С.А. Шнирас, Ж. Вазне //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008.-№1. - С. 18-20.

86. .Малозёмов, О.Ю. Научно-методический журнал// Физическая культура. - 2005. - № 2. - С.32-35.

87. .Малозёмов, О.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся в аспекте индивидуальной теории личности А. Адлера// Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2006. - №6. - С.34-38.

88. .Матвеев, А.П. Научно-методический журнал// Физическая культура. - 2005,-№6.-С.31-35.

89. .Матвеев, Л.П. Что же это такое - "оздоровительная физическая культура"? // Теория и практика физ культуры. - 2005. - № 11. - С. 21-24.

90. .Мерлин, В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности. - Пермь: Изд-во 111 НИ, 1977. 15.Николаев Ю.М. О культуре физической, её теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 6. - С. 2.

91. .Нагоров, П.С. Научить учиться, или методы развития информационных способностей учащихся / П.С. Нагоров, Н.Г. Хвалько // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №2. - С.39-43.

92. .Никифоров, Г.С. Психология здоровья: Учеб. пос. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с. -(84)

93. . Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системного общего образования. - М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. - 380с. (серия В помощь образовательному учреждению: Министерство образования РФ)

94. .Павлова, О.И. Информационные системы как элемент новой спортивной России / О.И. Павлова, М.Г. Фасхутдинов, М.В. Бувалин // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №11. С. 86-87.

95. .Палайма, Ю.Ю. К вопросу о мотиве спортивной деятельности: О физическом совершенстве человека. Каунас, 1996. -НО с.
96. .Паначев, В.Д. Спорт как социальный институт в развитии личности: Канд. дис. Пермь, 2000. - 158 с.
97. .Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. - М.: Советский спорт, 2003. - 352 с.
98. .Педагогический словарь: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова / под ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 352 с.
99. .Петров, П.К., Дмитриев О.Б., Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / П.К. Петров, О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов //Теория и практика физической культуры. - 2001. - №6. - 25-28.
100. . Петров, П.К. Новые информационные технологии обучения в профессионально-педагогической подготовки студентов ПФФК// Программное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. Ижевск, 1996, с. 46-53.
101. . Петров, П.К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества //Физическая культура. — 2006. - №5. - С. 14-17.
102. . Погудин, С.М. Приоритеты и критерии эффективности физического воспитания школьников / С.М. Погудин // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №5. С. 7-12.
103. . Польшинский, Р.А. Внедрение информационных технологий как условие увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом / Р.А. Польшинский, Н.В. Мозолева, Ю.Н. Левыкин // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №9. — С.37-39.

104. . Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека /ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1998. - 120 с.
105. . Пухов, Д.Н. Отношение к физической культуре детей школьного возраста / Д.Н. Пухов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3. - С.7.
106. . Роберт, И.В. О понятийном аппарате информатизации образования // Информатика и образование. -2002. - № 12. - С. 2-6; - 2003.-№ 1.-С. 2-9;-2003.-№ 2.-С. 8-14.
107. . Роберт, И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективыиспользования,- М.: "Школа-Пресс", 1994.- 205 с.
108. . Розин, Е.Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов(на примере гимнастики) //Теория и практика физической культуры. -1995. - № 3. - С. 19-22.
109. . Садыкова, С.В. Учитель и ученик: об отношении школьников к физической культуре / С.В. Садыкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2010. - №6. — С. 86-90.
110. . Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте/ Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А.//Теория и практика физической культуры. -1999. - №9. - С.22-26
111. . Сборник нормативных документов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования / Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2004. - 443 с.
112. . Сеченов, И.М. Очерк рабочих движений человека / М: -1901
113. Сидоров, Л.К. Методологические и концептуальные аспекты формирования двигательной потребности в системе непрерывного образования// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. -№4. - С.30-34.
114. Словарь практического психолога. Минск, 1997, с. 373.

115. Слостенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов // М. - 1976. - 365с.
116. Соловов, А.В. Информационные технологии обучения в профессиональной подготовке//Высшее образование в России. - 1995,-№2.- С.31-36.
117. Соловьев, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: Автореф. докт. дис. М, 1999.
118. Соломахин, О.Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов / О.Б. Соломахин, З.И. Ахметшина // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №6. - С.28-31.
119. Старикова, К.Б. Школа с новыми уроками физической культуры К.Б. Старикова, К.В. Чедов, А.Ф. Шаравева И Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2005.- №5. - С.41- 44.
120. Степанова, Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования / Под ред. Е. Н. Степанова. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 128 с.
121. Тиханов, А.Н. Национальная система образования при переходе к информационному обществу//Проблемы информатизации высшей школы. М., 1998, Бюллетень №1-2, с.11-26.
122. Токарь, Е.В. Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенток / Е.В. Токарь, С.С. Добровольский // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №6.-С.28-31.
123. Уваров, А.Ю. Электронный учебник: теория и практика,- М.: УРАО, 1999.- 220
124. Уляева, Л. Г. Психологический индикатор здоровьесбережения личности// Теори и практика физической культуры: научно- теоретический журнал. - 2006 - №6 — С.34-37.

125. Фатхуллина, Л.В. Информационно-просветительные технологии социально-культурной деятельности в пропаганде здорового образа жизни подрастающего поколения / Л.В. Фатхуллин // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №10. - С.81-84.
126. Федоров, А.И. Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования / А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №4. - С.72-76.
127. Федоров, А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения//Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы. -1999. - №4. - С. 58-60
128. Федоров, А.И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - №7. - С. 5- 7.
129. Филимонова, С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 2. - С. 12-16.
130. Филимонова, С.И. Научно-методический журнал// Физическая культура. - 2005.-№2.-С.13-17.
131. Храмов, В.В. Уроки физической культуры и здоровья 5-11 класс: Электронное учебно-методическое пособие / В.В. Храмов, О.В. Павлють, И.С. Латош, М.А. Кадан, А.В. Храмов // Методические рекомендации по применению в учебном процессе. - ГрГУ им. Я.Купалы. - Гродно. - 2010.
132. Черепов, Е.А. Личностно ориентированный оздоровительный стиль поведенческой саморегуляции учащихся МОУ СОШ / Е.А. Черепанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 64-66.

133. Чубаров, М.М. Информационно-обучающая среда физической культуры как педагогический проект / М.М. Чубаров // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №8. - С. 42.
134. Шумакова, Н.Ю. Научно-методический журнал// Физическая культура. — 2005. - № 6. - С.30-34.
135. Якиманская, И.С. принцип активности в педагогической психологии // 1986. - № 6 - С. 34.
136. Яковлев, В. П. Психологическая нагрузка и здоровье человека// Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2006 - №6 - С. 25-27.
137. Nutrition and Health Survey of Taiwan Elementary School Children 2001-2002: research design, methods and scope// Asia Pac J Clin Nutr 2007; 16 (S2):507-517
138. Ashley R. Cooper, PhD, Lars Bo Andersen, PhD, Niels Wedderkopp, MD, Angie S. Page, PhD, Karsten Froberg Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School//American Journal of Preventive Medicine2005;29(3)
139. AR Dongre, PR Deshmukh, BS Garg Process Documentation of Health Education Interventions for School Children and Adolescent Girls in Rural India//Education for Health, Volume 22, issue 1, 2009
140. Andrew Barr MLA Get a move on The importance of school-based initiatives to increase children's physical activity //Education and Training
141. James B Grissom Physical fitness and academic achievement//Journal of Exercise Physiologyonline (JEPonline)// Physical Fitness and Academic Achievement. Volume 8 Number 1 February 2005
142. Sandra Guerra, Jos Duarte, Jorge Mota Physical activity and cardiovascular disease risk factors in schoolchildren// EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION REVIEW [1356-336X(200110)7;3] Volume7(3):269-281:019201

Приложения

Приложение 1

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

Физические способности. Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		НИЗКИЙ	средний	высокий	низкий	средний	ВЫСОКИЙ
Скоростные (бег 30м, с)	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	14	5,8	5,5-5,1	4,	6,1	5,9-5,4	4,9
	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные (челночный бег 3x10 м, с)	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые (прыжки в длину с места, см)	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость (6-минутный бег, м)	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1000 и выше
	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость (наклон вперед из положения сидя, см)	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2	6-8	10	5	9-11	16
	13	2	5-7	9	6	10-12	18
	14	3	7-9	11	7	12-14	20
	15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	15	3	7-8	10	5	12-13	16

Приложение 2.

Типовая карта методики САН

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный