

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

СУЛЕКОВА ВИКТОРИЯ ВАСИЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Повышение уровня мотивации обучающихся среднего школьного
возраста к занятиям по физической культуре**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Рябинин С.П.

30.05.25

(дата, подпись)

Руководитель
доцент Ветрова И.В.

23.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Сулекова В.В.

(фамилия, инициалы)

21.05.25

(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся среднего школьного возраста.....	6
1. Теория и основные понятия физического воспитания обучающихся	6
2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста.....	12
3. Виды мотивов к занятиям физической культурой.....	20
4. Методы повышения мотивации к занятиям физической культурой.....	26
Глава 2. Организация исследования и методы исследования.....	31
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	32
Глава 3 Исследование особенностей повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре.....	36
3.1. Анализ особенностей повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре методом анкетирования.....	41
3.2. Выявление факторов, снижающих и повышающих мотивацию к занятиям по физической культуре методом наблюдения.....	48
3.3 Повышение мотивации к занятиям по физической культуре	52
Заключение.....	64
Библиографический список.....	67
Приложения.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Физическая активность является значимым фактором развития человека с самого рождения. Все системы организма взаимосвязаны друг с другом – система кровообращения, пищеварительная, нервная, дыхательная, скелетно-мышечная системы – на всё это влияет двигательная активность. С детства движения являются инстинктивным способом ребёнка взаимодействия с миром. Он ещё не осознаёт зачем ему тянуть руки, переворачиваться, сидеть, ходить, однако продолжает неизменно постигать всё новые и новые возможности своего организма. С возрастом данный механизм перестаёт быть инстинктивным, и хоть он всё также положительно воздействует на функционирование организма человека, тем не менее, он внезапно начинает всё меньше и меньше внимания уделять физической активности. Физическое воспитание – это необходимая мера воздействия на подрастающий организм, которая может помочь развитию обучающегося, обучить его наиболее важным навыкам, развить силу, ловкость и выносливость. Оно необходимо для воспитания здорового, физически активного гражданина. Также, физическое воспитание часто связано с вопросами развития воли, приобщению к патриотическим движениям, воспитанием характера человека, обучение его работе в команде.

Вопрос интереса обучающихся к занятиям спортом и физической культурой остаётся крайне актуальным, так как большой процент обучающихся, задействованных в обязательной спортивной подготовке относятся к данной деятельности формально, не чувствуют значимость процесса физического развития, не думают о продолжении занятий вне обязательных учебных учреждениях или после их окончания. Результатом подобной незаинтересованности обучающихся в спортивных занятиях является то, что «...число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достигло 67,7% (из них, хронических заболеваний – до 17,3%),

причем первое место занимают острые респираторные инфекции (50–60%), на втором месте – заболевания сердечно–сосудистой системы (30–40%)» [12]. Различные исследователи сходятся во мнении, что число здоровых детей снижается с каждым годом и на данный момент только лишь около 10% обучающихся можно назвать таковыми [15]. Это обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет исследования: повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой обучающихся.

Цель исследования: выявить эффективность разработанного комплекса спортивных мероприятий, способствующих повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать и внедрить комплекс спортивных мероприятий, направленный на повышение уровня мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса спортивных мероприятий.

Гипотеза исследования:

Уровень интереса к занятиям физической культурой увеличится, если:

- обучающиеся чувствуют свою ответственность за активность на уроке
- активность на уроке разнообразная, периодически происходит смена активности на занятиях.
- инициатива обучающихся на уроке физкультуры поощряется учителем.

Проблема исследования: недостаточный уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в условиях общеобразовательного учреждения снижает эффективность физического воспитания и негативно влияет на общее состояние здоровья обучающихся.

Для решения цели и задач в данной работе были подобраны **методы исследования:**

- анализ научной литературы
- наблюдение
- анкетирование
- педагогический эксперимент

Теоретическая значимость исследования. Данные исследовательской работы позволили теоретически сформулировать и обосновать возможность влияния на заинтересованность обучающихся в процессе выполнения ими занятий физической активностью.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований могут использоваться в практической деятельности учителями, тренерами, инструкторами и методистами общеобразовательных и дошкольных учреждений.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, таблиц, рисунков, списка используемой литературы и приложений

Основной текст изложен на 86 страницах

Глава 1. Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся среднего школьного возраста

1.1. Теория и основные понятия физического воспитания обучающихся

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека – является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма обучающегося. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Физическая культура – особая самостоятельная область культуры, которая имеет свои специфические цели, задачи, средства и методы. Она возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью [1].

Развития физической культуры, ее структуры и функций позволяет рассматривать этот социальный феномен как один из ведущих и обязательных факторов формирования всесторонне и гармонически развитой личности [49].

Физическая культура должна быть организована таким образом, чтобы она стала важным профилактическим средством многих заболеваний [44].

Физическая культура является широким понятием, которая включает в себя работу с сохранением и укреплением здоровья человека. Она способствует развитию его физических качеств, таких как ловкость, сила, умение сознательно управлять собственным телом [67].

Использование физических упражнений для оздоровления, реабилитации, физического развития и физической подготовленности,

адаптации к условиям трудовой и учебной деятельности человека на уровне теории и практики известно уже давно [48].

Интегрирующим фактором выделенных видов физической культуры являются движения, целенаправленность которых определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физкультурно-спортивной активности [32].

Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности [57].

Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80— 8 тыс. лет назад. О появлении физических упражнений как таковых можно говорить лишь тогда, когда они отделены от трудовой деятельности [24].

Суть же второй стороны физического воспитания состоит в целесообразном воздействии на физические качества, обеспечивающем направленное развитие двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и т. п.) [42].

Ретроспективный анализ состояния здоровья и параметров физической подготовленности и развития детей за последнее десятилетие показывает достоверно выраженную тенденцию к ухудшению этих жизненно важных для растущего организма составляющих [26].

В настоящее время программы по физическому воспитанию многих развитых стран пополнились специальным теоретическим разделом, направленным на овладение основами знаний по физической культуре и ЗОЖ, что будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике заболеваний [9].

Воспитание полноценного гражданина, патриота своей родины, всегда было приоритетным направлением обучения и воспитания подрастающего поколения [62].

Воспитание в широком смысле — процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности путем создания условий для производительной, общественной и культурной деятельности людей [76].

И такое воспитание не может не быть связано с обучением человека чувствовать своё тело, уметь управлять им, развивать свои качества, учиться движением и их контролю [17]. В этом заключается физическое воспитание [16]. Одной из главных задач физического воспитания - является улучшение общего физического состояния организма, сохранение и укрепление здоровья, воспитание подрастающего поколения [58].

Физическое воспитание характеризуется двумя направлениями: обучением двигательным действиям и развитием физических (двигательных) качеств, благодаря чему происходит формирование у человека системы знаний и двигательных навыков, необходимых для максимального использования в процессе жизнедеятельности.

Нельзя не отметить, что физическое воспитание является одной из приоритетных программ, входящих в интересы государственного регулирования [54].

Современный уровень развития физической культуры, обусловленный социально-экономическими, социально-политическими, образовательными, культурологическими, экологическими, медико-биологическими факторами жизнедеятельности нашего общества, требует и современных подходов к анализу явления оздоровительная физическая культура [48].

Занятия физической культурой отличаются от других видов деятельности (в том числе и трудовой) прежде всего тем, что они направлены на развитие наших собственных физических кондиций, т. е. двигательных

умений, физических качеств, функциональных возможностей и т. п. А физический труд, например, своей целью ставит изготовление определенного продукта [24].

Необходимость осуществления специальной работы в данном направлении обусловлена важнейшим значением проблемы патриотического воспитания, как для воспитания граждан России, так и для повышения престижа и обороноспособности страны в целом [56].

Основными показателями физического совершенства человека является его здоровье, т. е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях [27].

Таким образом, физическое воспитание педагогический упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий: обучение двигательным действиям (в результате которого формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности [5]. Затрагивая проблемы использования физической культуры для становления и укрепления здоровья, следует понимать, что физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности, предполагающей не только развитие физических способностей индивида, но и воспитание сознания и интеллекта. Физическое воспитание требует учёта большого количества факторов и параметров при выборе спортивной деятельности и способа обучения [25].

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни [52]. Здоровье, является наиболее ярким представителем свойств человеческого тела, которые возможно сохранять и укреплять, однако, чем

старше человек, чем больше времени он не занимался вопросами физической активности и здорового образа жизни, тем сложнее это становится. Именно поэтому, педагогика и берёт на себя вопросы, связанные с физическим воспитанием человека. Чем раньше будет возможно приобщить обучающегося к здоровой активности, чем более профессионально с точки зрения обучения – это будет сделано, тем более продуктивным окажется развитие обучающегося, тем проще ему будет сохранить здоровье, развивая то, что уже заложено в него с самых ранних лет его жизни [39].

В то же время за последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской базы физкультурно-спортивного движения [45].

Главной целью физического воспитания считают воспитание физической культуры личности [65].

Физическое воспитание в системе учебных занятий включает в себя:

- поддержание в классах и других помещениях школы надлежащей чистоты и порядка;
- влажную уборку классов между уроками на большой перемене;
- хорошую освещенность классов;
- обеспечение притоков свежего воздуха;
- проведение во время занятий физкультпауз (физкультминуток);
- наблюдение за правильной посадкой обучающихся и т.д.

Действенным средством физического воспитания в школе является проведение уроков физической культуры [33].

Отметим, что в отличие от уроков по другим предметам в школе, для урока физической культуры характерно:

- наличие специфических функций, целей, задач, содержания;

- разнообразие методов обучения, воспитания и развития, форм организации деятельности, обучающихся на уроке;
- комплексный характер их применения;
- реализация во взаимосвязи и взаимозависимости образовательно-инструктивных, оздоровительно-рекреационных и воспитательно-развивающих задач;
- реализация дифференцированного подхода на основе учета возраста, пола, физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности обучающихся;
- отсутствие привязки к месту проведения (спортивный зал, спортивная площадка, бассейн, стадион, на местности);
- возможность проведения уроков при различных температурных режимах с использованием специального инвентаря и оборудования [7].

Завершая параграф стоит отметить, что физическая активность является значимым фактором развития человека с самого рождения, она положительно влияет на все системы организма. Суть физического воспитания состоит с одной стороны в целесообразном воздействии на физические качества, обеспечивающем направленное развитие двигательных способностей, а с другой стороны выполняет важные функции по воспитанию человека, его характера, воли, патриотических качеств, а также развивает ряд значимых социальных навыков.

1.2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста

В настоящее время вопросы физического воспитания всё больше и больше привлекают внимание педагогов, врачей, психологов и родителей. И это не случайно, так как наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. В связи с этим большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, повышения работоспособности их организма, расширения функциональных возможностей, и, следовательно, гармоничного физического развития [29].

Важное значение для решения проблемы физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей и молодежи имеет физическое воспитание [70]. Современный человек, зачастую находясь в сложных и динамичных социальных условиях, утратил естественный образ жизни [47].

Начиная с самого рождения, физическая активность является крайне важным фактором развития опорно-мышечного аппарата, растяжки, подвижности суставов. В детстве она заключается в массаже, динамической гимнастике, легких упражнениях. Чуть постарше к занятиям в руках родителей и специалистов подключается собственная активность малыша, занятия в бассейне, закаливания [16]. Он инстинктивно делает движение за движением, машет руками и ногами, неосознанно начинает переворачиваться, а спустя несколько месяцев в его действиях появляется осознанность, он начинает специально переворачиваться, пробует встать, держится за бортики кровати. Буквально за год из грудничка, который является самым беспомощным из всех детёнышей животного мира, он превращается в активного малыша, который если ещё и не бегает, так точно может обползти всю квартиру и остановить его становится всё сложнее и сложнее. На примере развития человека с самого детства мы видим, как важна физическая активность, как благотворно она

влияет на все системы человеческого тела – развивает нервную систему, мышцы, кости, суставы, сосуды, сердце и так далее [26].

Чаще всего дети сами хотят проявлять активность, так как это заложено в них природой, однако с возрастом возникают другие, взаимоисключающие это виды деятельности, которые, к сожалению, всё больше становятся распространены в нашей культуре. Игры с мячом, догонялки, прыжки – всё это разнообразие активных и развивающих игр может резко стать ребёнку в разы неинтереснее и скучнее, если более интересным для него окажется игры в телефоне или компьютере, просмотр телевизора. Вырастая, интерес ребёнка к физической активности может продолжать снижаться и, если на это накладывается ещё и вредная еда, отсутствие примера активного образа жизни у взрослых, негативное отношение к активности ребёнка и поведение взрослых, закрепляющее это отношение, то уже в начальных классах такой обучающийся будет относиться к физической культуре негативно. Он может скучать, злиться, ему может быть тяжело или же он может относиться к спорту с пренебрежением – все эти варианты реакции требуют понимания как на них можно влиять, почему повышение интереса к занятиям физической культуры важно и на что же можно повлиять в такой ситуации. Помимо ситуации, с негативным отношением к физической активности в целом, возможна также ситуация, в которой негативное отношение будет распространяться именно на физическую культуру в рамках уроков, спортивных секций, кружков. В таком случае, необходимо разобраться с вопросом о том, что вызывает у обучающегося отторжение, как можно изменить деятельность учителя или педагога, чем разнообразить занятия, какие требования повышают интерес, а какие напротив будут способствовать скуке, так как будут слишком легкие или волнению, тревоги, из-за их несоответствия объективным возможностям обучающихся [32].

Физическая активность с самого раннего возраста благотворно влияет на скелетную и мышечную мускулатуру, нервную систему, позволяет заложить

основу сильных, ловких движений [13]. Даже на примере увеличения поставки крови в тренированные мышцы, можно увидеть на сколько большой пользой для человеческого тела является физическая нагрузка [56]. Характер воздействия физической тренировки на организм зависит прежде всего от вида упражнений, структуры двигательного действия [23].

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, а также формирования правильной осанки [17].

Физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление, замедляют инволюцию дыхательной функции, способствуют продлению жизни и творческой активности человека [27]. Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий, к ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков. Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов [47].

Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями (например, может поднять какой-то вес, пробежать столько-то метров за определенное время и т. п.) [34]. Рассмотрим, как с возрастом меняется физическое развитие обучающегося:

У обучающихся среднего школьного возраста в этот период времени происходит изменение пропорции тела: руки и ноги начинают расти быстрее и становятся значительно длиннее, чем туловище. Повышается масса тела, начинают укрепляться мускулы [6]. Происходит большая подвижность школьников, стремятся бегать, прыгать, везде лазать и не умеют продолжительное время сидеть на месте. В этот период возраста обучающимся нравятся упражнения как: гимнастические, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках, ходьба на носках, на пятках [11].

Возрастные особенности для среднего школьного возраста (от 11 до 15 года) – в данной

возрастной категории в теле происходят изменения. Происходит увеличение роста, нарастает мышечная масса, растёт толщина костей, увеличивается глубина дыхания, жизненная ёмкость лёгких, сердце становится больше [18]. В этом возрасте девушки больше всего увлекаются фитнесом, шейпингом, эти формы занятий делают фигуру идеальной, молодые люди больше занимаются силовыми тренировками [71]. В среднем школьном возрасте приоритетными являются, занятия с отягощениями, с собственным весом, в залах на тренажёрах, воркаут на уличных тренажёрах [51].

Средний школьный возраст разнообразен, девушки любят гимнастические упражнения, прыжки в длину, пресс. Как рекомендацию можно предложить девушкам составить план занятий, во время занятий больше предпочтение отдать базовым движениям (приседания, подтягивание и т. д) [14]. Юноши в свою очередь предпочитают упражнения как подтягивание, отжимание, скручивание. Рекомендуется перед началом упражнений провести хорошую разминку и качественно потянуться. В данном возрасте есть проблемы со здоровьем (анемия, вегетососудистая дистония, отложение солей), как рекомендации и предложения необходимо соблюдать правильное питание, активный образ жизни, хороший сон, отказываться от вредных привычек и много ходить [68]. Средний школьный возраст даёт способность к выполнению длительной работы, более спокойны, меньше агрессии, увеличивается выносливость к нагрузкам, постоянные занятия физической культурой помогают нервной системе повышать работоспособность, но главное не переусердствовать в данном возрасте спортом [28].

Очевидно, что зоны интенсивного двигательного и умственного развития у детей и подростков проявляются в разные возрастные сроки по-разному, каждый детский возраст имеет свои особенности, свой уровень

сенситивности [38]. В частности, общей закономерностью является непрерывный и поступательный, но, как правило, неравномерный процесс развития двигательных способностей и их изменений на всем протяжении детского, подросткового и юношеского возрастов [74]. Следовательно, отмеченный гетерохронизм, как неодновременное становление (созревание) отдельных функциональных систем организма в процессе онтогенеза, представляется отличительной чертой различных сторон индивидуального развития человека [73].

Другая сторона гетерохронии объясняется несовпадением сроков формирования и созревания различных структур организма. В формировании различных органов и систем человека имеет место чередование сенситивных и критических периодов развития [12]. Обозначенные периоды чаще всего рассматриваются как фазы большей или меньшей реализации потенций организма в онтогенезе [54]. Недостатком такого подхода является то, что возрастные особенности чаще соотносятся с хронологическим возрастом, и только малая их часть нашла подтверждение в лонгитюдных исследованиях. Обычно констатируется связь той или иной системы с возрастным этапом, но не подвергаются сомнению его основные характеристики, т. е. заданные параметры развития личности остаются как бы неизменными [3].

Между тем еще Л. С. Выготский отмечал, что «паспортный возраст ребенка не может служить надежным критерием для установления реального уровня его развития» [20]. Возраст, как пишет И. А. Аршавский, не представляет собой чего-либо самостоятельного и обособленного, а лишь сопутствует основным качественным изменениям, характеризующим и преобразующим организм. В природе всегда всякое количество соответствует некоторому качеству [2].

Контроль функционального состояния обучающегося является важным фактором планирования учебного процесса и оценки его результатов. Жесткие по объему и интенсивности физические нагрузки в циклических видах занятий

при неправильном планировании учебного процесса могут привести не только к перенагрузке, спаду спортивных результатов, но и способствовать возникновению патологических изменений в организме обучающегося [41].

Методы физической культуры могут быть традиционными: равномерный, повторный, интервальный, переменный, контрольный, игровой, круговой, соревновательный и т. п. [10].

В настоящее время существуют следующие возможности участия в физической активности, физическом развитии со стороны обучающегося:

- 1) учебный предмет «Физическая культура»;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа);
- 3) внеклассная спортивно-массовая работа;
- 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия [31].

Закладывая основы физического развития в юности, государство получает огромную выгоду в долгосрочной перспективе. Благодаря вышеперечисленным причинам, мы можем лучше понять почему государство предоставляет такое большое количество бюджетных спортивных секций, кружков, школ, а также почему физическая активность является обязательной в рамках образовательной школьной программы. Именно на уроках физкультуры учтено разностороннее развитие обучающегося от самых азов – обучение разминке, прыжкам, бегу, правилам выполнения различных гимнастических упражнений, до более сложных навыков, таких как спортивная игра с мячом, элементы акробатики, работа со скакалкой, гимнастическим козлом и так далее [36]. Вместе с физическими упражнениями обучающийся учится преодолевать трудности, развивает волевые качества личности, укрепляет положительное восприятие себя и своего тела. Он готовится к взрослому труду и развивает умение принимать решения, работать в команде и достигать. Поэтому развитие и рост

социального влияния данной сферы относится к приоритетным направлениям социальной политики Российской Федерации [72].

Обучение различной физической активности обучающихся является с одной стороны схожим процессом, с другой стороны крайне отличающимся друг от друга. Так как в целом, обучение различным физическим движениям и навыкам имеет схожую структуру – обучение теории, наблюдение за действиями учителя, многократное повторение техники упражнения, начиная с самых простых движений и постепенно увеличивая их сложность, добавляя другие движения, связывая между собой различные изученные элементы и применение на практике (например, спортивная игра, соревнование и т.д.), то может показаться, что обучение не представляет из себя сложного процесса и всё что необходимо – это знать технику упражнения, уметь его повторить, понимать как показать это другому, однако необходимо учитывать большое количество дополнительных условий [34]. При обучении школьника важно учитывать его возрастные и физические особенности – обучение игре в футбол в начальных и старших классах будет различным и по времени отработки техники, и по способам обучения и подачи информации, и по сложности и нагрузке, и по методам завлечения и удержания внимания обучающихся. Так в детском возрасте внимание ещё слабо устойчиво, оно требует смены деятельности, переключения и в этом помогают игровые упражнения, работа в паре или группе, вербальное и невербальное поощрение. В более старшем возрасте, с одной стороны, может быть легче и-за сформированного устойчивого внимания и возможно наличия устойчивой мотивации, однако при отсутствии мотивации, процесс завлечения обучающегося в физическую активность будет гораздо более трудным. Важно учитывать возрастные особенности обучающегося, его физические возможности, вид движений, которым он будет обучаться, условия среды обучения [36].

Регулярные занятия утренней гимнастикой способны заметно оздоровить детский организм, особенно на свежем воздухе. Однако, по мере

роста и взросления обучающегося, его физические нагрузки должны увеличиваться [35].

Правильно подобранная нагрузка, как по величине, так и по режиму выполнения вызывает положительные сдвиги в степени тренированности организма, т. е. Развитии физических способностей [23].

Применяемые для занятий физическими упражнениями снаряды, инвентарь и оборудование по размерам, массе и устройству должны соответствовать возрасту и полу обучающихся. Школьникам, в свою очередь, необходимо выполнять некоторые нормы и правила, связанные с гигиеной быта и спортивных занятий [33].

Плавание, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, все виды единоборств, стрельба, спортивное ориентирование – виды спорта, используемые для воспитания морально-волевых и физических качеств человека [44].

Применение средств лапты в сочетании с упражнениями из раздела легкой атлетики, спортивных игр благоприятно сказался на развитии скоростно-силовых способностей [21].

Педагогическим сообществом, учителями физической культуры, другими специалистами физкультурно-спортивного профиля единодушно отмечен тот факт, что занятия гольфом, наряду с другими видами двигательной активности, могут быть одним из эффективных способов сохранения и укрепления здоровья современных школьников. В отличие от многих других видов физических упражнений, занятия гольфом инвариантны к исходной физической подготовленности занимающихся, к состоянию их здоровья, проводятся в игровой форме [46].

Хореографические занятия формируют правильную осанку, способствуют профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, тренируют центры равновесия, укрепляют организм в целом. Кроме того, движение в ритм музыке поддерживает развитие музыкального слуха [4].

Для обеспечения эффективности и безопасности оздоровительных физических тренировок естественно использовать методы врачебного контроля [41].

Завершая параграф стоит отметить, что физиологическое и когнитивное развитие обучающихся сильно меняется в ходе прохождения различных этапов взросления. Во время занятий физической культурой важно учитывать какие физиологические возможности есть у обучающихся конкретного возраста, какие упражнения будут для них наиболее важны, какие смогут наилучшим образом укрепить организм обучающегося.

1.3. Виды мотивов к занятиям физической культурой

Как уже отмечалось ранее, физическая культура – особая самостоятельная область культуры, которая имеет свои специфические цели, задачи, средства и методы. Она возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью.

В первую очередь, физическая культура и спорт является эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга. Но, кроме этого, она влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций личности [72].

Развития физической культуры, ее структуры и функций позволяет рассматривать этот социальный феномен как один из ведущих и обязательных факторов формирования всесторонне и гармонически развитой личности [1].

Основными средствами физического воспитания являются:

– систематическое выполнение физических упражнений;

- естественные факторы природы;
- соблюдение рационального гигиенически обоснованного режима учебы и отдыха, обеспечивающего оздоровительное стимулирующее влияние на ослабленный организм студента и исключающего формирование вредных привычек;
- закаливание;
- гигиенические факторы [59]

Важное значение в организации физического воспитания на принципах личностно-ориентированной педагогики придается социально-педагогическому мониторингу, диагностике физического здоровья, тестированию физической подготовленности и уровня знаний по физической культуре [65].

Как известно, не всегда у современных школьников есть мотив к и мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Так, *Мотив* – это нравственно осознанное побуждение поведения [7].

Чаще всего для формирования у школьников мотивации на занятия физкультурой и спортом используются разные формы работы по разъяснению и пропаганде ценностей этих занятий. Такая работа необходима, но одной ее недостаточно. Интерес человека к физкультурно-спортивной активности, потребность участия в ней лишь в некоторой степени зависят от его информированности о ценностях данной активности [66].

Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направленно на достижение наиболее оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека [37]. Мотивы условно принято делить на общие и конкретные.

К общим мотивам относят желания школьника заниматься физической культурой вообще, не делая акцент на какие-то определенные виды двигательной активности. К конкретным – желание выполнять лишь

некоторые упражнения, предпочтение заниматься каким-то определенным видом спорта [75].

Мотивы, связанные с процессом деятельности, характеризуются удовлетворением потребности в двигательной активности и получением удовольствия, вызванного появлением острых впечатлений от соперничества (радость от победы, азарт, эмоции и так далее) [22]. Мотивы, связанные с результатом деятельности, предусматривают удовлетворение потребности личности в самосовершенствовании, самоутверждении, самовыражении, и ее социальных нужд [39].

На формирование мотивов, безусловно, оказывают воздействие внешние и внутренние факторы. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренними – влечения, желания, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью деятельности субъекта [50]. Если рассматривать внешние и внутренние причины мотивации физической активности, то к ним относятся:

- 1) деятельность учителя физической культуры, его педагогическое мастерство;
 - 2) методическая составляющая занятий;
 - 3) материально-техническое обеспечение места занятия;
- психологический климат в коллективе [60].

В качестве внутренних условий становления физической активности выделяют следующие:

- 1) изменения в психическом развитии личности,
- 2) структурные психологические новообразования, которые возникают у ученика в процессе занятия физической культурой и спортом [53].

Активный интерес к занятиям физическими упражнениями возникает в результате внутренней мотивации, которая проявляется тогда, когда внешние цели и мотивы соответствуют уровню подготовленности занимающегося, когда он понимает ответственность за их реализацию [19].

Для того чтобы поддерживать у учащихся активный интерес к физической культуре и спорту, следует систематически предоставлять им информацию об упражнениях, в полной мере раскрывающую важность каждого из них. Во время занятий физической культурой и спортом очень важно, чтобы учащиеся брали на себя ответственность за свои результаты и объясняли неудачи и поражения недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определенных способностей. В таком случае у обучающегося будет благополучно формироваться внутренняя мотивация и интерес к занятиям [8]. При этом не стоит забывать об индивидуальном подходе. Каждому обучающемуся необходимо подбирать допустимые и, в то же время, прогрессирующие для него показатели, посильные упражнения, задания и требования, то есть оптимальные режимы мотивации [57].

Формирование результативных мотивов является обязательным условием успешной выработки у учеников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Двигательная активность детей не будет эффективна без направленности на результат, это касается как формирования активного интереса к физической культуре, так и физической и технической подготовки учащихся [76].

Большую роль в формировании мотивации играет рефлексия – совместное обсуждение с учеником его успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, размышление о предстоящей деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов и вариантов ее осуществления, а также прогнозирование возможных результатов, констатации фактов решаемости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения [40].

К мотивам, побуждающим к занятиям физической культурой и спортом, т. е. к физической активности, можно отнести:

а) мировоззренческие мотивы:

- стремление понимать спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, чтобы разбираться в ней; желание расширить жизненный кругозор);

- стремление овладеть знаниями и умениями здоровьесберегающих технологий;

- стремление приблизиться в развитии к своему идеалу (выдающиеся спортсмены; деятели в сфере физической культуры; близкие, активно занимающиеся физической культурой и спортом) и следовать его примеру).

б) мотивы долга и ответственности:

- понимание общественной значимости самообразования в сфере физической культуры, необходимости получения знаний как выполнение своего долга.

в) познавательные мотивы:

- бескорыстный познавательный интерес;

- познавательный интерес к физической культуре с ориентацией на реализацию в жизни, удовлетворение от физического усилия, преодоления трудностей, от напряженной интеллектуальной и физической деятельности;

- желание самостоятельно разобраться в вопросе, стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей).

г) престижные мотивы:

- стремление оценить свои возможности; неудовлетворенность своим положением в коллективе, стремление быть лучшим или равным в коллективе, желание заслужить одобрение окружающих, желание понравиться противоположному полу, чувство самолюбия, стремление всегда и во всем быть первым).

д) мотивы вынужденности:

- познаю, так как заставляют родители, преподаватели, товарищи и другие, стремление избежать неприятностей (замечаний учителей, плохих оценок);

– боязнь показаться ограниченным или ленивым человеком [58].

Устойчивые же мотивации физического совершенствования, воспитанные в период обучения в школе, превращаются в нормы поведения, определяющие общественную престижность высокого уровня здоровья и в целом в оценку качества его личности [48].

Как мы уже говорили, существует ряд представителей воспитательного процесса в рамках спортивного образования. Сравним некоторые из них по функциям и задачам, которые они позволяют выполнять. Школы в настоящее время ограничиваются, как правило, двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом [55]. Исходя из интересов обучающегося, уровня знаний и умений, наставник определяет цель занятия, из которой и будут создаваться планы, возможные изменения в уже существующих общих формах обучения. В этом заключается с одной стороны сложность воспитания в рамках учебного процесса в школе – уроков мало, возможностей корректировки недостаточно из-за больших групп с различным уровнем подготовки, различными возможностями и потребностями [59].

Тем не менее, в любом учреждении, как в школе, так и в спортивных клубах и секциях существует основная направленность на развитие двигательной активности и в целом, данная задача выполняется всеми участниками спортивного процесса [63]. В любом случае, воздействие на тело обучающегося, с учётом отсутствия чрезмерной нагрузки, оказывает благотворное влияние на его развитие. Укрепление всех систем организма за счёт введения их в некоторый уровень стресса является хорошим фактором роста и развития обучающегося. Таким образом, одной из функций, которое

входит в спортивное воспитание является адаптивная функция. Также, спортивные учреждения выполняют профилактическую функцию [5].

Завершая параграф, мы можем отметить, что существует большое количество мотивов, которые обуславливают желание обучающегося заниматься физической активностью, таких как стремление к физическому развитию, коммуникативный, познавательный мотив, мотивы престижа и так далее. Возможность задействовать различные мотивирующие аспекты во время занятий физической культурой благотворно влияет на активность обучающихся.

1.4. Методы повышения мотивации к занятиям физической культурой

В рамках физического воспитания обучающихся применяется различная методика преподавания. Говоря об этом, мы имеем ввиду понятие методика и в узком, и в широком смыслах (рис. 1). То есть в педагогическом процессе всегда присутствуют элементы управления, которые могут распространяться как на организацию выполнения одного конкретного упражнения, так и формировать весь урок в целом.

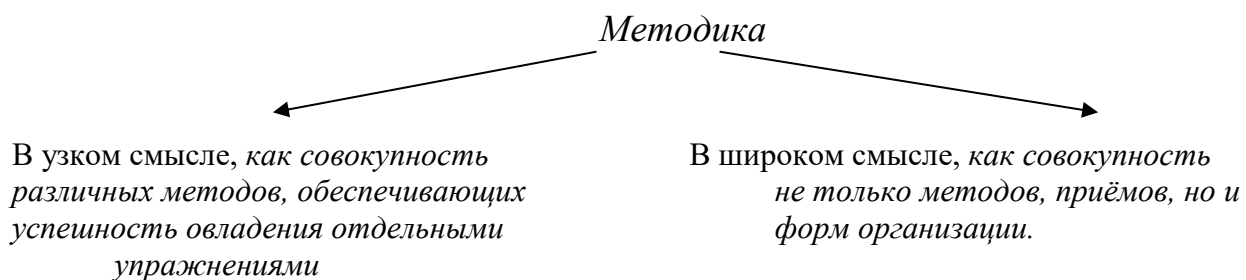


Рисунок 1 – Методика в широком и узком смысле

Для подробного объяснения значимости данного понятия, мы приведём примеры различных способов организации процесса обучения (рис. 2) – так урок чаще всего организован через структурное управление – есть учитель и

есть ученики, учитель даёт команды и обучающиеся их выполняют. Однако в данный костяк урока можно добавить элементы бесструктурного управления для того, чтобы обучающиеся смогли чувствовать больше ответственности за осуществляемую ими деятельность [69]. Можно предложить самостоятельно выбрать род деятельности и посвятить ему 10 минут. В рамках этих 10 минут, обучающиеся могут тренировать те элементы, которые как они сами считают им необходимо подтянуть. Если деятельность будет оставаться в рамках темы урока (например, отработка ударов в волейболе), то данный метод позволит, с одной стороны, более эффективно распределить время для каждого обучающегося, с другой стороны это способно повысить интерес ученика, что и составляет цель нашей исследовательской работы [43].



Рисунок 2 – Методы организации спортивного обучения

По рисунку выше можно увидеть, что методы организации процесса обучения также могут различаться по способам воздействия на процесс управления во время занятий. Перечислим варианты организации процесса обучения:

1. Программное управления подразумевает заранее составленный план урока, следование инструкциям к упражнениям и к организации процесса

обучения. Без учебного плана нельзя обойтись, однако минусы такой системы заключаются в её ригидности.

2. Программно-адаптивное – учитывает обратную связь в процессе организации учебного процесса. Благодаря ней возможен учет реальных показателей во времени, оценке освоения пройденного материала, степени готовности обучающихся. Учитель имеет возможность увеличить объём заданий, быстрее или медленнее переходить к следующим темам в рамках заданного учебного плана, организовывать урок из того, что он видит какие упражнения лучше даются обучающимся, больше поддерживают их интерес к учебному процессу, позволяют организовать внимание и так далее.

3. Управление по схеме предиктор-корректор – такая организация процесса обучения позволяют составлять новый план из учета старых ошибок, предсказывать трудности. Которые будут возникать – она наиболее гибкая и позволяет наиболее быстро и с наибольшим количеством вариантов реагировать на изменения и отхождения от плана обучения. Например, если преподаватель знает, что с темой прыжков через препятствия у обучающихся часто возникают проблемы, то тогда он может, видя возникающие трудности организовать данный урок необычным для учеников способом, привлекая их внимание, повышая мотивацию и способствуя лучшему закреплению и усвоению пройденного материала. После этого он может возвращаться на небольшое количество времени к трудной теме каждый следующий урок, потом через неделю, через месяц и видя прогресс контролировать то, в каком объёме необходимо повторение и закрепление двигательных навыков.

4. Смешанные стили управления. На деле же чаще всего все три способа организации учебного процесса комбинируются и используются в нужных ситуациях. Так общий план занятий действительно расписан ещё с начала учебного года с описанием тем уроков, занятий обучающихся, однако на деле педагог может увидеть на какую тему необходимо выделить больше учебного времени, какие упражнения легко даются учащимся, а главное – грамотный

педагог может организовать процесс обучения так, чтобы дать каждому обучающемуся ту нагрузку, которая будет наиболее оптимальна именно для него – в этом и заключается возможность менять процесс обучения через управление по схеме программно-адаптивного. А учёт опыта прошлого для составления плана обучения и внедрения всё новых способов организации учебного занятия будет включать себя предиктор-корректор [30].

Метод действия педагога также может быть описан через понимание того, как именно организуется выполнение спортивных упражнений – будет ли это соревнование с двумя командами, индивидуальная отработка, общее соревнование на скорость – эти и другие варианты позволяют с одной стороны разнообразить школьное занятие, а с другой стороны при успешном комбинировании различных методик, достигается наиболее высокая эффективности отработки различных двигательных навыков.

Также, скажем о том, что в общем смысле, методика организации процесса обучения в наибольшей степени влияет на отношение обучающихся к процессу обучения, к спортивной деятельности. У одного и того же ученика может быть различное восприятие игры в баскетбол, будь это тема на уроке в рамках школьного занятия, будет ли это спортивная школа или же это будет просто волейбольная секция, не нацеленная на выход на участие в соревнованиях. Игра в волейбол в школе, на тренировке в спортивном клубе и на соревновании также может сильно отличаться и по форме организации и по внутреннему восприятию обучающегося. Таким образом, возможно влиять на интерес к обучению используя различные методики обучения, комбинируя их, меняя процесс организации учебного занятия [70].

Важно учитывать психологический фактор в процессе организации спортивной воспитательной работы. Чрезмерное давление может негативно сказаться на ученике, снизить его интерес, сформировать образ спортивной деятельности, как сложной, в которой он всегда недостаточно хорошо выполняет задания. Однако, недостаток в мотивации приводит к ослаблению

интереса, слишком легкие упражнения снижают желание двигаться и развиваться в данном направлении [61]. Ученикам важно чувствовать, что у них получается и в этом плане обязанность учителя, связанная со спортивным воспитанием показать каждому, где его сильные и слабые стороны, дать почувствовать заинтересованность в деятельности. Спорт неразрывно связан с нагрузками, поэтому дать понять обучающемуся, что сложности — это нормально и он в силах их преодолеть крайне важно для эффективного воспитания в рамках спортивной деятельности.

В работе с юными спортсменами целесообразно обучать их методам и приемам эмоциональной и волевой подготовки. Это самоприказ — четкая команда самому себе, которая является стимулом для выполнения какого-либо действия или проявления волевого усилия [53].

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому учебному процессу. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы и прогресса.

Завершая параграф, можно сделать вывод о том, что существует большое количество способов повлиять на мотивацию обучающегося к занятию физической культурой и спортом. В процессе учебного занятия необходимо использовать различные комбинации, направленные на понимание обучающегося необходимости заниматься физической активностью, работу с его вниманием, регуляцию нагрузки, а также в зависимости от направления активности меняя способы изучения и отработки навыков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Методы исследований

Перечислим методы, использованные при работе над темой исследования:

1) Анализ литературных источников – благодаря данному методу мы изучили научно-теоретическую базу относительно физического воспитания в целом, выявили основные понятия, проанализировали влияние физического воспитания на различные сферы личности обучающегося. Также нами был исследован вопрос относительно возрастных особенностей обучающихся, то как это влияет на учебную деятельность, а также то, как это взаимосвязано с мотивацией к занятию физической культурой и спортом. Мы рассмотрели различные виды мотивов к занятиям физической культурой, а также проанализировали существующую информацию относительно способов повышения мотивации к занятиям физической культурой. Всё это было изучено для понимания научно-теоретических основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся. На основе полученных выводов строилось дальнейшее эмпирическое исследование.

2) Анкетирование – данный метод был использован с целью изучения восприятия обучающимися занятий по физической культуре и спорту. Важно было выявить, как сами обучающиеся относятся к данному предмету, что для них является наиболее интересной частью процесса обучения, что напротив снижает их интерес, воспринимается трудным, скучным и т.д. Данные результаты позволили нам лучше понимать какие технологии возможно использовать для повышения интереса к занятиям физической культурой в школе.

3) Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического

явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей построения учебного процесса, а также особое внимание было направлено на элементы организации класса, удерживание его внимания педагогом, способы повышения мотивации. Отдельно отмечался настрой обучающихся, их вовлеченность в процесс обучения.

4) Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и обучающихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Мы предполагали, что следующие элементы учебного процесса положительно повлияют на интерес к уроку физической культуры:

1. Повышение ответственности обучающихся за осуществляемую ими активность
2. Увеличение разнообразия предлагаемой активности
3. Включение нестандартных для урока физкультуры видов активности
4. Поощрение инициативности обучающихся на уроках

2.2 Организация исследований

Исследование проводилось в МАДОУ СШ 63 среди 6х классов в 3 этапа:
1 этап (июнь 2024 – сентябрь 2024) информационно-поисковой – на этом

нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Научно-теоретические основы повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся». За период обучения нами было собрано и проанализировано 76 литературных источников. На этом этапе формулировался исследовательский аппарат.

2 этап (октябрь 2024 – апрель 2025) исследовательский – нами было проведено анкетирование, педагогическое наблюдение, а также педагогический эксперимент. Составлялся план работы, создавался и реализовывался на практике комплекс средств и методов направленных на изучения факторов, влияющих на интерес к занятиям физкультурой и спортом, а также на повышение данного интереса, таких как опрос, анкетирование, наблюдение, эксперимент.

3 этап (май 2025) итогово-аналитический – подводились итоги, была осуществлена обработка результатов, статистическая обработка данных и написание выпускной квалификационной работы.

Экспериментируемые были разделены на две группы: контрольную-6А и экспериментальную-6Б. Перед началом эксперимента проводилось анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов. Возрастной диапазон участников анкетирования варьировался от 13 до 16 лет. Опрос имел под собой цель установить особенности проявления заинтересованности обучающихся в образовательный процесс занятия физкультурой и спортом. Были затронуты вопросы факторов, снижающих и повышающих мотивацию к занятиям.

В течении двух месяцев (декабрь 2024 – январь 2025 года), каждую неделю были организованы наблюдения за занятиями обучающихся МАОУ СШ №63 (16 занятия). Педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей построения тренировочного процесса, а также особое внимание было направлено на элементы организации класса, удержание его внимания педагогом, способы повышения мотивации.

Отдельно отмечался настрой обучающихся, их вовлеченность в процесс обучения.

Педагогический эксперимент длился в течении трёх месяцев (февраль 2025 г – апрель 2025 г). В нем приняли участие два класса МАОУ СШ №63. Общее количество обучающихся – 58 человек (29 и 29 обучающихся). Проанализировав научную литературу, результаты анкетирования, а также результаты наблюдения, нами было принято решение о внедрении в урок физической культуры, комплекса спортивных мероприятий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Участники экспериментальной группы, помимо стандартной деятельности на уроке, каждую пятницу могли выбрать тему следующей недели. Это подразумевало, что по результатам голосования большинства этим видом активности будет заканчиваться каждый урок на этой неделе. Предложенные варианты были следующие – фрисби, бадминтон, выбивала, настольный теннис, акробатика, йога, футбол, волейбол, пионербол. Последние 20-25 минут урока посвящались краткому изучению данной активности и практическому осуществлению данной темы.

Также, на каждой неделе в пятницу вместо обычного урока экспериментальная группа учувствовала в эстафете, которая заключалась в разделении класса на две команды и соревновании в различных беговых эстафетах. Использовались мяч и другие подручные средства. В конце эстафеты объявлялся конкурс на лучший вариант беговых упражнений от обучающихся. Те, за чьи варианты проголосовали большинство включались в соревнование, а также эти обучающиеся получали оценку «отлично» за урок. времени на проведение самостоятельной работы в рамках упражнений для отработки навыков по изучаемой теме. Обычно, выделялось около 10 минут, в течении которых обучающиеся сами могли выбирать, какие из изученных в этот день техник работы с мячом им необходимо закрепить в одиночке или в паре. После проведения эксперимента нами было выделено 3 критерия для

исследования результативности разработанного нами комплекса мероприятий.

Эти критерии включали в себя:

1. Самооценка самочувствия, активности, настроения обучающихся после урока. Использовался опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников

2. Опрос «Моё отношение к уроку физкультура» (составлен самостоятельно) (Приложение 1)

3. Уровень дисциплины на уроке. Измерялось количество отвлечений в течении всего времени проведения эксперимента (24 урока)

Для статистической обработки был использован t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3.1 Анализ особенностей повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре методом анкетирования

Нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с октября по ноябрь 2024 года. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, в числе которых были обучающиеся общеобразовательных учреждений. Из всей выборки юноши составляли 61% выборки и девушки 39% (рис.2). Возрастной диапазон участников анкетирования варьировался от 13 до 15 лет.

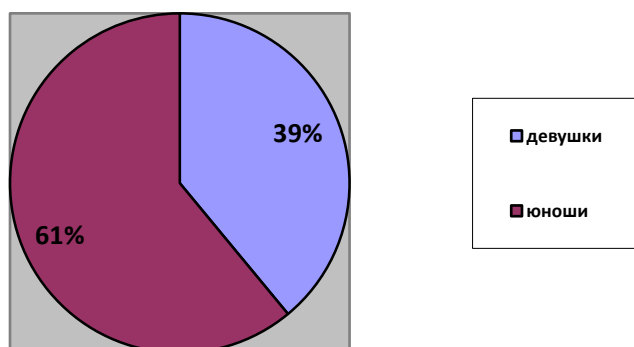


Рисунок 2 – Соотношение юношей и девушек в анкетировании

Опрос имел под собой цель установить особенности проявления заинтересованности обучающихся в образовательный процесс занятия физкультурой и спортом. Были затронуты вопросы снижающих и повышающих мотивацию к занятиям факторов.

Опрос был создан из расчёта на возможность сравнения результатов первичного анкетирования обучающихся с последующим анкетированием, после введение в учебные занятия воздействий, направленных на повышение заинтересованности обучающихся в занятиях физкультурой.

Первая часть опроса состояла из шкал утверждений, где необходимо было отметить степень согласия или несогласия по 10-ти бальной шкале с утверждениями относительно учебного урока физкультуры. Результаты первого вопроса указаны ниже (рис. 3).

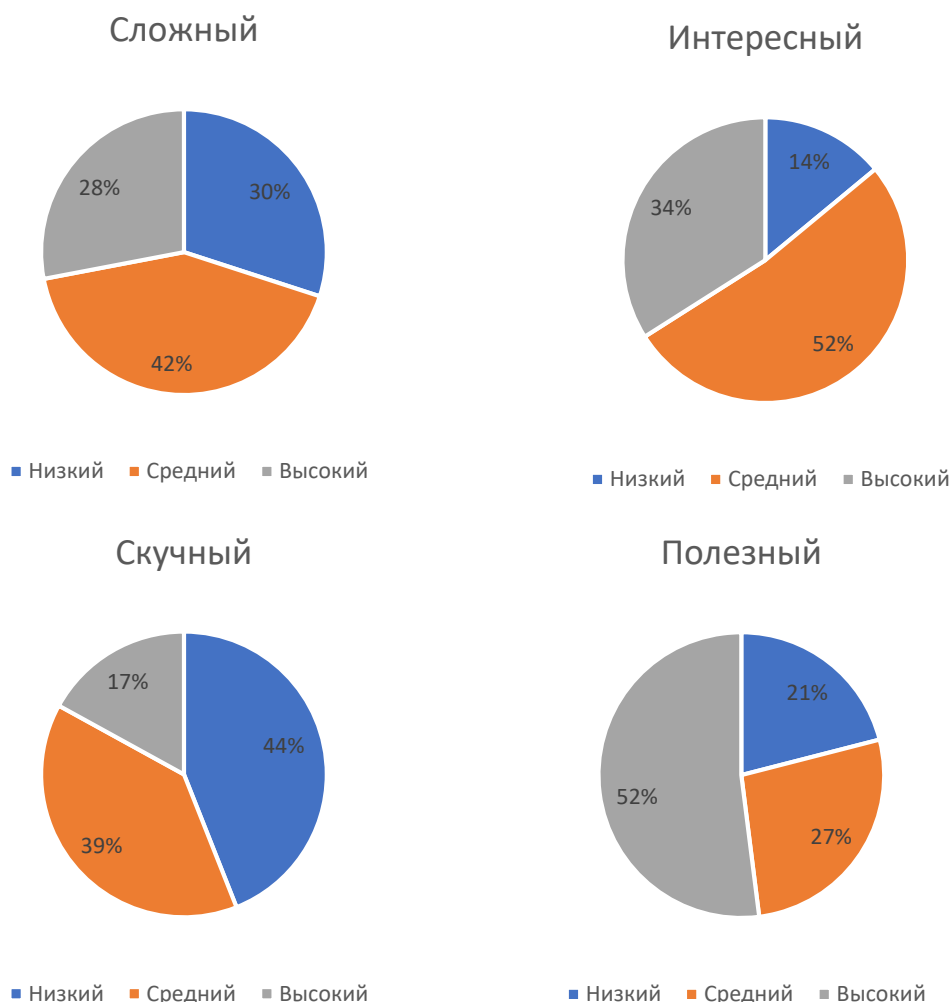


Рисунок 3 – Оценка по шкалам сложности, интереса, скуки и пользы в %

Первый вопрос заключался в оценке обучающимися занятий физкультуры по шкалам интереса, сложности, пользы и скуки. Итак, рассмотрим подробнее полученные нами результаты:

В изученной нами группе в наибольшее количество баллов распределено на среднем уровне оценке изученных показателей. Мы можем видеть, что лишь 14% процентов обучающихся поставили низкие баллы по шкале интереса и

34% напротив, высоко оценили данную шкалу, наибольший же процента обучающихся выбрал отметку посередине. Мы также можем видеть, что небольшая часть обучающихся считают его сильно скучным (17%), а низкие баллы по данной школе у 44% обучающихся. Мы выявили, что обучающиеся чувствуют пользу от урока физкультуры (52% отметили от 7 до 10 по шкале пользы), они считают его в средней степени трудным для освоения (от 4 до 7 баллов оценили 42% обучающихся). Мы можем видеть, что наибольший процент оценок приходится на 6, 7 баллы по шкале интереса, что в целом говорит о среднем уровне интереса к уроку, однако интерес в целом ближе в положительную сторону. Обучающиеся не считают его сильно скучным или сложным, оценивают урок физкультуры, как полезный урок.

Следующий вопрос анкеты был направлен на выявление баллов относительно утверждений «на сколько верно, что вы:

- вовлечены в процесс урока
- любите занятия физкультурой
- вы хотите идти на занятие по физкультуре заранее»



Рисунок 4 – Различия в оценке по шкалам вовлеченности, любви к занятиям, желанию идти на занятие в %

По полученным нами данным можно сделать следующие выводы (рис. 4):

Обучающиеся в средней степени вовлечены в учебные занятия,

положительно к ним относятся, в средней степени ждут урок заранее. Высокие баллы по шкале «вовлеченность» можно увидеть у 29% обучающихся, по шкале «любовь к занятиям» – у 34% и желание идти на урок отмечалось у 29% учеников. Можно отметить, что для вовлеченности в целом получило наибольшие баллы по данному вопросу. Таким образом, даже если обучающийся и не сильно хочет идти на урок, не сильно любит его, он, тем не менее находясь в процессе занятия, вовлечен в него. Это можно объяснить реализацией уроками физкультуры ряда потребностей данного возрастного периода, рассмотренных нами в теоретической части данной работы – физкультура обеспечивает физическую активность, возможность переключения внимания, реализации своего желания взаимодействия со сверстниками – работе в команде, либо же реализация себя в соревновательном аспекте. Добавим и то, что процесс игры в волейбол (тема уроков во время анкетирования) может создавать большую вовлеченность для подростков изучаемого нами возраста. Это зависит и от того, что игра сама по себе не воспринимается, как что-то сложное, дети всегда играют с удовольствием, и от того, что она социальная, а именно референтная группа наиболее важна для подростков этого возраста.

Также, в следующий вопрос была отдельно вынесена шкала по оценке степени эффективности урока для изучения новых умений и навыков. Результаты по данному опросу показывают, что эффективность освоения новых навыков на уроке физкультуры недостаточно высокая. Это может снижать интерес к занятию физической культурой.

Мы можем увидеть, что в целом, обучающиеся средне оценивают занятия физкультурой по данному признаку (рис. 5):

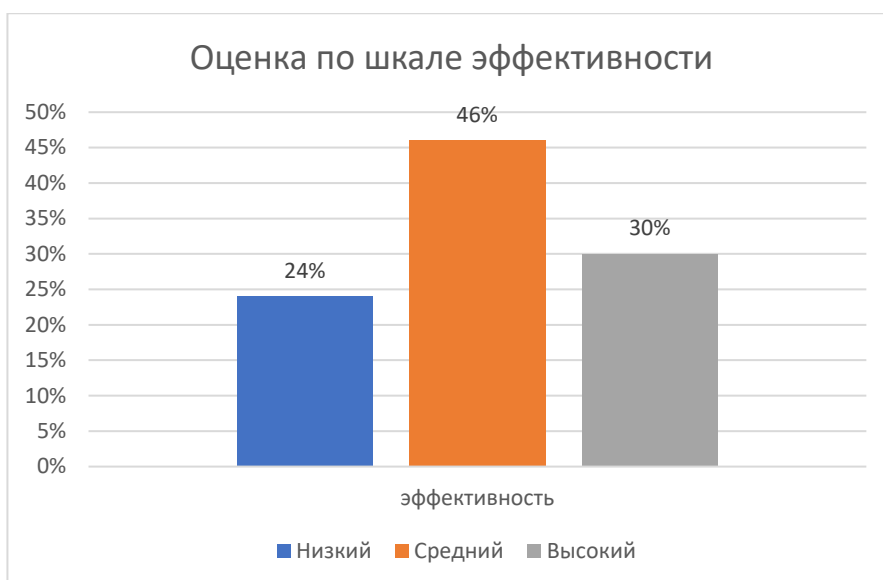


Рисунок 5 – Различия в оценке по шкале эффективности в %

Средние баллы по шкале «эффективность» отмечаются у большинства обучающихся – 46%. При этом высокие баллы по данной шкале отмечаются у 30%, а низкие у оставшихся 24%.

Четвёртый вопрос был направлен на выявление того, какой аспект урока наиболее интересен обучающимся.

Итак, в представим диаграмму распределения показателей в процентах относительно наиболее интересной части занятия из следующего списка – разминка, теоретическая часть, упражнения, соревнования между командами, индивидуальные соревнования, групповая работа (рис. 6):

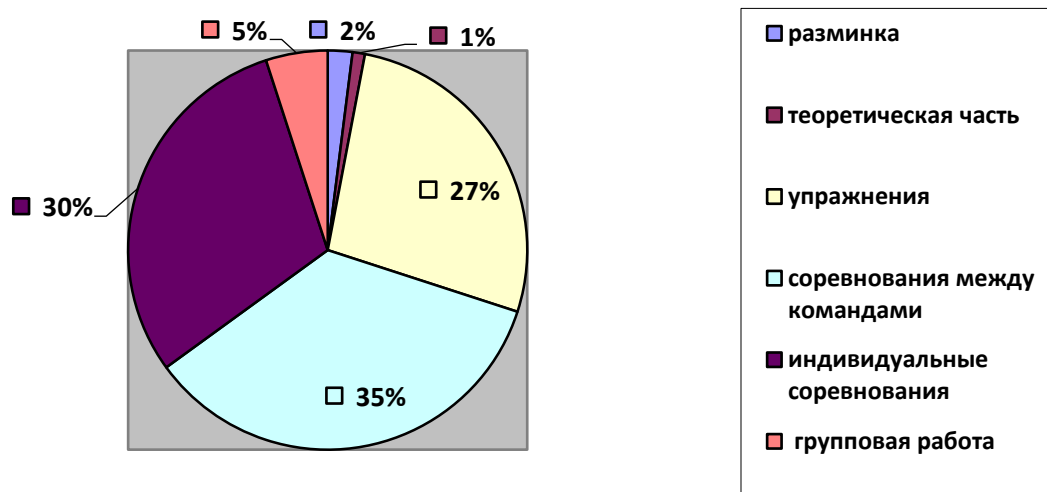


Рисунок 6 – Какая часть урока наиболее вам интересна

Так мы видим, что наибольший интерес обучающиеся проявляют к игровым формам обучения, которые заключались в индивидуальных соревнованиях и соревнованиях между командами. Им также интересно выполнять упражнения, а вот разминка и теоретическая часть значительно реже заинтересовывают обучающихся

Анализируя результаты опроса, мы можем сказать, что интерес обучающихся по отношению к уроку физкультуры находится на среднем уровне. По всем шкалам наибольший процент распределения ответов находился на уровне 5, 6 и 7 баллов. Хотя обучающиеся и не оценивают урок физкультуры, как скучный, тем не менее, мы можем говорить о том, что необходимо ввести дополнительные меры, способствующие повышению уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

На основе данных анкетирования был создан протокол наблюдения, в котором мы выявляли элементы урока, снижающие интерес к учебному процессу, а также результаты анкетирования легли в основу педагогического эксперимента.

3.2. Выявление факторов, снижающих и повышающих мотивацию к занятиям по физической культуре методом наблюдения

Данный этап заключался в проведении педагогического наблюдения. В течение двух месяцев были организованы наблюдения за занятиями обучающихся в школе. Всего было посещено 16 занятия. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей построения учебного процесса, а также особое внимание было направлено на элементы организации класса, удерживание его внимания педагогом, способы повышения мотивации. Отдельно отмечался настрой обучающихся, их вовлеченность в процесс обучения.

Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан

протокол, который включает в себя 7 параметров: длительность занятий; методы проведения занятий, используемые учителем; деятельность учителя (движение, мимика, настроение, речь); уровень интереса обучающихся на занятии; способы организации обучающихся на занятии; место проведения занятий; уровень дисциплины на занятиях по физической культуре (таблица 1).

Таблица 1 – Протокол педагогического наблюдения

Урок физкультуры	1 занятие	2	3	4	5	...	16
1. Длительность занятия							
2. Место проведения занятий							
3. Методы проведения занятий, используемые инструктором							
4. Деятельность учителя (движение, мимика, настроение, речь):							
5. Уровень интереса детей на занятии							
- Количество отвлечений							
- Эмоциональный настрой							
6. Способы организации детей на занятии							
7. Уровень дисциплины на занятиях							

Далее рассмотрим каждый из этих параметров отдельно:

1. Длительность занятий – длительность занятий в школе на уроке

физкультуры составляет 45 минут, что соответствует нормам обучения в девятом классе.

2. Место проведения занятий – занятия проводились в спортивном зале, все необходимое оборудование для проведения занятий присутствовало. Была возможность деления зала на два поля и четыре поля, через натягивание игровой сетки вдоль и поперёк спортивного зала.

3. Методы проведения занятий, используемые учителем:

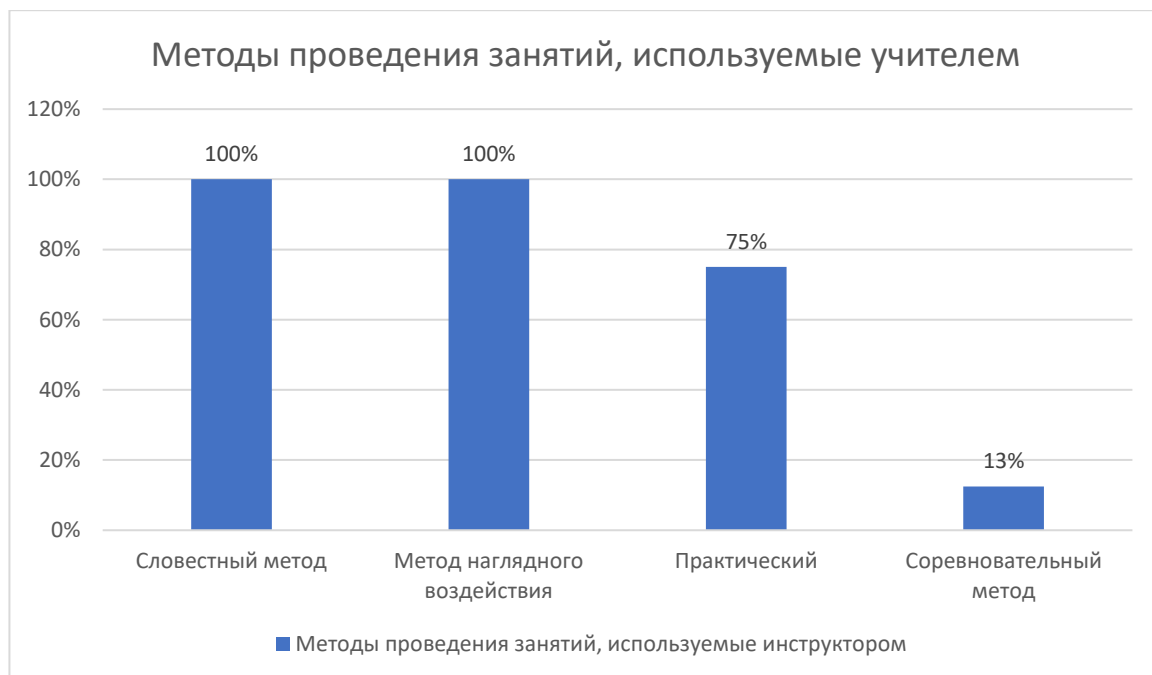


Рисунок 7– Методы проведения занятий, используемые инструктором

Таким образом, учитель владеет основными методами обучения – словесными (рассказ разъяснение, указание, задание) и наглядными (показ, демонстрация), они присутствовали на каждом уроке по волейболу. 10 уроков (75%) заканчивались игрой в волейбол, что является практическим применением изучаемых навыков. Кроме того, преподавателем применялся на 2 уроках (12,5%) соревновательный метод обучения, заключающийся в соревновании двух команд на скорость выполнения ряда упражнений.

Анализируя в процессе наблюдения целесообразность применения данных методов проведения занятий мы пришли к выводу, что действительно, словесный метод и метод наглядного воздействия максимально эффективны

для объяснения базовых движений и упражнений, однако после их изучения и отработки часто наступал период, когда дети теряли внимание, которое было максимально активным именно в период применения соревновательного и практического метода. В особенности мы отметили, что из-за редкости использования соревновательного метода и из-за ощущения новизны во время его применения на уроки, дети в большей степени были вовлечены в урок, меньше отвлекались, испытывали больше положительных эмоций.

4. Деятельность педагога (движение, мимика, настроение, речь):

На уроке физкультуры нами было отмечено, что учитель обладает громким, поставленным командным голосом, владеет терминологией. Команды и распоряжения преподавателя отличаются четкостью и требовательностью к исполнению, что обеспечивает дисциплину в ходе урока. Также, он контролировал безопасность детей на занятиях, обеспечивал соблюдение санитарно-гигиенических норм. Кроме наглядного показа инструктор использует приемы имитации и подражательных движений, терпеливо и лояльно проводит занятия. Учитель часто контактировал с учениками, показывал, как правильно выполнить упражнение. В ходе урока он использовал такие приемы, как поощрение, оценка действий обучающихся.

Нами было отмечено, что во время положительного поощрения дети чаще были положительно настроены на занятие, однако были и моменты, когда положительное поощрение не оказывало эффекта и внимание обучающихся получалось завлечь или сменой деятельности, или повышением голоса, негативным подкреплением. В целом учитель использовал данные методы не часто и исключительно с детьми, нарушающими дисциплину урока. На положительное отношение обучающихся к занятию также влиял диалог со стороны учителя в формате общения на равных, когда учитель сам вовлекался в упражнения и деятельность, наглядно показывая упражнения и демонстрируя интерес к занятию с детьми.

5. Уровень интереса обучающихся на занятии;

Данный параметр в наибольшей степени был нам интересен и для его измерения мы выделили степень отвлечения обучающихся на занятиях и эмоциональный настрой при выполнении упражнений

Итак, мы посчитали количество отвлечений от занятий на уроках физкультуры. Мы получили следующие данные (рис. 8):

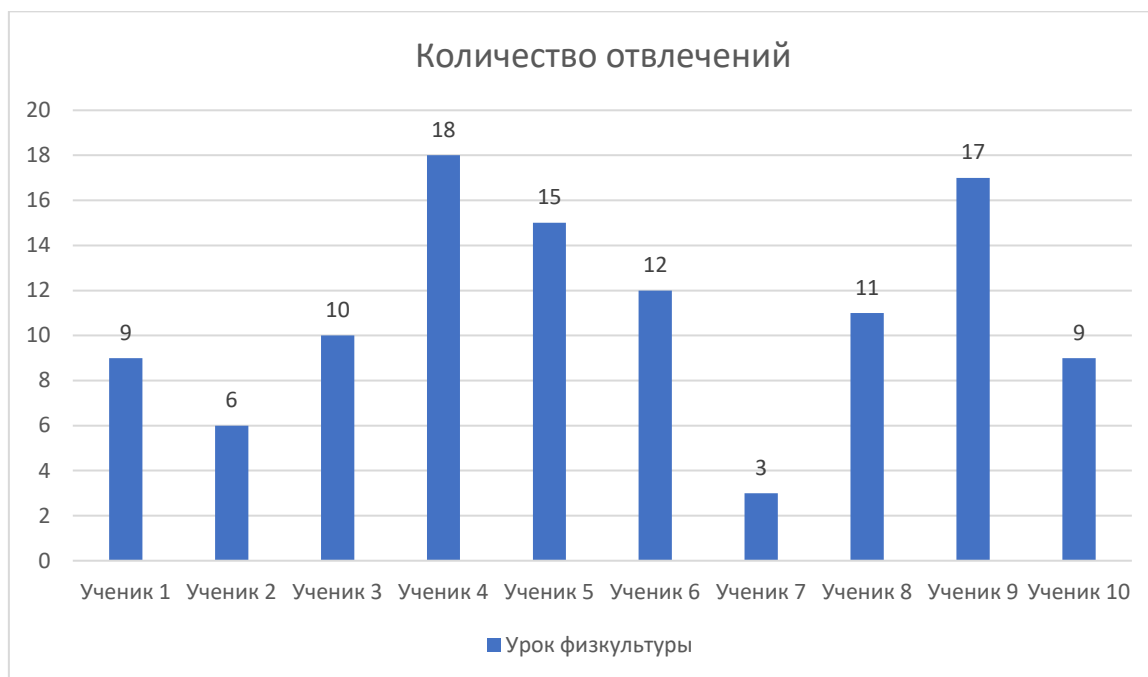


Рисунок 8 – Среднее количество отвлечений обучающихся

Мы можем увидеть, что на занятиях дети в среднем отвлекаются 11 раз за урок. Это включало в себя разговоры не по теме урока, выполнение упражнений неправильно из-за невнимательности или специально, выполнение не тех упражнений, которые были даны учителем, нарушение дисциплины. Это говорит о том, уровень внимательности обучающихся находится на среднем уровне.

Внимание обучающихся сильно зависело от этапа учебного процесса, в особенности от продолжительности его структурных элементов. Мы отметили, что наибольший спад по активности и вниманию наблюдался во время конца учебного блока (после разминки, в конце выполнения упражнений и в конце урока), а наиболее сосредоточенное внимание обучающихся было в начале выполнения упражнений, а также во время применения игрового

метода, соревновательного и практического в учебном процессе.

Также можно рассмотреть, как в среднем выглядел эмоциональный настрой обучающихся (рис.9):

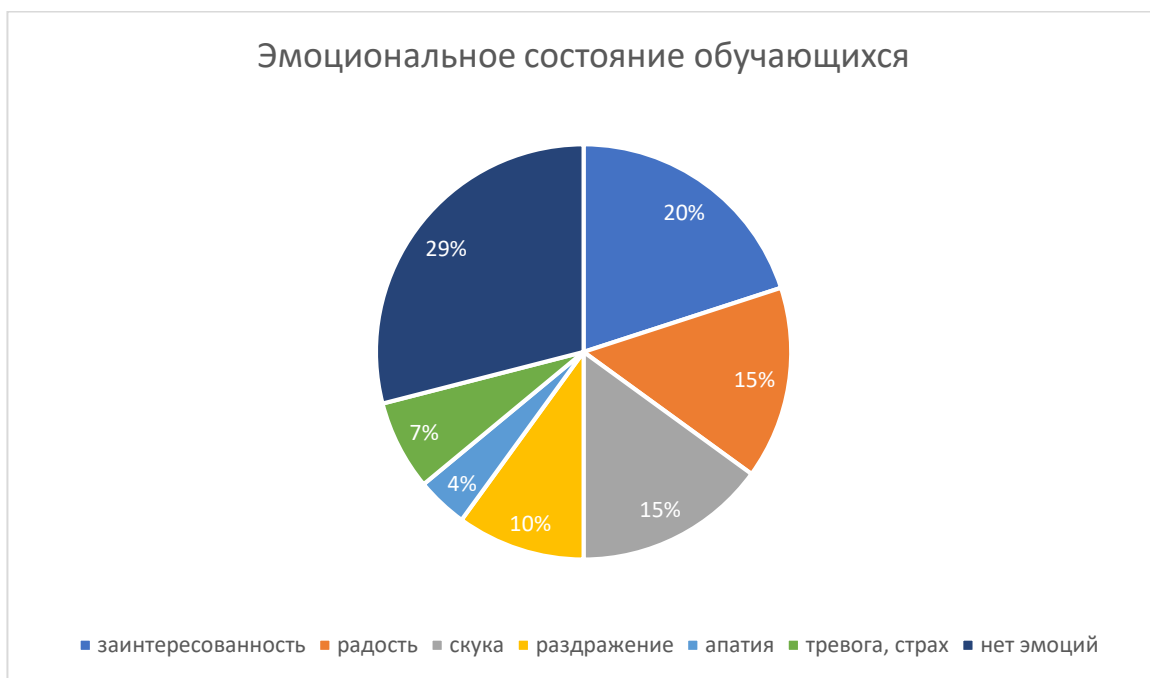


Рисунок 9 – эмоциональный настрой обучающихся в школе

В результате наших наблюдений мы установили, что наибольший процент времени обучающиеся испытывают заинтересованность (30%), они также довольно часто не проявляют эмоций (29%), радость отмечалась в среднем в 15% случаев на протяжении урока. Оставшиеся проценты делили между собой скука (5%), раздражение (10%), апатия (4%), тревога и страх (7%).

В целом, мы видим, что у детей в большей степени положительный и спокойный настрой на уроке физкультуры, они радуются во время игровых моментов, соревновательных элементов обучения, когда получается выполнить сложный элемент, а также довольно часто при взаимодействии в паре во время отработки упражнений. Раздражение возникает редко и более выборочно, в основном проявляются раздражение, злость, негодование парни, если у них не получается выполнить спортивный элемент или же во время проигрыша на уроке. Скука была напротив более свойственна девушкам,

которые не проявляли сильного интереса к занятиям физической культурой. Апатия и усталость проявлялась больше в конце занятия и также в большей степени относилась к девушкам. Тревога и страх возникали у девушек во время бросков мяча, они боялись, что мяч может попасть в них или они могут им попасть в кого-нибудь другому.

На эмоциональный настрой в большей степени влияла деятельность обучающихся и способ организации учебного процесса. Во время применения игрового и соревновательного метода, при частой смене деятельности обучающиеся испытывали больше положительных эмоций, были заинтересованы. Скука отмечалась в период отсутствия активности при поточном способе организации занятия, а также в период длительного выполнения однотипной активности.

6. Способы организации обучающихся на занятии;

Для лучшего понимания организации учебного процесса, мы выявили наиболее частный способ организации учебного занятия. Данные отражены на рисунке (рис.10):

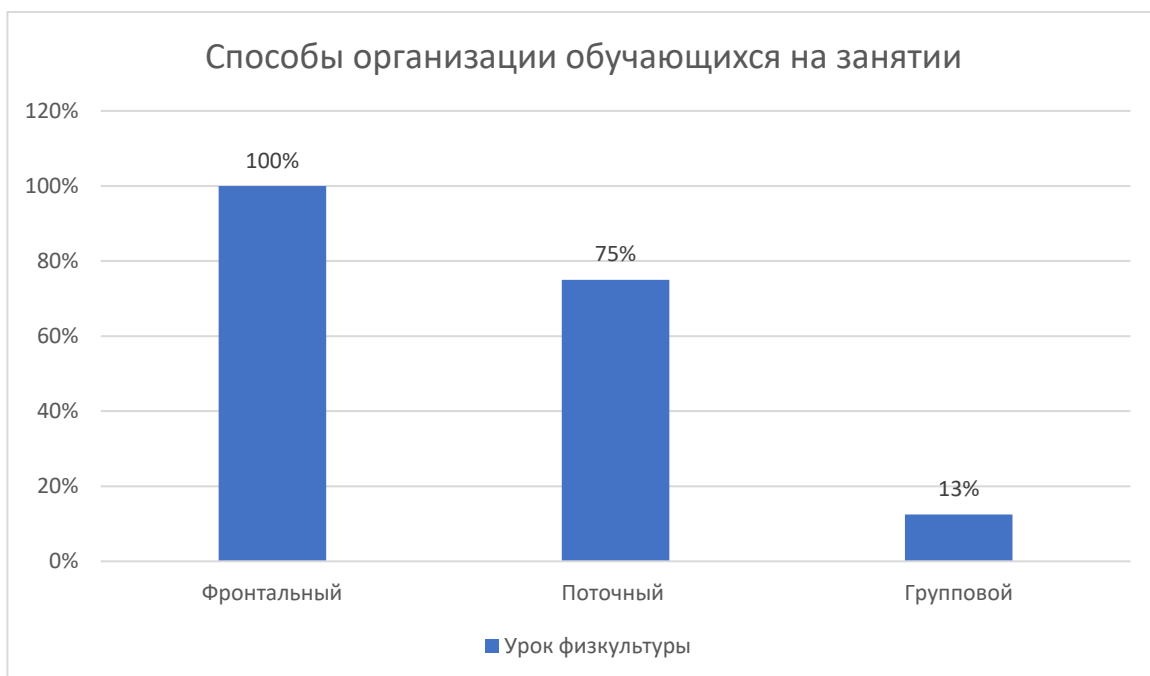


Рисунок 10 – Способы организации обучающихся на занятии

Фронтальный способ – способ, который применяется, когда одно и то же

упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. В процессе наблюдения нами было отмечено, что фронтальный способ организации обучающихся был использован на 100% занятий.

Поточный способ – способ, который заключается в выполнении всех упражнений «поток», когда один обучающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Во время отработки бросков и отбиваний мяча данный способ использовался, как на уроках физкультуры (75%).

Групповой способ – способ, который заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют упражнения. Затем обучающиеся меняются местами. Данный метод использовался на трёх занятиях.

Мы отметили, что в целом фронтальный способ организации хорошо подходит для начала урока, отработки упражнений по теме урока. В этот момент все вовлечены в деятельность на уроке. Поточный способ наилучшим способом организовывал внимание, когда упражнения выполнялись быстро и период, когда обучающийся ждал свою очередь не был продолжительным. Когда же обучающиеся долгое время стояли и ждали без выполнения физической активности, их внимание снижалось, они начинали разговаривать между собой, теряли интерес к занятию. Групповой способ использовался реже всего, однако позволял учителю более индивидуально подходить к объяснению особенностей учебного процесса. Во время группового метода организации обучающиеся, которые были отдельно были увлечены через игровой метод своими задачами, однако дисциплина в тех группах заметно снижалась, а те, с кем учитель работал в это время были в большей степени сосредоточены и заинтересованы в учебном процессе.

7. Уровень дисциплины на занятиях по физической культуре

И последний изучаемый нами параметр был уровнем дисциплины на уроках. Высокому уровню дисциплины соответствует активность и положительное отношение к выполнению всех указаний учителя или. При высоком уровне обучающиеся не отвлекаются, эмоционально и физически настроены на эффективное выполнение упражнений.

Для среднего уровня дисциплины характерно исполнение инструкций учителя выборочно, выполняется правильно не каждое упражнение, активность находится на среднем уровне.

Низкому уровню дисциплины на занятии характерна не вовлеченность в занятие, частое отвлечение, игнорирование указаний учителя.

Нами получены следующие показатели (рис.11):

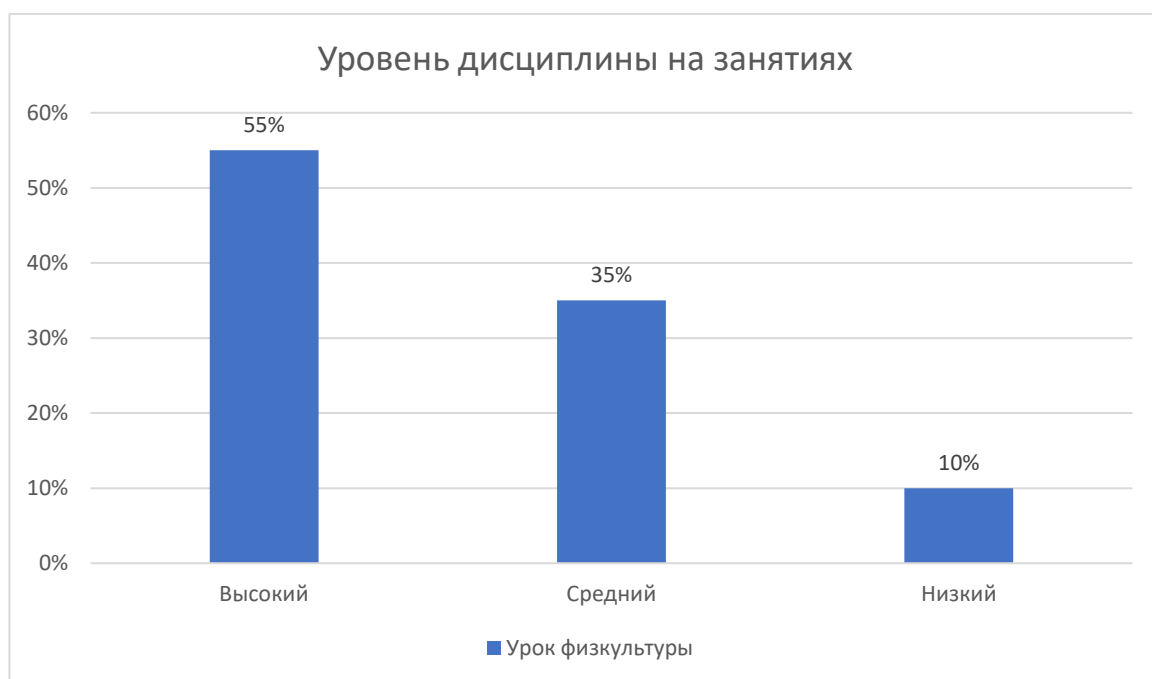


Рисунок 11 – Способы организации обучающихся на занятии

Высокий уровень дисциплины был выявлен в 55% занятий на уроках физкультуры. Он отмечался наиболее часто во время применения соревновательного метода, частой смены активности, во время плотного контакта учителя с обучающимися. Некоторым обучающимся был присущ высокий уровень дисциплины вне зависимости от деятельности на уроке физкультуры, скорее это отражало их личную заинтересованность в процессе

урока.

Средний уровень дисциплины был выявлен в 35% занятий. Довольно часто средний уровень показывал то, что обучающиеся начинали отвлекаться, разговаривать, выполнять упражнения, нарушая инструкции учителя, когда их уровень интереса к занятию снижался и их внимание начинало переключаться на другую деятельность.

Низкий уровень дисциплины выявлен в 10% занятий. Наибольшее количество нарушений внимания отмечалось на занятиях, где не было практического применения навыков в конце в виде игрового метода, а всё занятие посвящалось отработке упражнений. Низкий уровень отмечался не у всех обучающихся и скорее был отражением личного отношения к уроку, а также характера обучающегося. Чаще всего низкий уровень дисциплины отмечался у парней, которые нарушали инструкции учителя, баловались, могли подвергать опасности других обучающихся из-за несоблюдения правил работы с спортивным инвентарём.

Можно сказать, что для наблюдаемой нами группы характерен высокий уровень дисциплины, однако ряд уроков отличались средним уровнем. Низкий уровень встречался не у всех обучающихся и проявлялся только на некоторых уроках. Нарушения в дисциплине были выявлены среди двух групп, которые в наименьшей степени заинтересованы учебным процессом. Это девушки, которые не заинтересованы в физических нагрузках – они часто переставали делать упражнения, переходили на шаг во время бега, отказывались от выполнения сложных упражнений, старались остаться на скамье по различным причинам. Вторая группа состояла из юношей, которые, напротив, проявляли свою активность, однако часто выходили за рамки учебного процесса. Они неправильно делали упражнения, часто баловались, угрожали техники безопасности при работе с мячом на их организацию часто уходило наибольшее количество времени в середине занятия.

Итак, суммируя результаты всех наблюдений, мы можем описать, что в

школьном процессе большую роль в работе с обучающимися занимает время на организацию их, привлечение внимания, построение. Нами были сделаны замеры по времени, сколько длится организация обучающихся в начале занятия и между упражнениями. Мы установили, что среднее время, для организации в начале урока занимало 3 минуты 46 секунд (наиболее длительно – 5 минут), в середине урока организация в среднем длилась 2 минуты, 21 секунду.

Также, мы отметили, что наибольший спад по активности наблюдался во время конца учебного блока (после разминки, в конце выполнения упражнений и в конце урока).

Мы отметили, что в процессе игровых упражнений, соревнований между командами и в особенности в процессе игры в волейбол обучающиеся были наиболее сконцентрированы, могли долгое время находиться в процессе выполнения заданий без визуальных признаков снижения интереса. Во время нарушения внимания обучающихся урок в большинстве своём строился на поддержании дисциплины через авторитет учителя – он мог, повысить голос. Положительное поощрение встречалось реже.

Таким образом, в результате проведенного нами наблюдения, мы можем сделать вывод о том, что элементами, снижающими интерес к занятию в наибольшей степени, выступает выполнение монотонной двигательной активности на протяжении долгого времени, отсутствие мотивации к выполнению упражнений. Результаты, полученные в процессе наблюдения соответствуют данным анкетирования и показывают, что заинтересованность обучающихся на уроке находится на среднем уровне. Данные анкетирования и наблюдения легли в основу проведения педагогического эксперимента.

3.3 Повышение мотивации к занятиям по физической культуре

Актуальность. Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме показал, что в современной действительности тенденции к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения позволяют выявить следующие противоречия:

- между потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, с другой;
- между недостаточным уровнем валеологических знаний детей и необходимостью воспитания подрастающего поколения в духе бережного отношения к своему здоровью;
- между необходимостью перехода на новые методы оздоровительных мероприятий и отсутствием адекватного учебно-методического комплекса.

Совершенствование процесса физического воспитания школьников остается одной из актуальных проблем школьной физической культуры, обусловленной недостаточным уровнем двигательной активности подрастающего поколения, пониженной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. [63]

Завершающей частью нашей эмпирической работы было проведение педагогического эксперимента. Он длился в течении 3-х месяцев. Общее количество занятий – 24 занятия.

Контрольная группа в период проведения эксперимента занималась по стандартной школьной программе. Программа приведена в приложении (Приложение 2)

Экспериментальная группа в это время обучалась по другой программе. Проанализировав научную литературу, результаты анкетирования, а также результаты наблюдения, нами был разработан комплекс мероприятий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и

спортом:

Участники экспериментальной группы, помимо стандартной деятельности на уроке, каждую пятницу могли выбрать тему следующей недели. Это подразумевало, что по результатам голосования большинства этим видом активности будет заканчиваться каждый урок на этой неделе. Предложенные варианты были следующие – фрисби, бадминтон, выбивала, настольный теннис, акробатика, йога, футбол, волейбол, пионербол. Последние 20-25 минут урока посвящались краткому изучению данной активности и практическому осуществлению данной темы.

Также, на каждой неделе в пятницу вместо обычного урока экспериментальная группа учувствовала в эстафете, которая заключалась в разделении класса на две команды и соревновании в различных беговых эстафетах. Использовались мяч и другие подручные средства. В конце эстафеты объявлялся конкурс на лучший вариант беговых упражнений от обучающихся. Те, за чьи варианты проголосовали большинство включались в соревнование, а также эти обучающиеся получали оценку «отлично» за урок.

Мы предполагали, что следующие элементы спортивного комплекса положительно повлияют на интерес к уроку физической культуры:

1. Повышение ответственности обучающихся за осуществляемую ими активность
2. Увеличение разнообразия предлагаемой активности
3. Включение нестандартных для урока физкультуры видов активности
4. Поощрение инициативности обучающихся на уроках

Для наглядности комплекс, а также цели, преследуемые в рамках данного комплекса описаны в таблице в приложении (Приложение 3)

Для проверки эффективности комплекса мероприятий были использованы следующие критерии:

1. Самооценка самочувствия, активности, настроения обучающихся после урока. Использовался опросник «Самочувствие, активность,

настроение» (САН), авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников

2. Опрос «Моё отношение к уроку физкультура» (составлен самостоятельно) (Приложение 1)

3. Уровень дисциплины на уроке. Измерялось количество отвлечений в течении всего времени проведения эксперимента (24 урока)

Для статистической обработки был использован t-критерий Стьюдента

Таким образом, мы смогли установить влияет ли внедрение данного комплекса мероприятий на повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой. Первым делом, для понимания влияния комплекса спортивных мероприятий, нами были сделаны замеры до и после в контрольной и экспериментальной группах.

До начала эксперимента группы по состоянию после урока физкультуры по таким показателям как «самочувствие», «активность» и «настроение» различались незначительно, что говорит о равнозначности выборок и возможности проведения педагогического эксперимента на данных выборках.

Также, до начала эксперимента группы по состоянию после урока физкультуры по таким показателям как «интерес», «скука» и «польза», «любовь» и «желание ходить на урок физкультуры» различались незначительно, что говорит о равнозначности выборок и возможности проведения педагогического эксперимента на данных выборках.

К сожалению, длительное наблюдение за отвлечениями на уроке мы не могли замерить, однако мы можем сказать, что на уроке до эксперимента количество отвлечений у экспериментальной группы было даже выше, оно было близким к среднему количеству отвлечений контрольной группы, полученных после проведения эксперимента.

Таким образом до начала эксперимента группы равнозначные. Подробное описание анализа представлено в приложении. (Приложение 4, 5, 6)

На последнем уроке в рамках внедрения комплекса спортивных мероприятий нами было проведен опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников. Туда были включены шкалы: самочувствие, активность, настроение.

Сравним полученные результаты по экспериментальной и контрольной группе:

Можно увидеть графическое отображение полученных нами результатов по статистически значимым отличиям по шкале «активность» между контрольной и экспериментальной группами на рисунке до (рис. 12) и после эксперимента (рис.13):

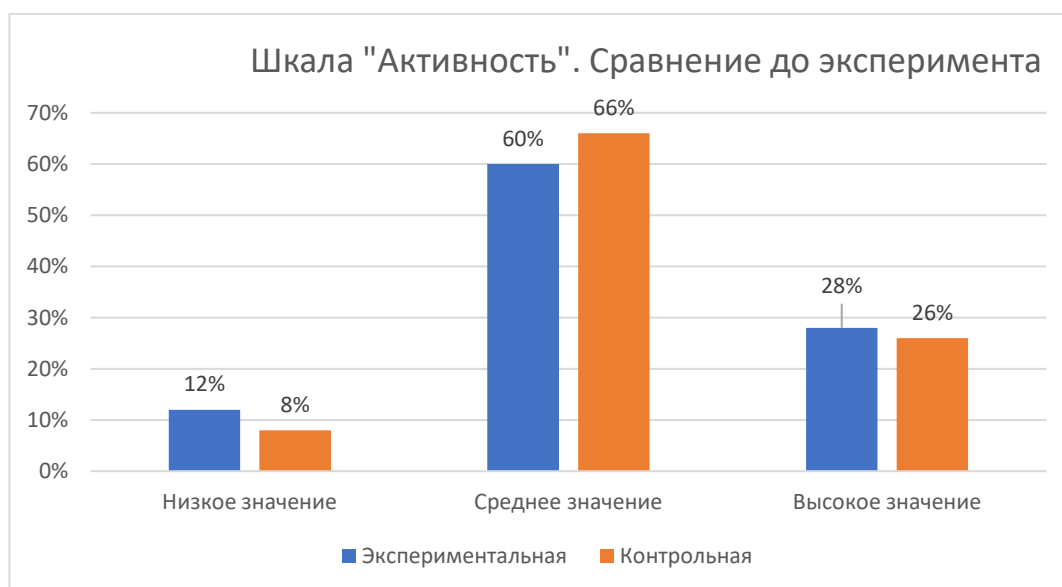


Рисунок 12 — графическое отображение результатов шкалы «активности» до эксперимента

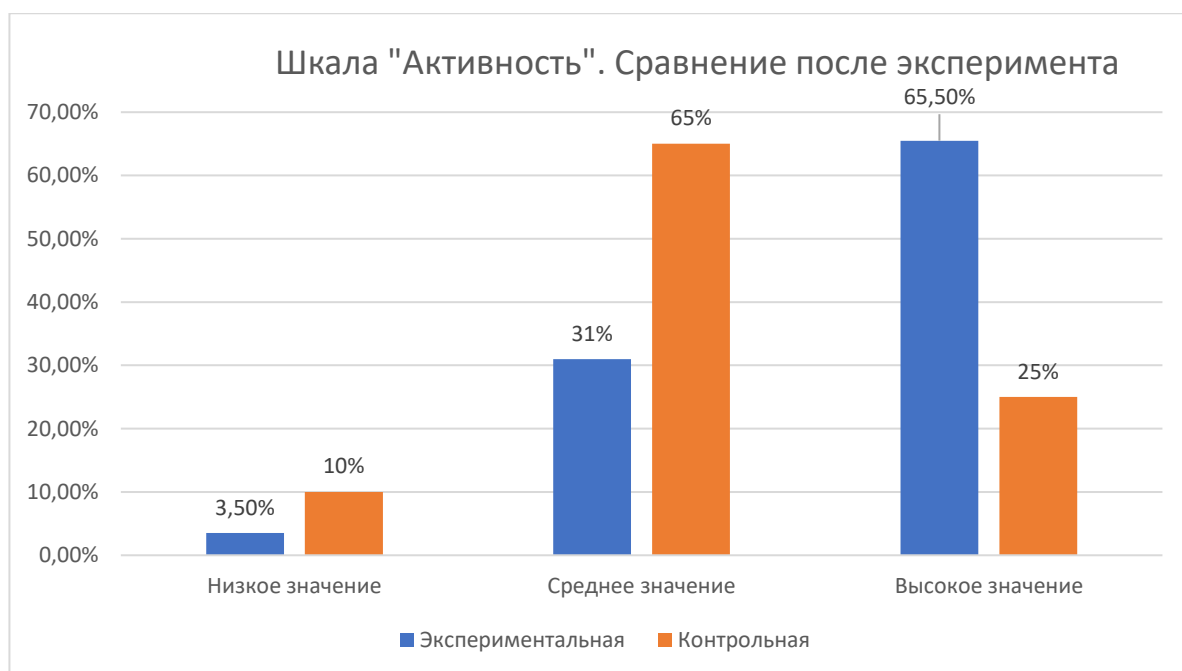


Рисунок 13 – графическое отображение результатов шкалы «активности» после эксперимента

А также графическое отображение полученных нами результатов по статистически значимым отличиям по шкале «настроение» между контрольной и экспериментальной группами на рисунке до (рис. 14) и после эксперимента (рис.15):

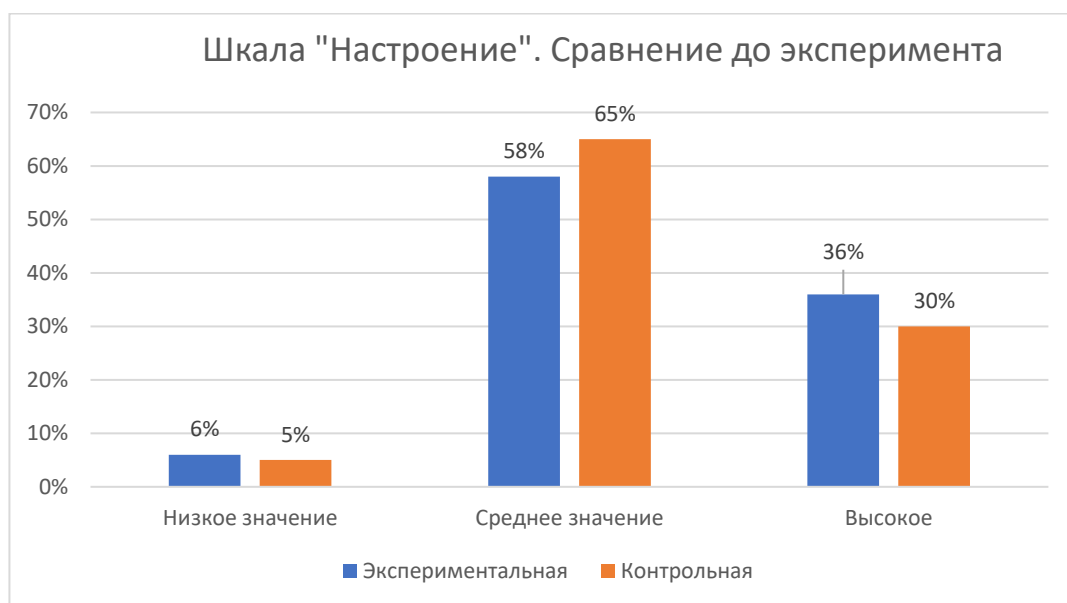


Рисунок 14 – графическое отображение результатов шкалы «настроения» до эксперимента

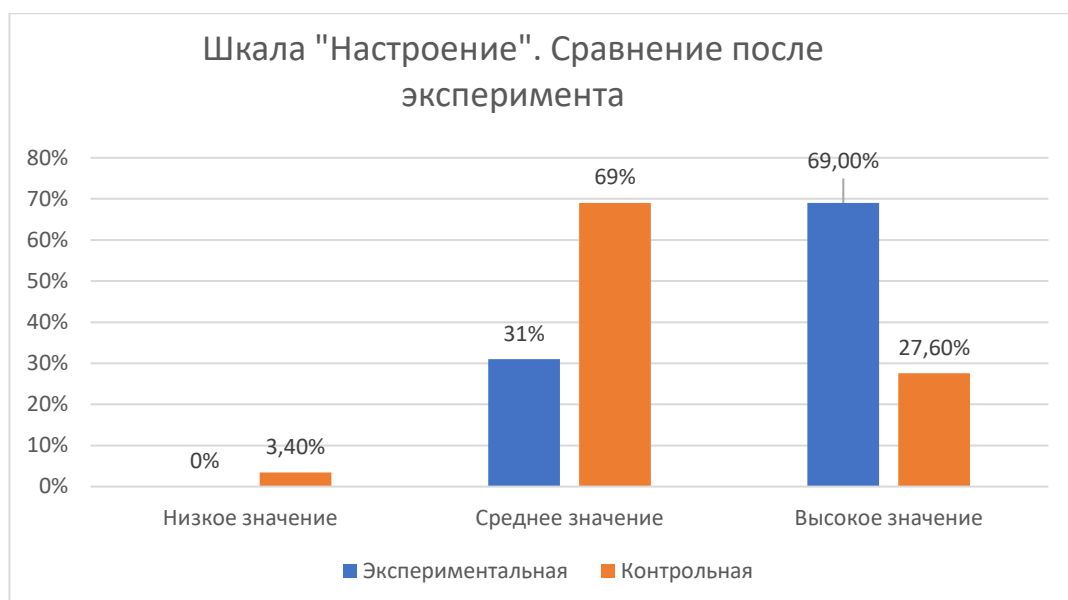


Рисунок 15 – графическое отображение результатов шкалы «настроения» после эксперимента

В приложении (Приложение 7, 8, 9) представлены результаты статистической обработки.

По результатам анализа у контрольной группы статистически достоверных изменений не обнаружено, в то время как у экспериментальной данные различия отмечаются по нескольким шкалам.

По шкале самочувствия распределение по низким высоким и средним баллам у контрольной и экспериментальной группы практически не различаются. По шкале «активность» и «настроение» же заметно на сколько превалируют высокие показатели над средними у экспериментальной группы.

Для экспериментальной группы характерны более высокие баллы, их средняя оценка 5,3, для контрольной же группы средняя оценка соответствует значению 4,4. Различия по данной шкале наибольшие. Это говорит о том, что хоть в обеих группах и есть обучающиеся, негативно относящиеся к уроку физкультуры, испытывающие усталость, снижение активности после урока, но тем не менее, для большинства разработанный нами комплекс является активизирующим, заряжающим. Повышение активности взаимосвязано с интересом. Если обучающиеся будут чувствовать себя полными сил после

занятия, они с большей вероятностью захотят посещать такие уроки, быть активными на них.

Шкала настроение также показывает, что для экспериментальной группы значения по данному критерию выше – их средняя оценка 5,4, в то время как средняя оценка контрольной группы 4,6 балла. По данной шкале, анализируя полученные нами сырые данные мы можем видеть различия и в максимальных и минимальных значениях, которые соответствуют 3,4 и 7 для экспериментальной и 2,7 и 6,8 для контрольной.

Мы можем сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс мероприятий положительно сказывается на ощущении активности, желании действовать, двигаться, проявлять себя, а также их сравнительно продолжительное, устойчивое состояние является более позитивно настроенным. Экспериментальная группа после занятия по разработанной нами программе в большей степени выбирала такие варианты характеристик, как чувствую себя сильным, активным, подвижным, весёлым, у меня хорошее настроение, я работоспособный, быстрый, увлеченный, оптимистичный и др. Разнообразная физическая активность с элементами игры, соревнований создаёт возможность частой смены активности из-за которой не наступает сильная усталость, обучающиеся выполняют свойственную для них активность, вовлекаются в неё. Для экспериментальной группы данный комплекс воспринимался в большей степени именно как игра, а не как урок, что и обеспечило такие результаты.

Далее, после проведения опросника, нами был предложен следующий ряд вопросов обоим группам. Таким образом мы могли лучше понять оценку участниками эксперимента проводимого нами комплекса.

Можно увидеть графическое отображение полученных нами статистически значимых результатов по шкалам «Считаю урок физкультуры интересным» до (рис. 16) и после (рис. 17) проведения эксперимента:

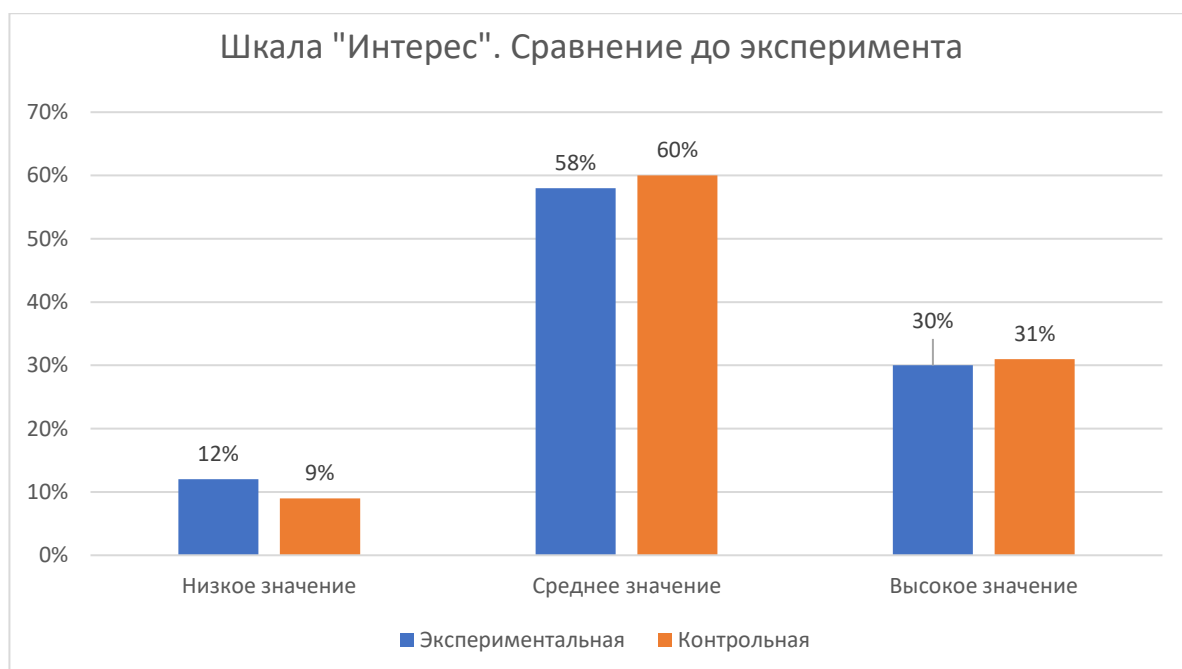


Рисунок 16 – графическое отображение результатов шкалы «Считаю урок физкультуры интересным» до эксперимента

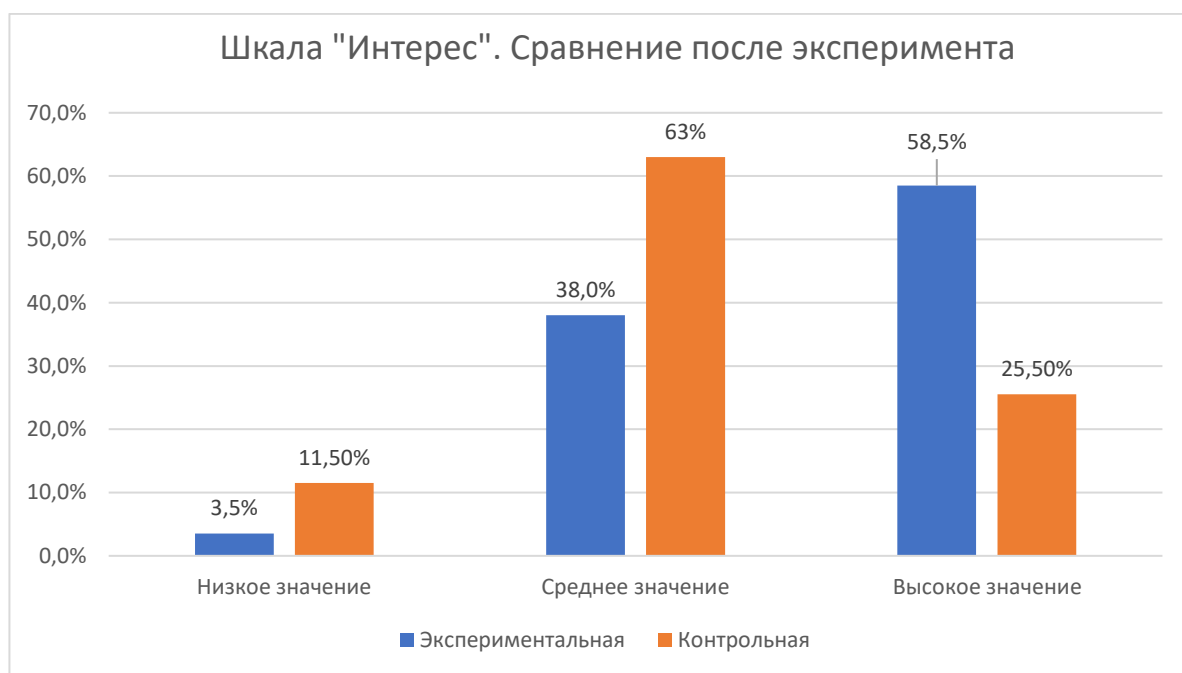


Рисунок 17 – графическое отображение результатов шкалы «Считаю урок физкультуры интересным» после эксперимента

А также, можно увидеть графическое отображение полученных нами статистически значимых результатов по шкале «Считаю урок физкультуры скучным» до (рис. 18) и после (рис. 19) проведения эксперимента:

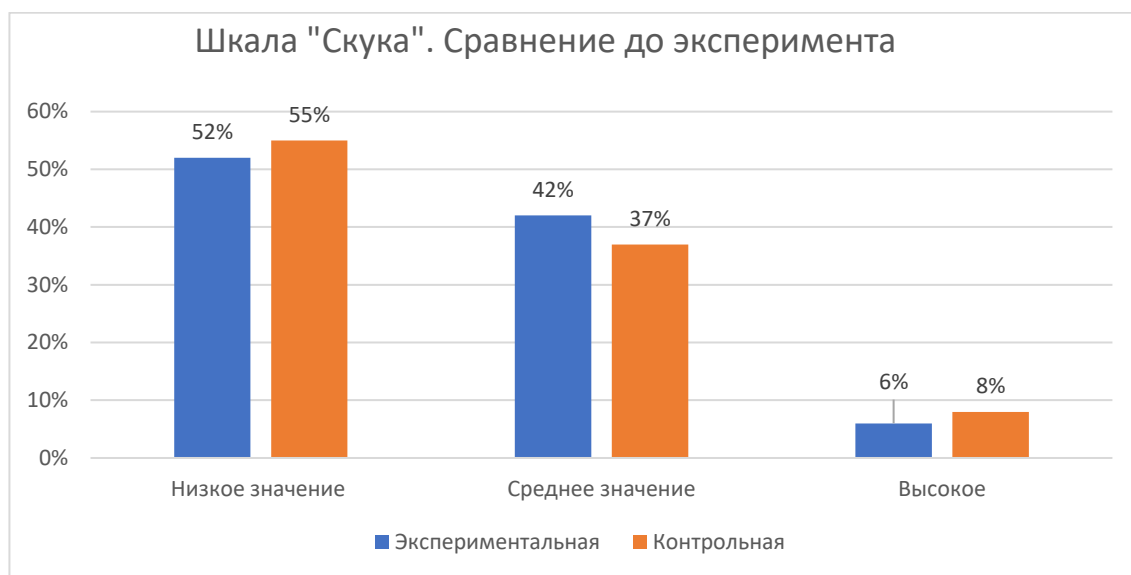


Рисунок 18 – графическое отображение результатов шкалы «Считаю урок физкультуры скучным» до эксперимента

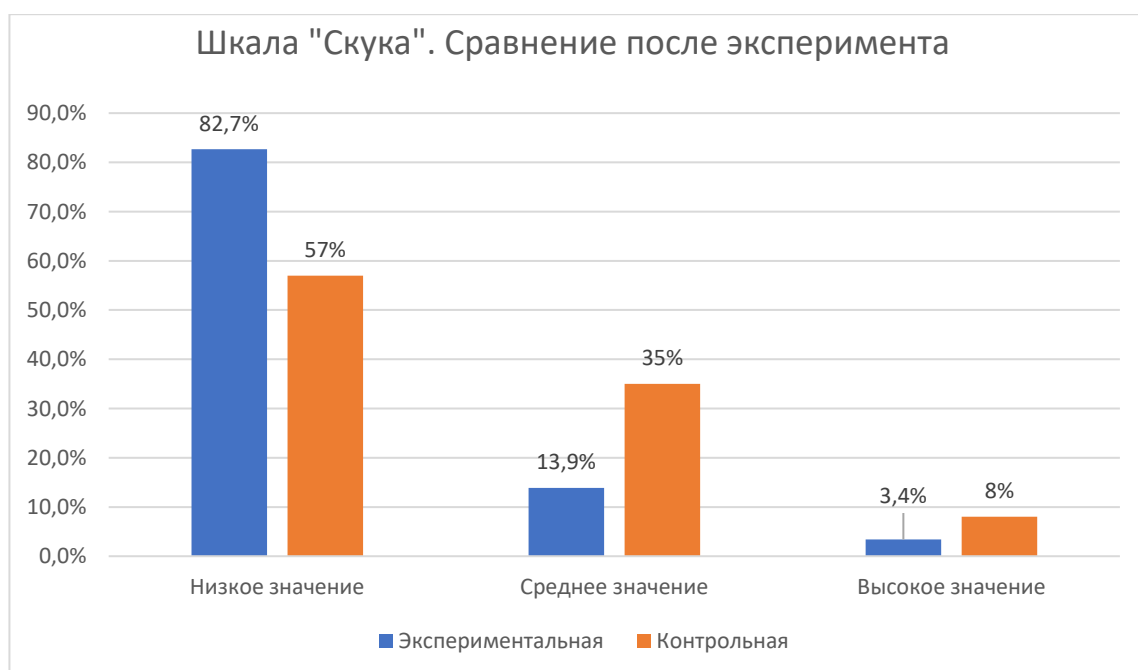


Рисунок 19 – графическое отображение результатов шкалы «Считаю урок физкультуры скучным» после эксперимента

По результатам анализа у контрольной группы статистически достоверных изменений не обнаружено, в то время как у экспериментальной данные различия отмечаются по нескольким шкалам.

На рисунках мы видим, что и для экспериментальной, и для контрольной групп в целом характерно отношение к уроку физкультуры, как к интересному, однако после проведения комплекса мероприятий отношение к уроку в целом изменилось. Он стал больше привлекать обучающихся, они в меньшей степени скучали на уроках на протяжении этих трёх месяцев. Средний балл в экспериментальной группе – 7,6 в контрольной это 6,7 баллов.

Также, отчётливо видно, что для экспериментальной группы также характерно минимальное количество людей, оценивающих урок физкультуры, как скучный. Средняя полученная оценка – 2,5 баллов. В данной группе, как и в контрольной были люди, оценившие шкалу скуки в 10 баллов, однако их количество незначительно и не перекрывает абсолютное большинство. Контрольная группа в среднем оценила данную шкалу в 3,6 балла.

По трём следующим критериям различия незначительны, что подтверждается результатами статистического анализа. На таблице мы можем видеть, что на все пункты экспериментальная группа дала более высокие оценки. По результатам внедрения спортивных мероприятий после проведения статистического анализа мы можем сделать вывод о том, что они более заинтересованы в уроке физкультуры, в меньшей степени считают его скучным.

В приложении (Приложение 10) представлены результаты статистической обработки.

Опишем последний критерий нашей эмпирической части работы. Мы исследовали дисциплину на уроке физкультуры путём подсчёта количества отвлечений в процессе урока. В данный критерий входило наблюдаемое нами нарушение дисциплины, разговоры не по теме урока, нарушение техники безопасности, отказ от выполнения инструкций учителя, споры с учителем, необходимость учителя повышать голос или повторять указание несколько раз.

В приложении (Приложение 11) представлены результаты статистической обработки.

Можно увидеть графическое отображение полученных нами результатов после (рис. 20 и рис. 21) проведения эксперимента:

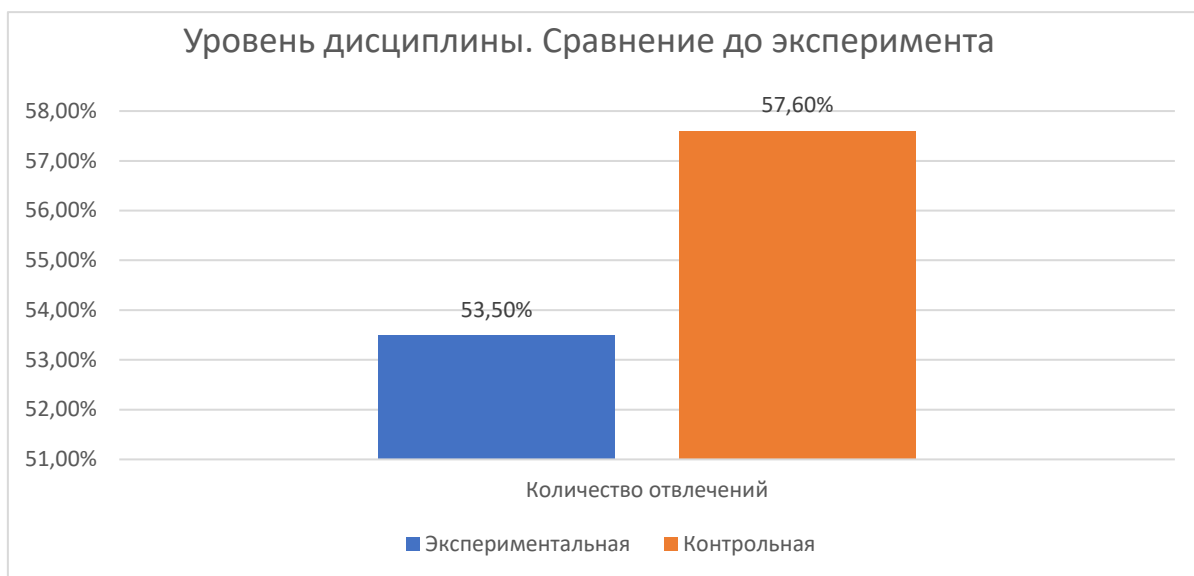


Рисунок 20 – графическое отображение сравнения уровня дисциплины на уроках экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

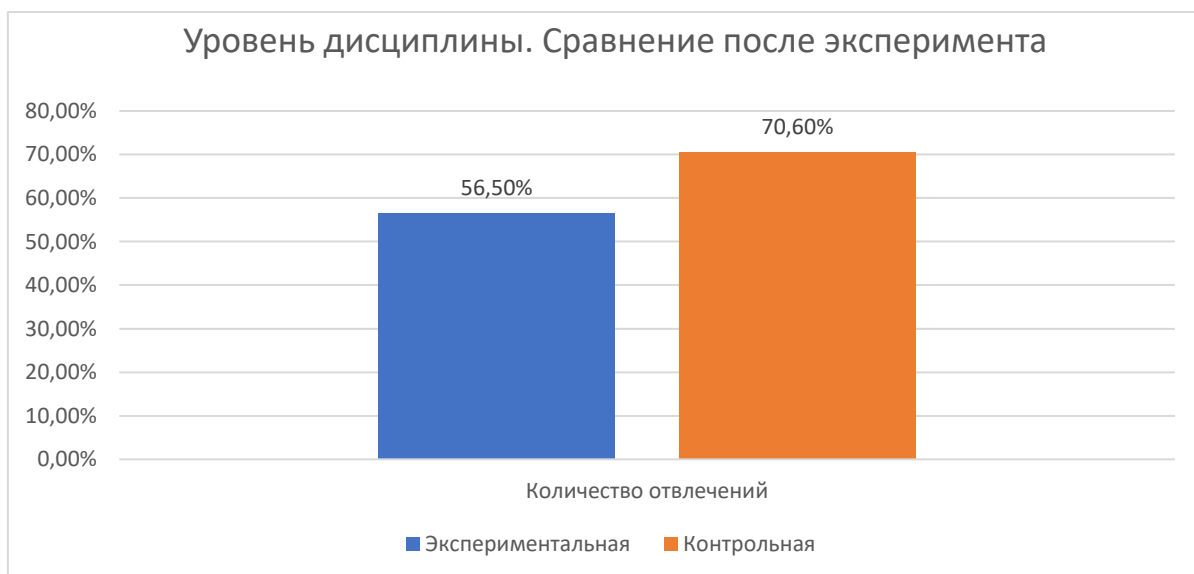


Рисунок 21 – графическое отображение сравнения уровня дисциплины на уроках экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Таким образом, можно увидеть, что для экспериментальной группы уровень дисциплины был значительно выше, чем у контрольной. Среднее количество отвлечений в процессе урока у экспериментальной группы было

15,8 раз, а среднее количество в контрольной 19,7 раз. В целом увлеченность обучающихся различными видами активности положительно сказывается на внимательности во время урока. Интерес обучающихся сильно взаимосвязан с уровнем внимания. Чем ниже интерес, тем менее сконцентрированными становятся обучающиеся, они больше отвлекаются, чаще хотят изменить род деятельности, начинают нарушать дисциплину, прерывать учебный процесс. Именно это в большом количестве мы видели на уроках контрольной группы. Показательно и то, что минимальное количество отвлечений экспериментальной группы было 9 раз за урок, для контрольной группы эта цифра была 12 раз. Мы можем сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс спортивных мероприятий завладевает вниманием обучающихся, снижая количество отвлечений, организует их.

Подведём итог проделанной работы. Мы можем утверждать, что повышение ответственности обучающихся за осуществляемую ими активность, увеличение разнообразия предлагаемой активности, включение нестандартных для урока физкультуры видов активности, а также поощрение инициативности обучающихся на уроках являются факторами, положительно влияющими на интерес к занятиям физической культурой. Это проявляется через такие критерии оценки, как степень активности обучающихся после урока, их настроение после урока, оценка их отношения к уроку физкультуры как к интересному уроку, а также в поддерживаемой дисциплине на уроке физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. После проведения анализа научно-методической литературы по теме исследования был сделан вывод о том, что физическая активность является значимым фактором развития человека с самого рождения, она положительно влияет на все системы организма. Суть физического воспитания состоит с одной стороны в целесообразном воздействии на физические качества, обеспечивающем направленное развитие двигательных способностей, а с другой стороны выполняет важные функции по воспитанию человека, его характера, воли, патриотических качеств, а также развивает ряд значимых социальных навыков.

Физиологическое и когнитивное развитие обучающихся сильно меняется в ходе прохождения различных этапов взросления. Во время занятий физической культурой важно учитывать какие физиологические возможности есть у обучающихся конкретного возраста, какие упражнения будут для них наиболее важны, какие смогут наилучшим образом укрепить организм обучающегося. Существует большое количество мотивов, которые обуславливают желание обучающегося заниматься физической активностью, таких как стремление к физическому развитию, коммуникативный, познавательный мотив, мотивы престижа и т.д. В процессе учебного занятия необходимо использовать различные комбинации, направленные на понимание обучающегося необходимости заниматься физической активностью, работу с его вниманием, регуляцию нагрузки, а также в зависимости от направления активности менять способы изучения и отработки навыков.

2. Разработан и обоснован комплекс спортивных мероприятий, направленный на повышение мотивации обучающихся на уроках физкультуры, основывался на данных анкетирования и наблюдения. В процессе которых было установлено, что именно чувство ответственности

обучающихся за осуществляемую ими активность, увеличение разнообразия предлагаемой активности, включение нестандартных для урока физкультуры видов активности, поощрение инициативности обучающихся на уроках будут в наибольшей степени влиять на интерес обучающихся в процессе урока.

3. Для проверки эффективности комплекса мероприятий были использованы следующие критерии:

- 1) Самооценка самочувствия, активности, настроения обучающихся после урока.
- 2) Опрос «Моё отношение к уроку физкультура»
- 3) Уровень дисциплины на уроке. Измерялось количество отвлечений в течении всего времени проведения эксперимента

Разработанные критерии оценки эффективности спортивного комплекса мероприятий позволили сравнить экспериментальные и контрольные группы до проведения педагогического эксперимента и после его проведения. Результативность разработанного комплекса подтверждается показателями, полученными в ходе эксперимента. Контрольная и экспериментальная группа до начала эксперимента были идентичны, что подтвердил результат статистического анализа. После внедрения эксперимента мы получили повышение следующих показателей:

1. Активность ($t = -3,2, p \leq 0,01$)
2. Настроение ($t = -2,01, p \leq 0,05$)
3. Интерес к уроку физкультуры ($t = -2,3, p \leq 0,05$)
4. Чувство скуки на уроке физкультуры ($t = 2,7, p \leq 0,01$)
5. Дисциплина на уроке физкультуры ($t = -2,9, p \leq 0,01$)

По всем шкалам, кроме шкалы скуки экспериментальная группа получила более высокие результаты.

По результатам проведённого эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс спортивных мероприятий повышает интерес к занятиям физической культурой, что проявляется через такие критерии

оценки, как степень активности обучающихся после урока, их настроение после урока, оценка их отношения к уроку физкультуры как к интересному уроку, а также в поддерживаемой дисциплине на уроке физической культуры, что подтверждает поставленную нами гипотезу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев С.В. Виленский М.Я. Гостев Р.Г. Гостева С.Р. Лотоненко А.В. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж.: ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 500 с
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва, 1979. – 150 с
3. Бабикова А.С.. Детско-юношеская спортивная школа как среда, способствующая сохранению и укреплению здоровья / А.С. Бабикова, Г.М. Насыбуллина, С.И. Татарева // Новой школе - здоровые дети: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции; под ред. Н.М. Кувшинова, И.В. Попков — Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. — с. 9-11
4. Бабикова, А.С. . Занятия в спортивных школах как способ укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / А.С. Бабикова, , Г.М. Насыбуллина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 2. – С. 45-48
5. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2014. — 304 с.
6. Батистов А.В. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры / А.В. Батистов // Теория и практика современной науки. 2021. № 1(67). С. 405-409
7. Белгородцева Э. И. Основы педагогической и спортивной этики : учебник / Э.И. Белгородцева, Н.В. Кожевникова ; под общ. ред. В.И. Криличевского. – Москва: КНОРУС, 2018. – 286 с
8. Бежанян М.П., Нанайцева И.Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников. Наука-2020. 2022; 4(58): 191-198

9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. – 256 с
10. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов / Учебное пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с
11. Болтачева Е.А. Характеристика физического развития современных школьников / Е.А. Болтачева, С.В. Михайлова, Е.В. Любова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 4. С. 22-26
12. Бордовская, Н.В. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. - СПб: Питер, 2000. - 304
13. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с
14. Булычева Е.В. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста / Е.В. Булычева, И.А. Сетко // Гигиена и санитария. – 2021. – № 6. – с. 623-628
15. Буков Н.О. Формирование спортивной культуры школьников в процессе физического воспитания /Н.О. Буков//Образовательная система: вопросы продуктивного взаимодействия наук в рамках технического прогресса. https://elibrary.ru/download/elibrary_38180845_95246713.pdf
16. Буянов В.Н. Переверзева И.В. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 310 с
17. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник /А. А. Васильков. – Ростов н/д: Феникс, 2008 – 381 с
18. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] - Режим доступа:

<https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html> (дата обращения 14.03.2025)

19. Влияние школьного социального капитала на уровень физической активности школьников / А.Г. Щуров, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова, Е.А. Лопатина // Наука и школа. – 2017. – № 3. – С. 161-165

20. Выготский Л. С. Вопросы детской (возрастной) психологии: собр. соч.: в 6 т. Москва, 1984. – Т. 4. – 432 с.

21. Гаврилов Е.А., Юрченко О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников на основе использования средств игры в лапта /Е.А. Гаврилов, О.В. Юрченко //Современные проблемы физической культуры и спорта.– 2013.– С.42-47

22. Гарипова, А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А.В. Гарипова // Форум молодёжной науки. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 7-13

23. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина, – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с

24. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с

25. Гордеев В.А. Проблемы студенческого спорта //НаУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ
https://elibrary.ru/download/elibrary_44019808_58563363.pdf

26. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: Учебно-методическое пособие / ВГАФК. – Волгоград.: Изд-во ВолГУ, 2004. – 92 с

27. Дашиноорбоев В. М. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. – 229 с

28. Доббинс М, Школьные программы физической активности для поощрения физической активности и фитнеса у детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет (Обзор) / М, Доббинс // Кокрейновская база данных систематических обзоров. — 2013. — № 2

29. Дорохов Р.Н. Дети, спорт, здоровье (выпуск 10): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Г. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – 188 с

30. Достаточно общая теория управления. Постановочные материалы учебного курса факультета прикладной математики -процессов управления Санкт – Петербургского государственного университета (1997 - 2004 г.г.). – М.: Концептуал, 2014. – 416с

31. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для учреждений высш. образования/ Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с

32. Заглевская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с

33. Зайченко В.Н. Тяглова Е.В. Воспитание в спортивной деятельности: учебное пособие / Зайченко В.Н., Тяглова Е.В. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 147 с

34. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020 – 200 с

35. Иванов В.Н. Физическое воспитание детей /В.Н. Иванов //http://sad-pes.ru/rekomendatsii-spetsialistov/23-instruktor-po-fizicheskoj-kulture-ivanova-t-v/27-fizicheskoe-vozpitanie-detej
36. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.:Гардарики, 2000. – 448 с.
37. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб, 2006. – 512 с.
38. Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / Учебное пособие. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006 – 248 с
39. Карпов В.Ю. Махов А.С. Правдов М.А. Еремин М.В. Антонов А.А. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В.Ю. Карпова, А.С. Махова. – М.: Издательство РГСУ, 2016. – 126 с
40. Карачевский, Е.Г. Активизация познавательно-творческой деятельности учащихся на занятиях лепкой (на примере керамической мастерской): Проблемы современного педагогического образования. - Сборник научных трудов / Е.Г. Карачевский. Ялта.: РИО ГПА, 2020. – Вып. 69. – Ч. 4. – 342 с
41. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П., Андреев В.И. Физиологические методы контроля в спорте / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова, Е.В. Кошельская, Ю.П.Бредихина, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009
42. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста .-М.: МПГУ,2015. – 145 с
43. Клещевска Д. Физическая активность, Малоподвижный образ жизни и продолжительность сна как факторы, влияющие на благополучие молодых людей на фоне экологических факторов / Д. Клещевска // Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения. – 2019. – № 16

44. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физкультуры: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2000. – 124 с
45. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирования работоспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство Вол ГУ, 2002. – 92 с
46. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф: монография / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко. – М.: Эдитус, 2018. – 160 с
47. Кошельков В.Ф. Малоземов О.Ю. Бердникова Ю.Г. Минаев А.В. Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малоземова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с
48. Кривцун-Левшина Л.Н. Оздоровительная физическая культура /Л.Н. кривцун-Левшина.-Витебск, 2004. – 64 с
49. Куоринка И. Стандартизированные северные опросники для анализа симптомов со стороны опорно-двигательного аппарата / И. Куоринка // Журнал прикладной эргономики. – 1987. – № 18. – с. 233-237
50. Лубышева, Л.И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности / Лубышева Л.И., Салахов И.М. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 71-73
51. Макарова, Н.С. Лучшие фитнес упражнения. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infoselection.ru/>(дата обращения 03.03.2025)
52. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник, 2016. – 104 с.
53. Малкин В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 102 с

54. Моргачев О.В. Гигиеническая характеристика двигательного образа жизни младших школьников разного пола / О.В. Моргачев, П.И. Храмцов // Здоровье населения и среда обитания (ЗНиСО). — 2020. — № 8. — с. 26-30

55. Мороз М.П. Диагностика функционального состояния и прогноз работоспособности человека / М.П. Мороз // Иматон. — 2017 — URL: <https://imaton.com/catalog/variacionnaya-hronorefleksometriya/> (дата обращения: 12.03.2025)

56. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. – 93 с

57. «О формировании и обеспечении спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа — Югры: приказ от 12.10.2022 №354»

58. «Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897»

59. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2024 г. №65 «Об утверждении методических рекомендаций для организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту»

60. Роль семьи в мотивации школьников к двигательной активности в свободное время / А.Г. Щуров, А.С. Могельницкий, С.В. Матвеев, В.Г. Постоловский, Б.И. Херодинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 475-479

61. Сабралиева Т.М. Особенности дыхательной системы подростков 14-15 лет, занимающихся плаванием / Т.М. Сабралиева // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. - 2020. – № 2. – с. 151-155

62. Садовая С.С. Методика физического воспитания старших школьников, направленная на формирование патриотизма /С.С. Садовая //Ученые записки

https://elibrary.ru/download/elibrary_29117290_77260720.pdf

63. Слугина С.Ю. Спортивный фестиваль «ГТО-Ника» в физическом воспитании школьников /С.Ю. Слугина //Конференциум АЭСОУ.- 2017.-
https://elibrary.ru/download/elibrary_30508144_3365

64. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. –2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с

65. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: Монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2013. – 546 с

66. Столяров В.И. Фирсин С.А. Методы личностного-ориентированного комплексного физического воспитания школьников: Монография. / В.И. Столяров, С.А. Фирсин. – Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. – 272 с

67. Строголева Л.А. Физическая культура как средство профилактики коррекции нарушения осанки /Л.А. Строголева //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.-2020.https://elibrary.ru/download/elibrary_44436276_21705605.pdf

68. Сухарева Л.М. Состояние здоровья московских школьников и факторы, влияющие на его формирование (лонгитудинальное исследование / Л.М. Сухарева , И.К. Рапопорт, М.А. Поленова // Здоровье населения и среда обитания – ЗНИСО. – 2014. – № 3. – с. 28-31

69. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Более известное, «рабочее», название этого закона - «О гармонизации».

обращения 10.02.2025)

70. Фирсин С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 233 с

71. Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №1. – С. 185.

72. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с.

73. Харбек М. Дж. Здоровое тело, здоровый дух: долгосрочная польза занятий спортом у детей в возрасте от 6 до 12 лет / М. Дж. Харбек, Г. Голдфилд, Л.С. Пагани // Отчеты по профилактической медицине. – 2021. – № 24

74. Храмцов П.И. Комплексная характеристика функционального состояния организма младших школьников разного пола в обосновании дифференцированного подхода к организации физического воспитания / П.И. Храмцов, О.В. Моргачёв // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. – 2018. – № 8. – с. 17-20

75. Чурганов О.А., Гаврилова Е.А., Яковлев Ю.В.. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 65-66

76. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций :учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2014. – 244 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опрос «Моё отношение к уроку физкультура»

Отметь от 1 до 10 степень согласия с следующими утверждениями:

1. Считаю урок физкультуры интересным
2. Считаю урок физкультуры скучным
3. Считаю урок физкультуры полезным
4. Я люблю физическую активность
5. Я бы хотел больше уроков физкультуры в неделю

Приложение 2

Контрольная группа в период проведения эксперимента занималась по стандартной школьной программе. В рамках неё обучающиеся проходили такие темы уроков, как:

1. «Совершенствование техники упражнений акробатики» (4 урока). Цель урока – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, формирование музыкально-двигательных умений и навыков. Задачи: обучение технике выполнения акробатического соединения из изученных ранее элементов, совершенствование техники танцевальных шагов, воспитание внимания, дисциплинированности, целеустремлённости, уважения друг к другу, самостоятельности и настойчивости в преодолении трудностей.

2. «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках гимнастики в 6-м классе. Круговая тренировка» (2 урока). Цель урока — исследование общего уровня физической подготовленности обучающихся

методом воздействия, влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Задачи: закрепить навыки обучающихся в выполнении упражнений с использованием кругового процесса занятий, повторить основные приёмы самоконтроля и физического саморазвития, развивать физические качества, способствовать формированию правильной осанки, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

3. «Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации» (2 урока). Цель урока — обучение акробатическим элементам, укрепление здоровья обучающихся посредством выполнения гимнастических упражнений. Задачи: учить технику акробатических упражнений, укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей, формировать правильную осанку.

Также, занятия были посвящены отработке следующих упражнений:

4. Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно. Прыжки «ноги врозь» (козёл в ширину, высота 100-110см) (1 урок)

5. О.Р.У. со скакалкой. Поднимание туловища за 30 секунд на оценку. Мост из положения стоя с помощью. (1 урок)

6. Два кувырка вперед слитно на оценку. Лазанье по гимнастической лестнице, скамейке (1 урок)

7. Мост из положения стоя с помощью. Подтягивание на в/п. (1 урок)

8. Круговая тренировка. Мост из положения стоя с помощью на оценку. (1 урок)

9. Лазанье по наклонной скамейке. Полоса препятствий. (2 урока)

10. Эстафеты (4 урока)

11. О.Р.У. с обручем. Вис лёжа, вис присев (д.). Подъём переворотом в упор (м.). (1 урок) 17

12. Строевые упражнения. (2 урока)

13. Полоса препятствий (2 урока)

14. Прыжки через длинную скакалку. Упражнения с гимнастическим колесом. (1 урок)

Один из уроков был законспектирован, для лучшего понимания процесса построения учебного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть (11 минут):

- Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока (30 секунд).
- Строевые упражнения: повороты «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» (30 секунд).

- Разновидности ходьбы: ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову; перекаты с пятки на носок с круговыми движениями в плечевом суставе рук назад; ходьба в полуприседе, руки на пояс; ходьба в полном приседе, руки на коленях; быстрая ходьба (2 минуты).

- Разновидности бега: бег без задания; бег с приставными шагами правым боком; бег с приставными шагами левым боком; бег спиной вперёд; бег без задания (3 минуты).

- Ходьба с восстановлением дыхания: руки через стороны вверх — «вдох»; руки через стороны вниз — «выдох» (20 секунд).

- Построение в 1 колонну (20 секунд).

- Перестроение в 2 шеренги (20 секунд).

- Комплекс ОРУ.

2. Основная часть (20–22 минуты):

- Подготовительные упражнения, сидя и лёжа на гимнастических матах.

- Элементы акробатики: кувырки вперёд, стойка на лопатках, мост из положения, лёжа на спине.

- Акробатическое соединение из изученных элементов.

- Игровые упражнения на гимнастических матах: исходное положение — стоя на четвереньках, бег по дорожке, прогнуться, смотреть вверх; исходное положение — стоя на коленях, руки за головой; ходьба на коленях по дорожке; упражнение «Бревнышко» (исходное положение — лёжа на спине, руки вверх,

боковые перекаты в быстром темпе).

3. Заключительная часть (4 минуты):

- Построение в одну шеренгу (30 секунд).
- Подведение итогов урока (1 минута).
- Домашнее задание (30 секунд).

Приложение 3

Таблица 1 – описание разработанного нами комплекса спортивных мероприятий и его цели.

	Содержание изменения	Цели, реализуемые благодаря изменениям
	Внедрение комплекса спортивных мероприятий. Состоял из:	Общая цель: Повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой
1	Выбор темы следующей недели (фрисби, бадминтон, выбивала, настольный теннис, акробатика йога, футбол, волейбол, пионербол.)	- Включение нестандартных для урока физкультуры видов активности - Повышение ответственности обучающихся за осуществляемую ими активность
2	Эстафета каждую пятницу	- Увеличение разнообразия предлагаемой активности
3	Конкурс на лучший вариант беговых упражнений для эстафеты	- Повышение ответственности обучающихся за осуществляемую ими активность - Поощрение инициативности

		обучающихся на уроках
4	Поощрение за активность оценкой «отлично» за те варианты эстафеты, которые выберет класс	- Поощрение инициативности обучающихся на уроках

Приложение 4

Таблица 2 – Результаты опросника самочувствия, активности, настроения (САН) экспериментальная и контрольная группы до эксперимента

	Экспериментальная группа, ср. балл	Контрольная группа, ср. балл	t-значения	p-значения
Самочувствие	5	5,3	-1,1	0,2
Активность	4,5	4,6	-0,5	0,6
Настроение	4,8	4,7	0,2	0,8

Приложение 5

Таблица 3 – Результаты опросника «Моё отношение к уроку физкультура» контрольная и экспериментальная группа до эксперимента

	Экспериментальная группа, ср. балл	Контрольная группа, ср. балл	t-значения	p-значения
1. Считаю урок физкультуры интересным	6,5	6,5	0,06	0,9
2. Считаю урок физкультуры скучным	4,1	3,7	0,5	0,5

3. Считаю урок физкультуры полезным	7,0	6,9	0,1	0,9
4. Я люблю физическую активность	6,4	6,2	0,2	0,8
5. Я бы хотел больше уроков физкультуры в неделю	6,2	6,1	0,3	0,7

Приложение 6

Таблица 4 – Количество отвлечений контрольная и экспериментальная группа до эксперимента

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.Количество отвлечений за урок	20	17

Приложение 7

Таблица 5 – Результаты опросника самочувствия, активности, настроения (САН) экспериментальная группа до и после эксперимента

	Эксп-ная группа ДО, ср. балл	Эксп-ная группа ПОСЛЕ, ср. балл	t-значения	p-значения
Самочувствие	5	5,1	-1,01	0,9

Активность	4,5	5,3	-3,2	0,002 ($p \leq 0,01$)
Настроение	4,8	5,4	-2,01	0,04 ($p \leq 0,05$)

Приложение 8

Таблица 6 – Результаты опросника самочувствия, активности, настроения (САН), контрольная группа до и после эксперимента

	Контрольная группа ДО, ср. балл	Контрольная группа ПОСЛЕ, ср. балл	t-значения	p-значения
Самочувствие	5,3	5,1	0,6	0,5
Активность	4,6	4,3	1,1	0,2
Настроение	4,7	4,6	0,3	0,7

Приложение 9

Таблица 7 – Результаты опросника «Моё отношение к уроку физкультура» экспериментальная группа до и после эксперимента

	Эксп-ная группа ДО, ср. балл	Эксп-ная группа ПОСЛЕ, ср. балл	t-значения	p-значения
1. Считаю урок физкультуры интересным	6,5	7,9	-2,3	0,02 ($p \leq 0,05$)
2. Считаю урок физкультуры	4,1	2,4	2,7	0,008 ($p \leq 0,01$)

скучным				
3. Считаю урок физкультуры полезным	7,0	6,8	0,2	0,8
4. Я люблю физическую активность	6,4	6,7	-0,5	0,5
5. Я бы хотел больше уроков физкультуры в неделю	6,2	6,1	0,3	0,7

Приложение 10

Таблица 8 – Результаты опросника «Моё отношение к уроку физкультура», контрольная группа до и после эксперимента

	Контрольная группа ДО, ср. балл	Контрольная группа ПОСЛЕ, ср. балл	t-значения	p-значения
1. Считаю урок физкультуры интересным	6,5	6,7	-0,3	0,7
2. Считаю урок физкультуры скучным	3,7	3,4	0,4	0,6
3. Считаю урок физкультуры полезным	6,9	6,8	0,05	0,9

4. Я люблю физическую активность	6,2	6,5	-0,4	0,6
5. Я бы хотел больше уроков физкультуры в неделю	6,1	6,2	-0,2	0,8

Приложение 11

Таблица 9 – Сравнение дисциплины на уроках экспериментальной и контрольной группы

	Экспериментальная группа, ср. балл	Контрольная группа, ср. балл	t-значения	p-значения
1. Считаю урок физкультуры интересным	15,8	19,7	-2,9	0,004 ($p \leq 0,01$)