



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
81,98 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 10 » 01 2019  
Директор института

Гнатышина Е.А.

Выполнил:  
студентка ЗФ-409-106-3-1 Ор группы  
Писарева Елена Юрьевна

Научный руководитель:  
Андронов Олег Владимирович

Челябинск  
2019

## Оглавление

Введение	3
Глава 1. Психолого-педагогические аспекты формирования интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности	7
1.1 Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности подростка	7
1.2 Характеристика подросткового возраста	10
1.3 Педагогические условия формирования интереса у подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности	24
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности	46
2.1 Определение уровня сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у подростка	46
2.2 Экспериментальная деятельность по формированию интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности и ее результаты	52
Заключение	58
Литература	60
Приложение	

## ВВЕДЕНИЕ

Перестройка нашего общества предъявила новые требования к всестороннему совершенствованию личности школьника. Появились новые взгляды и теоретико-практические рекомендации по проблемам физкультурного воспитания школьников, так как в этом возрасте закладываются основы личной физической культуры, фундамент здоровья и здорового образа жизни россиян.

Между тем, здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основы физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы - Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Большое количество учащихся имеет не только слабую физическую подготовленность, но и отклонения в состоянии здоровья. И основная причина этого - отсутствие у школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Проблема формирования у подростков интереса к занятиям физической культурой стала очевидной давно. К сожалению, она не только не решается практически, но и недостаточно освещена в методической литературе. Самая большая опасность для успешного решения её кроется в том, что у многих специалистов (учёных, практических работников) бытует мнение, что формировать интерес к физической культуре можно только в каких-то особых условиях, резко отличающихся от тех, которыми располагает абсолютное большинство школ в настоящее время. Многие видят решение этой проблемы только в увеличении количества уроков физической культуры.

Безусловно, материально-техническая база школ во многом определяет состояние физкультурно-спортивной работы и интересы учащихся к занятиям теми или иными видами физических упражнений, видами спорта. Нельзя отрицать и значение количества обязательных уроков для формирования интереса к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой. Но не только от этих факторов зависит успешное решение этой, по существу главной социально-педагогической задачи в области физкультурного воспитания школьников.

В процессе обучения учащиеся не должны быть пассивными объектами воздействия учителя. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед учителем стоит задача всеми имеющимися в его распоряжении способами и средствами обеспечить высокую учебную активность учащихся.

Для полноценного развития подростков физическая культура создает фундамент, так как содержание предмета направлено на укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков. При систематических занятиях физической культурой «повышаются функциональные возможности организма», поднимается «настроение благодаря выработке эндорфинов». Дозированные физические нагрузки, их постепенное увеличение с учетом возраста и состояния здоровья подростков способствуют развитию их волевых качеств: они становятся «менее внушаемыми, что помогает избежать негативного влияния других людей». Данные исследований свидетельствуют о том, что мальчикам подросткам интересно заниматься футболом, легкой атлетикой, баскетболом, плаванием и прыжками в воду, единоборствами. Девочек подростков привлекают легкая атлетика, спортивные танцы и аэробика, плавание, теннис, единоборства.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого

необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворения от этих уроков.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

**Цель исследования** – определить педагогические условия формирования интереса у подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Объект** – формирование у подростка интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

**Предмет** – педагогические условия формирования интереса у подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

**Гипотеза** – формирование интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности будет эффективно при соблюдении ряда педагогических условий:

— Программно-нормативное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.

— Организация занятий с учетом физкультурно-спортивных интересов учащихся.

— Профессиональная компетентность учителя физической культуры.

— Спортизация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.

— Создание ситуаций достижения успеха подростка.

**Задачи исследования.**

1. Раскрыть основные понятия проблемы исследования.
2. Определить уровень сформированности интереса к физическим упражнениям у подростка
3. Разработать план физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования интереса у подростка и апробировать его на практике.

# **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКА К ФИЗКУЛЬТУРНО\_ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1 Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности у подростка**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья подростков. Основа формирования личности – это полноценное физическое развитие и здоровье подростка.

Здоровый образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять психическое, нравственное и физическое здоровье. Здоровье – это залог успеха и процветания нации.

Забота о здоровье человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любая страна нуждается в творческих, гармоничных, развитых, активных и здоровых личностях.

Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом образа жизни людей, а также культурной привычкой. Это означает, что приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать уже на самых начальных этапах роста, развития и воспитания подростков, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми.

Физкультурно – оздоровительная деятельность – это одно из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированное на развитие физических, психических и личностных качеств и социальных потребностей обучающихся, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования психолого-педагогических методов и форм, средств физической культуры.



Проблемы управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у подростков устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

— развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура наиболее полно осуществляет свои образовательные и развивающие функции, в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся.



В последние годы значительно увеличилось количество подростков, которые часто и длительно болевают. Влияние многих факторов приводит к ослаблению иммунитета, что влечет за собой:

- увеличение числа и длительности заболевания;
- увеличение тяжести течения заболевания;
- частые переходы заболеваний в хроническую форму;
- развитие тяжелых осложнений.

Частые заболевания подростков неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, также отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, и затрудняет выполнение детьми их социальных функций.

В современных школах ведется существенная работа по разработке физкультурно-оздоровительной деятельности с подростками. Такая работа должна осуществляться комплексно, с участием учителей физической культуры, педагога-психолога, медицинского работника и включать:

- физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия;
- привитие навыков здорового образа жизни.
- Вся система мероприятий позволит:
  - обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям школы;
  - решать оздоровительные задачи всеми средствами физической культуры;
  - предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;
  - проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
  - организовать здоровьесберегающую среду классе и школе;

- пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников;
- сохранить и укрепить здоровье детей [12].

Специфической задачей физкультурно-оздоровительной деятельности с подростками является активный отдых, направленный на повышение мышечной и умственной работоспособности, отдаление и снижение степени проявления признаков утомления.

В целом физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. Специфические задачи конкретных видов физкультурно-оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности подростков в течение урока, учебного дня, недели, четверти, учебного года.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, принадлежит и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника. В последние годы эта работа обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности [14].

Можно сделать вывод, что одной из важнейших задач современной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Научить здоровому образу жизни, воспитать

ответственное отношение младших школьников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей и медицинских работников.

## **1.2 Характеристика подросткового возраста**

Основным видом деятельности подростка, как и младшего школьника, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования и учебные занятия становятся привычным делом. Это приводит к изменению отношения к учению. Подростки порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились [10].

Подросток не всегда осознает роль теоретических знаний, чаще всего он связывает их с личными, узко практическими целями. Например, зачастую восьмиклассник не знает и не хочет учить правила грамматики, так как «убежден», что и без этих знаний можно писать грамотно. Младший школьник все указания учителя принимает на веру – подросток же должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Нередко на уроках можно слышать: «Для чего это делать?», «Зачем?» В этих вопросах сквозит и недоумение, и некоторое недовольство, и порой даже недоверие к требованиям учителя.

В то же время подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Они с готовностью берутся за изготовление наглядного пособия, живо откликаются на предложение сделать простейший прибор. Даже учащиеся с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в подобной ситуации [11].

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий. Подросткам свойственно вдруг увлечься каким-либо занятием: коллекционированием марок, сбором бабочек или растений, конструированием и т. д.

Ярко проявляют себя подростки и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных игр (футбол, теннис, волейбол, «Веселые старты», военные игры). Игры подростков носят более устойчивый характер. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, ловкость, смелость, быстрота. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер (шахматы, КВН, соревнование в решении задач на сообразительность и т. д.). Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями [10].

В школьном обучении учебные предметы начинают выступать для подростков как особая область теоретических знаний. Они знакомятся со множеством фактов, готовы рассказать о них или даже выступить с короткими сообщениями на уроке. Однако подростков начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения, но проникновение в сущность не всегда отличается глубиной. Образы, представления продолжают занимать большое место в мыслительной деятельности подростка. Часто детали, мелкие факты, подробности мешают выделить главное, существенное и сделать

необходимое обобщение. Для подростков, как и для младших школьников, характерна установка скорее на запоминание материала, чем на обдумывание и глубокое осмысливание [16].

Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности. Многие подростки предпочитают справляться с задачами, не списывая их с доски, стараются избегать дополнительных разъяснений, если им кажется, что они сами могут разобраться в материале, стремятся придумать свой оригинальный пример, высказывают свои собственные суждения и т. д. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он ждет доказательности, убедительности.

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. Очень ярко эмоциональная возбудимость подростка проявляется в том, что он страстно, с жаром спорит, доказывает, высказывает возмущение, бурно реагирует и переживает вместе с героями кинофильмов или книг [18].

При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него

образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей.

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Одной из существенных особенностей личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро переживается [10].

В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, чувственно-воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон, мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление алкоголя).

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда его, «как маленького», опекают, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами. Подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т. е. претендует на равноправие со взрослыми [10].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех одноклассников, которые являются хорошими товарищами. Он болезненнее и острее переживает

неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение, уметь на него опереться. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения.

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Причем в тех случаях, когда моральные требования и оценки ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростки часто идут за моралью, принятой в их среде, а не за моралью взрослых. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей [18].

Таким образом, можно сказать, что характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются:

- Усиленное внимание к собственному внутреннему миру.
- Развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику.
- Авантюризм, балансирование "на грани" в целях самоиспытания.
- Утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт.
- Моральный критицизм, негативизм.
- Внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость, ригоризм.



- Самоуверенность.
- Любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома).
- Лживость "во спасение", лукавство.
- Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.

Отроческий период при всех проявляющихся признаках взросления не дает еще опыта социальной активности, к которой ребенок стремится. Этот процесс социализации носит болезненный характер, поднимая на поведенческий уровень формирующиеся как положительные, так и отрицательные качества ребенка.

Достаточно взглянуть на подростка, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности, бросающиеся в глаза даже без специального наблюдения: нескладность, непропорциональность частей тела, угловатость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Эти впечатления подтверждаются данными специальных антропометрических измерений (хотя эти данные у разных авторов весьма противоречивы). Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков — от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста достигает до 8—10 см; у девочек — от 2,9 до - 5,8 см. Наибольший прирост отмечается у девочек в 13 лет и у мальчиков в 15 лет, когда за два года рост может увеличиться на 20 см. Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, и вследствие подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много

беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Подросток не замечает, что излишне размахивает руками при ходьбе, жестикулирует при разговоре, как бы восполняя недостаток выразительности речи; когда идет по улице, то не замечает, что задевает прохожих. При возбуждении резкость и порывистость движений увеличиваются. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корригируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек. (По Арно.)

Происходит и рост мышечной силы. Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Крепнет мускулатура подростков (особенно мальчиков). В подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц, строение мышц при этом мало изменяется.

Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна дифференцируются лишь только к 17 годам (по данным В. И. Пузик).

Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности.

Рост силы и выносливости создает условия для включения подростка в трудовую деятельность, хотя следует оговориться, что эти возможности, по крайней мере у младшего подростка, еще ограничены. Его неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать его силы.

Временами подросток бывает способен к большому и длительному напряжению, может проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывает у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей.

Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка. Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей, что влечет к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета, если для этого создаются неблагоприятные условия в учебной, трудовой и игровой деятельности. Чаще всего такого рода проблемы возникают от неправильного положения

тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Следует опасаться разного рода ушибов, резких движений, сотрясений.

Особенно вредна неправильная поза при сидении подростка. Если он сидит за неудобным столом, горбится, наклоняет корпус в одну сторону, ложится грудью на стол, низко наклоняет голову, то при этом, во-первых, фиксируется искривление позвоночника, во-вторых, крайне затрудняется легочная вентиляция, уменьшается снабжение мозга кислородом и, в-третьих, затрудняется приток крови к мозгу (так как при сильно наклоненной голове артерии, по которым кровь поступает в мозг, сдавливаются и перегибаются).

У подростка отмечается несоответствие между быстрым ростом массы тела и ростом сердца. Мускулатура сердца, его объем увеличиваются за период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела только в 1,5 раза. Рост диаметра артерий отстает от роста сердца, просвет кровеносных сосудов относительно к объему сердца уменьшается, а это в сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы приводит к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности.

В связи с указанными сосудистыми изменениями головной мозг может иногда испытывать недостаток притока крови, что ведет к снижению его работоспособности; отсюда быстрая утомляемость, головокружения. Нередки ослабления пульса, сердцебиения. Поэтому сердце подростка необходимо оберегать, от чрезмерных нагрузок и переутомления, которые субъективно порой и не осознаются им, например во время игры, в походе, но объективно дают отрицательные показатели. Внешний вид подростков при этом меняется, отмечается посинение губ, рук, а иногда и сильное покраснение или побледнение лица, наблюдаются перебои в работе сердца, неправильный ритм, одышка, сердцебиение.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Дыхание до некоторой степени учащенное (от 18 до 22 вдохов-выдохов в минуту). На одно дыхание приходится 3—4 сокращения сердца (у взрослого 4—5). Дыхание подростка еще неглубокое, и легочная вентиляция происходит за счет учащения дыхания (а не за счет его углубления, как это происходит у натренированных людей). На воспитание у подростка умения регулировать и управлять своим дыхательным аппаратом следует обратить внимание. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

В подростковом возрасте продолжается развитие и совершенствование нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека, значительного прироста размера и веса мозга в подростковом возрасте не замечается, но зато в связи с усложнением условий жизни происходят заметные качественные изменения. Формирование специфически человеческих областей головного мозга, особенно лобных долей, частично височной и теменной долей, установление новых связей между различными отделами нервной системы протекают у подростков довольно интенсивно. Значительно увеличивается количество ассоциативных волокон, соединяющих отдельные части мозга в единую мозговую систему. (Данные А. А. Кеворкьяна.)

В подростковом возрасте продолжается структурное формирование коры больших полушарий головного мозга. Постепенно изменяясь, кора приобретает структуру, присущую коре взрослого человека (Кеворкьян). Возрастает контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями (Красногорский).

Согласно учению И. П. Павлова в процессе роста и развития подростка в коре его головного мозга образуются все новые и новые временные связи и их сложные системы, что лежит в основе обогащения фонда знаний, умений, навыков.

В подростковом возрасте наблюдается некоторое непостоянство характера выработки тормозных реакций. С одной стороны, процессы возбуждения иногда настолько преобладают, что подросток бывает не в состоянии затормозить нежелательное действие, сдержать себя. Процессы возбуждения протекают бурно, резко, но и быстро проходят. С другой стороны, подросток может иногда- и при сильном возбуждении владеть собой и своим поведением, особенно когда это имеет соответствующую общественную мотивацию.

Наконец, в подростковом возрасте под влиянием, в частности, воспитания и обучения усиливается роль второй сигнальной системы, словесные раздражители начинают приобретать все более значимую сигнальную роль. Это находит свое выражение в сознательном отношении подростка к словесным указаниям, советам, распоряжениям авторитетных для него людей, в умении осмыслить свое поведение и в большинстве случаев сознательно регулировать его, в умении опосредствованно и обобщенно познавать действительность в процессе учебной работы, не всегда опираясь при этом на наглядные впечатления, умея абстрагироваться от конкретного.

Итак, нервная система подростка еще находится в стадии формирования и является относительно несовершенной; она еще не всегда способна выдерживать длительные и сильные раздражители и под их влиянием иногда сравнительно быстро переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения, что указывает на известную слабость нервной системы. Новые же отношения, ломка многих привычных форм поведения, новый характер учебной и трудовой деятельности, которые создаются при переходе из IV в V класс,

предъявляют относительно большие требования к выносливости нервных клеток.

Под влиянием этих требований, под влиянием новых условий жизни, учения нервная система подростка совершенствуется, преодолеваются указанные выше недостатки ее деятельности.

Значительным фактором физического развития подростка является происходящее в этом возрасте половое созревание, начало функционирования половых желез, которое влияет на работу внутренних органов, на деятельность мозга, сердца, вызывает и внешние изменения в виде вторичных половых признаков.

У девочек начало полового созревания обычно наступает и заканчивается на 1—1,5 года раньше, чем у мальчиков.

Надо сказать, что в условиях жизни советского подростка половое созревание, вызывающее весьма существенную перестройку в его организме, не влияет определяющим образом на личность подростка, не приводит, как правило, к серьезным отрицательным проявлениям в характере и поведении, к потрясениям и тяжелым переживаниям.

Подростковый возраст — это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. Многие учителя считают подростковый возраст самым интересным возрастом и любят работать именно с подростками. А что касается слабых сторон, трудных моментов, — то все это имеет относительное значение. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

В педагогической литературе, например, — неоднократно указывалось, что повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же при правильном воспитании может оказаться источником повышенной



творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Энергично растущий и противоречиво развивающийся организм подростка требует, чтобы его охраняли от резких переутомлений, чтобы регулировали нагрузку на его неокрепшую нервную систему.

Неблагоприятное влияние на здоровье подростков нередко оказывают дополнительные занятия, если они проводятся непосредственно после уроков без перерыва. Необходимо принять во внимание, что неуспевающие подростки часто имеют ослабленное здоровье. Подобные занятия тяжелы даже для здоровых подростков, что же касается слабых, то их здоровье еще больше ухудшается.

Отрицательно влияет на здоровье и снижает успеваемость плохо проветренное помещение и запыленный воздух (в классах и жилых комнатах), на что иногда в школах, а порой и дома не обращается должного внимания. Недопустимо нарушать установленный порядок перерывов между уроками, т. е. не следует допускать укороченных перемен (задерживать учащихся на уроке сверх 45 мин.), а также нерационально чередовать уроки в расписании, это приводит к утомлению и неблагоприятно отражается на учебных занятиях.

В условиях города, особенно большого, учащиеся испытывают недостаток чистого воздуха (кислородный голод), поэтому необходим длительный отдых, хотя бы раз в неделю, за городом или в парке.

Были проведены специальные исследования о влиянии на учащихся 7 класса активного отдыха (физический труд, спорт, игры) на воздухе (Л.В. Михайлова). Оказалось, что после такого отдыха подростки быстрее включались в работу и занимались более сосредоточенно, не отвлекаясь, продуктивность их учебного труда значительно повышалась. Активный отдых в помещении не дает такого большого эффекта.

Исследования, проведенные с учениками 6 класса, показывают, что двухчасовой непрерывный учебный труд является достаточной нагрузкой,

вызывает утомление и работоспособность падает (Л.В. Михайлова). Часовой перерыв на открытом воздухе полностью восстанавливает внимание и работоспособность на следующие два часа. Активный ежедневный отдых на воздухе обязательно нужен подростку, так же как ежедневная утренняя гимнастика и водные процедуры. Необходимо в полной мере соблюдать нормы сна( для учащихся пятых классов —10 часов, а для седьмых классов— 9 часов).

### **1.3 Педагогические условия формирования интереса у подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности**

Интерес — положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое об объекте интереса, повышенным вниманием к нему.

Как субъективное явление интерес обычно рассматриваются психологами. Психологи видят в интересе особую направленность сознания, имеющую объективную обусловленность. Интерес считают субъективным и представители других отраслей знаний.

Интересы различаются прежде всего по содержанию, оно более всего определяет их общественную ценность. У одного интересы направлены на общественную работу, на науку или искусство, у другого - на коллекционирование марок, на моду; это, конечно, не равноценные интересы.

В интересе к тому или иному объекту обычно различают непосредственный и опосредованный интерес. Говорят о наличии непосредственного интереса, когда учащийся интересуется самой учебой, изучаемым предметом, когда им руководит стремление к знанию; говорят об опосредованном интересе, когда тот направлен не на знание как таковое, а на что-либо с ним связанное, например, на преимущества, которые может дать образовательный ценз. Способность проявлять

интерес к науке, к искусству, к общественному делу независимо от личной выгоды составляет одно из ценнейших свойств человека. Однако совершенно неправильно противопоставлять непосредственный интерес и интерес опосредованный. С одной стороны, всякий непосредственный интерес обычно опосредован сознанием важности, значимости, ценности данного предмета или дела; с другой стороны, не менее важным и ценным, чем способность проявить интерес, свободный от личной выгоды, является способность делать дело, которое не представляет непосредственного интереса, но является нужным, важным, общественно значимым. Собственно, если по-настоящему осознать значимость дела, которое делаешь, то оно в силу этого неизбежно станет интересным; таким образом, опосредованный интерес переходит в непосредственный.

С охватом интересов связано их распределение. У одних интерес целиком сосредоточен на одном каком-нибудь предмете или узко ограниченной области, что приводит к одностороннему развитию личности и является вместе с тем результатом такого одностороннего развития. У других имеются два или даже несколько центров, вокруг которых группируются их интересы. Лишь при очень удачном сочетании, а именно когда эти интересы лежат в совсем различных областях (например, один - в практической деятельности или науке, а другой - в искусстве) и значительно отличаются друг от друга по своей силе, в этом случае не вызывает никаких осложнений. В противном случае она легко может повлечь раздвоенность, которая станет тормозить деятельность как в одном, так и в другом направлении: человек ни во что не войдет целиком, с подлинной страстью, и нигде не преуспеет. Наконец, возможно и такое положение, при котором интересы, достаточно широкие и многосторонние, сконцентрированы в одной области и притом настолько связанной существеннейшими сторонами человеческой деятельности, что вокруг этого единого стержня может сгруппироваться достаточно разветвленная система интересов. Именно такая структура интересов является, очевидно,

наиболее благоприятной для всестороннего развития личности и вместе с тем той ее сосредоточенности, которая необходима для успешной деятельности.

Различные охват и распределение интересов, выражающиеся в той или иной их широте и структуре, сочетаются с той или иной их силой или активностью. В одних случаях интерес может выражаться лишь в некоторой предпочтительной направленности, или поворотности, личности, вследствие которой человек скорее обратит внимание на тот или иной предмет, если он помимо его стараний возникает. В других случаях интерес может быть настолько силен, что человек активно ищет ему удовлетворения. Известно немало примеров (М.В. Ломоносов, А.М. Горький), когда интерес к науке или искусству у людей, живших в условиях, в которых он не мог быть удовлетворен, был настолько велик, что они перестраивали свою жизнь и шли на величайшие жертвы, лишь бы этот интерес удовлетворить. В первом случае говорят о пассивном, во втором - об активном интересе; но пассивный и активный интересы - это не столько качественное различие двух видов интересов, сколько допускающие множество градаций количественные различия в их силе или интенсивности. Правда, это количественное различие, достигая определенной меры, переходит в качественное, выражающееся в том, что в одном случае интерес вызывает лишь произвольное внимание, во втором он становится непосредственным мотивом для реальных практических действий. Различие пассивного и активного интереса не является абсолютным: пассивный интерес легко переходит в активный, и наоборот. [19]

Сила интереса часто, хотя не обязательно, сочетается с его устойчивостью. У очень импульсивных, эмоциональных, неустойчивых натур бывает, что тот или иной интерес, пока он господствует, является интенсивным, активным, но пора его господства непродолжительна: один интерес быстро сменяется другим. Устойчивость же интереса выражается

в длительности, в течение которой он сохраняет свою силу: время служит количественной мерой устойчивости интереса. Связанная с силой, устойчивость интереса в основе своей определяется не столько ею, сколько глубиной, т.е. степенью связи интереса с основным содержанием и свойствами личности. Таким образом, первой предпосылкой самой возможности существования у человека устойчивых интересов является наличие у данной личности стержня, генеральной жизненной линии. Если ее нет, нет и устойчивых интересов; при ее наличии устойчивыми будут те интересы, которые с ней связаны, отчасти ее выражая, отчасти формируя.

При этом интересы, обычно связанные между собой в пучки или, скорее, в динамичные системы, располагаются как бы гнездами и различаются по глубине, поскольку среди них всегда имеются основные, более общие, и производные, более частные. Более общий интерес обычно является и более устойчивым.

Наличие такого общего интереса не означает, конечно, что данный интерес, например к живописи, к музыке, всегда актуален; оно означает лишь, что он легко становится таковым (можно вообще интересоваться музыкой, но в данную минуту не испытывать желания ее слушать). Общие интересы - латентные интересы, которые легко актуализируются.

Устойчивость этих общих, генерализованных интересов не означает их косности. Именно в силу их генерализованности устойчивость общих интересов может прекрасно сочетаться с их подвижностью, гибкостью, изменчивостью. В различных ситуациях один и тот же общий интерес выступает как различный, применительно к изменившимся конкретным условиям. Таким образом, интересы в общей направленности личности образуют систему подвижных, изменчивых, динамических тенденций с перемещающимся центром тяжести. [17]

Под структурой интересов мы понимаем направленность, интенсивность, распределение интереса, на основании которых можно проследить динамику его изменения в зависимости от различных факторов.

В современной отечественной психологии проблема интереса рассматривается с позиций теории деятельности. Все виды деятельности тесно взаимосвязаны, и чем в большей мере старший подросток, юноша, девушка выступают субъектами различных видов деятельности, тем очевидно интенсивнее происходит их социализация - индивидуализация.

Все психологические функции человека на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте, действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами. К началу переходного возраста в общем психическом развитии появляются новые, более широкие интересы, личные увлечения и стремление занять более самостоятельную, более "взрослую" позицию в жизни. Однако в переходном возрасте еще нет возможностей (ни внутренних, ни внешних), чтобы занять эту позицию.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе. И развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Из практики физического воспитания и спорта известно: если занимающиеся обладают высоким уровнем мотивации, определяющим их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе, то его эффективность будет высокой. Поэтому изучение мотивационной сферы индивида, его интересов в сфере физической культуры является важным аспектом формирования сознательности и активности. Современные исследования показывают, что в процессе формирования потребностей индивида в высокой двигательной активности существенную роль играют три основных фактора. В первом, наиболее сильном по своему влиянию

факторе отражено влияние спортивных традиций в семье (активные занятия физическими упражнениями членов семьи, личный пример родителей, а также воздействие личности преподавателя, его авторитета и уровня профессиональной компетенции). Второй фактор отражает взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы и повышение мышечного компонента состава тела, гармоничное телосложение, отвечающее современным эстетическим требованиям). Таким образом, влияние второго фактора на мотивационную сферу помимо биологических потребностей в двигательной активности индивида обусловлено динамикой результатов, определяющих долгосрочные цели занятий. Третий фактор отражает общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие комплексность воздействия культурных, социальных факторов и биологических потребностей индивида в процессе формирования сознательности и активности [13].

Перед коллективом и конкретной личностью могут ставиться перспективные и текущие (ближайшие) цели. В качестве перспективных целей для контингента учащихся могут быть выполнение норм спортивного разряда, включение в состав сборных команд. Текущими целями могут быть овладение техникой упражнения, достижение определенного уровня развития физических способностей. Вместе с тем важно раскрыть сущность предлагаемых заданий, довести до сознания занимающихся ответы на вопросы: "почему?", "каким образом?", "в каком объеме?". Осмысленное выполнение физических упражнений, несомненно, способствует мобилизации индивида, тем самым повышая эффективность образовательного аспекта занятий и рост духовности занимающегося. При этом педагогу необходимо учитывать состояние занимающихся. Состояние



ожидания новой информации, интерес к ней, безусловно способствуют повышению продуктивности занятия. В то же время информационная пресыщенность индивида может стать серьезным препятствием в учебно-воспитательном процессе.

С целью формирования сознательного отношения индивида к занятию необходимо стимулировать его потребность в самооценке, самоанализе и самоконтроле двигательной деятельности. Для этого необходимо планировать в учебно-воспитательном процессе целенаправленные задания по развитию способности к оперативному анализу состояния, умению находить ошибки в технике движений, причины их возникновения и пути устранения. В процессе совершенствования этих способностей, занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения по силе, скорости, времени и другим параметрам движения и состояния организма с оценкой, получаемой от преподавателя. В этих занятиях целесообразно использование приемов идеомоторной тренировки, а также тренажеров с обратной связью, обеспечивающих получение оперативной информации о качественных и количественных параметрах выполняемых физических упражнений [13].

Активизация деятельности индивида предполагает целенаправленное формирование его индивидуальной позиции в процессе освоения ценностей физической культуры. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество. Существенную роль в развитии занимающихся играет пробуждение у них интереса к занятиям, систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация индивидуальных самостоятельных занятий. В этом процессе важно определить оптимальную меру баланса взаимодействия преподавателя и занимающегося, поскольку два крайних проявления

управленческой роли преподавателя — чрезмерное доминирование и недостаточная требовательность связаны с проявлением активности индивида. Немаловажную роль здесь играет авторитет преподавателя, уровень его профессиональной компетентности. Опыт показывает, что высокий авторитет преподавателя обеспечивает харизматическую веру занимающихся в его профессиональные знания и способствует повышению темпов освоения заданий. И, наконец, большое стимулирующее влияние на активность занимающихся оказывает выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методических приемов. В различных современных формах активного досуга (шейпинге, степ-аэробике, ритмической гимнастике) с целью повышения эмоциональности, а также регулирования вегетативных функций организма широко используются методические приемы, предполагающие подбор музыкального сопровождения различной целевой направленности. Композиция, темп, мощность звука фонограммы в совокупности определяют степень психофизиологического воздействия на занимающихся. Темповая, ритмичная музыка современных танцевальных направлений значительно повышает активность занимающихся, мобилизует их моторную и вегетативную функции к интенсивной деятельности, а также определяет ритм двигательных действий [15]. Мотивация - один из факторов, влияющих на активность обучаемых.

Мотивация учения определяется не только тем, какие мотивы и потребности учащихся реально вовлечены в учебный процесс, но и теми эмоциональными и рациональными оценочными процессами, которыми буквально пропитан мотивационный процесс. Иначе говоря, психологи все реже и реже оценивают мотивацию учения лишь как простое побуждение, как состояние (желания, интерес, склонность) определенной

избирательной направленности учащихся на освоение учебного содержания.

Сейчас мотивация учения рассматривается как сложный многокомпонентный и многофазный процесс, в котором задействованы различные (волевые, когнитивные и эмоциональные) составляющие [7].

Опытный школьный психолог, учитель, умеющий целостно воспринимать ученика, всегда мысленно сопоставляет мотивацию учения с тем, как умеет этот ученик учиться. Внимательно наблюдая за учащимися психолог или учитель подмечает, что интерес к учению, возникнув без опоры на прочные умения и навыки в учебной работе, угасает и, наоборот, успешное выполнение учебной работы за счет владения умением учиться само по себе является сильным мотивирующим фактором. Вместе с тем порой в практике эффективность учебной работы, успеваемость школьников оцениваются без учета их мотивации, а мотивация и познавательные интересы школьников изучаются в отрыве от анализа умения учиться.

Покажем, как связаны разные типы отношения к учению с характером его мотивации и состоянием учебной деятельности.

Таких типов отношения к учению несколько: отрицательное, безразличное (или нейтральное), положительное (познавательное, инициативное, осознанное), положительное (личностное, ответственное, действенное)[4].

Для детей разного возраста и для каждого ребенка не все мотивы имеют одинаковую побудительную силу. Одни из них являются основными, ведущими, другие - второстепенными, побочными, не имеющими самостоятельного значения. Последние всегда, так или иначе, подчинены ведущим мотивам. В одних случаях таким ведущим мотивом может оказаться стремление завоевать место отличника в классе, в других

случаях -желание получить высшее образование, в-третьих - интерес к самим знаниям.

Все эти мотивы могут быть подразделены на две большие категории. Одни из них связаны с содержанием самой учебной деятельности и процессом ее выполнения; другие - с более широкими взаимоотношениями ребенка с окружающей средой. К первым относятся познавательные интересы подростков, потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями; другие связаны с потребностями ребенка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений.

В соответствии с теоретическими представлениями основоположников данного направления, американских психологов Джона Аткинсона и Дэвида Макклелланда этот мотив складывается из противоположных мотивационных тенденций - стремление к успеху и избегание неудач. Высокий уровень достижения означал, что у ребенка преобладает, доминирует стремление к успеху; низкий уровень мотивации свидетельствовал, напротив, о преобладании у ребенка стремления избегания неудач. В целом ряде экспериментов было показано, что высокая мотивация формируется только в тех семьях, где родители постоянно повышали уровень своих требований к детям и одновременно могли предлагать им ненавязчивую помощь и поддержку, а также отличались мягкостью и теплотой в отношениях со своими детьми. И напротив, семьи, в которых родители игнорировали своих детей, были безразличны к ним или осуществляли очень строгий надзор, директивную опеку над ними, у детей, как правило, доминирующим становилось стремление избегать неудач и, следовательно, формировался в целом низкий уровень мотивации достижения в целом.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у подростков устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

— развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом

процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного человека, а также системы его гуманистического воспитания. Педагогические условия ученые рассматривают как совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, использование которых способствует повышению эффективности целостного педагогического процесса.

Среди педагогических условий мы выделили и рассмотрели следующие:

*1. Программно-нормативное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.*

Программно-нормативные основы системы физического воспитания составляют программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. Особенность современных программ в том, что они строятся на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В документах Федерального государственного стандарта представлен минимальный объем требований к содержанию образования и уровню подготовленности. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию физического воспитания, развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций. Принципиальным является то, что происходит отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, создаются возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по физическому воспитанию.

Программы обучения и воспитания в школе, как и во всех образовательных учреждениях Российской Федерации, представляют собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на уроках физической культуры, к уровню физического образования и двигательной подготовленности учеников, где урок является основной формой учебно-воспитательного процесса.

В программах конкретизированы задачи на основе цели физического воспитания, определены знания, умения и навыки. Содержание учебных программ разделено на базовую и вариативную части. Базовое содержание обеспечивает выполнение требований государственного стандарта и свидетельствует о достигнутом уровне физической культуры личности. Вариативная содержательная сторона учебного процесса учитывает особенности региона, национальные особенности, интересы человека и спортивную специализацию преподавателя. Нормативная часть программы включает в себя: определение уровня развития физических качеств, уровня освоения двигательных действий, уровня освоения знаний по физической культуре.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Тема



«Физкультурно-оздоровительная деятельность» в программе предмета «Физическая культура» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*2. Организация занятий с учетом физкультурно-спортивных интересов учащихся.*

Основные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности включены в режим работы общеобразовательных организаций. Традиционно они включают в себя: гимнастику до учебных занятий, подвижные перемены, спортивный час во второй половине дня, прогулку, занятия в различных кружках и секциях спортивной направленности во второй половине дня.

Четкое определение места физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школы повышает двигательную активность подростков и их интересы.

В образовательной организации сложилась эффективная система работы физкультурно-оздоровительного направления. Эта система включает в себя общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия («День здоровья», «Веселые старты», «День туризма» и др.), работу кружков и секций, общешкольные спартакиады и соревнования по различным видам спорта, использование преподавателями физической культуры различных методик и игровых программ. Спортивно-оздоровительная работа школы направлена на пропаганду здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь каждого ученика.

Цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- повышение уровня физического развития подростков.
- организация занятий в спортивных секциях;
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, праздников;
- осуществление профилактики асоциального поведения подростков и подростков средствами физической культуры и спорта;
- приобщение подростков к идеалам и ценностям олимпизма;
- формирование у подростков знаний, интересов, умений и навыков, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения.

Разнообразие форм, деятельность, зрелищность, эмоциональность, свобода выбора - все это обеспечивает данным мероприятиям привлекательность и способствует популяризации данной деятельности среди родителей и подростков.

*3. Профессиональная компетентность учителя физической культуры.*

Под педагогической компетентностью учителя понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности. Профессионально компетентным можно назвать учителя, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение,

достигает стабильно высоких результатов в обучении и воспитании учащихся.

Профессиональная компетентность учителя, по мнению А.К. Марковой, В.А. Слостёниной, это сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и конкретного построения преподавания той или иной дисциплины связанную с реализацией, помимо основных (конструктивного, организаторского, коммуникативного и гностического) видов педагогической деятельности, ещё и её двигательного компонента.

Кроме того, согласно нормативным документам, учитель физической культуры должен быть готов к осуществлению учебно-воспитательной, социально-педагогической, культурно-просветительной, научно-методической, организационно-управленческой, физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреационной деятельности.

Проанализировав различные подходы к структуре педагогической компетентности (И.Д. Демакова, Л.Г. Логинова, Е.А. Лутцева, Т.В. Сикорская, С.А. Хазова и др.), мы предлагаем свой взгляд на профессионально-педагогическую компетентность учителя физической культуры. Главными её компонентами мы считаем следующие:

— Гностическая (познавательная) компетентность проявляется в познании содержания учебного предмета физическая культура, закономерностей физического развития и психологии учащихся, а также самопознания педагога. Она включает умения исследования и диагностики отдельных учащихся/воспитанников и коллектива, уровней обученности и воспитанности учащихся, уровней их физического развития и спортивной подготовленности и т.д., самого себя как субъекта деятельности. Гностическая компетентность предполагает владение учителем психолого-

педагогическими знаниями, знаниями в области преподаваемой дисциплины (основами теории физического воспитания, культурно-исторических основ физической культуры и спорта, владение основами знаний олимпийского движения, знание медико-биологических основ двигательной деятельности, знание правил по технике безопасности); обладание опытом в области способов формирования знаний, умений и навыков учащихся, в области процессов общения с воспитанниками, в области формирования мотивов и развития способностей учащихся.

— Конструктивная компетентность включает умения конструирования урока/тренировочного занятия, внеклассного мероприятия, разноуровневых заданий, самостоятельной работы учащихся, общения и т.д., а именно - планирования и моделирования предстоящей деятельности (своей и учащихся), выбора и структурирования содержания, средств, методов, форм организации учебной/воспитательной деятельности, выделения этапов деятельности и постановки задач.

— Организаторская (управленческая) компетентность учителя физической культуры заключается в умениях организации учебно-воспитательного процесса, физкультурной деятельности учащихся и поведения учителя. Например, правильная подача учебного материала на уроке состоит в постановке конкретных задач перед учениками, раскрытии смысла их решения, показе и объяснении физических упражнений, оказании помощи школьникам в их выполнении. Управление учащимися обеспечивает мобилизацию их внимания, четкое выполнение построений и перестроений, подготовку к двигательной деятельности, отработку отдельных видов упражнений, дозировку физической нагрузки. Своё поведение учитель строит, исходя из необходимости рационально распределять внимание, выбирать соответствующий тон общения с учениками, контролировать свои действия. Хорошая организация

самостоятельной деятельности учащихся — типичный признак опытности учителя.

Особенно важна роль организаторской компетентности учителя в проведении внеклассной физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительно-рекреационной работы с учащимися школы.

Профессия учителя, в том числе и учителя физкультуры, относится к профессиям «повышенной речевой ответственности», в которых обязательным условием профессионализма является коммуникативная компетентность, а внутри её конфликтологическая (умение конструктивного отношения к конфликтам, владение способами их анализа и разрешения) и риторическая компетентность (культура речевого взаимодействия).

Профессиональная речь учителя физической культуры в рамках учебно-тренировочного занятия имеет свои особенности, связанные с речедвигательной координацией, важностью действенности слов учителя-тренера, лаконизма и четкости речи, активного использования невербальных средств для продуктивной работы в условиях акустики большого спортивного зала, бассейна, стадиона.

Педагогическое общение учителя физической культуры предполагает умение работать как с классным коллективом учеников и спортивной группой школьников (на уроках физической культуры, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях), так и с большими коллективами учащихся при проведении спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников и вечеров. Эти умения формируются на протяжении всей работы в школе и содержат навыки общения с учениками, их родителями, учителями и руководством школы, общественными и другими организациями.

— Исследовательская компетентность учителя физической культуры связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, сбором и обработкой информации, обеспечивающих способность к творческой инновационной деятельности. Проявляется в умениях формулировать проблемы и использовать эвристические методы для их решения, в способностях анализировать, интерпретировать и творчески использовать теоретические знания, применять их в практике исследовательской деятельности, умениях работать с литературными источниками, проводить практические экспериментальные исследования, наблюдать факты, собирать и обрабатывать статистические данные, оформлять результаты исследований, внедрять полученные результаты в практику, успешно организовывать собственную исследовательскую деятельность, умениях оценить качество исследований в контексте социокультурных условий, этических норм профессиональной деятельности.

— Двигательная компетентность является специфической особенностью работы учителя физического воспитания. Она определяется содержанием самого предмета, как уроков физкультуры, так и внеклассных спортивно-массовых мероприятий.

Благодаря динамичности, насыщенности занятий разнообразными движениями учителю необходимо рационально выбрать свое место на спортивной площадке или в зале, своевременно организовать перемещения, квалифицированно владеть техникой физических упражнений, приемами помощи и страховки школьников.

Мы считаем важным в структуру профессионально-педагогической компетентности учителя физической культуры включить компетентность профессионально-личностного самосовершенствования, под которой понимается система профессионально-личностных качеств, определяющих

способность педагога к непрерывному повышению своей эффективности в профессиональной области и культурно-личностному росту.

#### *4. Спортизация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся.*

Одним из путей разрешения названных проблем здоровья и формирования спортивной культуры обучающихся ученые и школьные педагоги выдвигают спортизацию как активное использование спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе школы и вуза. Спортизацию рассматривают как модернизацию физического воспитания и тренировочного процесса, а также как создание условий для развития детско-юношеского спорта, его вседоступности и эффективности привития спортивной культуры в процессе спортивных занятий. Эксперименты и педагогический опыт показывают, что повышение эффективности занятий физической культурой через спортизацию содействует формированию не только здоровых людей, но и людей образованных, толерантных, способных принимать сильные ответственные решения, прогнозируя их последствия и ответственность за результат. Особенную роль в появлении названных качеств содействуют командные спортивные игры, связанные с разработкой технологии спортизации школ России для развития спортивно одаренных детей и подготовку спортивного резерва.

#### *5. Создание ситуаций достижения успеха.*

Эффективным средством формирования интереса учащегося к физкультурно-оздоровительной деятельности может быть ситуация успеха.

Ситуация успеха, обеспеченная правильностью объяснения нового материала, упражнения, демонстрации его выполнения способствует включению всех учащихся в деятельность, стимулирует сознательное отношение к занятиям физической культурой.



При проектировании ситуации успеха на уроках физической культуры необходимо к таким формам урока, где создаётся наибольшая возможность создания ситуации успеха для большинства учащихся. Одна из таких форм, реализованная в педагогическом эксперименте – игровая рационализация уроков.

Основным педагогическим инструментарием создания ситуации успеха первого вида это разные виды поощрения: одобрительное слово педагога; благодарность, объявленная в присутствии одноклассников; грамота, подарок; размещение информации на стенде (доске почёта), запись благодарности в электронный дневник.

Создание ситуации успеха второго вида осуществляется с помощью приёма «включение неожиданных трудностей». Приём заключается в специальных заданиях (в дальнейшем и в самозаданиях), которые даёт учитель. Неуклонно от занятия к занятию повышаются тренировочные нагрузки, усложняются условия выполнения упражнений. Преодоление растущих трудностей укрепляет веру учащихся в свои силы, содействует воспитанию настойчивости, упорства. В рамках применения этого приёма можно организовывать соревнования с гандикапом, выполнять упражнения с конкретной целью (например, при прыжке в высоту достать баскетбольное кольцо) или, ещё лучше, выполнять упражнения, требующие максимальных усилий, в том числе упражнения, связанные с риском. С этой же целью хороши прыжки в длину и в высоту с места; сближение стоек при прыжках в высоту; метание снаряда более тяжёлого веса, чем на соревнованиях; прыжки и бег с препятствием (в тяжёлой обуви, с поясом, набитым песком); тренировочные встречи с сильными и разными по физической подготовленности, росту, весу соперниками и т.д.

Неожиданным препятствием может явиться предложение сильному спортсмену или команде непосредственно перед стартом помочь более

слабым (отдать шиповки, уступить лучшее место на старте, произвести замену сильного нападающего в волейболе, поменять местами крайних нападающих в футболе и т.д.). Это побуждает соревнующихся вести спортивную борьбу в неожиданной и тем самым ещё более интересной обстановке. Ведь, чем сложнее борьба, тем большую радость приносит коллективный успех каждому члену команды.

Педагогическим инструментом создания ситуации успеха третьего вида, может служить оценка. От её правильного решения зависит не только и не столько авторитет учителя, а и успех всей работы по физическому воспитанию в школе. Чётко проведённый контроль и объективная оценка успеваемости в течение учебного года активизирует их работу, воспитывают у них желание серьёзно заниматься физической культурой, трудолюбие, интерес к физической культуре как к учебному предмету.

Таким образом, типология ситуации успеха как педагогического средства формирования интереса учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности представляется наиболее адекватной. Поэтому для грамотного проведения физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо не только составлять грамотные программы, но и формировать интерес учащегося к занятиям, прививать им осознанную потребность к занятиям физической культурой и спортом.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наше исследование проходило на базе МОАУ «СОШ № 57» г. Оренбурга, среди учащихся среднего звена. Для наблюдений были взяты подростки 8 класса. Сроки проведения исследования – с сентября 2017 по май 2018 года.

Эксперимент включал в себя три этапа:

1. Констатирующий (анкетирование, изучение школьной документации).
2. Формирующий (разработка и апробация программы физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении).
3. Контрольный (проверка эффективности экспериментальной деятельности).

### **2.1 Определение уровня сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у подростка**

На констатирующем этапе эксперимента, в процессе отбора диагностического материала для выявления уровня сформированности интереса подростков к физкультурно-оздоровительной деятельности предпочтение отдавалось тем методам исследования, которые удобны для проведения и обработки, соответствовали возрастным особенностям подростков, могут проводиться фронтально любым учителем физической культуры.

Подросткам, участвующим в эксперименте предлагалось ответить на вопросы анкеты (Приложение №1), для выявления уровня сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анкета содержит 29 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволило определить их отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности:

— Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность

— Я всегда нахожу возможность заниматься физическими упражнениями, потому что движения доставляют мне радость

— В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой

— Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку

— Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.

— В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.

— Участвуя в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.

— Интерес к физической культуре и спорту у меня не пропадает и во время школьных каникул

— Мне нравятся физкультурно-оздоровительные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.

— Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

— Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.

— Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.

— Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой

— Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.

— Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.

— На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.

— Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.

— Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.

— Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать

— Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы , чтобы использовать его в будущей жизни.

— Возможность общения с друзьями во время физкультурно-оздоровительных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.

— На соревнованиях мне нужна только победа

— Я всегда интересуюсь физкультурно-оздоровительной работой и принимаю в ней участие

— Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

— Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества

— Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.

— Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.

— Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.

— Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.

После проведения анкетирования мы выделили три уровня сформированности у подростков интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности: низкий, средний и высокий. К учащимся с низким уровнем сформированности интереса относятся те подростки, у которых отсутствует интерес к физической культуре вообще, имеется только созерцательный интерес (интерес болельщика). Такие учащиеся характеризуются отсутствием знаний в области физической культуры, спортивных достижений, частыми пропусками уроков физической культуры без уважительной причины или вынужденным посещением ради отметки, большой пассивностью на уроке, выполнением лишь простых заданий учителя, низкой академической успеваемостью.

К учащимся со средним уровнем сформированности интереса относятся подростки, у которых наблюдается общий интерес к занятиям физической культурой, охотно посещают уроки, отличаются двигательной активностью и подвижностью, охотно выполняют задания, предлагаемые учителем, имеют хорошие и отличные отметки по данной дисциплине, занимаются физической культурой вне урока, принимают участие в различных классных и школьных спортивных соревнованиях, имеют достаточно обширные знания из области физической культуры и спорта.

К высокому уровню сформированности интереса относятся школьники с узким интересом к занятиям только одним видом спорта, характеризующиеся высокими спортивными показателями в выбранном

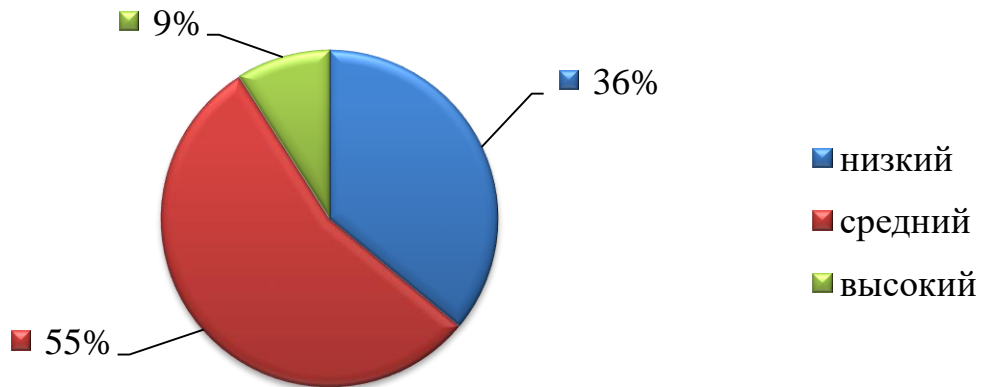
виде спорта, глубокими знаниями истории его развития. У таких школьников, как правило, высокие академические показатели по физкультуре. Однако, как считает Е. Н. Ильин и это подтверждается наблюдениями школьной реальности, часто интересы и целеустремленность школьников, занимающихся спортом, могут вступать в противоречие с задачами физического воспитания этих школьников на уроках физической культуры. В этом смысле школьники с высоким развитием интереса характеризуются пренебрежительным отношением к урокам физической культуры и представляют для учителя физкультуры не меньшую трудность, чем школьники с низким уровнем интереса. В этом плане, мы считаем, что средний уровень сформированности интереса является наиболее благоприятным для учителя физкультуры.

Выделенные уровни сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности могут служить ориентиром при построении модели эксперимента.

Результаты анкетирования показали, что среди мальчиков преобладают подростки со средним уровнем интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, лишь у пятеро испытуемых демонстрируют высокий уровень. Среди девочек у нескольких испытуемых наблюдается высокий уровень интереса. Средний и низкий уровни отмечены у равного количества испытуемых учениц. В целом, в группе испытуемых преобладают подростки со средним уровнем интереса.



**Процентное соотношение сформированности интереса у школьников к физкультурно-оздоровительным мероприятиям (по данным первой анкеты)**



Также нами изучена документации образовательного учреждения и учителя физкультуры. В школе ведётся физкультурно-оздоровительная работа, проводятся: спортивные и оздоровительные мероприятия, классные часы, дни здоровья, в которых участвуют и подростки:

— организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам: «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек»;

- футбольные и мини футбольные соревнования;
- осенний и весенний кросс;
- баскетбольные соревнования;
- «Веселые старты» ;
- лыжный эстафета и кросс;
- турнир по волейболу;
- военно-патриотическая игра «Зарница»;
- день здоровья;
- президентские состязания.

Также были проанализированы журналы успеваемости в данном классе, а именно, количество пропусков учащихся по болезни, группы

здоровья учащихся, количество посещаемых занятий, оценка по физической культуре.

Анализ данных на констатирующем этапе исследования позволяет сделать вывод, что сами по себе данные успеваемости не могут служить критерием уровня сформированности интереса. Согласно журналу, 26 человек (39,6 %), имеющих оценку «отлично» по физической культуре. Однако результаты анкетирования показали, что высокий уровень интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности присутствует только у одного подростка. У большинства подростков он средний.

Таким образом, анализ результатов, показал необходимость целенаправленной работы по формированию интереса у подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **2.2. Экспериментальная деятельность по формированию интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности и ее результаты**

С целью повышения уровня сформированности интереса подростка к физкультурно-оздоровительной деятельности, нами проведён формирующий этап эксперимента. Нами определена эффективность педагогических условий:

1. Программно-нормативное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся;
2. Организация занятий с учетом физкультурно-спортивных интересов учащихся;
3. Профессиональная компетентность учителя физической культуры;
4. Спортсация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся;
5. Создание ситуаций достижения успеха.

Мы рассмотрели программно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности подростка. За основу мы взяли программу общеобразовательных учреждений, авторами В. И. Лях и А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся».

Основные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности нами были включены в режим работы школы: гимнастика до учебных занятий, подвижные перемены, спортивный час во второй половине дня, занятия в различных кружках и секциях спортивной направленности во второй половине дня.

Особое внимание мы обратили на правильную подачу учебного материала, на постановку конкретных задач перед учениками, раскрытии смысла их решения, показе и объяснении физических упражнений, оказании помощи школьникам в их выполнении. Подростки старались четко выполнять построения и перестроения, подготовку к двигательной деятельности, отработку отдельных видов упражнений, дозировку физической нагрузки. Стиль общения с подростками мы строили, исходя из необходимости рационально распределять внимание, выбирать соответствующий тон общения с учениками, контролировать свои действия.

Эффективным условием формирования интереса учащегося к физкультурно-оздоровительной деятельности может быть как ситуация успеха, так и включение подростка в соревновательную деятельность.

Ситуация успеха, обеспеченная правильностью объяснения нового материала, демонстрации его выполнения, а также включение в процесс как подвижных, так и спортивных игр, использование разные видов поощрения, способствовали нам включению всех подростков в

деятельность, стимулировали сознательное отношение к выполнению движений, упражнений.

Четкое определение места физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школы значительно в ходе эксперимента повысило двигательную активность подростков и их интересы.

Работа по формированию у подростков интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности в ходе эксперимента проводилась в системе и последовательно, не только во время уроков и в пределах спортзала. Нами активно задействованы ресурсы внеурочной деятельности подростка.

Основным компонентом формирующего этапа эксперимента является разработанный нами план физкультурно-оздоровительной работы для подростков. План рассчитан на один учебный год и включает в себя следующее:

1. Организация занятий в секциях и кружках;
2. Физкультурно-оздоровительное направление;
3. Физкультурно-массовые мероприятия;
4. Работа с родителями;
5. Пропаганда спорта.

В МОБУ «СОШ №57» в течение учебного года нами проводились оздоровительные и спортивные мероприятия. Для проведения соревнований нами были разработаны положения, в которых мы указали цели и задачи, время и место проведения, программа, судейство и награждение участников состязания.

В нашем сотрудничестве с учителем физической культуры, руководством школы и в соответствии с планами воспитательной работы школы и классных руководителей осуществлялось тесное взаимодействие с внешкольными организациями, занимающимися спортивной и

оздоровительной работой. Организационная структура этой работы позволила нам привлечь широкий круг подростков к регулярным занятиям спортом.

Также вместе с учителем мы проводили занятия в секции ОФП. В их задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре. К занятиям в таких группах привлекали подростков, которые несколько отстают в своем физическом развитии или нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы.

Работа с подростками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, заняло одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников и осуществляли эту работу в индивидуальной форме с учащимися II и III групп здоровья.

Внеклассная работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований. Их любят учащиеся. Соревнования стимулируют учащихся к систематическим и регулярным занятиям спортом. Они явились эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся.

Внутришкольные соревнования нами проводились по разным видам спорта на протяжении всего учебного года. Они являлись не только составной частью внеклассной физкультурно-массовой работы, но и обогатили высокой заинтересованностью учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности

Наши совместные действия с учителем физической культуры и учителем ОБЖ явились отличным фактором усиления физической

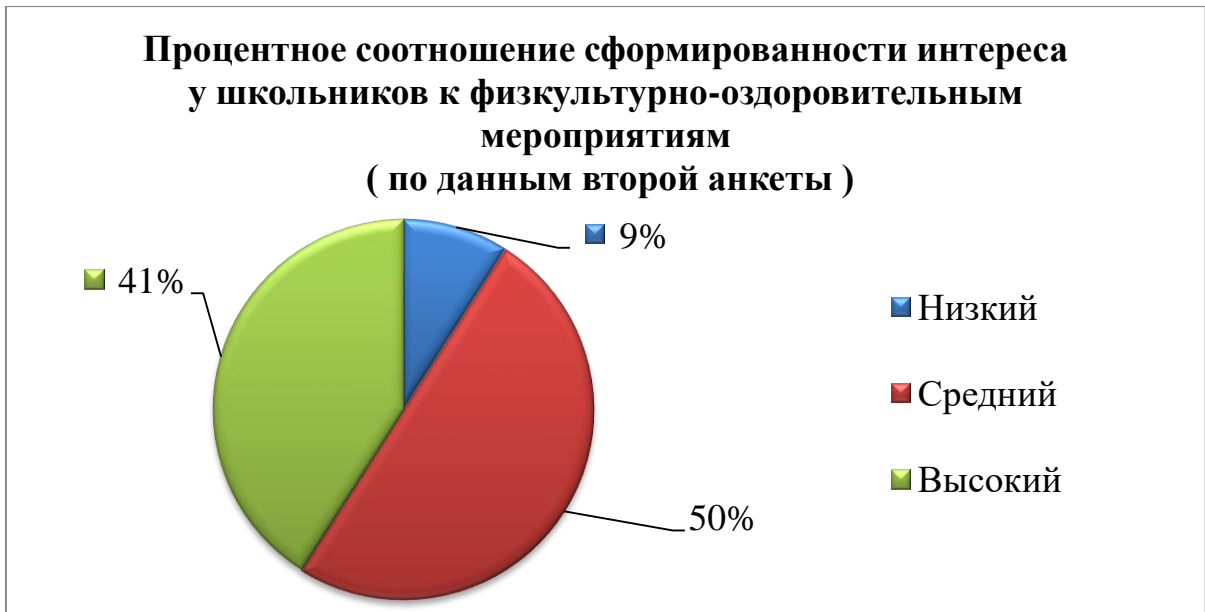
подготовки подростков. В порядке внеклассной работы мы организовали подготовку и сдачу нормативов по стрельбе, метанию гранаты. И эти взаимодействия активно проявлялись в организации внутри школьных соревнований по программе: " Зарница ".

В программе Дней здоровья и спорта мы предусмотрели: подвижные спортивные игры, массовые соревнования «Веселые старты», «Папа, Мама – Я спортивная семья!» и т.д.

В рамках проведения дней здоровья мы привлекали родительский комитет школы, обеспечивая присутствия родителей на спортивных праздниках по плану школы.

Вместе с учителями, классными руководителями и медицинскими работниками в плановом порядке проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Также отдельно с мальчиками и девочками проводили разъяснительную работу по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включала в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

После формирующего этапа эксперимента с подростками был проведен контрольный эксперимент по той же схеме, целью которого было выявить эффективность педагогических условий для формирования интереса подростков к физкультурно-оздоровительной деятельности. Данные также были обработаны и сведены в диаграмму.



Сравнительный анализ результатов в начале и в конце опытно – экспериментальной работы показывает, что произошли позитивные изменения в уровне сформированности интереса подростков к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Благодаря целенаправленному созданию педагогических условий, уровень сформированности интереса подростков к физкультурно-оздоровительной деятельности повысился высокий на 32%, средний понизился на 5%, низкий понизился на 27%

Таким образом, соблюдении ряда педагогических условий, через разработку и апробацию плана будет эффективно для формирования интереса подростков к физкультурно-оздоровительной деятельности.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осуществляя изучение данной проблемы, нами изучена психолого-педагогическая литература, дано теоретическое обоснование проблемы, проведена опытно-экспериментальная работа.

Эта проблема в обучении интересовала ученых на протяжении многих веков.

В целом физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. Специфические задачи конкретных видов физкультурно-оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности подростков в течение урока, учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются: усиленное внимание к собственному внутреннему миру, развитие мечтательности, сознательный уход от реальности, авантюризм, утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт, негативизм, неуважительность, небрежность, заносчивость, самоуверенность, любовь к приключениям, лживость, бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы необходимо не только составлять грамотные программы, но и формировать интерес учащегося к занятиям, прививать им осознанную потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Исследование проводилось на базе МОАУ «СОШ № 57» г. Оренбурга. На констатирующем этапе исследования мы определили уровень сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, выделив подгруппы с высоким, средним и низким уровнем развития.

Формирующий эксперимент проходил в течении учебного года. В ходе него был разработан план физкультурно-оздоровительной работы для подростков, участвующих в эксперименте. Продумывалось содержание плана физкультурно-оздоровительной работы через создание педагогических условий. После проведения опытно-экспериментальной работы было выявлено эффективное их использование.

Анализ результатов показал, что благодаря соблюдению педагогических условий формирования интереса подростка, уровень сформированности интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности экспериментальной группы повысился высокий на 34%, средний понизился на 7%, низкий на 27%.

Улучшение показателей обусловлено разработкой и апробацией плана физкультурно-оздоровительной работы по следующим формам:

1. Организация занятий в секциях и кружках;
2. Физкультурно-оздоровительное направление;
3. Физкультурно-массовые мероприятия;
4. Работа с родителями;
5. Пропаганда спорта.

Таким образом, поставленные задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996. с. 67-73.
2. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 134-139.
3. Амонашвили Ш.А., Плексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
5. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
6. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
7. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 33-48.
8. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России // Валеология. 1996, №2, с. 35-37.
9. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
10. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990.
11. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. с. 156-159.
12. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
13. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5.

14. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с.
15. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 406-411.
16. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 420-429.
17. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986.
18. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995.
19. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, с. 19-39.
20. Громбах С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростель. – М., 1971.
21. Давидович В.В., Чекалов А.В. Здоровье как философская категория // Валеология. 1997, №1.
22. Давыдов В.В. “Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования” – М: Педагогика, 1986 г. - 240ст.
23. Долинский Г.К. К понятийному аппарату валеопсихологии // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. СПб, 1997.
24. Дубровский А.А. Лечебная педагогика. – М.: АПН СССР, 1989.
25. Дубровский В.И. Валеология: ЗОЖ: Учебное пособие. – М.: Флинта, 1999.

26. Зак А.З. “Развитие умственных способностей младших школьников” - М: Просвещение 1994 г.
27. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
28. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, 184 с.
29. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
30. Иванюшкин А.Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. Т.45. с.49-58
31. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996, №4, с. 75-82.
32. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб., 1992.
33. Коростель Н. Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995
34. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 1997.
35. Ленсгафт П. Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988.
36. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. – М., «Физкультура и спорт», 1995.
37. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
38. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
39. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
40. Максимов Л.К. О некоторых вопросах исследования мотивации учения младшего школьника // Мотивация учения. - Волгоград, 1976. С. 53-60.
41. Мерклина Л.А., Понедельник С.В. Участие медицинских работников Ростовской области в формировании здорового образа жизни

семьи // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 133-134.

42. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998.

43. Обухова Л.Ф. “Детская психология: теория, факты, проблемы, - М: Тривола, 1995 г.

44. Педагогика. / Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. – М., «Физкультура и спорт», 1978.

45. Петровский Б. В. Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1981.

46. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 132-133.

47. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997.

48. Психология. – Под ред. В. М. Мельникова. – М., «Физкультура и спорт», 1987.

49. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М., 1990, 494 с.

50. Семенова В.Н. Валеология в практике работы школы // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998, №3, с. 56-61.

51. Советская система физического воспитания. / Под ред. Г. И. Кукушкина. – М., «Физкультура и спорт», 1975.

52. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6.

53. Формирование учебной деятельности школьников. Под ред. В.В. Давыдова и др. М., 1982.
54. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с. 3-14.
55. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997.

## Приложение 1

### Анкета для оценки интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности подростков

Анкета содержит 29 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анкета заполняется учащимися анонимно, в соответствии с инструкцией, приведенной вверху анкеты.

Если у учащихся вызывает вопросы пятибалльная система оценки, то можно привести пример. Как можно оценить утверждение: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой»: 1 — не согласен совсем; 2 — мне безразлично, 3 — согласен частично, 4 — скорее да, чем нет, 5 — согласен полностью.

При ответе на вопросы анкеты необходимо заполнить все строки анкеты, в противном случае обработка анкеты невозможна.

#### Таблица обработки результатов анкеты

№	Мотив	№ вопросов, диагностирующих данный мотив
1	Самосохранение здоровья	1,16
2	Самосовершенствование	2,17
3	Двигательная активность	3
4	Долженствование (внутренний аспект)	4,19
5	Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	5,20
6	Приобретение практических навыков	6
7	Общение	7,22
8	Доминирование	8,23
9	Физкультурно-спортивные интересы	9
10	Соперничество	10



11	Удовольствие от движений	11
12	Игра и развлечение	12,21
13	Подражание	13
14	Привычка	14,18
15	Положительные эмоции	15

## Анкета

*Пожалуйста, выскажи свое отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить план физкультурно-оздоровительной работы, сделать эти мероприятия более интересными и полезными.*

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 29

утверждений:

1- «не согласен совсем» ... 5 – «согласен полностью»

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим

значком.

Класс \_\_\_\_\_

Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1.	Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность					
2.	Я всегда нахожу возможность заниматься физическими упражнениями, потому что движения доставляют мне радость					
3.	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой					
4.	Мне приходится ходить на уроки					

	физической культуры, чтобы получить оценку					
5.	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
6.	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
7.	Участвуя в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.					
8.	Интерес к физической культуре и спорту у меня не пропадает и во время школьных каникул					
9.	Мне нравятся физкультурно-оздоровительные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
10.	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.					
11.	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и					

	развлечения.					
12.	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.					
13.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой					
14.	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
15.	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.					
16.	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.					
17.	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.					
18.	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.					

19.	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
20.	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
21.	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-оздоровительных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.					
22.	На соревнованиях мне нужна только победа					
23.	Я всегда интересуюсь физкультурно-оздоровительной работой и принимаю в ней участие					
24.	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества					
25.	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы					
26.	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.					

27.	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
28.	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.					
29.	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.					

***Благодарим тебя за участие в опросе и помощь!***

**ПЛАН**  
**физкультурно - оздоровительной работы**  
**общеобразовательного учреждения**  
**на 2017 -2018 уч.г.**

**Цель:** организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства.

**Задачи:**

1. Создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе;
2. Организация различных форм спортивной жизни среди учащихся школы;
3. Привлечение учащихся школы к объединению на основе общности интересов в команды по различным видам спорта, пропаганда Всероссийского комплекса ГТО;
4. Воспитание у учащихся школы устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, здоровому образу жизни.
5. Развитие чувства гордости за свою Родину, область, город, школу, воспитание честности, трудолюбия, ответственности, отзывчивости, толерантности, взаимопомощи.

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок выполнения	Ответственные за выполнения
1	2	3	4
<b>1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ</b>			
1.	Организация занятий «Школа физоргов»	В течение года	Учителя физкультуры
2.	Проведение бесед о режиме дня школьника, значении физкультурно-оздоровительных мероприятий для укрепления здоровья учащихся и др.	В течение года.	Классные руководители, воспитатель ГПД.
3.	Проведение гимнастики до занятий, подвижных перемен, физкультминуток, «спортивного часа» в ГПД ежедневно.	с 02.09.	учителя, воспитатели ГПД
4.	Разучивание на уроках физкультуры комплексов упражнений утренней гимнастики и гимнастики до занятий.	В течение года	Учителя физкультуры.
<b>II. УЧЕБНАЯ РАБОТА</b>			
1.	Планирование прохождения учебного материала на учебный год, составление и корректировка рабочих программ по физической культуре.	до 30.08. и до начала каждой четверти	Учителя физкультуры
2.	Проведение мониторинга уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов	сентябрь,  май	Учителя физкультуры



3.	Анализ динамики роста показателей физической подготовленности и проведение индивидуальной работы с учащимися	В течение года	Учителя физкультуры
4.	Проведение контрольных испытаний по тестам для определения уровня физической подготовленности школьников	сентябрь, май	Учителя физкультуры
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО	В течение года	Учителя физкультуры
<b>III. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО_ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ</b>			
<b>а) организационная работа с физкультурным активом</b>			
1.	Выборы физоргов по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий. -	до 05.09.	учителя физкультуры, классные руководители
2.	Выборы Советника по физической культуре.	до 15.09.	Самоуправление
3.	Оказание методической помощи органам самоуправления	Постоянно	учителя физкультуры.
4.	Организация подготовки судей по спорту и инструкторов-общественников для проведения внешкольных соревнований и мероприятий	В течение года	учителя физкультуры
<b>б) физкультурно-оздоровительная работа в классах и секциях</b>			
1.	Разработка программ внеурочной	До 01.09.	Учителя

	деятельности оздоровительной направленности для всех участников образовательного процесса		физкультуры
2.	Организация работы кружков и секций по ОФП	с 02.09	Зам директора по ВР, учителя физкультуры
<b>IV. ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.	День здоровья.	1 раз в четверть	Зам директора по ВР, учителя физкультуры
2.	Всероссийский День бега «Кросс Наций»	сентябрь	Зам директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители
3.	Президентские состязания «Стартуют все!»	Согласно календарю	Учителя физкультуры
4.	Спартакиада учащихся ОУ г.Оренбурга	Согласно календарю	Учителя физкультуры
5.	Участие в социально - значимых акциях «На зарядку, становись!», « Я выбираю спорт»	Сентябрь, октябрь	Учителя физкультуры, классные

			руководители
6.	Акция «День здоровых дел», посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель	Учителя физкультуры
7.	Областная л/а эстафета на призы мера города	май	Учителя физкультуры
8.	Фестиваль ГТО	март	Учителя физкультуры
9.	Участие в городских соревнованиях по видам спорта	В течение года	Учителя физкультуры
10.	ШФЛ	Октябрь-декабрь	Учителя физкультуры
11.	ШБЛ «Кэс- баскет»	ноябрь-декабрь	Учителя физкультуры
12.	ШВЛ	ноябрь-декабрь	Учителя физкультуры
13.	Соревнования « Баскетбольные эстафеты»	октябрь	Учителя физкультуры
14.	Мастер – класс «Баскетболшоу»	октябрь	Учителя физкультуры
15.	Соревнования «Мы выбираем ГТО!»	ноябрь	Учителя физкультуры
16.	Гимнастическая полоса препятствий	декабрь	Учителя физкультуры
17.	Соревнования «Зимние забавы»	декабрь	Учителя

			физкультуры
18.	Соревнования «А ну-ка, парни», посвящённые Дню Защитника Отечества.	февраль	Учителя физкультуры, ОБЖ
19.	Первенство школы по видам спорта	Согласно календарю	Учителя физкультуры
20.	Фестиваль Футбола	апрель	Учителя физкультуры
21.	Декада УМО Соревнования «Мы выбираем ГТО!»	февраль	Учителя физкультуры
22.	Соревнования «Школа за ЗОЖ!»	ноябрь	Учителя физкультуры
23.	Соревнования «Рекорды Победы»	май	Учителя физкультуры
24.	Участие в научно - практической конференции учащихся секция (физическая культура и валеология)	январь	Учителя физкультуры
25.	Участие в конкурсах, акциях по физической культуре	В течение года	Учителя физкультуры
26.	Организация встреч со спортсменами Оренбургской области	В течение года	Учителя физкультуры

**V. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, УЧАЩИМИСЯ. УЧАСТИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.**

**а) работа с родителями:**

1.	Информирование родителей учащихся с требованиями программы по физическому воспитанию, требованиями к двигательному режиму школьников.	сентябрь	Учителя физкультуры.
2.	Организация родительского всеобуча по вопросам физического воспитания, здорового образа жизни	В течение года	Мед.работник, классные руководители, учителя физкультуры,
3.	Проведение консультаций для родителей по вопросам организации физкультурно-оздоровительной деятельности подростков в семье, закаливанию и укреплению их здоровья.	В течение года	Мед.работник, Учителя физкультуры
4.	Вовлечение родителей в организацию спортивных праздников, соревнований и мероприятий	В течение года	Зам директора по ВР, учителя физкультуры
5.	Организация работы родителей по контролю за выполнением режима дня и режима двигательной активности подростка.	Ежедневно	Родители учащихся

<b>VI. ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Оформление информационного стенда по физической культуре.	до 20.10.	Учителя физкультуры
2.	Выпуск информационный бюллетеня спортивных событий школы и страны	В течение года	Учителя физкультуры
3.	Организация бесед о гигиене школьника, правилах закаливания, воспитании правильной осанки, двигательном режиме уч-ся, физической культуре в жизни знаменитых людей и др.	В течение года	Мед.работник, учителя физкультуры, классные руководители
4.	Подготовка информационного материала для школьного веб сайта.	В течение года	Учителя физкультуры
<b>VII. УКРЕПЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ ШКОЛЫ</b>			
1.	Подготовка спортивных сооружений к началу учебного года.	до 20.08	Зам.директора, учителя физкультуры
2.	Приобретение спортивного инвентаря	По заявке	Директор
3.	Оборудование спортплощадки	до 01.09	Зам.директора,
4.	Проведение текущего ремонта спортивного и инвентаря.	Постоянно	Учителя физкультуры
5.	Пополнение методического кабинета учителей физической культуры дидактическим материалом (учебными карточками и плакатами, литературой и т.д.).	В течение года	Учителя физкультуры