



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формирование у школьников интереса к физической культуре**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**


Проверка на объем заимствований:

66,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«1» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.

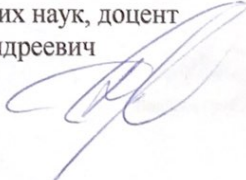
Выполнила:

Студентка группы ЗФ-409-106-3-10р

Дунина Елизавета Сергеевна *Дуня*

Научный руководитель:

кандидат биологических наук, доцент

Сарайкин Дмитрий Андреевич 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	7
1.1 Понятие «Интерес и мотивация» в современной педагогике и психологии.....	7
1.2 Интерес к физической культуре как фактор повышения активности школьников на уроке .....	12
1.3 Педагогический аспект проблемы формирования интереса школьников к занятиям физической культурой .....	16
Выводы по первой главе.....	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	24
2.1 Цели, задачи и организация физического воспитания в средней общеобразовательной школе .....	24
2.2 Применение средств, методов и методик формирования интереса к уроку физической культуры учащихся общеобразовательной школы ....	33
2.3 Анализ результатов реализации методики формирования у школьников интереса к физической культуре .....	39
Выводы по второй главе.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** темы обусловлена тем, что реформы, происходящие в общеобразовательной и профессиональной школах, выдвинули новые требования к методике обучения и методам решения педагогических задач. Особенно по – новому нужно взглянуть на проблемы физического воспитания школьников, поскольку именно в это время происходит формирование основ личной физической культуры, фундамент здоровья и предпосылки к здоровому образу жизни каждого человека.

К сожалению современная тенденция доказывает то, что семья и школа не полностью справляются с задачами физической подготовки молодежи к жизни. Это обусловлено тем, что большое количество школьников имеют слабую физическую подготовку, а также отклонения в состоянии здоровья. И как следствие всего – отсутствие интереса школьников к физической культуре [35].

Усложнилась и сама жизнь детей, ввиду того, что им требуется усваивать большой объем информации, в следствии чего происходит снижение двигательной активности. Нередко физическая культура и двигательная активность уходят на второй план. Главное значение приобретают качества социально – психологического характера.

Одной из старейших проблем образования является формирование интереса к учению. В России данной проблемой занимались такие выдающиеся ученые, как Ф.И.Янкович, Л.Н.Толстой, А.Н.Радищев, Н.И.Пирогов, Н.Ф.Бунаков, А.И.Анастасиев и многие другие.

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре и формирование мотивов к учению неразрывно связаны друг с другом. А систематические занятия физкультурой как основа здорового образа жизни в современных условиях приобретают актуальный характер. Немаловажное значение в процессе организации учебной

деятельности приобретает мотивация. Мотивация отображает осознанное отношение к обучению, интерес к знаниям.

Учитывая все вышесказанное стала очевидна актуальность проблемы формирования у школьников интереса к сфере физической культуры и спорта.

Перед учителем физической культуры остро встают задачи не только в повышении уровня активности учащихся, но и в разнообразии средств и методов проведения уроков. Целью которых является не только формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств учащихся, а также формирование у школьников интереса к физической культуре в целом.

Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Под результатами понимаются не только предметные знания, но и умения применять эти знания в практической деятельности.

В период с 2011 – по 2020 гг. происходит переход на новые ФГОС стандарты. Произошли существенные изменения в целях, в самом содержании и организации учебно – воспитательного процесса, которые повлекли за собой необходимость перестройки всей образовательной деятельности в школе. В первую очередь это коснулось самого учителя, обеспечивающего весь учебный процесс. В связи с новыми требованиями ФГОС обязанностью учителя является не только формирование теоретических и практических знаний по предмету, но и принимать во внимание меж предметные и личностные результаты обучения. Здесь немаловажную роль играют профессионализм и отношение к предмету самого учителя [18].

Выше обозначенное позволило определить проблему исследования, состоящую в усовершенствовании образовательного процесса по физической культуре и формированию интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой.

**Цель исследования:** подготовить и обосновать систему средств, методов и методик формирования у школьников интереса к физической культуре в условиях работы общеобразовательной школы.

**Объект исследования:** процесс формирования интереса к уроку физической культуры.

**Предмет исследования:** методика применения средств формирования у школьников интереса к физической культуре в условиях работы общеобразовательной школы.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс формирования интереса к физической культуре протекает при соблюдении целостных педагогических условий:

– процесса обучения, организация которого максимально формирует интерес к физической культуре у школьников в условиях общеобразовательной школы;

– определения критериев, показателей и уровней формирования интереса школьников к предмету физическая культура;

– последовательная реализация педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования интереса школьников к физической культуре.

Данная цель конкретизируется в постановке и последовательном решении следующих **задач**:

1. Изучить и дать общую характеристику понятию «физическая культура», «интерес»;

2. Изучить проблемы формирования интереса к физической культуре;

3. Выявить с помощью опроса отношение к уроку физической культуры;

4. Обработать результаты тестирования, составить таблицу и диаграммы для наглядного представления, и визуализации информации.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили исследования по: проблеме формирования здорового образа жизни в процессе занятий физической культуры и спорта (В.И. Лях, П.Я. Гальперин, М.М. Боген, Ю.П. Кобяков и др.); проблеме активизации работы по углублению содержания дисциплины «Физическая культура и спорт», внедрению в учебный процесс новых научных методов обучения (Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др.); проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры (И.Н. Воробьева, Е.П. Ильин, Ю.Н. Кулюткин, С.П. Логутков и др.); проблеме формирования у школьников интереса к физической культуре (П.К. Дуркин, М.В. Голубятникова, В.А. Зобков, Е.А. Мальгинова и др.). Таким образом, мы видим, что проблеме формирования интереса к физической культуре у школьников посвящено не малое количество научных трудов.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

- теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме формирования у школьников интереса к физической культуре;
- эмпирический, заключающийся в наблюдении, проведении анкетирования, опросов и бесед;
- статистический – обработка данных, полученных с помощью эмпирического метода.

**Организация исследования:** Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "основная общеобразовательная школа № 90 с. Краснохолм" г. Оренбурга. В исследовании принимали участие 70 учащихся 11 «А», 11 «Б» и 11 «В» классов школьного возраста (17 лет), из них 35 мальчиков и 35 девочек.

**Структура и объем работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст содержит 4 таблицы и 6 рисунков. Объем

выпускной квалификационной работы составляет 62 страницы вместе с приложением.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

## 1.1 Понятие «Интерес и мотивация» в современной педагогике и психологии

Интерес – это мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, а деятельность становится увлекательной и продуктивной» – Г.И. Щукина.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место в младшем школьном возрасте. Здесь закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дети этого возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Интересы представляют собой положительно эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего-то. Причём удовлетворение интереса (в отличие от любопытства) не приводит к его исчезновению, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним [7].

Поэтому интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности (когда человеку интересно, не надо заставлять себя напрягаться) либо, наоборот стимулирует волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремлённость.

Ключом ко всей проблеме психологического развития младших школьников является проблема интересов. Отправной точкой научного исследования в этой области является признание того, что развиваются не только навыки и психологические функции ребёнка (внимание, память,



мышление и т.п.) - в основе психического развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения [40].

Э. Торндайк определяет интерес как стремление, обращая внимание на его двигательную, побуждающую силу, на его динамическую природу, на заключенный в нем момент направленности. Стремление посвятить свои мысли и действия какому-нибудь явлению автор называет интересом к этому явлению. Чувство подъема, умственного возбуждения, притяжения к предмету называется интересом, говорит Э. Торндайк.

Интересы не приобретаются, а развиваются - в этом введении понятие развитие в учении об интересах заключается самое важное слово, связанное новой теории по поводу всей проблемы интересов. Она впервые открыла действительную возможность преодоления точки зрения на интерес.

Нигде с такой ясностью в развитии ребенка не проступает перед нами тот факт, что созревание и оформление известных жизненных влечений являются необходимой предпосылкой для изменений интересов младших школьников.

Интересы характеризуются направленностью. Выделяют: материальные, общественные, познавательные, спортивные. Также интересы характеризуются избирательностью отношения к чему-либо (например, интерес к футболу, профессии). Первоначальный интерес может возникнуть стихийно и не осознанно в виде влечения и склонности [19].

При обучении подвижным играм необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если учитель поистине глубоко понимает значение физических упражнений для здоровья ребёнка и имеет для этого соответствующую подготовку. Учителю необходимо учитывать, что содержание методики проведения и планирования учебного материала по спортивным играм имеет свою специфику. Организация урока физической культуры требует учёта возрастных особенностей, физического

развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Основной целью занятий спортивными играми является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывания азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования, где борьба ведётся за очки, за места, является непосильной психологической нагрузкой для ребёнка.

Отличительная черта занятий спортивными играми от упражнений – эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребёнком и после занятий. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы.

Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей, они порой забывают о времени: "Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его" [32].

Теперь нам нужно разобраться с термином «мотивация».

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

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке,

вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата [15].

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

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

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

Мотивационная сфера включает в себя эмоциональную и волевою составляющие личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивационная сфера представляет собой сложное многофакторное явление, совокупность движущих сил поведения, открывающихся субъекту в виде интересов, целей, потребностей, влечений и идеалов, которые, в свою очередь непосредственно обуславливают человеческую деятельность. С этой точки мотивационная сфера понимается как стержень личности, к которому

«прикрепляются» такие ее свойства, как направленность, установки, ценностные ориентации, эмоции, притязания, социальные ожидания, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. «Под мотивационной сферой личности понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований: мотивов, потребностей и целей» [9].

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

Процесс целенаправленного формирования мотивационной сферы личности – это процесс формирования самой личности, её интересов, привычек, установок, направленности в целом. Данное положение является важным для нашей работы. Мотивационная сфера обладает таким свойством, как развитость, т.е. способность характеризовать качественное разнообразие мотивационных факторов в неё включённых. С точки зрения уровня своего развития мотивационная сфера обладает такими характеристиками как широта, гибкость и иерархичность. Причём, нельзя напрямую связывать уровень развития мотивационной сферы человека с количеством имеющихся у него разнообразных потребностей, склонностей, интересов. Мотивационную сферу как подструктуру личности составляют не столько актуальные потребности и мотивы, сколько устойчивые латентные мотивационные образования: направленность личности, интересы, мотивационные установки, желания, т.е. потенциальные мотивы [26].

Таким образом, мотивационная сфера «сама является латентным образованием, в котором конкретные мотивы как временные функциональные образования появляются лишь эпизодически, постоянно

сменяя друг друга». Это выражает такую характеристику мотивационной сферы, как её широта. Гибкость мотивационной сферы представлена разнообразием средств, с помощью которых может быть удовлетворена одна и та же потребность человека, т.е. количеством возможных и реально существующих вариантов её удовлетворения. Гибкость описывает подвижность связей, существующих между разными уровнями организации мотивационной сферы: между потребностями и мотивами, мотивами и целями, потребностями и целями [13].

Анализ научной литературы показывает, что в современной психологии нет единого подхода к определению таких понятий как «интерес», «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера личности». Объясняется это тем, что авторы придерживаются различных теоретических позиций и используют данные понятия, наполняя их различным содержанием. Тем не менее, все авторы, придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированную на достижении определенной цели.

Повышение эффективности физического воспитания учеников младшего школьного возраста возможно в случае разработки четкого алгоритма их привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом [14].

## 1.2 Интерес к физической культуре как фактор повышения активности школьников на уроке

Проблемы совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекают внимание специалистов. Отмечается, что уровень физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения страны имеет тенденцию к снижению. Владение навыками здорового образа жизни, неотъемлемой составляющей частью которого являются занятия физической культурой, у детей школьного возраста

находится на низком уровне. За последние годы резко снизился интерес школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Решающее значение приобретает знание личностных характеристик школьников разного возраста, которые определяют эффективность любого учебно-педагогического процесса, в том числе и в области физической культуры. Школьную физическую культуру следует понимать, как важный элемент процесса «со своим результатом» определённого этапа. И дело не только в том, что подлинное гармоничное развитие личности предполагает укрепление её здоровья, мускульной силы и выносливости, постоянное поддержание достигнутой спортивной формы. Неоспоримо и положительное воздействие физической культуры на становление личности учащегося. Сегодня школьная физическая культура вольно или невольно всё больше становится ответственной за формирование у учащихся ориентации на здоровый образ жизни [29].

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности [17].

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу

по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала. Однако школьники проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу. В младших классах мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки – подвижным. Все остальные упражнения учебной программы в этих классах нравятся учащимся примерно в равной степени [38].

С 3-го класса интересы начинают все больше дифференцироваться. Около трети девочек отдают предпочтение гимнастике и акробатике и в то же время не любят общеразвивающих упражнений.

Школьники же в большинстве случаев отлынивают от таких упражнений, так как они не отвечают их цели посещения урока: побегать, поиграть, пообщаться с товарищами. Поэтому, чтобы школьники выполняли все упражнения добросовестно, надо формировать у них долговременную цель посещения уроков физкультуры – самосовершенствование.

Задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой [25].

Реальность достижения цели создает перспективу личности. Перспектива, или, как говорил А.С. Макаренко, «завтрашняя радость», придает целям особенно сильный побудительный характер. Но перспектива должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому обязательна постановка учителем близких, промежуточных и отдаленных целей.

В качестве ближайших целей могут выступать разучивание какого-нибудь элемента сложного упражнения, выполнение упражнения на выносливость и силу определенное число раз и т.д. В качестве

промежуточных целей можно назвать выполнение спортивного норматива, подготовку к поступлению в ДЮСШ, овладение упражнением. Конечными отдаленными целями являются развитие качества до определенного уровня, выполнение разрядных нормативов, овладение умением плавать и т.п. От правильной постановки целей зависит поддержание, а порой и формирование интереса и целеустремленности школьников в сфере физической культуры [37].

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

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

Активный интерес – это интерес к занятиям физическими упражнениями. Пассивный интерес к физической культуре – это зрелищный, информационный и познавательный интерес, не связанный с активными занятиями [4].

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



Дело в том, что мотивация по отношению к школьнику есть внутренняя и внешняя. Интерес возникает только на основе внутренней мотивации. Именно она позволяет, как это ни парадоксально, переносить большие физические и нервно-эмоциональные напряжения с интересом, по желанию самого школьника. У него возникает так называемое в зарубежной психологии «ощущение потока». В этом случае учащийся выполняет задания, упражнения увлечённо, как бы подталкиваемый силой какого-то невидимого потока [12].

Так чувствуют и ведут себя первоклассники в эмоциональных и сюжетных играх. К таким играм у них есть естественная, врождённая внутренняя мотивация. Однако, в связи с социально-педагогическими задачами, факторами, условиями и в связи с развитием личности самого школьника для формирования и развития интереса к физической культуре одновременной и, безусловно, необходимой становится внешняя мотивация в виде различных средств, методов, требований, нормативов, соревнований, методических приёмов и т.д. При этом внутренняя мотивация возникает лишь тогда, когда внешняя мотивация (задания, упражнения, нормативы, требования и т.п.) соответствует возможностям ребёнка, когда он испытывает удовлетворение от процесса занятий и когда у него возникает вдохновение успехом при выполнении этих внешних требований.

Таким образом, поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой [6].

### 1.3 Педагогический аспект проблемы формирования интереса школьников к занятиям физической культурой

Низкий интерес младших школьников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является проблемой. Учащиеся младших классов недооценивают значимость предмета физическая

культура, а также уже в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям. Такое поведение зависит от ряда причин. В первую очередь от «стереотипного» мнения о предмете физическая культура в обществе и как следствие соответствующего отношения к предмету в семье. А также в виду повышенной учебной нагрузки и усиленной подготовки к сдаче ВПР [22].

Педагог физической культуры систематически сталкивается с проблемой недооценки данного предмета в школе. Зачастую классные руководители снимают учеников с этого урока для проведения других более важных дел. По такому же принципу действуют и родители учеников, ведь для них не так важно, как сумел преодолеть дистанцию их ребенок. В данной ситуации необходимо донести до сознания родителей тот факт, что когнитивные процессы человека в большой степени зависят от функционального состояния его организма. Важно понять, что именно при обучении сложным формам движений происходит формирование и развитие всех отделов головного мозга. Без нормального физического состояния ребенок будет испытывать трудности при обучении, что будет плохо сказываться на плодотворности его работы [5].

Существующая система физического воспитания в школе построена на принципах традиционного образования. Достижения ученика оцениваются по таким показателям, как: степень овладения двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также уровень теоретических знаний. Традиционная система занятий физической культуры акцентирована на решение двух задач: воспитательной и оздоровительной, на решение третьей – образовательной, внимания уделяется сравнительно мало. Для интереса у учащихся к занятиям физической культурой одной пятибалльной шкалы оценок бывает недостаточно. Им трудно уловить смысл занятий, а однообразные циклические упражнения их утомляют. Процесс занятий физической культурой должен быть более осознанным. Необходимо

поддерживать общение с учениками, ставить перед ними реальные задачи, поясняя их смысл. Давать не только отвлеченные теоретические знания о выдающихся рекордах и знаменательных датах, но и рассказывать, например, о том, как при различных нагрузках работает сердце человека, а также о взаимосвязи внимания и утомления [27].

Учебные действия современных школьников развиты недостаточно универсально. Дети слабо обладают навыками выполнения двигательного задания при устном объяснении, порой не могут определить цели выполнения изучаемого движения, прослеживается несогласованность работы в команде, группе. В изучении двигательного действия учащиеся затрудняются выделять ключевые моменты и соотносить их с ранее изученными движениями. В результате этого школьники достаточно часто не могут определить, состав двигательного действия, что приводит к неточности его выполнения, и как следствие, снижению мотивации к занятиям физической культурой. Следовательно, условия для достижения предметных результатов не создаются. Изменить сложившуюся ситуацию можно только через параллельное формирование на уроках физической культуры универсальных учебных действий.

В процессе обучения задействованы два субъекта: педагог и учащийся. Таким образом, получается, что обучение – это совместная деятельность ученика и учителя, в которую каждый вносит свой вклад: учащийся приобретает знания, умения, навыки и определенные качества личности, а педагог помогает создать для этого необходимые условия и контролирует процесс [23].

Проблема интереса обучения заключается в том, чтобы сконцентрировать внимание на внутренней и внешней педагогической психологии. Для ее решения важно учитывать, что мотивация учения является решающим фактором в образовательном процессе.

Важную роль в сложном многофакторном процессе формирования индивидуальности человека играет физическое образование. По этой

причине одной из главных задач физического воспитания является формирование потребности школьника к занятиям физической культурой. В связи с этим особое значение придается исследованиям развития интереса в сфере физической культуры у школьников.

Для того чтобы понять сущность физического воспитания необходимо выяснить что побуждает человека к двигательной активности, так как данный вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, которые необходимы для жизни. Также следует определить соотношение личностного, биологического и социального явлений [16].

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если будет разработан четкий алгоритм привлечения учащихся, студентов, и остального населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Необходимо точно определить, что необходимо сделать, для того чтобы выработать потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом всю жизнь на различных этапах становления личности.

Естественно, что интерес приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль.

Результаты исследований по данной проблеме указывают на то, что занятия физической культурой станут наиболее эффективными только в том случае, когда участие в них будет вызвано внутренними побуждениями школьника, интересом к занятиям. Это поспособствует развитию творческой активности личности, откроет пути для его самосовершенствования [3].

Очевидно, что лишь при проведении систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, наличии

тренировочных режимов и развивающего характера, возможно, наблюдать улучшение физического состояния детей, а, следовательно, и уровня их здоровья. Формами такого обучения в школе являются уроки физической культуры, занятия в секциях и выполнение самостоятельных домашних заданий [35].

Выделяют разные группы интересов к занятиям физической культурой:

- внутренние, связанные с удовлетворением процессом деятельности (новизна, эмоциональность, динамичность, любимые упражнения и т.д.);

- внешние положительные, основанные на результатах деятельности (активный отдых, приобретение знаний, умений и навыков и т.д.);

- интересы, связанные с перспективой (развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекция фигуры и т.д.);

- внешние отрицательные (страх получения низкой отметки, насмешек сверстников из-за неумения выполнять какое-либо движение и т.д.).

Однако наиболее важным интересом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья. Не менее важны и сопутствующие ему интересы: обеспечение потребности в движении; приобретение дополнительных знаний, умений и навыков; улучшение работоспособности и двигательных качеств; совершенствование своих физических возможностей с целью улучшения качества жизни.

Следовательно, важнейшей задачей, стоящей перед учителем физической культуры в школе, является формирование оптимального комплекса к своему предмету и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у своих воспитанников [20].

Исследования ученых свидетельствуют, о том, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои

возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, социально-экономическими условиями жизни конкретной семьи. Решение этих вопросов будет способствовать совершенствованию организационно-методической основы физического воспитания школьников и превратит ученика из объекта педагогического процесса в субъект, повысит его активность и заинтересованность в достижении высокого уровня собственного физического здоровья.

Существенную роль в формировании интереса играет коммуникативная деятельность. Общаясь друг с другом, школьники обсуждают причины, по которым они стремятся самосовершенствоваться во время занятий физической культурой. Это дает педагогу возможность формировать отдельные группы учащихся с учетом их спортивных потребностей и в зависимости от того, какой вид спорта и тип физической культуры является для них наиболее приоритетным (спортивный, оздоровительный, образовательный или др.) [36].

Чтобы школьники были уверены в своих силах в плане физкультурных достижений, необходимо ставить перед ними конкретные цели и задачи, не превышающие их физические возможности, выявлять сильные и слабые стороны детей, воспитывать в них привычку к анализу своих ошибок и постоянному самоконтролю. Чтобы повысить интерес, доказать, что физическая культура – часть всестороннего развития личности, ее культуры, в материал занятий должен включаться компонент, подчеркивающий необходимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме того, чтобы сформировать устойчивый интерес к самопознанию у школьников, необходимо апеллировать к их интеллекту и предлагать подготовку рефератов, докладов, сообщений на те темы, которые представляются им наиболее интересными и мотивируют к занятиям физкультурно-спортивной деятельности. Например, «Физическая

культура у народов Древней Руси», «Место физической культуры в общей культуре человека», «Культура здоровья как одна из составляющих образованности», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры» и др. [35].

В зависимости от пола школьники могут быть мотивированы на занятия физической культурой по-разному, поэтому есть смысл в том, чтобы проводить отдельные беседы на уроках физического воспитания, в ходе которых будут выявлены специфические социально-биологические основы физической культуры для мальчиков и девочек.

Среди основных педагогических условий, способствующих формированию интереса к самопознанию в сфере физического воспитания, можно назвать:

- ориентацию на мотивацию успеха на занятиях физкультурой и спортом;
- право выбора спортивной деятельности;
- управление своим поведением и деятельностью;
- создание позитивной психологической атмосферы на уроках физкультуры;
- деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно и количественно [31].

## Выводы по первой главе

1. С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, независимо от проходимого материала.

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

3. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

4. Постоянной заботой учителя физической культуры является создание и поддержание радостного настроения школьников на уроке. Наполняя их жизнь радостными переживаниями, учитель расширяет возможность управлять педагогическим процессом.



## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1 Цели, задачи и организация физического воспитания в средней общеобразовательной школе

**Цель исследования:** подготовить и обосновать систему средств, методов и методик формирования у школьников интереса к физической культуре в условиях работы общеобразовательной школы.

Данная цель конкретизируется в постановке и последовательном решении следующих **задач**:

1. Изучить и дать общую характеристику понятию «физическая культура», «интерес»;
2. Изучить проблемы формирования интереса к физической культуре;
3. Выявить с помощью опроса отношение к уроку физической культуры;
4. Обработать результаты тестирования, составить таблицу и диаграммы для наглядного представления, и визуализации информации.

**Исследование** проводилось на базе Муниципального общеобразовательного автономного учреждения «основная общеобразовательная школа № 90 с. Краснохолм» г. Оренбурга. В исследовании принимали участие 70 учащихся 11 «А», 11 «Б» и 11 «В» классов старшего школьного возраста (17 лет), из них – 35 мальчиков и 35 девочек.

Исследование проводилось в три этапа:

**1 этап – констатирующий (октябрь 2022 – ноябрь 2022).** На данном этапе изучалось состояние проблемы в теории и практике; анализировалась специальная и психолого-педагогическая литература, диссертационные исследования; разрабатывались понятийный аппарат и программа

исследования. Были сформулированы цель, задачи, объект, предмет, выдвинута рабочая гипотеза; проведено первичное анонимное анкетирование на определение отношения школьников к урокам физкультуры, уровня вовлеченности и интереса обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура». На ряду с первичным анкетированием был проведён опрос «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» с предложенными вариантами ответов. На основании результатов опроса осуществлялся подбор методик для работы на уроке физической культуры с целью повышения интереса учащихся.

**2 этап – формирующий (декабрь 2022 – январь 2023).** На этом этапе был проведён формирующий эксперимент, в котором приняли участие учащиеся одиннадцатых классов МОАУ "ООШ № 90 с. Краснохолм" г. Оренбурга. Общее количество испытуемых 70 человек: 35 мальчиков и 35 девочек. Целью эксперимента являлось создание такого образовательного пространства в школе на уроке физкультуры, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре в целом.

**3 этап – контрольный (февраль 2023).** На контрольном этапе было проведено повторное анонимное анкетирование. Также было произведено сравнение полученных результатов с первоначальными данными анкетирования, проведен анализ полученных результатов. Проводилось обобщение, систематизация, описание полученных результатов, оформление аттестационной работы.

В исследовании применялись следующие методы:

- 1) теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме формирования у школьников интереса к физической культуре;
- 2) педагогическое наблюдение (проводилось в условиях учебно-воспитательного процесса; изучались способы определения уровня интереса к урокам физической культуры);
- 3) анонимное анкетирование, опрос. Перед формирующим экспериментом было проведено анкетирование, состоящее из четырёх

вопросов, и опрос «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» (с предложенными вариантами ответов). Целью данных процедур было определение отношения школьников к урокам физкультуры. Результаты опроса помогут позволить улучшить программу этих уроков, сделать их более интересными и полезными;

4) педагогический эксперимент;

5) беседа (метод психолого-педагогического исследования).

Организуется с целью выяснения индивидуальных особенностей личности школьника (мотивационной и эмоциональной сфер знаний, убеждений, интересов, предпочтений, установок, отношения к среде, коллективу и т.д.);

б) изучение причинно-следственных характеристик педагогических явлений;

7) обработка результатов исследования.

Уроки физической культуры в МОАУ "ООШ № 90 с. Краснохолм" г. Оренбурга проводились в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для среднего общего образования (предметная область «Физическая культура») и входящего в неё тематического планирования, утвержденной директором школы. Также уроки проводились в соответствии с ФГОС и техникой безопасности.

Таблица 1 – Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 11 класс с указанием количества часов

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
<b><i>Раздел 1. Лёгкая атлетика</i></b>		<b><i>10 часов</i></b>
Урок 1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
Урок 2	Техника спринтерского бега	1
Урок 3	Бег 100 м.	1
Урок 4,5	Метание гранаты	2
Урок 6	Прыжок в длину с места	1
Урок 7	Длительный бег	1
Урок 8	Прыжок в длину с разбега	1

*Продолжение таблицы 1*

Урок 9	Эстафетный бег	1
Урок 10	Бег 3000 м.	1
<b><i>Раздел 2. Спортивные игры</i></b>		<b><i>10 часов</i></b>
Урок 11	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
Урок 12	Передача мяча в движении	1
Урок 13	Техника ведения мяча	1
Урок 14	Бросок мяча с места и после ведения	1
Урок 15	Техника игры	1
Урок 16	Броски мяча со штрафной	1
Урок 17	Индивидуально - групповые действия	1
Урок 18	Тактика игры в защите	1
Урок 19	Организация быстрого прорыва	1
Урок 20	Учебно -тренировочная игра	1
<b><i>Раздел 3. Единоборства</i></b>		
Урок 21	Техника безопасности на уроках единоборств	1
Урок 22,23	Приёмы самостраховки	2
Урок 24	Силовые упражнения в парах	1
Урок 25	Учебная схватка	1
Урок 26	Единоборства в парах	1
<b><i>Раздел 4. Гимнастика</i></b>		<b><i>22 часа</i></b>
Урок 27	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
Урок 28	Освоение висов и упоров	1
Урок 29	Висы и упоры	1
Урок 30-32	Опорные прыжки	3
Урок 33,34	Акробатические упражнения	2
Урок 34	Акробатические упражнения	1
Урок 35	Акробатические упражнения 4,5 элементов	1
Урок 36	Лазанье по гимнастической лестнице	1
Урок 37	Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног	1
Урок 38	Лазанье по канату	1
Урок 39	Полоса препятствий	1
Урок 40	Строевые упражнения	1

*Продолжение таблицы 1*

Урок 41,42	Атлетическая гимнастика	2
Урок 43	Круговая тренировка	1
Урок 44	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
Урок 45	Совершенствование приемов страховки	1
Урок 46	Бросок через бедро	1
Урок 47,48	Учебная игра	2
<b><i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i></b>		<b><i>19 часов</i></b>
Урок 49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
Урок 50	Попеременный одношажный ход	1
Урок 51	Повороты переступанием	1
Урок 52	Переход с одного хода на другой	1
Урок 53	Одновременные ходы	1
Урок 54	Спуски со склонов	1
Урок 55	Коньковый ход	1
Урок 56	Переход с хода на ход. Коньковый	1
Урок 57	Подъём в гору елочкой	1
Урок 58	Совершенствование конькового хода	1
Урок 59	Совершенствование техники одновременных ходов	1
Урок 60	Спуски со склонов змейкой	1
Урок 61,62	Совершенствование бесшажного хода	2
Урок 63	Совершенствование попеременного одношажного хода	1
Урок 64	Спуски с подниманием носков лыж	1
Урок 65	Ходьба 5 и 3 км	1
Урок 66	Контроль 5 и 3 км	1
Урок 67	Спуск торможение плугом	1
<b><i>Раздел 6. Баскетбол</i></b>		<b><i>12 часов</i></b>
Урок 68	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол	1
Урок 69	Техника ведения мяча	1
Урок 70	Двухсторонняя игра	1
Урок 71	Броски мяча с места	1
Урок 72	Тактика нападения быстрым прорывом	1
Урок 73	Бросок мяча с места и после ведения	1

*Продолжение таблицы 1*

Урок 74	Техника ведения и бросков	1
Урок 75	Взаимодействие двойка при игре в нападении	1
Урок 76	Индивидуально - групповые действия	1
Урок 77-79	Учебно -тренировочная игра	3
<b><i>Раздел 7. Волейбол</i></b>		<b><i>14 часов</i></b>
Урок 80	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	1
Урок 81,82	Верхняя прямая передача	2
Урок 83	Контроль верхняя прямая передача	1
Урок 84	Нападающий удар	1
Урок 85	Техника блокировки	1
Урок 86	Передача в зоны	1
Урок 87	Одиночный и двойной блок	1
Урок 88	Первая передача, страховка после приема	1
Урок 89	Приём, подача снизу	1
Урок 90-92	Совершенствование тактики игры	3
Урок 93	Учебно -тренировочная игра	1
<b><i>Раздел 8. Лёгкая атлетика</i></b>		<b><i>12 часов</i></b>
Урок 94,95	Прыжки в высоту	2
Урок 96	Прыжок в высоту с перешагиванием	1
Урок 97,98	Техника спринтерского бега	1
Урок 99	Бег 1000 м.	1
Урок 100	Техника длительного бега	1
Урок 101	Метание гранаты	1
Урок 102	Контроль - метание гранаты	1
Урок 103,104	Эстафетный бег	1
Урок 105	Бег 3000 м.	1
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>105 часов</i></b>

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» МОАУ «ООШ № 90 с. Краснохолм» г. Оренбурга составлена на основе документов: примерная программа основного общего и среднего (полного) общего

образования (базовый уровень) по физической культуре и авторская программа по физическому воспитанию - В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей обучаемых, укрепление их индивидуального здоровья;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

4) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

5) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

1) содействие физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2) обучение основам базовых видов двигательных действий;

3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5) выработка представлений о физкультуре личности и приемах самоконтроля;

6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание склонности к самостоятельным занятиям различными физическими упражнениями, видами спорта во время досуга;

8) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Итак, рассмотрим детально полученные ответы опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» и подведём его итоги. Учащимся необходимо было отметить один или несколько вариантов.

Таблица – 2 Ответы опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?»

№ п/п	Варианты ответов	Количество человек	%
1.	Занятий физическими упражнениями по интересам	2	2,9%
2.	Подвижных и спортивных игр по интересам	12	17,1%
3.	Новых и современных спортивных направлений	2	2,9%
4.	Теоретических тем по интересам	0	-



*Продолжение таблицы 2*

5.	Различных видов деятельности	<b>0</b>	<b>-</b>
6.	Времени на более качественное и детальное освоение разделов программы	<b>0</b>	<b>-</b>
7.	Выбора чем заниматься	<b>2</b>	<b>2,9%</b>
8.	Внимания учителя	<b>5</b>	<b>7,1%</b>
9.	Понятного объяснения материала	<b>0</b>	<b>-</b>
10.	Современных спортивных сооружений	<b>5</b>	<b>7,1%</b>
11.	Меня всё устраивает	<b>35</b>	<b>50%</b>
12.	Другое	<b>7</b>	<b>10%</b>

Подводя итоги было определено, что каждый учащийся выбрал только по одному варианту ответа.

Опрос позволил установить, что 50% учащихся устраивает урок физической культуры. Эти учащиеся активно проявляют себя на уроке, сдают все нормативы на оценку 4 и 5 (Приложение № 1. «Нормативы по физкультуре 11 класс»). 17,1% учащихся на уроке не хватает подвижных и спортивных игр по интересам. 10% (в категории другое) было отмечено, что не хватает интересных соревнований.

Равное количество выбрали варианты ответа: внимания учителя – 7,1% (5 человек); современных спортивных сооружений – 7,1% (5 человек). Также равное количество выбрали варианты ответа: занятий физическими упражнениями по интересам – 2,9% (2 человека); новых и современных спортивных направлений – 2,9% (2 человека); выбора чем заниматься – 2,9% (2 человека).



Рисунок 1 – Результаты опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?»

## 2.2 Применение средств, методов и методик формирования интереса к уроку физической культуры учащихся общеобразовательной школы

Под понятием «средство» понимается то, что используется человеком для достижения целей. Совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, которые используются людьми для усовершенствования физической подготовки, называются средствами физической культуры.

Перед учителем при решении воспитательных и образовательных задач, задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения

двигательным действиям, развития двигательных способностей и воспитания личностных свойств.

В части теории физической культуры, методом является способ выполнения или применения конкретно указанного упражнения, применение других средств, которые обеспечат достижение конкретной поставленной цели. Каждый метод реализуется с помощью методических приёмов. В свою очередь, под методическим приёмом понимают способы реализации конкретного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика – это система определённых методов, методических приёмов, а также средств и форм организации занятий, которая создана для решения определенной педагогической задачи.

Схематически, работу над формированием интереса школьника к физической культуре можно представить следующим образом:

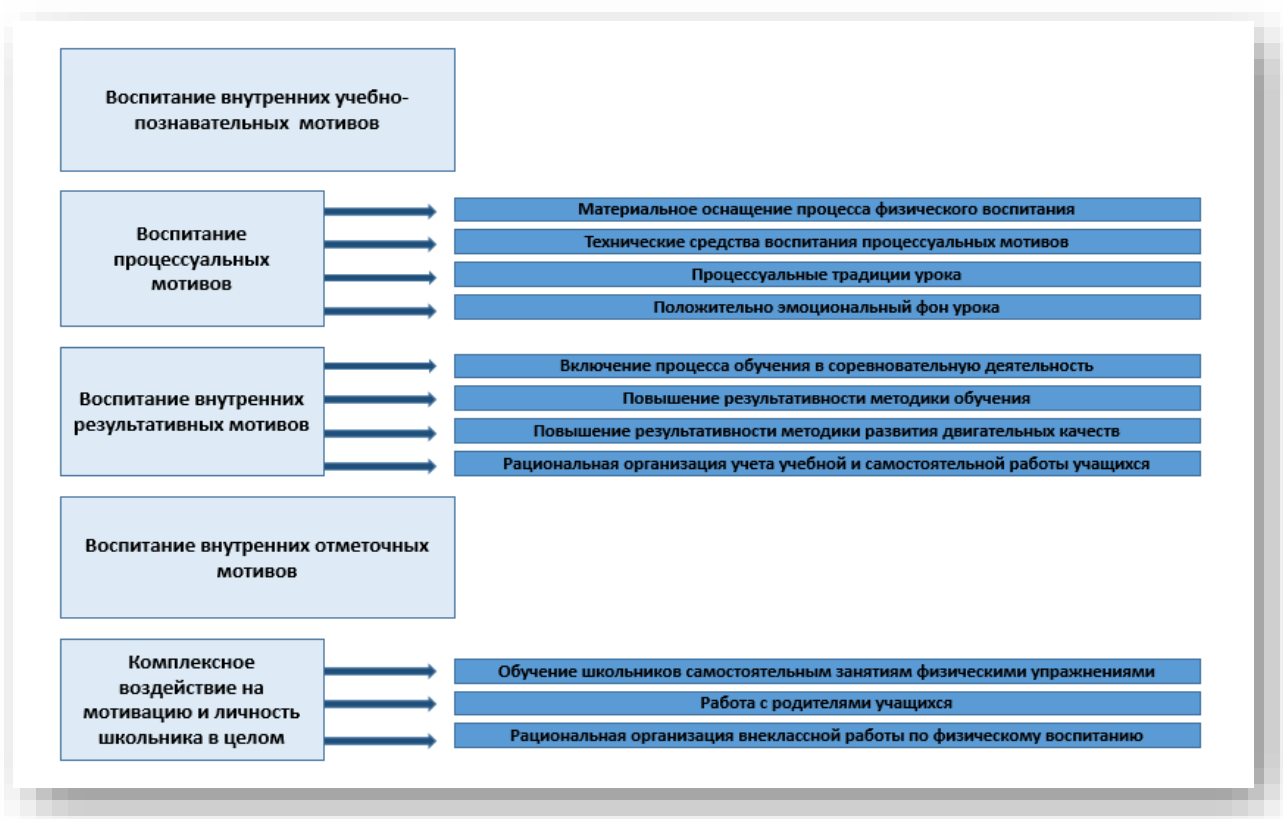


Рисунок 2 – «Средства, методы и методики формирования интереса школьника к физической культуре»

Формирующий этап проводился с целью создания образовательного пространства на уроке, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре. Чтобы правильно организовать работу по формированию у школьников интереса к физической культуре, необходимо иметь чёткое представление о том, что для формирования интереса к физической культуре необходимо воспитывать в школьнике внутреннюю мотивацию занятий физическими упражнениями. Воспитание мотивации может осуществляться двумя путями: воздействие на отдельные мотивы и на мотивацию; воздействие на личность школьника в целом.

Для проведения эксперимента осуществлялся подбор средств, методов и методик формирования интереса школьника к физической культуре в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, апробировались такие подходы по формированию

положительного интереса школьников к физической культуре, как:

1. Различные приёмы деятельности учителя, необходимые для формирования интереса школьников к физической культуре.

Единство профессиональной и физической подготовки является основополагающим фактором развития личности учителя.

Р. Бернс в своей работе «Развитие Я – концепции и воспитание» так сформулировал основные принципы, которым должен следовать в своей работе учитель, стремящийся к формированию интереса учащихся к учебному предмету:

1) с самого начала и на всём протяжении учебного процесса учитель должен демонстрировать детям своё полное к ним доверие.

2) Он должен помогать учащимся в формировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед классом, так и перед каждым учащимся в отдельности.

3) Он должен всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению.

4) Он должен выступать для учащихся как источник разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи.

5) Важно, чтобы в такой роли выступал для каждого учащегося.

6) Он должен развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой класса и принимать его.

7) Он должен быть активным участником группового взаимодействия.

8) Он должен открыто выражать в группе свои чувства.

9) Он должен стремиться к достижению симпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого.

10) Он должен хорошо знать самого себя» [10].

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства

и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

## 2. Создание положительного эмоционального фона на уроке.

Эмоциональный фон – важный фактор урока. Он возникает с момента ожидания учащимися урока и существует на всём его протяжении. Эмоциональный настрой урока может изменяться в зависимости от состояния самочувствия учащихся, интереса к упражнениям, с оценками их деятельности. Положительно настроенный эмоциональный фон образовательного пространства, в частности урока, достигается привычными обыденными приёмами воздействия на эмоции и чувства человека.

Важно знать и помнить, что замечания или порицания педагога, высказанные в грубой форме, снижают тем самым активность учащихся, как и насмешки одноклассников, и особенно это заметно в средних классах [58].

Чтобы у школьника сформировалось положительное отношение к урокам физической культуры, необходимо радостное настроение на уроке, радостные переживания, урок таит в себе много потенциальных возможностей для этого.

Чем взрослее учащиеся, тем в большей степени основным источником радости на уроке становится процесс научения, преодоления трудностей, приобретения нового навыка, развития своих способностей и качеств личности.

Имеются и другие факторы, которые повышают положительный фон и положительную эмоциональность на уроке:

1. Разнообразие средств и методов, используемых учителем на уроке, разнообразно меняющиеся от урока к уроку. Проведение занятий на воздухе, чередование занятий и т.д.

2. Наличие игрового и соревновательного методов. Соревнование и игра имеют сильный эмоциональный отклик у учащихся. Выполнение

упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец урока. Использование игрового метода на уроках физической культуры, наряду с повышением эмоциональности урока и придания значимости физической деятельности, имеет и большое дидактическое значение [37].

Приёмы, пробуждающие соревновательный дух:

- 1) Объявление конкурса на лучшее исполнение упражнения;
  - 2) Определение лучшего по исполнению, чтобы на него равнялись другие учащиеся;
  - 3) Организация заочного соревнования учащегося с эталонным исполнением упражнения;
  - 4) Соревнование с самим собой.
3. Обстановка урока и поведение учителя.
4. Музыкальное сопровождение на уроке. Музыка положительно влияет в том случае, если физические упражнения совершаются в ритме музыки (с этой целью для урока надо подбирать ритмичную музыку) [25].

Высокий эффект в воспитании процессуальных мотивов и интереса к занятиям физической культурой даёт проведение уроков с однополым составом учащихся. Для этого расписание должно составляться так, чтобы уроки в двух параллельных классах проводились в одно время. Один учитель занимается с мальчиками двух классов, другой – с девочками. В параллели одиннадцатых классов МОАУ "ООШ № 90 с. Краснохолм" г. Оренбурга уроки физической культуры проводились отдельно у мальчиков и девочек.

3. Оптимальная загруженность учащихся на уроке.

Оптимальная загруженность осуществлялась следующими организационно-педагогическими мерами:

- 1) устранение ненужных пауз. Например, в паузах можно выполнять подготовительные и подводящие упражнения;
- 2) постоянный контроль за учащимися. Перед уроком учителю полезно предупредить учащихся, особенно проявляющих пассивность, что

у всего класса будут оцениваться активность, старательность, внимательность и дисциплинированность. Техника оценивания может применяться следующим образом: заранее составляется таблица, в которую заносятся фамилии 5-7 учащихся и 4-5 основных видов деятельности. Также оцениваются и заученные упражнения. В конце урока идёт подсчёт баллов и выставляются оценки; [28]

3) максимальное включение в учебную деятельность всех без исключения учащихся. Освобождённые от выполнения физических упражнений школьники должны принимать участие в уроке не только как наблюдатели, но и как активные участники, оказывая помощь в судействе, контролируя активность отдельных учащихся, выступая в роли помощников-организаторов. Освобожденные учащиеся должны присутствовать на уроке.

### 2.3 Анализ результатов реализации методики формирования у школьников интереса к физической культуре

По окончании формирующего этапа исследования был проведён контрольный этап, цель которого заключалась в сравнении полученных результатов с первоначальными данными констатирующего этапа.

После апробирования выбранных для работы подходов по формированию положительного интереса школьников к физической культуре в экспериментальной группе, было проведено повторное анкетирование, которое использовалось что и на констатирующем этапе (Приложение №3 «Анкетирование»)

Полученные результаты были нами проанализированы, на их основе построены диаграммы, которые мы рассмотрим более детально.

#### 1. Анализ ответов анонимного анкетирования.

Вопрос № 1. Достаточно ли тебе двигательной активности на уроках физкультуры?

а) Да, в самый раз;



- б) Иногда ее даже слишком много;
- в) Нет.

Проанализировав ответы на вопрос № 1 видно, что 91,5 % (64 человека) – отметили, что двигательной активности на уроке достаточно. Равное количество считают: 4,25 % (3 человека) – двигательной активности иногда слишком много и 4,25 % (3 человека) – двигательной активности на уроке не хватает (рис. 3).

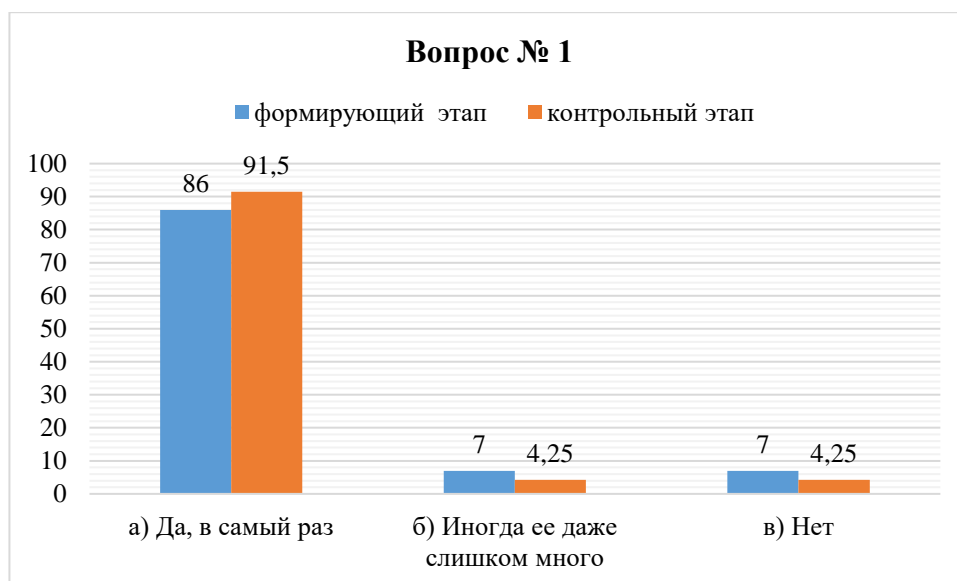


Рисунок 3 – «Достаточно ли тебе двигательной активности на уроках физкультуры?»

Вопрос № 2. Ходил бы ты на уроки физкультуры, если бы это было необязательно?

- а) Да, всегда;
- б) Иногда, когда есть желание и время;
- в) Нет.

Проанализировав ответы на вопрос № 2, мы видим, что 85,7 % (60 человек) ответили, что ходили бы на уроки физкультуры, даже если бы это было необязательно; 8,6 % (6 человек) ответили, что ходили бы на уроки иногда, при наличии свободного времени и желания; 5,7 % (4 человека) - не ходили бы на урок физической культуры (рис. 4).

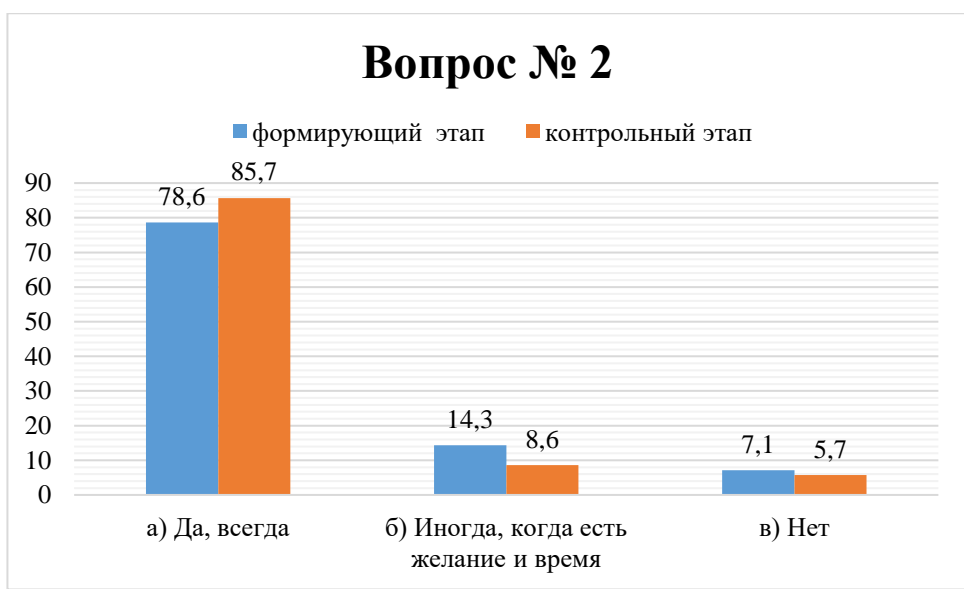


Рисунок 4 – «Ходил бы ты на уроки физкультуры, если бы это было необязательно?»

Вопрос № 3. Как организованы твои занятия физкультурой в школе?

- а) Занимаюсь на уроках вместе с классом, сдаю все тесты и нормативы на оценку 4 и 5;
- б) Занимаюсь на уроках вместе с классом, сдаю все тесты и нормативы на оценку 3;
- в) Занимаюсь на уроках вместе с классом, но с ограничениями по состоянию здоровья.

Анализ ответов на вопрос № 3 показал, что: 92,8 % (65 человек) занимаются на уроках вместе с классом, сдают все тесты и нормативы на оценку 4 и 5; 4,3 % (3 человека) занимаются на уроках вместе с классом, сдают все тесты и нормативы на оценку 3; 2,9 % (2 человека) ответили, что занимаются на уроках вместе с классом, но с ограничениями по состоянию здоровья (рис. 5).

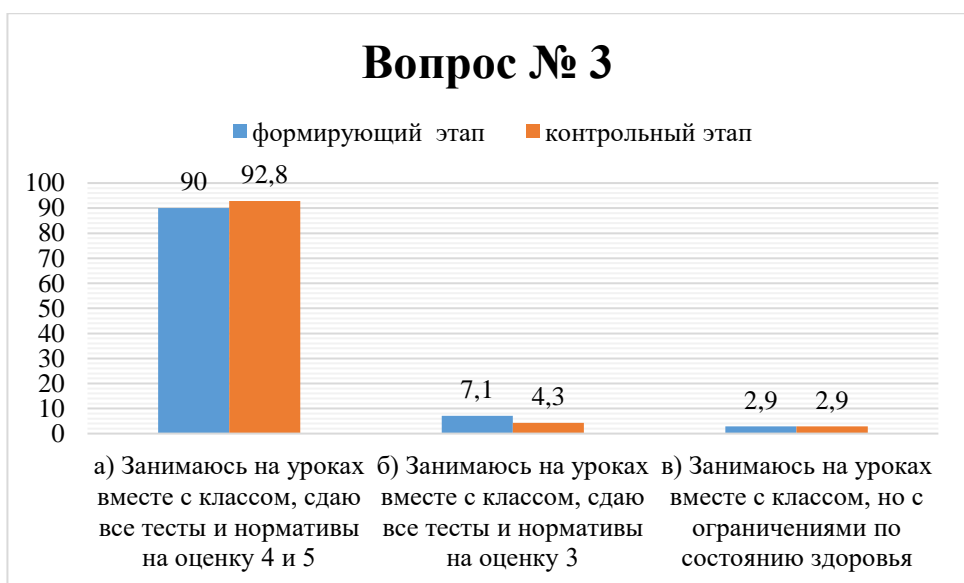


Рисунок 5 – «Как организованы твои занятия физкультурой в школе?»

Вопрос № 4. Для чего ты ходишь на уроки физкультуры? (нужно отметить один вариант ответа, который является самым важным).

- 1) Чтобы подвигаться, размяться;
- 2) Чтобы развить силу, выносливость и другие физические качества;
- 3) Чтобы быть красивым и подтянутым;
- 4) Чтобы быть здоровым, не болеть;
- 5) Чтобы получать новые знания и расширять кругозор;
- 6) Чтобы приобретать физические умения и навыки, полезные в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.);
- 7) Чтобы развить положительные личностные качества (целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями);
- 8) Чтобы получать положительные эмоции;
- 9) Чтобы общаться, быть в команде;
- 10) Чтобы продемонстрировать свои физические способности и достоинства;
- 11) Чтобы получить оценку;
- 12) Чтобы не расстраивать родителей.

Анализ ответов на вопрос № 4 продемонстрирован в таблице № 3.

Таблица 3 – «Анализ анкетирования вопроса № 4 «Для чего ты ходишь на уроки физкультуры?»»

№ п/п	Вопросы	Формирующий этап		Контрольный этап	
		количество человек	%	количество человек	%
1	Чтобы подвигаться, размяться	6	8,6	7	10
2	Чтобы развить силу, выносливость и другие физические качества	6	8,6	7	10
3	Чтобы быть красивым и подтянутым	3	4,3	4	5,7
4	Чтобы быть здоровым, не болеть	0	0	0	0
5	Чтобы получать новые знания и расширять кругозор	1	1,4	0	0
6	Чтобы приобретать физические умения и навыки, полезные в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.)	9	12,9	10	14,3
7	Чтобы развить положительные личностные качества (целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями)	3	4,3	4	5,7
8	Чтобы получать положительные эмоции	20	28,6	21	30
9	Чтобы общаться, быть в команде	12	17,1	13	18,6
10	Чтобы продемонстрировать свои физические способности и достоинства	5	7,1	3	4,3
11	Чтобы получить оценку	4	5,7	1	1,4
12	Чтобы не расстраивать родителей	1	1,4	0	0

Данные представленной таблицы говорят о положительной динамике заинтересованностью урока физической культуры.

## Вопрос № 4

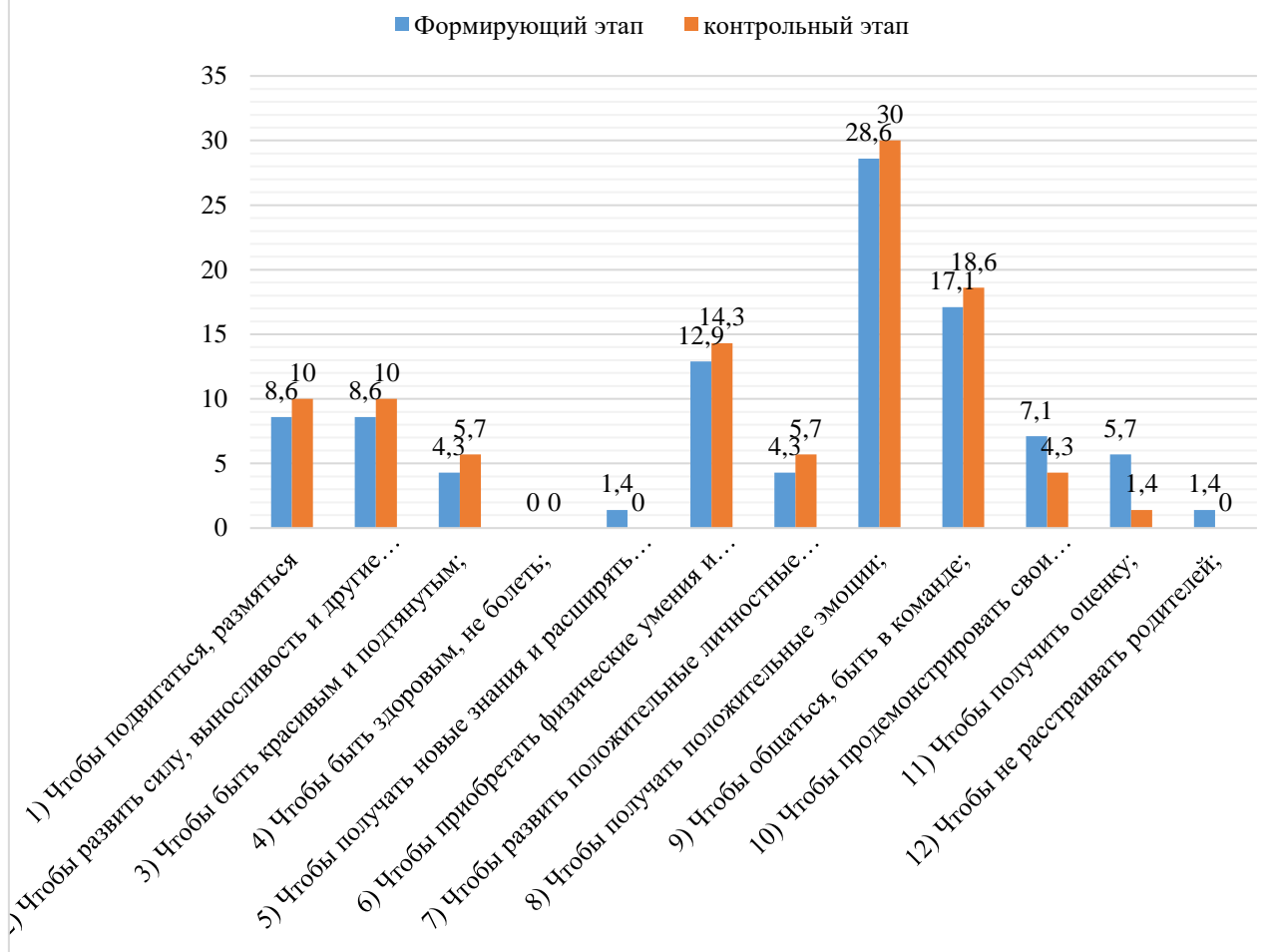


Рисунок 6 – «Для чего ты ходишь на уроки физкультуры?»

Рассмотрим полученные ответы опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» формирующего и контрольного этапов в сравнительной таблице 2. Учащимся предлагалось отметить один или несколько вариантов. И на формирующем, и на контрольном этапе учащиеся выбрали один вариант ответа.

Таблица 4 – «Анализ опроса «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?»»

№ п/п	Варианты ответов	Формирующий этап		Контрольный Этап	
		Количество человек	%	Количество Человек	%
1.	Занятий физическими упражнениями по интересам	2	2,9	1	1,43
2.	Подвижных и спортивных игр по интересам	12	17,1	9	12,7
3.	Новых и современных спортивных направлений	2	2,9	1	1,43
4.	Теоретических тем по интересам	0	-	-	-
5.	Различных видов деятельности	0	-	-	-
6.	Времени на более качественное и детальное освоение разделов программы	0	-	-	-
7.	Выбора чем заниматься	2	2,9	1	1,43
8.	Внимания учителя	5	7,1	2	2,9
9.	Понятного объяснения материала	0	-	-	-
10.	Современных спортивных сооружений	5	7,1	4	5,7
11.	Меня всё устраивает	35	50	48	68,6
12.	Другое	7	10	4	5,7

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, мы видим изменения в виде положительной динамики после проведенной практической работы по формированию интереса школьника к физической культуре.

Итак, практическая работа, создание образовательного пространства на уроке, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре, индивидуальный подход и использование разнообразных методик на формирующем этапе эксперимента способствовало формированию интереса к уроку физической культуры. Мы видим положительную динамику отношения к уроку.

## Выводы по второй главе

1. Многие исследователи считают, что основными причинами снижения заинтересованности уроками физической культуры является недостаточная эмоциональность урока, малая или чрезмерная физическая нагрузка, плохая организация урока.

2. В ходе анализа результатов анкетирования стало очевидно, что необходимо преобразовывать школьную систему физического воспитания.

3. Как показало проведенное исследование, применение подобранных средств, методов и методик формирования интереса школьника к физической культуре в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию являются эффективными путями.

4. Анализируя начальные и конечные данные результатов эксперимента, определяется положительная динамика после проведенной практической работы по формированию интереса школьника к физической культуре. Ребята с удовольствием принимали участие в экспериментальном исследовании, и положительным результатом стало привлечение данных детей в секцию при школе. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики с применением игровых средств обучения и физического развития.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Урок физической культуры является важным предметом в образовательной программе школы, но многие школьники не до оценивают эту важность. Проблема занятий физической культурой в достаточной мере актуальна на сегодняшний день. Ведь урок физической культуры закладывает основы физического и духовного здоровья. Без здоровья человек не сможет стать всесторонне развитой личностью. В этом и состоит важность физической культуры. Она имеет образовательное, воспитательное и общекультурное значение.

Специалисты отмечают, что благодаря новым Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) уроки физической культуры учат не только физической активности, но и развивают патриотизм, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, учат работать в команде.

В квалификационной работе рассмотрено использование средств, методов и методик формирования интереса у школьника к физической культуре в системе учебного воспитательного процесса по физическому воспитанию.

В работе был проведен обзор литературных источников по проблеме исследования, который был представлен в виде подтверждения текстуального повествования исследуемой темы, с рассмотрением зарубежной и отечественной литературы по данной проблеме.

В первой главе квалификационной работы рассмотрены теоретические основания проблемы формирования у школьников интереса к физической культуре.

В первом параграфе рассмотрены такие понятия как интерес, физическая культура и её составляющие. Также выявлено, что потребности в физической культуре являются главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности.



Во втором параграфе подробно рассказывается о формировании у школьников интереса к физической культуре в процессе физического воспитания.

В второй главе квалификационной работы идёт описание исследования, которое проводилось на базе МОАУ «ООШ № 90 с. Краснохолм» г. Оренбурга. Проанализированы итоги исследования и сделаны выводы.

В первом параграфе говорится об организации и методах практической работы по исследованию формирования интереса к уроку физической культуры учащихся общеобразовательной школы.

Второй параграф повествует о применении средств, методов и методик формирования интереса школьника к физической культуре в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, приведён анализ результатов исследования.

В квалификационной работе предположено, что процесс формирования интереса к физической культуре у школьников будет протекать при соблюдении и последовательной реализации определенных педагогических условий.

Наблюдения показывают, что использование различных приёмов деятельности учителя, необходимых для формирования интереса школьников к физической культуре, создание положительного эмоционального фона на уроке и оптимальная загруженность учащихся на уроке рождает интерес школьников к уроку физической культуры и физическому развитию в целом.

По данным, полученным в ходе педагогического эксперимента, можно говорить о том, что гипотеза, которая выдвинута автором, в работе подтверждена, и поставленные задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авохин, С.И. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры [Текст] / С.И. Авохин. – М. : Новая школа, 2006. – 119 с.
2. Андреев, В.Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие [Текст] / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М. : Спортивная книга, 2005. – 127 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 221 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Текст] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
5. Бачурин, Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта [Текст] / Н.Н. Бачурин // Экономика образования. – 2011. – № 3. – С. 200–204.
6. Бернс, Р. Развитие Я – концепция и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М. : Просвещение, 1986. – 220 с.
7. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) [Текст] / А.А. Бишаева. – М. : КноРус, 2017. – 160 с.
8. Быков, В.С. Дневник по физической культуре: Учебное пособие [Текст] / В.С. Быков. – Уфа – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 114 с.
9. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Текст] / Э.Н. Вайнер. – М. : КноРус, 2017. – 480 с.
10. Виленский, М.Я. Социально-психологические и педагогические основы участия школьников в физкультурно-спортивной деятельности: Методическая разработка [Текст] / М.Я. Виленский. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.

– 146 с.

11. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) [Текст]/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2018. – 256 с.

12. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В.К Вилюнас. –М. : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 320 с.

13. Водяницкая, О.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность на уроке [Текст] / О.И. Водяницкая // Физическая культура в школе. – 2018. – № 7. – С. 34–39.

14. Воробьева, И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры [Текст] / И.Н. Воробьева // Вектор науки тольяттинского гос. ун-та. – 2014. – № 1(16). – С. 37–40.

15. Войкин, М.С. Активные игры в детском возрасте [Текст] / М.С. Войкин. – М., 2003 – 37 с.

16. Выготский, Л.С. Психология познания [Текст] / Л.С. Выготский – М. : Просвещение, 1977. – 127 с.

17. Высоцкий, А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения [Текст] / А.И. Высоцкий. – Челябинск, 1979.

18. Гончаров, С.Т. Российская система физического воспитания [Текст] / С.Т. Гончаров. – СПб. : Кристалл, 1997.

19. Голубятникова, М.В. Как привлечь студентов к занятиям физической культурой [Текст] / М.В. Голубятникова // SCIENCE TIME. – 2014. – № 9. – С. 72–76.

20. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений [Текст] Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

21. Грачева, Н.В. Педагогические условия активизации познавательной направленности дошкольников [Текст] / Н.В. Грачева. – Киров, 2003. – с.55.

22. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие

[Текст] / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.

23. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск: Полымя, 1988. – 162 с.

24. Дейкина, А.Ю. Познавательный интерес: сущность и проблемы изучения [Текст] / А.Ю. Дейкина. – М. : Просвещение, 2002. – с.345, с.84

25. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: Пособие для учителя [Текст] / П.К. Дуркин. – Архангельск: РИОАОИПП – КПО, 2004. – 168 с.

26. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом [Текст] / П.К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – с. 49.

27. Дуркин, П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов [Текст] / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.

28. Ермаков, В.А. Дифференцированное физическое воспитание [Текст] / В.А. Ермакова. – Тула, 2006. – 166 с.

29. Егорова, А.В. О важнейшей роли учреждений дополнительного образования детей [Текст] / А.В. Егорова//Физическая культура в школе. – 2009. – №6. – С. 47–49.

30. Зайцева, И.А. Формирование познавательного интереса к учению как способ развития креативных способностей личности [Текст] / И.А. Зайцева. – Ноябрьск, 2005. – С.12–24.

31. Зобков, В.А. Формирование активно-положительного отношения младших школьников к физической культуре: Научно-методические рекомендации для учителей [Текст] / В.А. Зобков. – Набережные Челны, 2001. – 116 с.

32. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. – М. , 2000. – с. 21.

33. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и допол. [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
34. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие [Текст] / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд., испр. и доп. – Ростов – н/Д: Феникс, 2014. – С. 25 – 51.
35. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412
36. Кряжев, В.Д. К вопросу о совершенствовании методики физического воспитания [Текст] / В.Д. Кряжев, Ф.Я. Верховский, Е.Н. Богоявленский//Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 53.
37. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПР) [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2016. – 224 с.
38. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет: Учебное пособие [Текст] / И.Ю. Калугина. – М. : РОУ, 2006. – 180 с.
39. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л.М. Куликов. – М. : ФОН, 2005. – 202 с.
40. Кулюткин, Ю.Н. Мотивация познавательной деятельности [Текст] /Ю.Н. Кулюткин. – М. : Просвещение, 1972. – 286 с.
41. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста: В 2 т. [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Т. 1. – М. , 1952; Т. 2 – М. , 1952.
42. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

43. Логутков, С.П. Рефлексивная культура педагога как фактор мотивации учащихся к занятиям физической культурой [Текст] / С.П. Логутков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. – Липецк: Бирюза, 2014. – С. 125–132.
44. Лопотенко, А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях молодежи [Текст] / А.В. Лопотенко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 26–27.
45. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст] / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦИФК, 1992. – 116 с.
46. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 1. – С.12–15.
47. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основные теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М. : Терра спорт, 2000. – 192 с. – 184 с.
48. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М. : Изд-во АСТ», 1998. – 144 с.
49. Лях, В.И. Оценка успеваемости по физической культуре [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе, 1991. – № 11. – С. 3–8.
50. Лях, В.И. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий [Текст] / В.И. Лях, П.Я. Гальперин, М.М. Боген // Физическая культура в школе. – 2007. – №3. – С. 15–19.
51. Мазов, Н. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие [Для студентов и преподавателей вузов] [Текст] / Н.Ю. Мазов, 2004.
52. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие [Текст] / Е.А. Малейченко и др. – М. : Юнити, 2016. – 208 с.
53. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В.А.

Маргазин. – СПб. : СпецЛит, 2015. – 234 с.

54. Мальгинова, Е.А., Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой [Текст]/ Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101 – 102.

55. Матвеев, А.П. Связь структурных элементов системы физического воспитания с личностными качествами [Текст] / А.П. Матвеев, Ю.А. Копылов // Физическая культура, 2001. – № 2. – С. 16.

56. Макеева, В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры [Текст] / В.С. Макеева. – М. : ИЛ, 2018. – 315 с.

57. Мерлин, В.С. Лекции по психологии мотивов человека; Сборник задач по общей психологии [Текст] / В.С. Мерлин. Изд-во Прикам. соц. ин-та, 2008. – 331 с.

58. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО [Текст] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

59. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: кн. для учителя [Текст] / Э. Найминова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2011. – 256 с.

60. Орлов, А.Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии [Текст] / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М. : Просвещение, 1990. С. 122–190.

61. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 мая 2012 г. № 413 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» [Текст]// Российская газета. – 2012. – 21 мая.

62. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. № 1645 г. Москва «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки

Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» [Текст]// Российская газета. – 2015. – 21

63. Программы по физической культуре для учащихся I–XI классов общеобразовательных школ с учетом трех уроков в неделю [Текст]/под ред. Б.Ф. Прокудина. – М. : Педагогика, 2013. – 216 с.

64. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник [Текст] / С.Н. Попов. – М. : Academia, 2019. – 96 с.

65. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. ср. проф. учеб. заведений [Текст]/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 2-е изд., перераб. – М. : Академия; Мастерство; Высшая школа. – 2011. – 152 с.

66. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник [Текст]/ Н.В. Решетников. – М. : Academia, 2015. – 480 с.

67. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 214 с.

68. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или как найти своё место в жизни [Текст] / Д. Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 2009. – 288 с.

69. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.

70. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

71. Чернышева, И.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента [Текст] / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2011. – № 10. – С. 143–146.



72. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021)  
«Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с  
01.06.2021)

**Приложение № 1**

**«Нормативы по физкультуре 11 класс»**

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

**Памятка «Из чего складывается двигательный режим школьника»**

Возможность нейтрализовать отрицательные последствия, возникающие у школьников при продолжительном напряженном сидячем образе жизни, умственном труде – это активный отдых от школы, организованная физическая деятельность, соблюдение двигательного режима в повседневной жизни.

Двигательный режим школьника складывается из:

- утренней физической зарядки;
- подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
- занятий в кружках и спортивных секциях;
- прогулок перед сном;
- активного отдыха в выходные дни;
- занятий физической культурой и спортом.

В систему организации двигательной активности школьников в урочное и внеурочное время необходимо включать различные формы, средства и методы:

**Гимнастика до уроков.** Длительность гимнастики зависит от возраста школьников. Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, либо в рекреационных помещениях. Гимнастика в классных комнатах не должна проводиться.

Гимнастические упражнения выбираются с участием мышц плечевого пояса, спины и ног. Упражнения на силовую нагрузку и сложную координацию недопустимы!

**Физкультурные минутки.** Должны состоять из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5

минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит, как правило, из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

**Оздоровительные паузы** (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж). Оздоровительная пауза может включать не только физические упражнения, но и пальцевые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психологические тренинги.

**Динамическая перемена** (подвижная перемена). Она чаще всего проводится на открытом воздухе под контролем взрослых после второго урока (на большой перемене) в течение 30 минут, с необходимой двигательной деятельностью не менее 25 минут.

Если не позволяют погодные условия, то динамическую перемену можно провести в хорошо проветренном помещении (спортивный зал, коридор и т.п.).

### Анкетирование

**Вопрос № 1.** Достаточно ли тебе двигательной активности на уроках физкультуры?

- а) Да, в самый раз;
- б) Иногда ее даже слишком много;
- в) Нет.

**Вопрос № 2.** Ходил бы ты на уроки физкультуры, если бы это было необязательно?

- а) Да, всегда;
- б) Иногда, когда есть желание и время;
- в) Нет.

**Вопрос № 3.** Как организованы твои занятия физкультурой в школе?

- а) Занимаюсь на уроках вместе с классом, сдаю все тесты и нормативы на оценку 4 и 5;
- б) Занимаюсь на уроках вместе с классом, сдаю все тесты и нормативы на оценку 3;
- в) Занимаюсь на уроках вместе с классом, но с ограничениями по состоянию здоровья.

**Вопрос № 4.** Для чего ты ходишь на уроки физкультуры? (нужно отметить один вариант ответа, который является самым важным).

- 1) Чтобы подвигаться, размяться;
- 2) Чтобы развить силу, выносливость и другие физические качества;
- 3) Чтобы быть красивым и подтянутым;
- 4) Чтобы быть здоровым, не болеть;
- 5) Чтобы получать новые знания и расширять кругозор;

- 6) Чтобы приобретать физические умения и навыки, полезные в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.);
- 7) Чтобы развить положительные личностные качества (целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями);
- 8) Чтобы получать положительные эмоции;
- 9) Чтобы общаться, быть в команде;
- 10) Чтобы продемонстрировать свои физические способности и достоинства;
- 11) Чтобы получить оценку;
- 12) Чтобы не расстраивать родителей.