



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

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:
64.76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Дунин Дмитрий Владимирович Дунин

Научный руководитель:
Кандидат педагогических наук, доцент
Кравцова Лариса Михайловна Кравцова

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	7
1.1. Проблема формирования интереса к физической культуре у школьников в литературных источниках.....	7
1.2. Особенности внеурочной деятельности по физической культуре.....	14
1.3. Средства формирования у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности.....	19
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	30
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы. Оценка уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре.....	30
2.2. Содержание экспериментальной деятельности по формированию у школьников интереса к физической культуре и ее результаты.....	40
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Состояние физического здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства. Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития каждого гражданина являются актуальными задачами становления для любого государства. Составной частью здорового образа жизни является физическая культура личности, поэтому формировать интерес к физической культуре следует уже в школьном возрасте. В частности, федеральная образовательная программа по физической культуре в личностных результатах по основной школе предполагает: «готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом» и т.д.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Современные дети менее физически активны, чем их

родители в детстве, т.к. их внимание больше привлекают различные гаджеты, компьютерные игры и, как следствие, малая подвижность.

На уроках школьники чаще должны проявлять самостоятельность в приобретении новых знаний, овладении новыми действиями. Поэтому учителю необходимо не просто добиваться послушания и требовать: сказал – сделал, а применять такие средства и методы, которые предусматривают появление у школьников активности в решении двигательных задач как на уроке, так и во внеурочной деятельности по физической культуре.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования. Именно поэтому сформировать интерес к физической культуре как к одному из средств здорового образа жизни во внеурочной деятельности на представляется наиболее эффективным. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать лучшие свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием.

Проблемой нашего **исследования** является определение эффективных средств формирования у школьников интереса к физической культуре.

Актуальность, теоретическая и практическая значимость проблемы обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование у школьников интереса к физической культуре».

Цель исследования: определить эффективные средства формирования у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности.

Объект исследования: формирование у школьников интереса к физической культуре.

Предмет исследования: средства формирования у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: формирование у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности будет проходить успешно, если

- включать во внеурочные занятия по физической культуре игры и эстафеты преимущественно соревновательного характера;
- привлекать школьников к разработке игр и эстафет для внеурочных занятий.

Задачи исследования:

1. Раскрыть проблему формирования интереса к физической культуре у школьников в литературных источниках.
2. Изучить средства формирования у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности.
3. Определить уровень сформированности интереса к физической культуре у школьников.
4. Разработать и апробировать внеурочные занятия по физической культуре, способствующие формированию у школьников интереса к физической культуре.

База исследования: МОБУ «СОШ № 3» г. Соль-Илецка.

Методологической основой исследования явились труды ученых

- в области физического воспитания: В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, С.Н. Шуткина и др.;
- в области внеурочной физкультурно-спортивной деятельности: А.А. Ермак, А.М. Пашковой, В.Д. Тульчинской и др.

Объем и структура работы. Квалификационная работа изложена на 61 странице, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, списка литературы, включающего 49 источников. Текст иллюстрирован 11 таблицами и 16 рисунками.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1 Проблема формирования интереса к физической культуре у школьников в литературных источниках

Как утверждает Г.И. Щукина: «Интерес – это мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, а деятельность становится увлекательной и продуктивной» [49]. Интерес присутствует в той деятельности, которая нам нравится, привлекает содержание самой деятельности, процесс ее протекания. Многие ученые (А.К. Маркова, М.В. Матюхина и др.) рассматривают интерес как один из основных мотивов деятельности [25, 27].

Чтобы определить факторы, способные вызвать у обучающегося интерес к занятиям физическими упражнениями, к уроку ФК, к спорту, наконец, надо рассмотреть основные понятия этого явления, прежде всего понятие «физическая культура». Физическая культура – сектор социально-важной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие возможностей личности в ходе активной двигательной деятельности, производимой осознанно. Также физическая культура рассматривается как часть общей человеческой культуры в области здорового образа жизни.

В степени проявления у детей и молодежи интереса занятиям к физической культуре (Н.М. Куликов) основную роль играет мотивация поведения и ее факторы. Факторы мотивации – это личный смысл (зачем я занимаюсь физическими упражнениями, что я вкладываю в эти занятия, каков мой личный мотив?); способность обучающегося к целеполаганию и его целеустремленность; насколько ребенок (подросток) эмоционально

вовлечен в процесс физических занятий. Интерес определяют также условия занятий физической культурой, характер взаимоотношений учащегося с учителем, с товарищами по классу в процессе этих занятий; отношение к занятиям физической культурой у родителей, учителей других предметов [19].

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни каждого ученика, поскольку они не только способствуют физическому развитию, но и формируют личностные качества, социальные навыки и эмоциональное состояние. Исследования, проведенные Н.Н. Кисаповым, подчеркивают, что смысл занятий физической культурой и спортом индивидуален для каждого ученика и зависит от личных мотивов, которые он выбирает для себя. Эти мотивы могут быть разнообразными, включая учебно-познавательные, процессуальные, результативные, социально-значимые и даже мотивы избегания неприятностей [17].

Учебно-познавательные мотивы связаны с желанием учиться и получать новые знания о физической культуре, спорте и здоровье. Процессуальные, или функциональные, мотивы основаны на удовольствии от самого занятия, когда ученик с позитивным настроением занимается физическими упражнениями и всегда проявляет активность при занятии спортом и физкультурой. Результативные мотивы связаны с желанием достичь определенных результатов, будь то улучшение спортивных показателей или получение высоких оценок. Социально-значимые, или общественные, мотивы говорят о значимых для подростка явлениях и категориях: здоровье, в связи с чем ЗОЖ, готовность быть полезным обществу (труд во благо людей), желание быть в команде, коллективизм. Мотивы избегания неприятностей имеют особые характеристики. Это страх перед тем, что будут смеяться ровесники, будут недовольны взрослые, будешь болеть, плохо учиться, быстро уставать и т.д.

В ходе осуществления этих мотивационных процессов подростки формулируют общую цель и промежуточные цели, дробя результаты, по

мере продвижения к искомому. Эти цели могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными, и они могут меняться в зависимости от достигнутых результатов и возникающих интересов. Весь процесс занятий физической культурой и спортом сопровождается эмоциональными состояниями, которые могут оказывать значительное влияние на мотивацию и результаты. Эмоции возникают не только в результате выполнения упражнений, но и в процессе взаимодействия с учителем и другими учениками, а также при осознании своих целей и возможностей их достижения.

Модификация эмоционального фона занятий может изменяться от высоко положительного (радость и удовлетворение) до крайне отрицательного (усталость и разочарование). Положительные переживания, появляющиеся в ходе занятий, могут способствовать формированию устойчивого интереса к физической культуре, отрицательные же наоборот могут вызвать падение мотивации вплоть до полного прекращения занятий. Важно отметить, что эмоциональное состояние учащихся также зависит от условий, в которых проходят занятия, уровня подготовки учителя, а также от характера взаимоотношений между учениками.

Одним из ключевых аспектов успешного формирования интереса к физической культуре является наличие познавательного интереса. Как отмечают С.Л. Абрамова, Б.М. Гриницилин и Л.К. Золотых, познавательный интерес представляет собой стремление к глубинному, осмысленному познанию, которое может активизировать учебный процесс. Наличие познавательного интереса оказывает влияние на весь ход овладения материалом учения, познавательный интерес также позволяет использовать в постижении нового различные способы. Во взаимодействии с разными мотивами, присущими обучающимся, внешне выраженный познавательный интерес ускоряет процесс обучения.

Выступая как внутренний мотив, он оказывает влияние на усвоение школьником знаний и умений [1].

Для успешного формирования активного и устойчивого интереса к физической культуре необходимо также развивать результативные мотивы. Это подразумевает создание условий, при которых ученики смогут видеть результаты своих усилий, что, в свою очередь, будет способствовать укреплению их интереса к занятиям. Результативные мотивы могут проявляться в виде достижения высоких спортивных результатов, получения наград или признания со стороны сверстников и учителей.

Кроме того, важно учитывать, что физическая культура и спорт могут служить средством социализации учащихся. В процессе занятий ученики учатся работать в команде, устанавливать межличностные связи и развивать коммуникативные навыки. Эти аспекты особенно важны в современном обществе, где умение взаимодействовать с другими людьми и работать в команде становится все более ценным.

Сформированность интереса у школьника к физической культуре также показывает его способность брать ответственность за результаты занятий на себя и объяснять свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий (А.Д. Новикова, Л.П. Матвеев). Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Каждому учащемуся определяются конкретные индивидуальные показатели и режимы формирования нужных мотивов, специальные, рассчитанные на его возможности способности требования и упражнения [37].

А.Ю. Казаков, С.П. Левушкин считают, что формирование интереса к физической культуре происходит на базе природной потребности ребенка в движении. Основываясь на интересе, развивается стремление к физическому самосовершенствованию как характеристика индивидуальности ученика. Вследствие активных действий формируется

привычка и дополнительная (духовная) необходимость учащегося – в физическом усовершенствовании. На основании данной дополнительной потребности могут возникать новые стимулы и увлечения (достижение лучших показателей, получение звания спортивного мастера, поддержание уровня физической формы и, в конечном счете, обладание хорошим здоровьем). Вместе интересы, активность, привычки и потребности формируют восприятие физкультуры. Это может проявляться как в пассивной, так и активной форме, а также иметь положительную или отрицательную окраску [16].

На рисунке 1 схематично представлена соподчиненность личностных образований в формировании интереса к ФК.

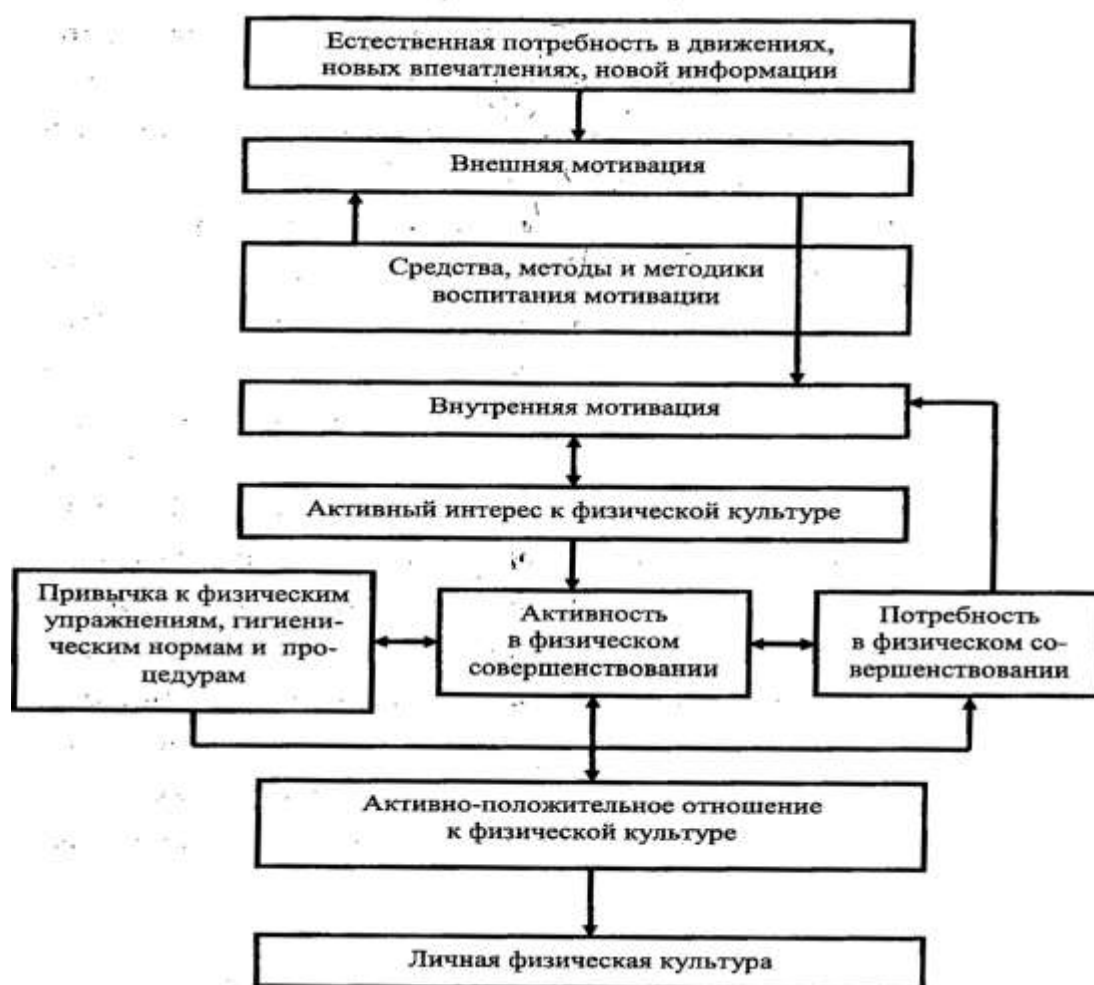


Рисунок 1 – Схема мотивационных проявлений школьника по отношению к физической культуре

Легко увидеть, что живой интерес к спорту играет ключевую роль в ней, и от этого зависит развитие всех остальных аспектов характера учащихся. Участие в конкретных видах тренировок, спортивных дисциплинах или типах активностей может само по себе служить стимулом для занятий физическим воспитанием.

Важную роль в мотивирующих факторах занятий упражнениями, формирующими двигательные навыки и развивающими физические качества, играют особенности нервной системы обучающихся. При слабой нервной системе у ребенка наступает быстрая утомляемость, его желание двигаться и выполнять упражнения тем самым угасает. Сильная же нервная система способствует более долгим возможностям заниматься физической культурой.

Многое в изучаемом вопросе зависит от объективных причин, к котором относится месторасположение (регион, климат), материально-техническое обеспечение школы (особенности спортзала, спортплощадок, инновационность и возможности инвентаря, обеспеченность инвентарем и т.д.), личность учителя, преподающего предмет «Физическая культура» (мастерство, профессионализм, характер, человеческие качества), организация воспитательной работы в школе, отношение к физической культуре и спорту в семье, физическая и техническая подготовленность обучающихся.

Работа учителей в школе направлена на решение основных задач: образовательной, оздоровительной и воспитательной, но нельзя обойти вниманием задачи, связанные с формированием долговременного, устойчивого интереса к занятиям физической культурой в школе. В.Н. Хаскина в своей работе отмечает: «правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом

отмечается, что интерес не должен быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несет радость ученику, но необходимо помнить, что нужно увлекать, а не развлекать учащихся» [45]. Для того, чтобы развить у учащихся интерес к занятиям физической культурой, учителю необходимо:

- быть целеустремленным при решении указанной проблемы;
- найти мотивы, побуждающие школьников к занятиям;
- определить собственные возможности и затруднения в этом вопросе;
- построить порядок выполняемых действий для достижения цели;
- научиться определять и понимать, приближают ли его эти действия к цели.

Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре можно формировать двумя способами: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. А.П. Матвеев, С.Б. Мельников выделяют следующие критерии сформированности интереса к физической культуре у школьников:

Когнитивный критерий. На сформированность его указывает наличие знаний в области ФК и ЗОЖ, также его определяют знания о том, как самостоятельно развивать физические способности.

Мотивационно-потребностный критерий. На сформированность его указывают желание и потребность заниматься физической культурой, интерес к активному образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом.

Деятельностный критерий. На сформированность его указывают постоянные занятия физической культурой и спортом, самооценка поведения, привычек собственных действий в области физической культуры и ЗОЖ [26].

Таким образом, занятия физической культурой и спортом имеют многофункциональное значение для учеников. Они не только

способствуют физическому развитию и укреплению здоровья, но и играют важную роль в формировании личности, социальных навыков и эмоционального состояния. Интерес как мотив к занятиям физической культурой появляется у школьников на основе естественной потребности в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации, в формировании здорового образа жизни. Определены три критерия сформированности интереса к физической культуре у школьников: когнитивный, мотивационно-потребностный, деятельностный, т.е. наличие знаний, мотивов и действий в области физической культуры и ЗОЖ. Формирование у школьников интереса к физической культуре осуществляется как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности. Причем внеурочная деятельность несет наибольший потенциал для решения указанной проблемы.

1.2 Особенности внеурочной деятельности по физической культуре

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность отличается от учебной тем, что:

- добровольна, при организации форм и содержания учитываются интерес и потребности обучающихся и условий школы;
- построение и контроль внеурочной деятельности происходит в коллективе администрации, учителей, родителей, шефов;
- при осуществлении педагогического руководства используется инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы детей и подростков [34].

На рисунке 2 представлены подходы к внеурочной деятельности по ФГОС.

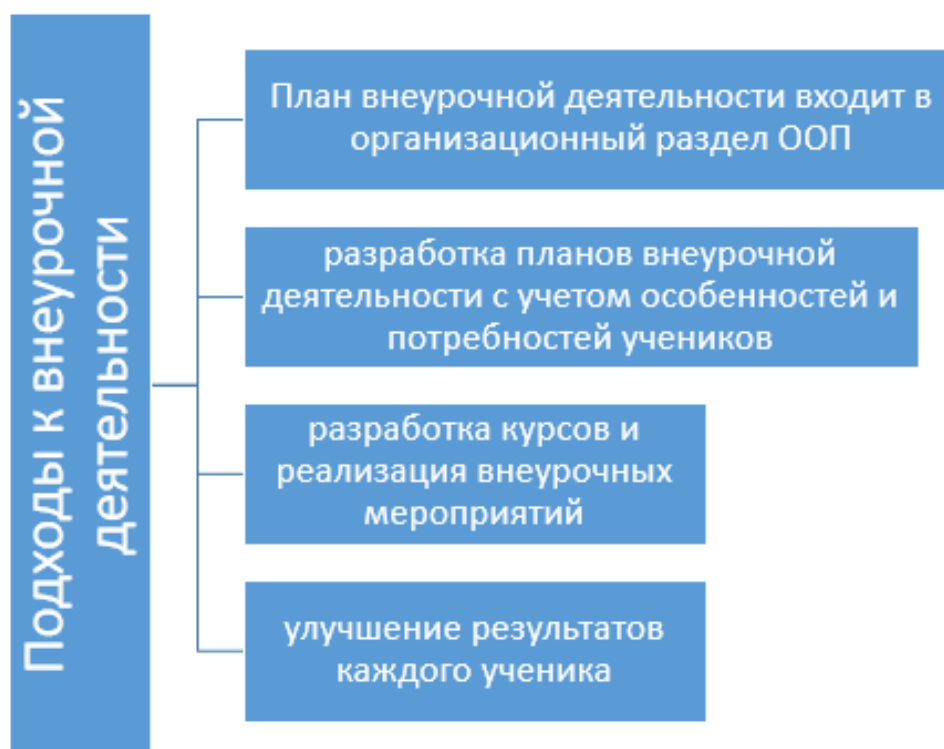


Рисунок 2 – Подходы к внеурочной деятельности по ФГОС

Задачи внеурочной деятельности:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

На рисунке 3 представлены направления внеурочной деятельности.



Рисунок 3 – Направления внеурочной деятельности

При формировании у школьников интереса к физической культуре разрабатывается план внеурочной деятельности или план внеурочных занятий, в содержание которых входит работа над развитием физических качеств и способностей, формированием здорового образа жизни обучающихся. Внеурочная деятельность осуществляется по направлению по удовлетворению интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии [34]. Классификация форм внеурочных занятий представлена на рисунке 4.



Рисунок 4 – Формы внеурочной деятельности по физической культуре

Внеурочное занятие по физической культуре – это организованное занятие физическими упражнениями, подвижными играми, проводимое во внеурочное время.

«Часы игр». Такие внеурочные занятия проводятся как на свежем воздухе в любое время года (если наблюдается хорошая погода), так и в спортивном зале (если на улице ветер, дождь или метель), где температурные условия для игр на воздухе те же, что и для занятий другими упражнениями. Такие занятия проводятся по графику, точно определено место проведения занятий (школьный двор, спортивная площадка, помещение и т.д.). Игры, которые будут проводится на таких внеурочных мероприятиях должны соответствовать определенным критериям: возрастное соответствие; подготовленность обучающихся; доступность для детей любого пола; возможность быстро и четко объяснить правила; увлекательность. В занятие включается серия или комплекс игр. Для игр определяются правила включения в «Час игры»: правильность чередования в течение занятия; разные виды; различная направленность содержания; разная нагрузка. На одном занятии чередуются игры спокойные (на внимание, например) игры и игры со сменной координацией и большой подвижностью. Как любимое занятие детей во внеурочное время игры проводятся не только в специальные «часы игр», но также на утренниках, праздниках, прогулках, экскурсиях и т. д. [42].

Динамическая пауза – это пауза в учебной деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований [46].

Спортивные соревнования в образовательном контексте выступают одним из самых захватывающих и увлекательных способов организации досуговой физической активности в школьной среде. Они стимулируют регулярное участие учеников в домашних и групповых занятиях спортом, способствуют улучшению их физической формы и укреплению классного коллектива. В структуре годового плана образовательного учреждения спортивные соревнования занимают значимое место, подобно другим формам внеурочной работы. На этапе планирования учебного года четко устанавливаются даты, регламенты и программы соревнований, что позволяет заранее начать их организацию и подготовку. Недели физической культуры. В течение недели проводятся различные спортивные мероприятия во всех классах по параллелям.

Таким образом, занятия спортом, физическими упражнениями, подвижными играми, знакомством с понятиями и умениями здорового образа жизни во внеурочное время – это спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность. Некоторые особенности внеурочной деятельности по физической культуре: добровольность участия; активность при участии; учет возрастных особенностей; осуществление инструктивно-педагогического руководства. При формировании у школьников интереса к физической культуре разрабатывается план внеурочной деятельности или план внеурочных занятий, в содержание которых входит работа над развитием физических качеств и способностей, формированием здорового образа жизни обучающихся.

1.3 Средства формирования у школьников интереса к физической культуре во внеурочной деятельности

При осуществлении любой формы внеурочной деятельности по физической культуре основными средствами являются физические упражнения. Используются комплексы упражнений, подвижные игры, содержащие различные виды физических упражнений, составленные из различных упражнений эстафеты и задания. Физические упражнения представляют собой различные движения, из которых составляются действия, комплексы, подвижные игры (В.Н. Кряж). Составлены и применяются в целях физического развития, формирования и совершенствования физических качеств [18].

Физическая активность способствует значительным трансформациям внешности: мышечные структуры могут как расти (при определенной системе упражнений), так и сокращаться. Применяя правильные методики физических тренировок, происходит целенаправленное формирование мускулатуры - в одних случаях наблюдается увеличение объемов мышечной массы, в других - ее уменьшение. Таким образом, через регулярные упражнения достигается не только улучшение телосложения и физической формы, но и положительное воздействие на общее здоровье организма. Рисунки 5, 6 показывают виды упражнений.



Рисунок 5 – Виды физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (Г. Демени) [10]

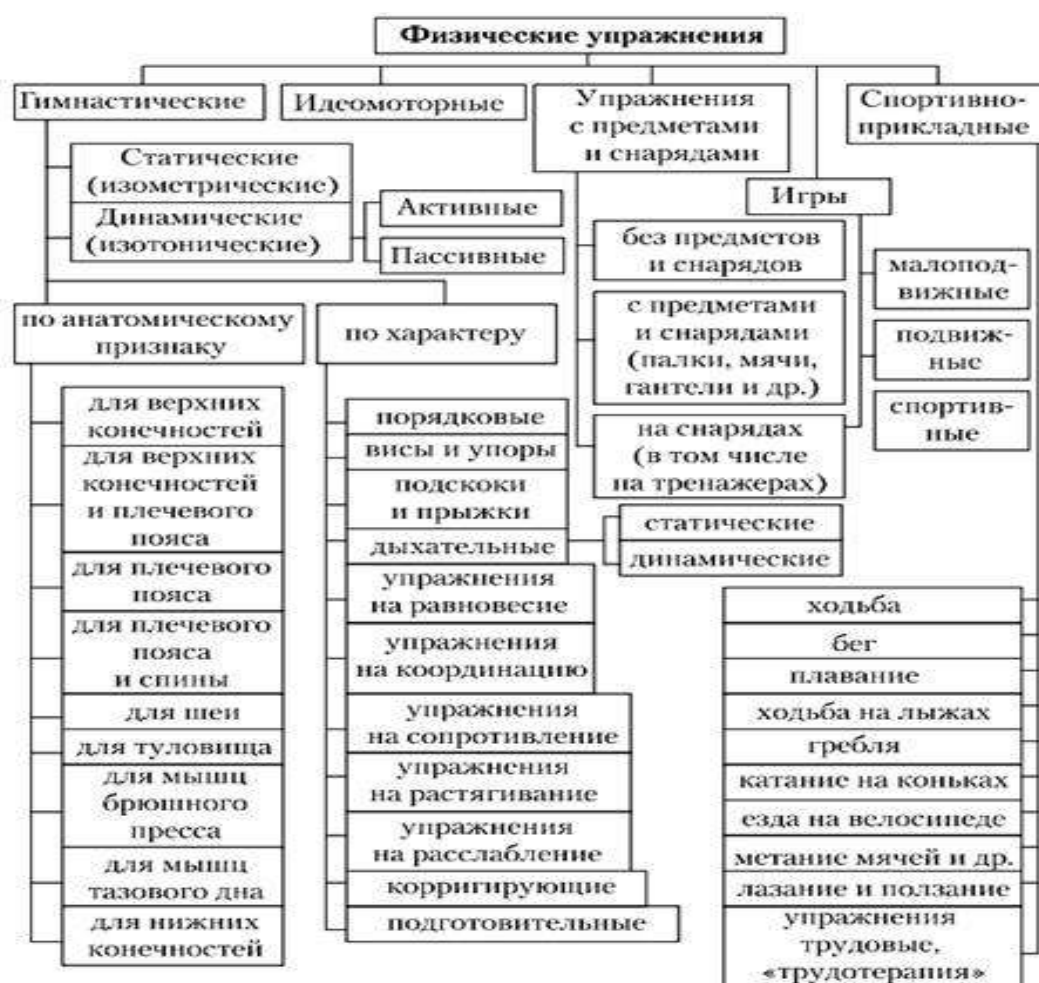


Рисунок 6 – Виды физических упражнений (совмещение классификаций П.Ф. Лесгафта, В.С. Фарфеля, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова) [21, 46]

Во внеурочной деятельности по физической культуре возможно применение всех видов упражнений как в специализированных спортивных секциях, так и на внеурочных занятиях в рамках специально разработанной программы. Интерес у ребенка любого возраста будет вызывать, прежде всего, игровой характер упражнений, т.е. предусматривается включение во внеурочные занятия подвижных игр, игровых заданий, игр-эстафет.

Природа «игрового интереса» рассматривается несколькими учеными. С.А. Миняева, например, выделяет такие факты, способствующие возникновению игрового интереса:

- удовольствие от контактов с партнерами по игре;
- удовольствие от демонстрации партнерам своих возможностей, как игрока;
- необходимость принимать решения в сложных и часто неопределенных условиях;
- удовлетворение от успеха - промежуточного или окончательного;
- если игра ролевая, то удовольствие от процесса перевоплощения в роль и другие [30].

«Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, – утверждает М.Н. Жуков, – в которых ярко выражена роль движений» [13]. «Содержание подвижных игр составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений» – считает О.А. Горбачева [8]. По определению П. Ф. Лесгафта, «подвижная игра – это упражнение, посредством которого ребёнок готовится к жизни» [21].

Двигательные способности (скоростно-силовые, координационные и т.д.) успешно развиваются посредством соответственно направленных подвижных игр. Подвижные игры являются средством, с помощью которого возможно совершенствовать все физические качества в комплексе. Поэтому можно утверждать, что подвижная игра очень эффективный метод физического воспитания, вызывающий у большинства

школьников стойкий интерес к физической культуре. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [50]. На рисунке 7 представлена классификация подвижных игр.



Рисунок 7 – Виды подвижных игр

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга [35].

При проведении внеурочных занятий используются отдельные подвижные игры, также можно провести внеурочное занятие, содержанием которого будут являться только подвижные игры различных видов и направленности.

Особую роль в формировании интереса к физической культуре у школьников можно отвести игровым эстафетам. Это обусловлено их особенностями (Я.А. Чопик, В.А. Брыкина, А.З. Переузник). Эстафета в физической культуре представляет собой разновидность командной игры, где в соревновательной форме команды выполняют различные игровые упражнения и двигательные действия, преодолевают препятствия, бегают, прыгают и т.д. В эстафетах может использоваться различный инвентарь, задания могут быть различной сложности, их можно выполнять как по одному, таки парами или группами. Рисунок 8 представляет совокупность особенностей игр-эстафет [48].

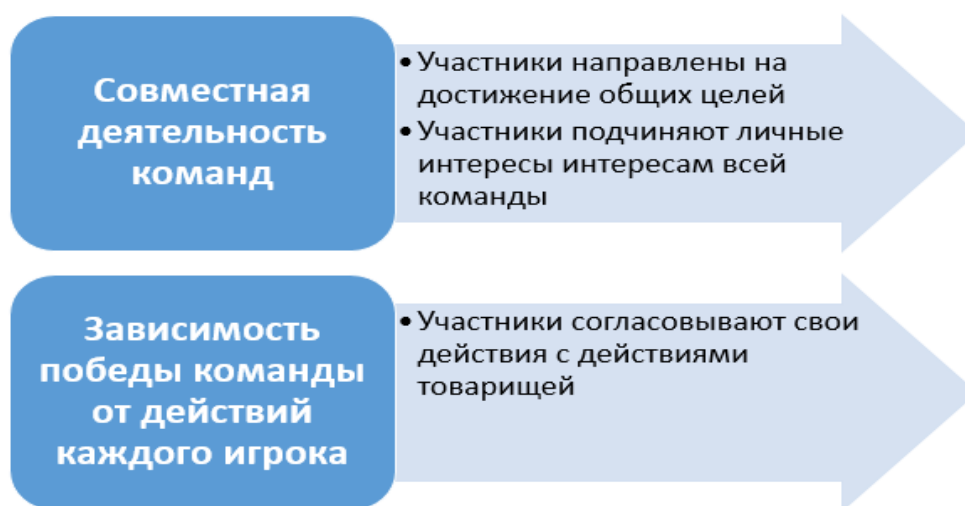


Рисунок 8 – Совокупность особенностей игр-эстафет

В процессе эстафет решаются следующие задачи:

- становление двигательных навыков;
- развитие пространственных ориентировок;
- формирование и развитие физических качеств и способностей;
- воспитание смелости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности и формирование интереса к физической культуре [36].

Рассмотрим причины возникновения у школьников интереса к такому физкультурному виду деятельности как игра-эстафета:

– во-первых, каждый человек имеет потребность в движении, это ему жизненно необходимо, а в эстафете осуществляются непосредственные двигательные действия, при чем в игровой форме;

– во-вторых, эстафета дает возможность развиваться физически, т.к. при выполнении эстафетных заданий совершенствуются двигательные и физические качества школьника;

– в-третьих, как любая физическая активность, эстафета положительно влияет на организм подростка, задания эстафеты позволяют включать в работу различные группы мышц, развивают общую моторику, улучшают работу различных систем и органов;

– в-четвертых, у детей активно формируются коммуникативные универсальные действия, удовлетворяется их потребность в общении и взаимодействии, понимании и поддержке, проявлении эмпатии;

– в-пятых, удовлетворяется потребность ребенка в собственном развитии и совершенствовании, он хочет и учится выполнять движения качественно, быстро, красиво;

– в-шестых, при выполнении эстафетных заданий действия должен произвести каждый участник команды, что оказывает воспитательное воздействие на школьников, раскрепощая застенчивых и открывая замкнутых, приучая к дисциплине и ответственности, формируя коллективные взаимоотношения;

– в-седьмых, формируются эмоции, играя, школьник испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха, учится справляться с проигрышами, правильно реагировать на победы [32].

Существует несколько вариантов оснований для классификации эстафет: по количеству включаемых заданий, по требованиям к выполнению задания, по характеру перемещений, по способу действий участников, по способу действий участников (Рисунок 9).

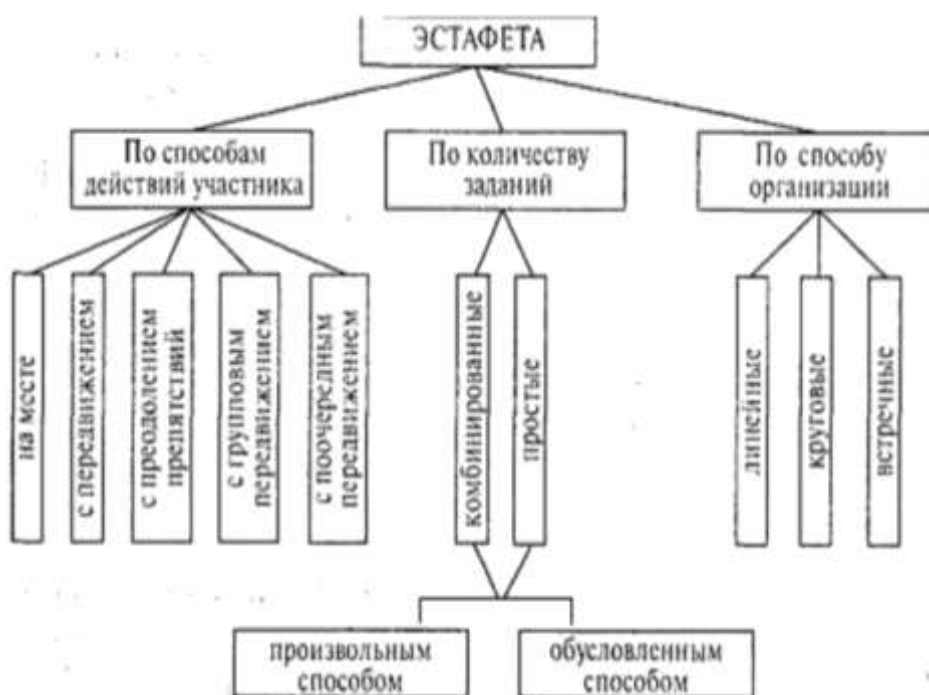


Рисунок 9 – Виды эстафет

На рисунке 10 представлены виды эстафет по характеру перемещений (способу организации).

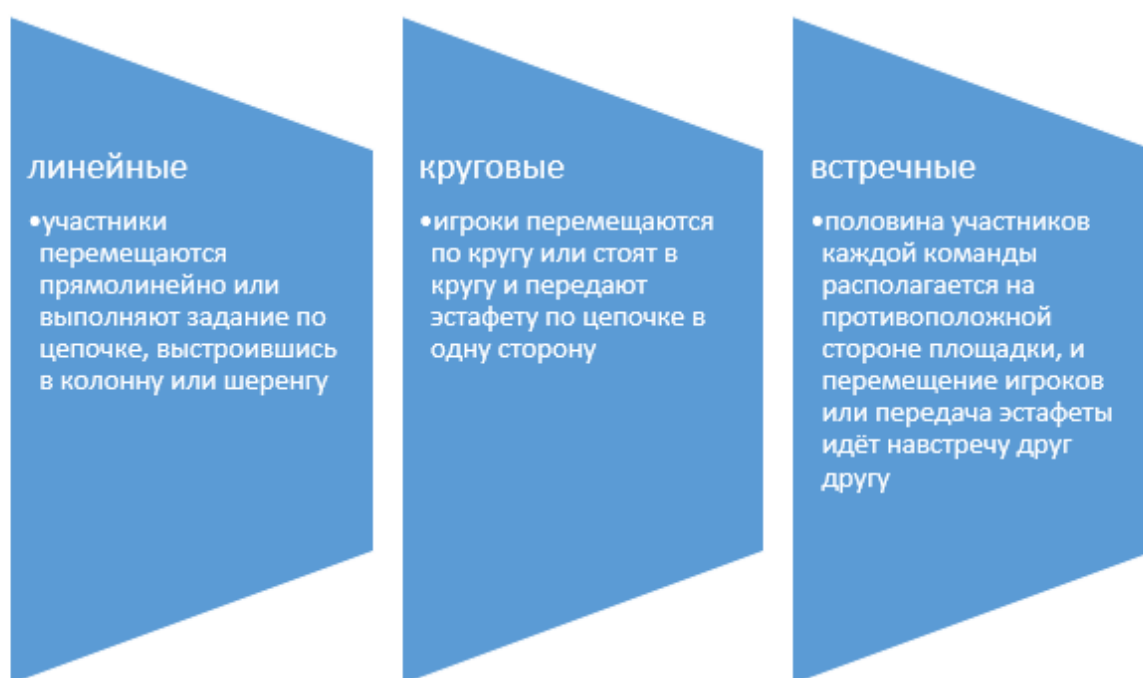


Рисунок 10 – Виды эстафет по характеру перемещений

Также эстафеты группируются с учётом вида упражнений: гимнастические, легкоатлетические, игровые (баскетбольные, футбольные и пр.), лыжные, водные и пр. Особое значение в формировании интереса к физической культуре у школьников имеют тематические эстафеты, в процессе которых не только развиваются физические и двигательные качества, двигательная активность, но и обогащаются знания в различных областях.

Чтобы сделать внеурочные занятия еще более интересными, педагоги могут использовать при проведении эстафет музыкальное сопровождение, элементы сюрприза (неожиданные задания или изменения правил). Также школьников привлекает в игровых эстафетах соревновательный характер. Факторы, способствующие соревнованию формировать у обучающихся интерес к физической культуре представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Как соревнование способствует формированию у школьников интереса к физической культуре

Положительные эмоции, в частности, радость от победы, возможность показать свои умения и лучшие качества, развитие коммуникации, формирование навыков честного соперничества, развитие

дружеских взаимоотношений оказывают положительное воздействие на формирование у школьников интереса к физической культуре.

На интерес школьника влияет не только участие в играх и эстафетах, но и самостоятельное придумывания эстафетных заданий. Школьникам нравится самостоятельно придумывать задания для физкультурных эстафет, потому что это позволяет сделать занятия физической культурой более увлекательными и выполнять упражнения и игровые задания, опираясь на личный интерес. При конструировании собственных заданий к эстафете кроме формирования знаний и умений в области физической культуры и спорта у подростка активируются процессы мышления и воображения, развиваются самостоятельность и ответственность, формируются умения в области принятия решений.

Таким образом, основными средствами при осуществлении любой формы внеурочной деятельности по физической культуре являются физические упражнения, т.е. различные двигательные действия и отдельные движения, из которых составляются комплексы, подвижные игры, эстафеты. Во внеурочной деятельности по физической культуре возможно применение различных видов упражнений как в специализированных спортивных секциях, так и на внеурочных занятиях в рамках специально разработанной программы. Интерес у ребенка любого возраста будет вызывать, прежде всего, игровой характер упражнений, т.е. предусматривается включение во внеурочные занятия подвижных игр, игровых заданий, игр-эстафет. Подвижные игры и эстафеты формируют интерес школьника к физической культуре в связи с удовлетворением различных потребностей: в движении, в положительных эмоциях, в общении и взаимодействии и др. Особое значение имеет соревновательный характер проведения внеурочных занятий, способствующий сплочению команды, повышению самооценки школьников, формированию умения конкурировать. На формирование интереса школьника к физической культуре влияет не только участие в подвижных играх и эстафетах, но и

самостоятельное придумывания эстафетных заданий. потому что это позволяет сделать занятия физической культурой более увлекательными и выполнять упражнения и игровые задания, опираясь на личный интерес.

Выводы по первой главе

Интерес является наиважнейшим мотивом приобретения знаний и формирования умений и действий в любой области. Возникновение интереса к занятиям физической культурой среди школьников обусловлено природной потребностью двигаться, открывать новое на разных уровнях осмысления — через впечатления и получение информации. Формирование устойчивого интереса в данной сфере базируется на трех ключевых компонентах: когнитивном (обладание теоретическими знаниями о физической культуре), мотивационно-потребностном (наличие внутренних стимулов, стремления к здоровому образу жизни) и деятельностном — активное включение в практику занятий спортом и ФК.

Формирование у школьников интереса к физической культуре осуществляется как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности. Причем внеурочная деятельность несет наибольший потенциал для решения указанной проблемы.

Занятия спортом, физическими упражнениями, подвижными играми, знакомством с понятиями и умениями здорового образа жизни во внеурочное время — это спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность. Некоторые особенности внеурочной деятельности по физической культуре: добровольность участия; активность при участии; учет возрастных особенностей; осуществление инструктивно-педагогического руководства. При формировании у школьников интереса к физической культуре разрабатывается план внеурочной деятельности или план внеурочных занятий, в содержание которых входит работа над

развитием физических качеств и способностей, формированием здорового образа жизни обучающихся.

Для формирования интереса к физической культуре у школьников во внеурочной деятельности важно применять на внеурочных занятиях подвижные игры и эстафеты соревновательного характера, вовлекать учащихся в самостоятельное конструирование игровых и эстафетных заданий.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Оценка уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре

Наше исследование проходило на базе МОАУ «СОШ № 78» г. Оренбурга среди шестиклассников. Школьники были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) – по 15 человек в каждой.

Исследование проходило в три этапа.

1 этап – констатирующий. Цель: диагностика уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре. Для этого в исследуемых группах шестиклассников было проведено анкетирование, выявляющее знания в области ФК и ЗОЖ, отношение к ФК, тестирование физических качеств.

2 этап – формирующий. Цель: организация в экспериментальной группе шестиклассников внеурочной деятельности по физической культуре. На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе школьников во внеурочные занятия по физической культуре были включены подвижные игры и эстафеты соревновательного характера, также школьникам предлагалось самостоятельно разработать эстафеты для проведения на занятии.

3 этап – контрольный. Цель: повторная диагностика уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре в исследуемых группах шестиклассников; анализ результатов исследования.

На констатирующем этапе исследования мы решали следующие задачи:

Определение критериев и показателей сформированности у школьников интереса к физической культуре.

Подбор диагностического инструментария для оценки уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре.

Проведение диагностических мероприятий.

В таблице 1 представлены критерии, показатели и диагностики сформированности у школьников интереса к физической культуре.

Таблица 1 – Критерии, показатели и диагностики сформированности у школьников интереса к физической культуре

Критерии сформированности у школьников интереса к физической культуре	Показатели сформированности у школьников интереса к физической культуре	Диагностики сформированности у школьников интереса к физической культуре
Когнитивный	Знания из области физической культуры и понимание ее роли в жизни человека	Анкетирование (Е.Г. Еделёва)
Мотивационно-потребностный	Положительное отношение к ФК, мотивированное желание заниматься ФК, проявление интереса к ЗОЖ	Опрос (Г.А. Вербова)
Деятельностный	Постоянная физическая активность, занятие ФК и спортом	Тестирование физических качеств

По результатам диагностики были выявлены следующие уровни сформированности у школьников интереса к физической культуре (Таблица 2).

Таблица 2 – Уровни сформированности у школьников интереса к физической культуре

Высокий уровень сформированности у школьников интереса к физической культуре	Средний уровень сформированности у школьников интереса к физической культуре	Низкий уровень сформированности у школьников интереса к физической культуре
Имеет стабильные знания в области физической культуры, понимает ее роль в жизни человека	Имеет достаточные знания в области физической культуры, частично понимает ее роль в жизни человека	Имеет эпизодические знания в области физической культуры, не понимает ее роли в жизни человека
Отношение к ФК положительное	Отношение к ФК нейтральное	Отношение к ФК отрицательное

Продолжение таблицы 2

Принимает активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, посещает спортивную секцию	Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, иногда занимается физической культурой вне школы	Не любит принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропускает уроки физической культуры без уважительной причины
Хороший уровень физической подготовки	Удовлетворительный уровень физической подготовки	Слабый уровень подготовки
Интерес к ФК проявляется ярко, постоянно	Интерес к ФК проявляется частично	Интерес к ФК проявляется слабо или отсутствует

Анкетирование по Е.Г. Еделёвой представляло собой 2 части.

В первой части анкеты школьникам предлагалось ранжирование изучаемых предметов по значимости. Инструкция: «Укажите в порядке предпочтений предметы, которые вы изучаете в школе» (вначале пишется урок (предмет), который является самым важным для ученика (больше всего нравится), затем на втором месте – менее привлекательный и так далее). Мы определили процент обучающихся, которые ставили физическую культуру на первое место и вычисляли среднее положение этого предмета в каждой из исследуемых групп. (ЭГ – 33% и КГ – 40% соответственно).

Вторая часть диагностики дала возможность определить мотивы школьников в посещении занятий по физической культуре. Инструкция: «Отметь причины, по которым ты приходишь на урок физической культуры» Обработка результатов второй части анкетирования проводилась следующим образом: определялся процент содержания каждого из отмеченных школьниками мотивов посещения уроков физической культуры в каждой исследуемой группе.

В анкетном опросе мы рассматривали вопросы: как обучающиеся воспринимают физическую культуру вообще и насколько положительно школьники относятся к урокам ФК, в частности; как на это отношение влияет педагог; имеют ли испытуемые школьники желание активно

заниматься физической культурой и спортом; может ли физическая культура, по мнению подростков, влиять на усвоение ими других предметов; какое воздействие от семьи помогает развитию потребности ребенка постоянно заниматься ФК и спортом.

Результаты анкетирования школьников контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 3, 4 и на рисунках 12, 13.

Таблица 3 – Результаты анкетирования школьников исследуемых групп на констатирующем этапе исследования

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	П	Н	О	П	Н	О
как к урокам физической культуры и физической культуре вообще относятся школьники	4 27%	7 46%	4 27%	5 33%	6 40%	4 27%
как на это отношение влияет педагог	4 27%	7 46%	4 27%	5 33%	6 40%	4 27%
имеют ли испытуемые школьники желание активно заниматься физической культурой и спортом	5 33%	6 40%	4 27%	5 33%	6 40%	4 27%
может ли физическая культура, по мнению подростков, влиять на усвоение ими других предметов	4 27%	7 46%	4 27%	5 33%	6 40%	4 27%
влияние семьи на формирование потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом	4 27%	7 46%	4 27%	4 27%	7 46%	4 27%

П – положительно (да);

Н – нейтрально (не знаю); О – отрицательно (нет).

Вывод: 27% учащихся экспериментальной группы и 33% контрольной показывают стабильные знания в области физической культуры, имеют положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, осознают роль физической культуры в жизни человека. 46% учащихся экспериментальной группы и 40% контрольной показывают достаточные знания в области физической культуры, имеют

нейтральное отношение к занятиям физической культурой и спортом, частично осознают роль физической культуры в жизни человека. По 27% учащихся экспериментальной и контрольной групп показывают эпизодические знания в области физической культуры, имеют отрицательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, не осознают роли физической культуры в жизни человека. Соотношение уровней отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом, и осознание ими роли физической культуры в жизни человека на констатирующем этапе исследования показано на диаграмме 1 (Рисунок 12).



Рисунок 12 – Соотношение уровней знаний в области физической культуры, отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом, и осознание ими роли физической культуры в жизни человека на констатирующем этапе исследования

Таблица 4 – Результаты исследования мотивов школьников исследуемых групп к занятиям ФК и спортом на констатирующем этапе исследования

Мотив	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Получить хорошую оценку, спортивный разряд	8 человек, 53%	7 человек, 46%
2. Пообщаться с товарищами	4 человека, 27%	5 человек, 33%
3.Посоревноваться со сверстниками	4 человека, 27%	5 человек, 33%
4. Быть здоровым, сильным, выносливым	5 человек, 33%	6 человек, 40%

Продолжение таблицы 4

5. Стать стройным, иметь хорошее телосложение	2 человека, 13%	5 человек, 33%
6. Не иметь неприятностей от учителей и родителей	8 человек, 53%	7 человек, 46%
7. Подвигаться на уроке, тренировке	5 человек, 33%	6 человек, 40%
8. Интересно провести время	2 человека, 13%	4 человека, 27%

В результате диагностики было выявлено, что основными мотивами занятий физической культурой в экспериментальной и в контрольной группах школьников являются «получить хорошую оценку, спортивный разряд», «не иметь неприятностей от учителей и родителей».

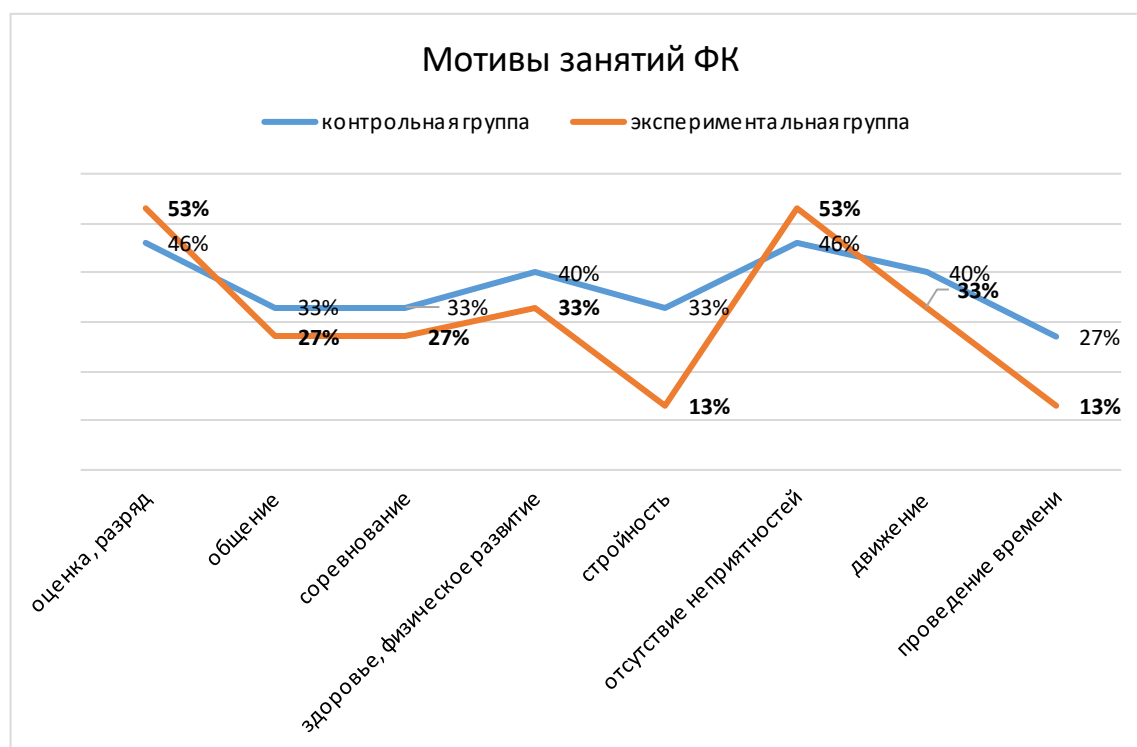


Рисунок 13 – Особенности проявления мотивов занятий ФК

Для изучения вопроса формирования интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом и выявления причин недостаточного уровня теоретических знаний, школьникам был предложен опросный лист Г.А. Вербовой (приложение А). Ответы на вопросы показали картину сформированности у школьников интереса к физической культуре по когнитивному и мотивационно-потребностному критериям.

Данные опроса на констатирующем этапе исследования подтверждают результаты анкетирования. Высокий уровень сформированности интереса к ФК показали 27% учащихся экспериментальной группы и 33% контрольной. Эти школьники занимаются помимо физической культуры в спортивных секциях по различным видам спорта, имеют стабильные спортивные показатели, обладающие глубокими знаниями истории и современного состояния выбранного вида спорта, поддерживают ЗОЖ, интерес к ФК проявляется ярко, постоянно. Средний уровень сформированности интереса к ФК показали 46% учащихся экспериментальной группы и 40% контрольной. У этих подростков развита двигательная активность, они достаточно подвижны, охотно вне урока бывают причастны к занятиям физической культурой, принимают участие в различных общешкольных и классных спортивных соревнованиях, имеют достаточные знания из области физической культуры и спорта

Низкий уровень сформированности интереса к ФК показали по 27% учащихся экспериментальной и контрольной групп. Эти школьники проявляют к ФК в основном только созерцательный интерес (интерес болельщика). Для школьников этой группы характерны частые пропуски уроков физической культуры без уважительной причины, пассивность на уроке. Программу тестирования физической подготовленности составили контрольные тесты, включающие упражнения по определению уровня развития физических качеств испытуемых (Таблица 5).

Таблица 5 – Диагностический инструментарий физической подготовленности

Тестируемое физическое качество	Описание теста-упражнения
Общая выносливость	Бег 1000 метров. Тест позволяет оценить выносливость организма испытуемого. Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу. Результат фиксируется в минутах и секундах.

Продолжение таблицы 5

Силовые качества	Пистолет. Тест для определения силы мышц ног и тела. Стоя возле гимнастической стенки, взяться за рейку на уровне пояса, приседания на одной ноге.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольное упражнение позволяет оценить динамическую силовую выносливость рук. Выполняется из исходного положения: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии голова-туловище-ноги. Темп выполнения упражнения произвольный. Дается 1 попытка. Фиксируется количество правильно выполненных циклов. Удержание тела в виси на согнутых руках на перекладине. Упражнение характеризует статистическую силовую выносливость мышц рук. Испытуемый принимает положение виси так, чтобы его подбородок касался перекладины. Выполнение теста прекращается, когда под влиянием утомления руки начинают разгибаться и глаза испытуемого окажутся на уровне перекладины. Результат измеряется в секундах. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Определяется уровень развития силовой выносливости мышц-сгибателей и разгибателей спины. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить скоростно-силовое качество – «взрывную силу». Прыжок выполняется из исходного положения – полуприсед, руки назад, на гимнастический мат. Из трех попыток засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в см. от стартовой линии до ближнего к ней касания мата любой частью тела испытуемого.
Быстрота	Бег 30 м. Тест определяет уровень развития быстроты. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя. Тест позволяет определить уровень развития гибкости. Исходное положение – сид на полу, ступни ног на нулевой отметке, ноги выпрямлены в коленях. Выполняется три наклона вперед, пальцы скользят по линейке, на 4-м фиксируется результат в см по кончикам пальцев.

Продолжение таблицы 5

Ловкость	Челночный бег 3х10 м. Определение уровня развития локовости. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» И «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент преодоления линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека . Определяют время до 0,1 сек.
----------	---

В таблице 6 представлены нормативы физической подготовленности для 6 класса.

Таблица 6 – Нормативы физической подготовленности для 6 класса

№ п/п	Тест	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 1000 м (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
	Пистолет (раз)	8	6	4	7	5	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
	Удержание тела в висе на согнутых руках на перекладине (сек)	28	24	20	23	21	19
	Поднимание туловища из положение лежа (раз)	30	27	24	27	24	20
	Прыжок в длину с места (сек)	175	160	145	160	150	140
	Бег 30 м (сек)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	6	3	14	11	8
	Челночный бег 3 × 10 м (сек)	8.3	8.9	9.6	8.9	9.3	10.0

В таблице 7 представлены результаты тестирования физической подготовленности школьников исследуемых групп.

Таблица 7 – Результаты тестирования физической подготовленности школьников исследуемых групп на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Тест	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 1000 м (мин. сек.)	3/20%	7/46%	5/33%	4/27%	6/40%	5/33%
2.	Пистолет (раз)	2/13%	7/46%	6/40%	3/20%	7/46%	5/33%
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3/20%	7/46%	5/33%	3/20%	7/46%	5/33%
4.	Удержание тела в висе на согнутых руках на перекладине (сек)	3/20%	6/40%	6/40%	3/20%	7/46%	5/33%
5.	Поднимание туловища из положение лежа (раз)	3/20%	6/40%	6/40%	2/13%	8/53%	5/33%
6.	Прыжок в длину с места (сек)	4/27%	6/40%	5/33%	4/27%	6/40%	5/33%
7.	Бег 30 м (сек)	4/27%	6/40%	5/33%	4/27%	6/40%	5/33%
8.	Наклон вперед из положения сидя (см)	2/13%	7/46%	6/40%	4/27%	6/40%	5/33%
9.	Челночный бег 3 × 10 м (сек)	3/20%	7/46%	5/33%	4/27%	6/40%	5/33%
Средний результат		20%	44%	36%	23%	44%	33%

В – высокий уровень выполнения теста, С – средний уровень выполнения теста, Н – низкий уровень выполнения теста.

На диаграмме 3 представлено соотношение уровней физической подготовленности исследуемых групп школьников на констатирующем этапе исследования (Рисунок 14).

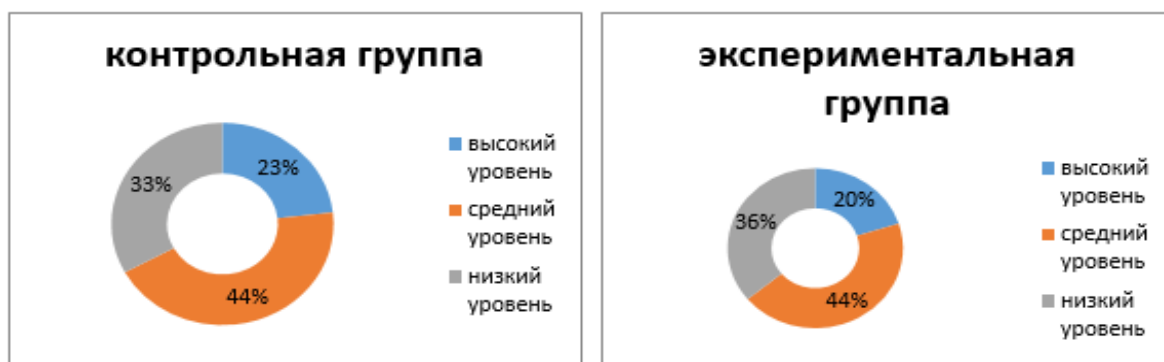


Рисунок 14 – Диаграмма 3. Соотношение уровней физической подготовленности исследуемых групп школьников на констатирующем этапе исследования

Таким образом, по данным диагностики констатирующего этапа исследования школьники обеих исследуемых групп показали в основном средний и низкий уровень сформированности интереса к физической культуре по всем компонентам. В связи с чем требуется работа по формированию интереса к физической культуре с испытуемыми шестиклассниками.

2.2 Содержание экспериментальной деятельности по формированию у школьников интереса к физической культуре и ее результаты

На формирующем этапе исследования обе испытуемые группа шестиклассников были включены во внеурочную деятельность по физической культуре. В контрольной группе внеурочные занятия проходили по традиционной структуре с периодическим включением подвижной игры и эстафет. В экспериментальной группе все внеурочные занятия были построены в игровой и соревновательной форме, подвижные игры и эстафеты были включены в каждое занятие. Также школьники из экспериментальной группы самостоятельно принимали участие в разработке эстафет для внеурочного занятия. В таблице 8 представлен план внеурочных занятий экспериментальной группы на формирующем этапе исследования.

Таблица 8 – План внеурочных занятий экспериментальной группы на формирующем этапе исследования

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Виды подвижных игр	Особенности эстафет	Планируемые результаты		
					личностные	предметные	метапредметные
1.	Зачем развивать физические качества?	Совершенствовать функции организма, успешно осваивать определённые двига- тельные навыки и укреплять здоровье	На развитие скоростно- силовых и скоростных качеств	Эстафеты без предметов с бегом и прыжками	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта	называть и характеризовать физические качества; измерять индивидуальные показатели физических качеств	устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма
2.	Зачем развивать физические качества?	Совершенствовать функции организма, успешно осваивать определённые двига- тельные навыки и укреплять здоровье	На развитие силовых способностей и выносливости	Эстафеты без предметов в парах. Эстафеты с обручем			
3.	Зачем развивать физические качества?	Совершенствовать функции организма, успешно осваивать определённые двига- тельные навыки и укреплять здоровье	На развитие координацион- ных способностей и ловкости	Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с мячом			

4.	Любители ФК и спорта	Формирование основ здорового образа жизни у детей, интереса и ценностного отношения к физической культуре и спорту	На развитие быстроты и гибкости	Эстафеты с обручем и скакалкой	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности; выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой
5.	Любители ФК и спорта	Формирование основ здорового образа жизни у детей, интереса и ценностного отношения к физической культуре и спорту	На развитие силы и ловкости	Эстафеты с различными предметами	
6.	Любители ФК и спорта	Формирование основ здорового образа жизни у детей, интереса и ценностного отношения к физической культуре и спорту	На развитие ловкости и координации	Эстафеты с преодолением препятствий	

7.	Как нужно соревновать-ся	Формирование умений правильно выполнять приёмы физических упражнений, владеть индивидуальными и групповыми действиями, знать правила соревнований	Сюжетные игры	Тематические эстафеты	получение школьником опыта самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	проводить сравнение соревновательных упражнений; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения
8.	Как нужно соревновать-ся	Освоение знаний об укреплении здоровья, правилах техники безопасности на занятиях физической культурой, об организации и судействе соревнований	Сюжетные игры	Тематические эстафеты			
9.	Как нужно соревновать-ся	Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки	Сюжетные игры	Тематические эстафеты			
10.	Веселые старты	Формирование интереса к ФК	Игры по выбору детей	Придуманные эстафеты			

В приложении Б представлены примеры эстафет внеурочных занятий формирующего эксперимента. В приложении В представлены примеры эстафет, разработанных школьниками.

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторную диагностику уровня сформированности интереса к физической культуре. Результаты анкетирования и тестирования мы оформили в таблицах 9-11.

Таблица 9 – Результаты анкетирования школьников исследуемых групп на контрольном этапе исследования

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	П	Н	О	П	Н	О
как к урокам физической культуры и физической культуре вообще относятся школьники	7 46%	6 40%	2 14%	6 40%	5 33%	4 27%
как на это отношение влияет педагог	7 46%	6 40%	2 14%	6 40%	5 33%	4 27%
имеют ли испытуемые школьники желание активно заниматься физической культурой и спортом	6 40%	7 46%	2 14%	6 40%	5 33%	4 27%
может ли физическая культура, по мнению подростков, влиять на усвоение ими других предметов	7 46%	6 40%	2 14%	6 40%	5 33%	4 27%
влияние семьи на формирование потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом	7 46%	6 40%	2 14%	5 33%	6 40%	4 27%

Вывод: 46% учащихся экспериментальной группы и 40% контрольной показывают стабильные знания в области физической культуры, имеют положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, осознают роль физической культуры в жизни человека. 40% учащихся экспериментальной группы и 33% контрольной показывают достаточные знания в области физической культуры, имеют нейтральное отношение к занятиям физической культурой и спортом, частично осознают роль физической культуры в жизни человека. 14% учащихся экспериментальной группы и 27% учащихся контрольной группы показывают эпизодические знания в области физической

культуры, имеют отрицательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, не осознают роли физической культуры в жизни человека.

Таблица 10 – Результаты исследования мотивов школьников исследуемых групп к занятиям ФК и спортом на контрольном этапе исследования

Мотив	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Получить хорошую оценку, спортивный разряд	3 человека, 20%	5 человек, 33%
2. Пообщаться с товарищами	8 человек, 53%	5 человек, 33%
3.Посоревноваться со сверстниками	8 человек, 53%	5 человек, 33%
4. Быть здоровым, сильным, выносливым	10 человек, 67%	6 человек, 40%
5. Стать стройным, иметь хорошее телосложение	5 человек, 33%	5 человек, 33%
6. Не иметь неприятностей от учителей и родителей	4 человека, 27%	7 человек, 46%
7.Подвигаться на уроке, тренировке	8 человек, 53%	6 человек, 40%
8. Интересно провести время	5 человек, 33%	4 человека, 27%

В результате диагностики было выявлено, что основными мотивами занятий физической культурой в экспериментальной группе школьников являются «быть здоровым, сильным, выносливым», «посоревноваться со сверстниками», «подвигаться на уроке, тренировке». В контрольной группе: «не иметь неприятностей от учителей и родителей», «подвигаться на уроке, тренировке».

Данные опроса на контрольном этапе исследования подтверждают результаты анкетирования. Высокий уровень сформированности интереса к ФК показали 46% учащихся экспериментальной группы и 40% контрольной. Эти школьники занимаются помимо физической культуры в спортивных секциях по различным видам спорта, имеют стабильные спортивные показатели, обладающие глубокими знаниями истории и современного состояния выбранного вида спорта, поддерживают ЗОЖ, интерес к ФК проявляется ярко, постоянно.

Средний уровень сформированности интереса к ФК показали 40% учащихся экспериментальной группы и 33% контрольной. Эти школьники отличаются подвижностью и двигательной активностью, зачастую занимаются физической культурой вне урока, принимают участие в различных общешкольных и классных спортивных соревнованиях, имеют достаточные знания из области физической культуры и спорта

Низкий уровень сформированности интереса к ФК показали 14% учащихся экспериментальной группы и 27% учащихся контрольной группы. Эти школьники проявляют к ФК в основном только созерцательный интерес (интерес болельщика). Для школьников этой группы характерны частые пропуски уроков физической культуры без уважительной причины, пассивность на уроке.

Динамика результатов сформированности интереса к физической культуре представлена на диаграмме 4 (Рисунок 15).

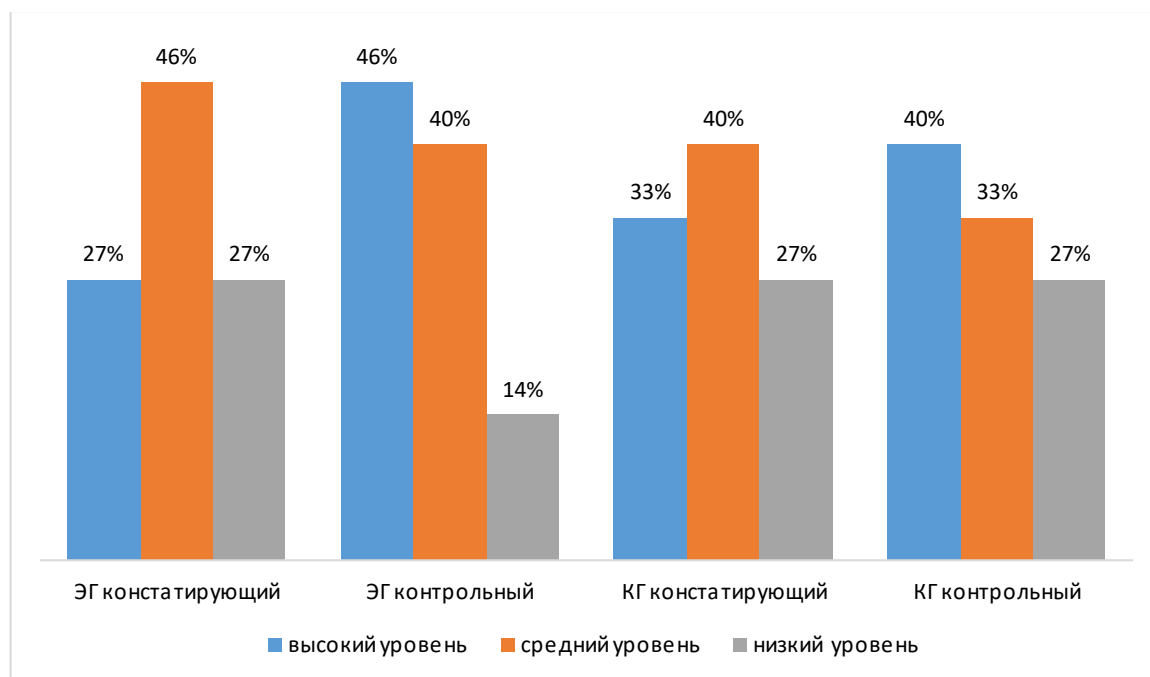


Рисунок 15. – Диаграмма 4. Динамика результатов сформированности интереса к физической культуре

Диаграмма показывает положительную динамику сформированности интереса к физической культуре школьников исследуемых групп. Наблюдается повышение показателей высокого уровня сформированности интереса к физической культуре у школьников экспериментальной группы на 27%, контрольной группы – на 7%. Наблюдается понижение показателей среднего уровня сформированности интереса к физической культуре у школьников экспериментальной группы на 6%, контрольной группы – на 7%. Наблюдается понижение показателей низкого уровня сформированности интереса к физической культуре у школьников экспериментальной группы на 13%.

Таблица 11 – Результаты тестирования физической подготовленности школьников исследуемых групп на контрольном этапе исследования

№ п/п	Тест	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 1000 м (мин. сек.)	6/40%	7/46%	2/13%	5/33%	6/40%	4/27%
2.	Пистолет (раз)	7/46%	7/46%	1/8%	5/33%	7/46%	3/20%
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7/46%	7/46%	1/8%	5/33%	7/46%	3/20%
4.	Удержание тела в висе на согнутых руках на перекладине (сек)	7/46%	6/40%	2/13%	5/33%	7/46%	3/20%
5.	Поднимание туловища из положение лежа (раз)	8/53%	6/40%	1/8%	5/33%	8/53%	2/13%
6.	Прыжок в длину с места (сек)	6/40%	6/40%	3/20%	5/33%	6/40%	4/27%
7.	Бег 30 м (сек)	6/40%	6/40%	3/20%	5/33%	6/40%	4/27%
8.	Наклон вперед из положения сидя (см)	6/40%	7/46%	2/13%	5/33%	6/40%	4/27%
9.	Челночный бег 3 × 10 м (сек)	6/40%	7/46%	2/13%	5/33%	6/40%	4/27%
Средний результат		44%	44%	12%	33%	44%	23%

Высокий уровень физической подготовленности на контрольном этапе исследования показали 44% обучающихся экспериментальной группы и 33% учащихся контрольной группы. Средний уровень

физической подготовленности на контрольном этапе исследования показали 44% обучающихся экспериментальной группы и 44% учащихся контрольной группы. Низкий уровень физической подготовленности на контрольном этапе исследования показали 12% обучающихся экспериментальной группы и 23% учащихся контрольной группы. Динамика результатов на Рисунке 16.

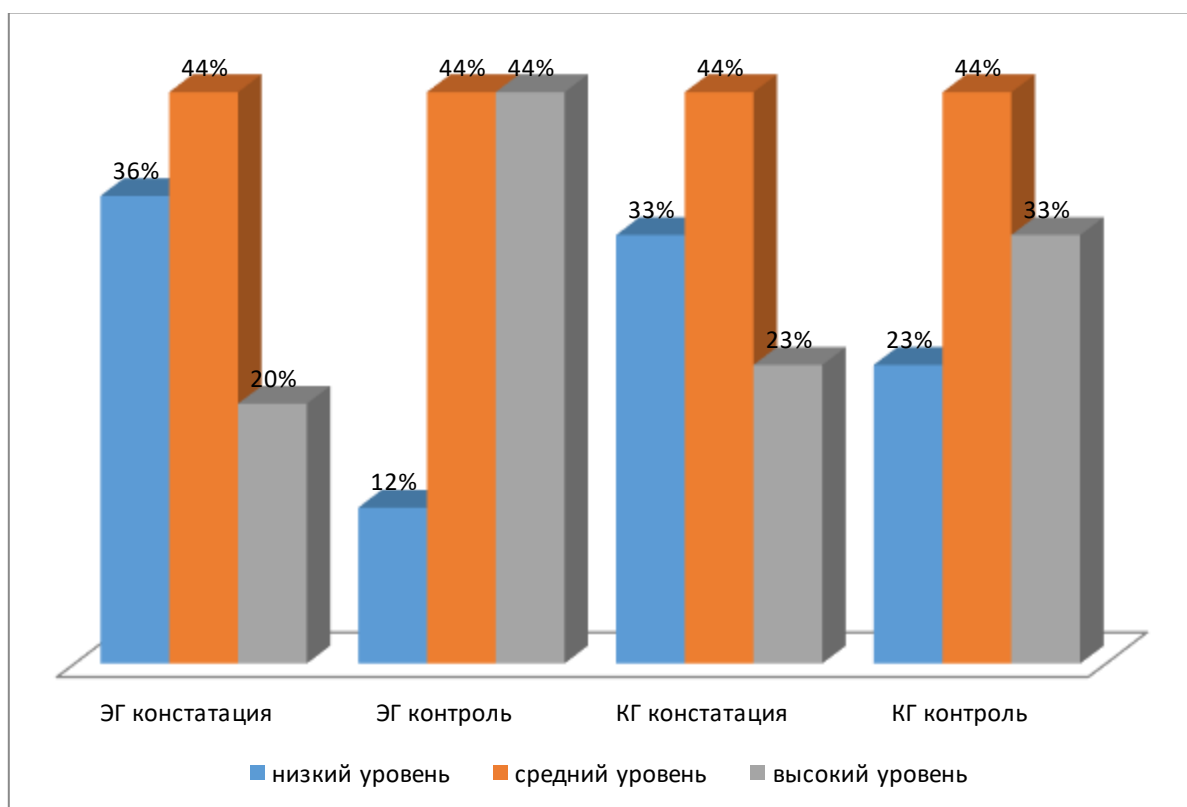


Рисунок 16 – Диаграмма 5. Динамика результатов исследования в уровне физической подготовленности

Из диаграммы видно, что показатели высокого уровня физической подготовленности в экспериментальной группе школьников увеличился на 24%, в контрольной группе – на 10%. Показатели среднего уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах школьников остались неизменными. Показатели низкого уровня физической подготовленности в экспериментальной группе школьников уменьшился на 24%, в контрольной группе – на 10%.

Таким образом, в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика уровня сформированности интереса к

физической культуре и физической подготовленности. В экспериментальной группе динамика значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает гипотезу исследования.

Выводы по второй главе

Исследование проходило в три этапа.

1 этап – констатирующий. Цель: диагностика уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре. Для этого в исследуемых группах шестиклассников было проведено анкетирование, выявляющее знания в области ФК и ЗОЖ, отношение к ФК, тестирование физических качеств.

2 этап – формирующий. Цель: организация в экспериментальной группе шестиклассников внеурочной деятельности по физической культуре. На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе школьников во внеурочные занятия по физической культуре были включены подвижные игры и эстафеты соревновательного характера, также школьникам предлагалось самостоятельно разработать эстафеты для проведения на занятии.

3 этап – контрольный. Цель: повторная диагностика уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре в исследуемых группах шестиклассников; анализ результатов исследования.

При анализе результатов исследования была выявлена положительная динамика в уровне сформированности интереса к физической культуре и физической подготовленности. Положительная динамика в уровне сформированности интереса к физической культуре и физической подготовленности у школьников экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы. Данный факт подтверждает гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Трудно переоценить значение физической культуры в жизни человека. Систематическая двигательная активность и здоровый образ жизни влияет на интеллектуальное и нравственное развитие личности. Поэтому необходимо прививать интерес к физической культуре у детей и подростков.

Чтобы школьники испытывали интерес к занятию физическими упражнениями, следует использовать такие методы и средства физического воспитания, которые будут способствовать проявлять двигательную активность как на уроке физической культуры, так и во внеурочной деятельности. Последняя обладает высоким потенциалом в формировании интереса школьников к физической культуре за счет добровольности, возможности использовать нестандартные формы и средства.

Занятия спортом, физическими упражнениями, подвижными играми, знакомством с понятиями и умениями здорового образа жизни во внеурочное время – это спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность. При формировании у школьников интереса к физической культуре разрабатывается план внеурочной деятельности или план внеурочных занятий, в содержание которых входит работа над развитием физических качеств и способностей, формированием здорового образа жизни обучающихся.

Формирование у школьников интереса к физической культуре на внеурочных занятиях наиболее успешно будет проходить, если использовать игровые формы и методы. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Также роль движений четко обозначена в эстафетах. Эстафета в физической культуре представляет собой разновидность командной игры, где в соревновательной форме команды выполняют различные игровые

упражнения и двигательные действия, преодолевают препятствия, бегают, прыгают и т.д. Интереснее школьникам становится, когда эстафетные задания они составляют сами.

При проведении исследования на констатирующем этапе мы использовали следующие диагностики: анкетирование по Е.Г. Еделёвой, опрос по Г.А. Вербовой и тестирование физической подготовленности. Анкетирование представляло собой ранжирование предметов по мере потребности для конкретного ученика (какой предмет наиболее значим), выявление мотивов к занятиям физической культурой и выявление знаний в области физической культуры. Опрос выявил сформированность у школьников интереса к физической культуре, его природу. Физическую подготовленность мы выявляли через тестирование физических качеств при помощи специальных упражнений.

На основе данных диагностики констатирующего этапа эксперимента мы составили план внеурочной деятельности по физической культуре, включив во внеурочные занятия подвижные игры и эстафеты различных видов, в том числе составленные детьми.

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторную диагностику уровня сформированности у школьников интереса к физической культуре. Тестирование показало, что в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика в уровне сформированности у школьников интереса к физической культуре. В экспериментальной группе динамика значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает нашу гипотезу. Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, С.Л. Формирование интереса к учению у школьников / С.Л. Абрамова, Б.М. Гриницилин, Л.К. Золотых. – СПб: СОЮЗ, 2018.-44 с.
2. Андреева, Н.Н. Весёлые старты / Н.Н. Андреева. - Физическая культура в школе, - 2008. - №2 – 54 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений СПО / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2022. - 304 с.
4. Быков, В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников / В.С. Быков // ФК в школе. -2000. – 44 с.
5. Богданов, Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 2002. – 114 с.
6. Воробьева, И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - 2014. - № 1. - 37-40 с.
7. Габышев, А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры / А.П. Габышев // Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции. – 1999.-5 с.
8. Горбачева, О.А. Подвижные игры и эстафеты в физическом воспитании / О.А. Горбачева. – М.: ФиС, 2022. -191 с.
9. Гуслова, М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2021. – 288 с.
10. Демени, Ж. Гимнастика / Ж. Демени. – СПб: Питер, 2021.-55 с.
11. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-6 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2023. - 95 с.

12. Ермак, А.А. Физкультурные занятия в детском саду / А.А. Ермак. – Ростов –на-Дону: Феникс, 2024. – 285 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2022. - 160 с.
14. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафронов / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
15. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Академия, 2024.-67 с.
16. Казаков, А.Ю. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий / А.Ю. Казаков, С.П. Левушкин. - М.: Вестник спортивной науки. – 2010.-43 с.
17. Кисапов, Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие/ Н.Н. Кисапов.-Чебоксары, 2019.-55 с.
18. Кряж, В.Н. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания / Кряж В.Н. – Мн.: АФВиС, 2017. – 262 с.
19. Куликов, Н.М. Формирование интереса к занятиям физической культурой сельских школьников: Дис. канд. пед. наук / Н.М. Куликов. - М., РГБ, 2003.-235 с.
20. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры / В.А. Лепешкин. - М.: Школьная пресса, 2024. - 178 с.
21. Лесгафт, П.Ф. Избранные сочинения / П.Ф. Лесгафт. – СПб: Питер, 2023. – 673с.
22. Лях, В.И. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
23. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути

реорганизации / В.И. Лях, Ю.А. Копылов, Т.А. Малыхина // Теория и практика физической культуры. - 2010. -78 с.

24. Малозёмова, И.И. Формирование мотивации двигательной активности у интеллектуально развитый старших школьников средствами физической культуры: Дис. ..канд.пед. наук. / И.И. Малозёмова. - Екатеринбург., 2004. - 159 с.

25. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 2023.-67 с.

26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорта, 2021. - 543 с.

27. Мельникова, Н.Ю. История Физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – СПб: Питер, 2023.-54 с.

28. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В Менхин. - М.: ФиС, 2020. - 148 с.

29. Миняева, С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 208 с.

30. Нестерова О. В. Веселые игры // Физическая культура в школе. – 2011.-26 с.

31. Пашкова, А.М. Подготовка учителей физической культуры на основе творческой ориентации: На примере гимнастики: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.М. Пашкова / Санкт-Петербург. акад. физ. культуры. - Санкт-Петербург, 1997. - 24 с.

32. Пономаренко, В.А. Организация подвижных игр / В.А. Пономаренко // Спорт в школе. - 2007. - № 11. -13 -15 с.

33. Сборник «Лучшие практики организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности» (из опыта работы педагогов образовательных организаций) III выпуск. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2023. – 78 с.

34. Спортивные и подвижные игры: учебник для средн. спец. учебн. заведений физ. культуры. - Изд. 3-е, перераб., дополн./ под ред. Ю.И. Портных. - М.: Физ-ра и спорт, 2024. -144 с.
35. Талыга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талыга. - М: Физкультура и спорт, 2018. – 412 с.
36. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. проф. А.Д. Новикова (отв. ред.) и д-ра пед. наук проф. Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 2021. – 387 с.
37. Тульчинская, В.Д. Здоровье детей / В.Д. Тульчинская. – М.: ФиС, 2023. – 269 с.
38. Фарфель, В.С. Развитие двигательных качеств у детей / В.В. Фарфель. - М.: ФиС, 2016. - 124 с.
39. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Москва - 2021. -67 с.
40. Федеральная образовательная программа по физической культуре 5-9 классы. – Москва, 2023.-60 с.
41. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
42. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2024. - 237 с.
43. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания // Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М: Физкультура и спорт, 2022.-44 с.
44. Хаскина, В.Н. Педагогика в школе / учеб. пособие В.Н. Хаскина; Набережночелнинский государственный педагогический институт. Набережные Челны: НГПИ, 2021. - 83 с.
45. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2021. - 144 с.
46. Худякова, Н.Л. Теория и методика воспитания: учеб. пособие / Н.Л. Худякова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2019. – 277 с.

47. Чопик, Я.А. Эстафеты в системе физического воспитания школьников / Я.А. Чопик, В.А. Брыкина, А.З. Переузник // Наука-2020. – 2021. – № № 8 (53). – 181-190 с.

48. Щукина, Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся / Г.И. Щукина. – М.: Педагогика, 2018.-36 с.

49. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. - М., 2017. - 250 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для учащихся

1. В каком классе вы учитесь?
2. Сколько вам лет?
3. Какова ваша успеваемость по предмету «физкультура» за этот год?
4. Регулярно ли посещаете уроки физкультуры?
5. Ваше отношение к урокам физкультуры
6. Проводится ли подвижные игры во время перемены, во внеурочное время?
7. Вы в каких секциях занимаетесь, сколько раз в неделю?
8. Вам нравится, когда у вас отменяют урок физкультуры?
9. Вы хотели бы, что бы каждый день проводили уроки физической культуры?
10. С какой целью вы посещаете уроки физкультуры?
 - достичь физического совершенства
 - развить свои физические качества
 - стать здоровым
 - найти друзей, товарищей
 - отдохнуть, развлечься
 - развить в себе чувство прекрасного
 - воспитать морально-волевые качества
 - сформировать потребность в регулярных занятиях

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примеры эстафет

Эстафеты без предметов

Индивидуальные

- Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).
 - Бег спиной вперед.
 - Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.
 - Короткие шаги; широкие шаги.
 - Бег: правым боком, левым боком.
-
- Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).
 - Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.
 - Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.
 - Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.
 - Ходьба или бег с различными движениями рук: а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах; б) вращение в локтевых суставах; в) вращение рук вперед; г) вращение рук назад; д) «ножницы»; е) «полет птицы»; ж) «брасс»; з) поднимание и опускание рук.
 - Подражание зверям и птицам: а) «прыжки кенгуру»; б) «зайца»; в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»; г) на пятках, руки назад – «пингвин»; д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами; е) «лиса» – мягкий бег; ж) «прыжки лягушки»; з) бег «рака».
 - Бег с опорой на руки: а) ногами вперед; б) головой вперед;

Эстафеты с предметами

Эстафеты с мячом

- Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами.
- Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку.
- Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги):
- 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.
- Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

Эстафеты с гимнастической палкой

- Взять гимнастическую палку двумя руками: а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.
- «Муравьи несут соломинку»: а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).
- «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).
- Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

Эстафеты со скакалкой

- Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.
- 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Эстафеты, придуманные детьми

Эстафета 1 «НЕОБЫЧНАЯ БЕГОВАЯ»

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: команды выстраиваются за линией старта, первые игроки со скакалкой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые бегут через скакалку до конуса, обегает её и возвращается обратно обычным бегом, передавая скакалку следующему участнику за линией старта, который, в свою очередь повторяют задание.

Правила:

1. Бежать надо, перепрыгивая через скакалку.
2. Оббегать кеглю нужно обязательно.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Эстафета 2 «КАНАДСКИЙ ХОККЕЙ»

Инвентарь: клюшки и мячи по количеству команд.

Подготовка: команды выстраиваются за линией старта в колонны. В руках у первых игроков в колоннах клюшка и мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок начинает вести мяч, обводя фишки змейкой, обходит конус и возвращается таким же способом, передавая клюшку и мяч следующему участнику.

Правила:

1. Обводить надо каждую фишку.
2. Передавать клюшку и мяч можно только указанным способом.
3. Побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой выполнила задание.

Эстафета 3 «КАРАКАТИЦА»

Подготовка: перед началом участники каждой из команд становятся в колонну за линией старта, затем первый участник принимает исходное положение – сед, согнув ноги, упор сзади.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок начинает перемещаться до конуса «каракатицей», обходя змейкой каждую фишку, обходит конус и бегом возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику, задевая его по плечу.

Правила:

1. Игроки должны передвигаться заданным способом.
2. Обходить заданным способом каждую фишку.
3. Побеждает команда, которая без ошибок, и быстрее других выполнила задание.

Эстафета 4 «ЭСТАФЕТА ДРУЗЕЙ»

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: команды выстраиваются за линией старта парами, первая пара держит мяч плечами.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первая пара начинает бег обходит конус и возвращается таким же способом, передавая мяч следующей паре.

Правила:

1. Потеряли мяч, зажали плечами и продолжаем задание.
2. Мяч руками не держать, конус обегать.
3. Побеждает команда, которая меньше раз потеряла мяч и первой выполнила задание.

Эстафета 5 «ЛОВКОСТЬ НОГ»

Инвентарь: два обруча и три мяча для каждой команды.

Подготовка: игроки каждой команды садятся на пол в одну шеренгу, с одной стороны обруч, в котором лежат три мяча, с другой стороны обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок берет один мяч ногами, разворачивается на 180°, и передаёт следующему игроку, который принимает тоже ногами, разворачивается, передавая следующему и т.д. последний кладет мяч в пустой обруч. Первый участник, как только передаст один мяч, начинает передачу следующего мяча и следующего. Эстафета заканчивается, когда все три мяча окажутся в противоположном обруче.

Правила:

1. Руками не помогать, передавать только ногами.
2. Побеждает команда, которая меньше раз ошиблась и первой выполнила задание.