

*Лазунина Ирина Валентиновна,*

*к.п.н., доцент кафедры «Физическая культура и спорт»,  
ФГОУ ВО «Тольяттинский государственный университета»,  
г. Тольятти, Самарская область*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация.* В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для систематической учебной работы. 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.

*Ключевые слова:* урок физической культуры, эмоциональный настрой, современные педагогические технологии.

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. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся. Смена условий проведения уроков положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. Другая обстановка вызывает интерес и активность учащихся, что является большим достижением для учителя. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту.

В овладении двигательным опытом эмоции играют важную роль. Положительные эмоции тонизируют работу больших полушарий головного мозга, а отрицательные, наоборот, угнетают ее и, таким образом, затрудняют процесс формирования двигательного навыка, создают тяжёлую обстановку на

занятиях. Важнейшая функция учителя, без чего невозможно эффективное обучение – создание положительного, морально-психологического климата на занятиях, сопровождение всего процесса овладения новым материалом и закрепления ранее изученного материала положительными эмоциями [2, с. 372].

Искренние переживания учителя за успехи и неудачи учеников устанавливает контакт и взаимопонимание, заставляет учащихся заниматься с полной самоотдачей. Холодность учителя, безразличие к успехам детей, потеря эмоциональных контактов задерживает обучение. Один из основных двигателей обучения – положительные переживания. Активность школьников на занятиях зависит от того, в какой степени учитель управляет их положительными переживаниями.

Программы по физическому воспитанию составлены циклично: каждый год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес к занятиям. Не прибавляет успеха и низкая моторная плотность урока, особенно на занятиях гимнастикой, где ученику подолгу приходится стоять в очереди для выполнения упражнений [1, с. 842].

В связи с этим возникает проблема, как повысить эмоциональный настрой учащихся, их интерес к уроку в целом и к подготовительной его части в частности. Эту проблему можно решить следующим образом:

- введением парных упражнений на уроках;
- увеличением числа подвижных игр;
- дополнительной системой оценивания умений и навыков учащихся.

Повышение эмоционального настроения учащихся введением парных упражнений, легко доступных в освоении, стимулируют учащихся работать с оптимальной нагрузкой. В результате этого одновременно повышается организованность и дисциплина учащихся, а вследствие этого плотность урока увеличивается. Таким образом, и поставленные задачи будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, и интерес учащихся повысится.

Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают занятию проводить продуктивно и интересно [1, с. 843].

Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности учеников.

Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем [2, с. 374].

Педагогический эксперимент проводился с октября 2015 по апрель 2016 г. на базе МОУ СОШ № 66 городского округа Тольятти.

На начальном этапе педагогического эксперимента мы провели анкетирование учащихся 4, 8 и 11 классов на предмет мотивации учащихся к урокам физической культуры, было задано 3 вопроса:

1. «Каково Ваше отношение к урокам физической культуры?»
2. «Почему Вы посещаете уроки физической культуры?»
3. «Кто и что, на Ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой?»

По результатам проведённого нами анкетирования мы увидели, что: у детей 4 класса сформирована положительная мотивация на занятия физическими упражнениями. Это объяснимо и с физиологической точки зрения, это возраст, когда требуется потребность в двигательной и эмоциональной активности в самовыражении и общении.

У детей 8 класса сформирован мотив к самосовершенствованию, самопознанию, идёт реализация приобретенных умений и навыков. Что касается угасания мотивации к урокам физической культурой, то это случается тогда, когда нет более зрелых мотивированных установок.

У учащихся 11 класса сформирован мотив самообразования и продолжается формирование установок на здоровый образ жизни, при этом учителю надо использовать убеждение, обоснованность и аргументацию.

Мы провели опрос для определения причин, препятствующих процессу занятий физической культурой. «Что не устраивает учащихся на уроках физической культуры?»

В процессе проведения опроса было установлено, что полную удовлетворённость от занятий физической культурой испытывает лишь 4 классы, сетуя на то, что редко используется музыкальное сопровождение урока и современные методики – 95%.

Школьники 8 классов испытывают недостаточную удовлетворённость, неудобное расписание, уроки проходят однообразно, не используется фитнес, тренажёрный зал – 52%.

В основном педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся 6-х классов в количестве 40 человек (20 человек – контрольная группа, 20 – экспериментальная).

На этапе проектировочной деятельности так же была составлена анкета, при помощи которой, мы выявили отношение учащихся к уроку физической культуры учащихся 6-х классов, необходимое для проведения эксперимента. Первые пять вопросов – общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие пять вопросов направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры: к поручениям учителя, нарушению дисциплины со стороны одноклассников, так и на то,

чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

По итогам анкет нами были разработаны комплексы парных упражнений для работы на уроке физической культуры с целью повышения интереса учащихся и их двигательной активности. Для проведения на уроках парных упражнений предлагается использовать круговой метод. Для выполнения этой работы были подготовлены группы упражнений А и Б.

А – после постановки задач урока и определения пар занимающиеся выполняют подготовительные упражнения в парах.

Б – для основной части урока использовались упражнения, которые выполняются методом круговой тренировки.

Затем учащиеся по карточкам-заданиям выполняют упражнения на станциях круговой тренировки. Объясняя условия выполнения упражнений, учитель одновременно дает и методические указания, расставляет занимающихся по разным станциям, что обеспечивает одновременное начало, а значит, и высокую плотность урока, увеличивая время занятия на каждой станции до 1,5 мин. Это дает возможность осуществлять как поиск приемлемого варианта выполнения упражнения, так и более длительное пользование карточкой-заданием.

Введение метода парных упражнений в урок физической культуры создает благоприятные условия для освоения новых двигательных действий, позволяет расширить двигательные возможности учащихся, повысить интерес к урокам физической культуры.

Итоговое тестирование в обоих классах (экспериментальной и контрольной групп) после завершения формирующего эксперимента явилось завершающим этапом экспериментальной работы.

В конце педагогического эксперимента были отобраны следующие тесты: скоростно-силовые качества – прыжок в длину толчком двумя с места; сила – подтягивания на перекладине; быстрота – бег 30 метров; ловкость – челночный

бег 3x10 метров; гибкость – наклоны туловища вперед из положения сидя; выносливость – 6-минутный бег.

У мальчиков в 1 тесте – прыжок в длину толчком двумя ногами с места – результат экспериментальной группы улучшился на 6 %. В контрольной группе улучшился на 2% при  $p \leq 0,05$ .

Во 2 тесте – подтягивания на перекладине – результат экспериментальной группы улучшился на 24%. В контрольной группе улучшился на 3%.

В 3 тесте – бег 30 метров – результат экспериментальной группы улучшился на 6%. В контрольной группе улучшился на 1%.

В 4 тесте – челночный бег – результат экспериментальной группы улучшился на 2%. В контрольной группе улучшился на 1%.

В 5 тесте – наклоны туловища вперед из положения сидя – результат экспериментальной группы улучшился на 12%. В контрольной группе улучшился на 10%.

В 6 тесте – 6 минутный бег – результат экспериментальной группы улучшился на 7%. В контрольной группе улучшился на 1%.

У девочек в 1 тесте – прыжок в длину толчком двумя ногами с места – результат экспериментальной группы улучшился на 7%. В контрольной группе улучшился на 2% при  $p \leq 0,05$ .

Во 2 тесте – подтягивания на перекладине – результат экспериментальной группы улучшился на 19%. В контрольной группе улучшился на 6%.

В 3 тесте – бег 30 метров – результат экспериментальной группы улучшился на 7 %. В контрольной группе улучшился на 2%.

В 4 тесте – челночный бег – результат экспериментальной группы улучшился на 12%. В контрольной группе улучшился на 2%.

В 5 тесте – наклоны туловища вперед из положения сидя результат экспериментальной группы девочек улучшился на 16%. В контрольной группе улучшился на 10%.

В 6 тесте – 6 минутный бег – результат экспериментальной группы улучшился на 12%. В контрольной группе улучшился на 4%.

Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры.

Внедрение метода парных упражнений на уроках физической культуры в средних классах позволил повысить уровень развития физических качеств учащихся, повысил положительно-эмоциональный фон занимающихся. В связи с этим предложенная методика позволяет не только повысить уровень развития физических качеств учащихся, но и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амплеева В.В., Назаренко Н.Н. Гимнастика цыгун как средство восстановления работоспособности гимнасток высокой квалификации / Молодой учёный. – 2013. – № 5. – С. 841-846.
2. Виленский М.Я., Пиянзин А.Н. Социокультурный потенциал развития личности студента в физической культуре / Запад-Россия-Восток. – 2012. – № 6. – С. 370-377.

*Lazunina Irina Valentinovna,  
Togliatti state University,  
Tolyatti*

### **THE APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY TECHNIQUES FOR THE REHABILITATION OF THE HANDBALL PLAYERS WITH INJURIES OF THE KNEE AND ANKLE JOINTS**

**Abstract.** Handball belongs to the category of contact team games, which are characterized by high intensity physical activity, contact with opponents when choosing the best gaming situation, conduct offensive or defensive actions. The most vulnerable parts of musculoskeletal handball is the area of the lower limbs.

**Key words:** handball, injury, therapeutic physical culture.