

этого требуется гораздо больше времени. Вместе с тем, отмечается и то положительное что произошло с учащимися 7 «А» класса: они стали более дружелюбными и общительными, начали больше доверять друг другу и координировать совместную работу в коллективе.

1. Всё о гендерном воспитании школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<https://lunnosh.roomosty.by> – Дата доступа: 10.01.2025.

2. Проблема развития ученического коллектива и преодоление подростковых конфликтов: из опыта работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-razvitiya-uchenicheskogo-kollektiva-i-preodolenie-podrostkovykh-konfliktov-iz-opyta-raboty/viewer> – Дата доступа: 10.01.2025

3. Использование различных технологий на уроках физической культуры и занятиях в спортивных кружках, спортивных секциях [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/02/12/ispolzovanie-razlichnyh-tehnologiy-na-urokah> – Дата доступа: 11.01.2025

4. Роль и особенности приема похвалы в педагогическом общении [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/05/31/rol-i-osobennosti-priema-pohvaly-v-pedagogicheskom-obshchenii> – Дата доступа: 11.01.2025

5. Спортивные игры – лучший способ общения и сплочения коллектива [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.bsnu.by/novosti/obshcheuniversitetskie/sportivnye-igry-luchshiy-sposob-obshcheniya-i-splocheniya-kollektiva/> – Дата доступа: 11.01.2025.

**Маненкова В.Р.,**

**Кульбицкая Е.Д.,**

**Федорова А.М.,** канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск, Беларусь

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ**

Проблема низкой мотивации школьников к занятиям физической культурой является актуальной и возрастает с каждым годом. Современный образ жизни, насыщенный информационными технологиями, часто подменяет активный отдых пассивным. Недостаточная физическая активность приводит к ухудшению здоровья, снижению физической подготовки и формированию малоподвижного образа жизни во взрослом возрасте. Данное исследование направлено на выявление причин низкой мотивации и разработку практических рекомендаций по повышению интереса школьников к физической культуре, которые могут быть использованы в школьной практике.

**Цель исследования** заключается в анализе причин низкой мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, а также в разработке практических рекомендаций для повышения мотивации и создания более эффективных и интересных уроков физкультуры, учитывающих современные тренды и возрастные особенности учащихся.

Физическая культура в школе играет важную роль в формировании здоровья, выносливости и дисциплины у учащихся. Однако низкая мотивация учеников на уроках физкультуры и здоровья становится всё более актуальной проблемой. Нередко дети воспринимают эти занятия как ненужные или малозначимые. Недостаточная вовлечённость приводит к пропускам уроков, и, как следствие, отсутствию положительных результатов. Для того чтобы понять, как справиться с этой проблемой, необходимо рассмотреть её причины и последствия, а также предложить пути решения.

В современных образовательных системах уроки физической культуры и здоровья нередко недооцениваются как учащимися, так и их родителями. Несмотря на то, что физическая активность признана одной из основ здорового образа жизни, её роль в школьной программе зачастую сводится к формальности. Согласно исследованиям, проведённым среди школьников в России и Беларуси, более 40 % учащихся старших классов считают физкультуру менее важной по сравнению с другими предметами. Это мнение складывается под влиянием множества факторов, включая отношение родителей, недостаточную заинтересованность учителей и слабую систему мотивации [1].

Низкая заинтересованность к занятиям по физической культуре и здоровью наблюдалась и вовремя прохождения студентами производственно-педагогической практики в средней школе №125 г. Минска. Учащиеся с большой «неохотой» посещали занятия и выполняли требования педагогов.

Для того чтобы результативно выстроить учебный процесс, важно было понять, почему многие учащиеся 5–11 классов не проявляют интереса к занятиям и отказываются выполнять задания. С этой целью был проведен опрос среди учащихся данных классов.

Анализ полученных результатов позволил выявить несколько ключевых проблем, влияющих на низкую заинтересованность учеников.

Одна из главных причин – отсутствие интереса родителей к успехам детей в физической культуре и здоровью. Чаще всего взрослые уделяют внимание только академическим предметам, таким как математика, физика или химия, а достижения в спорте остаются вне их внимания. В результате у ребёнка не формируется понимание значимости физической активности, и он не видит смысла стараться на уроках. Более того, если в семье не обсуждаются спортивные успехи и не поощряется участие в спортивных мероприятиях, ребёнок начинает воспринимать физическую культуру, спорт как второстепенную деятельность. Исследования показывают, что дети, чьи родители проявляют активный интерес к их спортивным достижениям, с большей вероятностью проявляют инициативу и положительно показывают себя на уроках.

Другим значимым фактором является недостаток поощрений. В школьной системе успехи в физической культуре редко отмечаются так же, как достижения в других дисциплинах. Если за хорошие оценки по математике или биологии можно получить грамоты, призы и стипендии, то спортивные достижения зачастую остаются без внимания. Победители математических олимпиад получают награды, а участники спортивных соревнований ограничиваются

устной похвалой. Это создает у детей ощущение несправедливости и снижает значимость физической активности. В некоторых случаях участие в спортивных мероприятиях требует финансовых затрат, что также может вызывать сопротивление со стороны родителей.

Ещё одной серьёзной проблемой является непонимание значимости уроков физкультуры самими учениками. Многие школьники не осознают, зачем они им нужны и какова их значимость. Причина кроется в отсутствии грамотного разъяснения со стороны взрослых роли физической культуры в жизни человека. Если родители и учителя не объясняют как упражнения помогают сохранять здоровье, дети начинают воспринимать уроки как пустую трату времени. Кроме того, современные технологии предлагают множество альтернатив активному отдыху: видеоигры, социальные сети и другие цифровые развлечения. В этой ситуации задача учителя – показать ценность физкультуры, используя интересные примеры, рассказы о знаменитых спортсменах или интеграцию современных технологий, таких как фитнес-приложения.

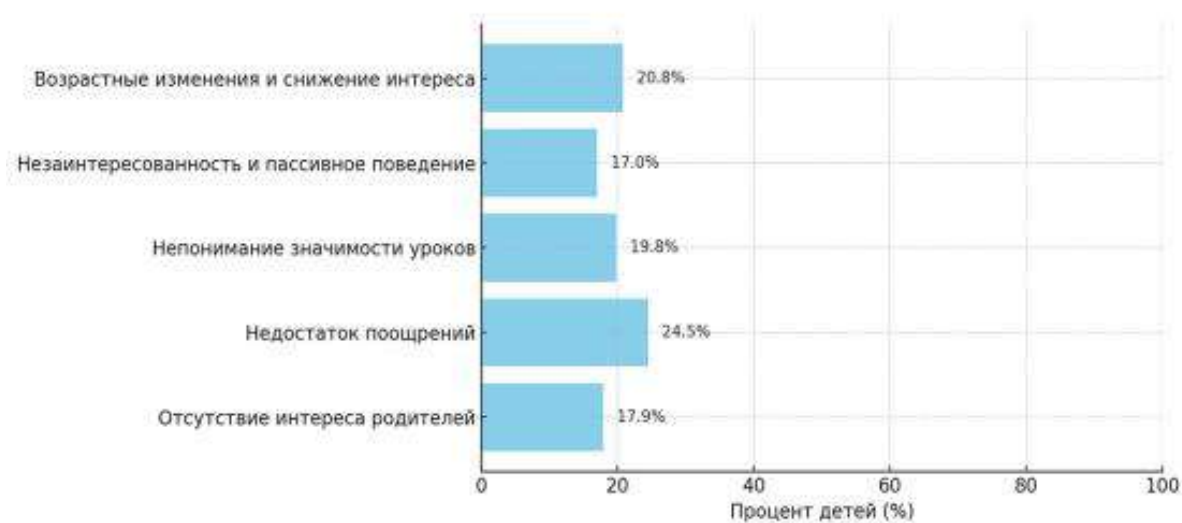
Проводя занятия у учащихся 5-11 классов, практиканты неоднократно отмечали высокую степень пассивного поведения школьников на уроках. Школьников часто можно увидеть сидящими на скамейках без медицинских на то противопоказаний. Подобная пассивность свидетельствует о низкой мотивации, что во многом обусловлено однообразием уроков, отсутствием индивидуального подхода и недостаточной вовлечённостью учителя. Если занятия кажутся детям скучными и повторяющимися, они теряют интерес к участию. В одном из проведённых студентами опросов выяснилось, что более половины учащихся считают уроки физкультуры неинтересными из-за однотипных упражнений и предсказуемого формата занятий.

**Результаты исследования** показали, что с возрастом мотивация к занятиям по физкультуре и здоровью снижается. В младших классах дети, как правило, активно участвуют в уроках, но к среднему и старшему звену интерес постепенно угасает. Это связано с изменением приоритетов, а также с недостаточной адаптацией школьной программы к потребностям подростков.

Анализируя данные опроса, выяснилось, что если в 5 классе около 70 % учеников с интересом занимаются на уроках, то к 9-11 классам этот показатель снижается до 30 %. Современные подростки нуждаются в более разнообразных видах активности, таких как фитнес, командные игры и тренировки на свежем воздухе. Однако школьная программа зачастую не учитывает эти интересы, что ведёт к дальнейшему падению интереса.

Таким образом, низкая мотивация школьников к занятиям физической культурой обусловлена целым рядом факторов, среди которых недостаток родительского внимания, отсутствие поощрений, непонимание значимости уроков, пассивное поведение и возрастные изменения. Для повышения интереса к предмету необходимо реформировать подход к преподаванию, учитывать современные тенденции и делать занятия более разнообразными и увлекательными.

На основе полученных данных мы составили график соотношения факторов, влияющих на низкую мотивацию (Рис. 1).



*Рисунок 1 – Распределение факторов потери интереса к учебе*



*Рисунок 2 – Снижение мотивации к занятиям физической культурой*

Предпринятые попытки повышения интереса школьников к занятиям физической культурой продемонстрировали неоднозначные результаты. Наблюдается четкая тенденция снижения мотивации к занятиям по мере взросления. Так, если в 4 классе низкая мотивация отмечается лишь у 13 % учащихся, то к 11 классу этот показатель возрастает до 89 %, что свидетельствует о значительном снижении заинтересованности в физической активности. (Рис. 2)

Физическая культура и здоровье – это не только школьный предмет, но и основа для формирования здорового образа жизни. Уроки физкультуры помогают:

- укреплять физическое здоровье;

- развивать выносливость и координацию;
- снижать уровень стресса;
- формировать дисциплину и командный дух [2].

Отсутствие мотивации у школьников к занятиям физической культурой может привести к негативным последствиям, включая:

- ухудшению физической формы;
- низкой самооценке у детей, которые не чувствуют себя успешными;
- увеличению числа пропусков и формальному отношению к урокам.

Кроме того, систематическое игнорирование физической активности в школьные годы может привести к формированию вредных привычек во взрослом возрасте, таких как малоподвижный образ жизни, который ассоциируется с различными заболеваниями [3].

Предметная область проведенного исследования позволила наметить пути решения сложившейся проблемы. Где важным аспектом в построении учебного процесса должно стать личностно-ориентированное обучение, которое предполагает учет индивидуальных особенностей учеников, таких как физическое состояние, уровень мотивации и интересы. Это позволит создать более комфортные условия для занятий физической культурой, что, в свою очередь, способствует повышению эффективности обучения и развитию физической активности.

Вместе с тем, этот вопрос должен носить комплексный характер и решаться совместно школой, родителями и учениками.

### **1. Работа с родителями**

Родителям необходимо разъяснить важность уроков физической культуры и показать, как они влияют на здоровье и успех ребёнка. Совместные мероприятия, такие как школьные спортивные праздники, где родители могут участвовать вместе с детьми, помогут повысить значимость физкультуры в глазах семей.

Примером успешной практики могут быть дни здоровья, когда родители и дети совместно выполняют физические упражнения, участвуют в соревнованиях и получают за это награды. Это способствует укреплению семейных связей и формирует положительное отношение к спорту.

### **2. Мотивация со стороны учителей**

Учителя физической культуры должны использовать современные подходы к обучению, включая игровые методики, индивидуальные программы и вовлечение детей в соревнования. Уроки должны быть интересными и разнообразными, чтобы дети не теряли к ним интерес [4].

Учителям стоит уделить внимание обучению не только физическим упражнениям, но и объяснению пользы, которую они приносят. Например, через короткие лекции об анатомии или влиянии спорта на здоровье.

### **3. Введение системы поощрений**

Создание системы награждений за достижения в физической культуре может повысить статус предмета. Это могут быть грамоты, медали, похвальные листы или публикации достижений учеников на школьных стендах. Такой подход укрепит уверенность детей в своих силах и поднимет престиж предмета.

#### **4. Разнообразие уроков**

Уроки физкультуры следует адаптировать под интересы современных школьников. Например, можно включить такие активности, как танцы, фитнес, йога или игровые виды спорта. Также важно учитывать возрастные особенности учеников, чтобы задания соответствовали их возможностям [5].

#### **5. Использование технологий**

Интеграция современных технологий, таких как фитнес-трекеры, мобильные приложения и виртуальные соревнования, может сделать уроки более привлекательными для детей. Это особенно актуально для поколения, выросшего в цифровую эпоху.

#### **6. Организация внеурочной деятельности**

Для повышения интереса к спорту необходимо организовывать внеурочные спортивные мероприятия. Например, можно проводить школьные турниры по футболу, баскетболу, волейболу или даже киберспортивные соревнования, которые будут сочетать физическую и интеллектуальную активности. Такие мероприятия создадут положительный имидж физической культуры и привлекут больше учеников.

Таким образом, низкая мотивация учеников на уроках физической культуры – это вызов, который требует комплексного подхода. Основная задача учителей, родителей и образовательной системы – изменить восприятие физической культуры как второстепенного предмета и продемонстрировать её значимость для здоровья и общего развития личности.

Активное взаимодействие между учителями, родителями и учениками, использование современных методик и технологий, а также развитие системы поощрений помогут создать мотивационную среду. Только совместными усилиями можно преодолеть существующие барьеры и воспитать новое поколение активных, здоровых и уверенных в себе людей.

Физическая культура – это не только здоровье, но и формирование важных личностных качеств, таких как целеустремленность, дисциплина и умение работать в команде. Поэтому её популяризация в школе – это инвестиция в будущее общества.

1. Иванов, И. И. Проблемы мотивации к физической культуре у школьников /И. И. Иванов. – М.: Просвещение, 2020. – 150 с.

2. Петров, П. П. Развитие интереса к спорту среди подростков /П. П. Петров. – СПб.: Наука, 2019. – 210 с.

3. Козлов, В. В. Роль учителя в формировании мотивации к физкультуре /В. В. Козлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 120 с.

4. Фёдоров, Д. Д. Современные методики преподавания физической культуры /Д. Д. Фёдоров. – Новосибирск: СибГУ, 2022. – 195 с.

5. Андреев, Е. Е. Инновационные подходы к физическому воспитанию школьников /Е. Е. Андреев. – Томск: ТПУ, 2020. – 175 с.