

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАДЖИКИСТАН ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХУДЖАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. АКАДЕМИКА Б. ГАФУРОВА**

На правах рукописи

**Сангинов Бахром Каримович**

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук  
Файзалиев Джума Холович

Душанбе-2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3-18
Глава 1. Теоретические основы формирования интереса школьников к физической культуре и спорту .....	19 -86
1.1. Понятие интереса в философской и психолого-педагогической литературе.....	19 -43
1.2. Факторы, влияющие на интерес школьников к физической культуре и спорту .....	43 – 63
1.3. Основная характеристика методов, форм и средств формирования интереса школьников к физкультуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана.....	63- 83
Выводы по первой главе.....	83 – 86
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту .....	87 -155
2.1. Педагогические условия формирования интереса к физической культуре и спорту и особенности их реализации в физическом воспитании школьников.....	87 - 108
2.2. Модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана.....	108 -124
2.3. Эффективность модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана и результаты опытнo-экспериментальной работы .....	124 -152
Выводы по второй главе.....	152-154
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	155- 158
ЛИТЕРАТУРА.....	159 -174

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы и проблема исследования.** Одной из самых старейших проблем системы образования является формирование интереса к обучению. Рассмотрением этой проблемы занимались многие выдающимися учёные, психологи, поэты и педагоги, среди которых были Абуадулло Рудаки, Саади Ширази, Омар Хайям, Ахмади Дониш, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, М. Лутфуллоева и другие. В своих работах они подробно описывают пути и задачи решения проблемы повышения интереса ребёнка к обучению.

Проблема повышения интереса у молодёжи к физической культуре и спорту в условиях системы образования Республики Таджикистана в настоящее время стала актуальной и обсуждаемой. Актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тем, что у общества есть потребность в создании здорового поколения молодых людей. Окружающая среда в условиях современности неустойчива, поэтому человек, чтобы приспособиться к таким условиям должен обладать не только высокой активностью, но и разного рода умениями, умением адаптации к этой среде, а также способностями нестандартного поведения.

Учащиеся в процессе обучения должны всячески избегать пассивности, и не быть объектами воздействия учителя. Молодёжь должна проявлять активность, которую должна направлять на овладение учебным материалом. Учитывая все условия, перед работниками системы образования Республики Таджикистана ставится задача: высокая активность учащихся в спорте и других видах деятельности должна быть обеспечена теми способами и средствами, которые имеются в их распоряжении.

Прежде всего, стоит учитывать те цели, которые преследует направленность активности учащихся:

- эгоистические;
- коллективистские;

- общественные;
- антиобщественные.

Если не учитывать это, то забота о повышении активности и воспитание трудолюбия (положительные качества личности) могут невольно привести к развитию отрицательных качеств личности.

Работники системы образования должны формировать интерес к физической культуре и спорту у молодёжи. Учащиеся должны преследовать цели развития волевых, психических и физических качеств, а учитель должен способствовать в этом за счёт правильной организации обучения. Учащиеся должны получать от физической культуры и спорта удовлетворение. Соблюдение дидактических принципов является важной составляющей обучения, но при этом обучение должно быть направлено на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. С их помощью люди могут сконцентрировать внутренние резервы организма на выполнение целей, поставленных перед собой, при занятии спортом у них повышается работоспособность, они выполняют в течение дня всё то, что запланировали. Кроме того, у человека появляется естественная потребность в здоровом образе жизни.

Современные реалии устанавливают новые требования к социальному и биологическому потенциалу человека. Исходя из этого, возникает жизненная необходимость к тотальному переходу на новые формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения. Занятия физическими упражнениями должны охватывать все слои населения, необходимо создавать такие условия, когда здоровый образ жизни станет естественной потребностью каждого человека.

Современное общество движется вперёд только за счёт того, что состояние здоровья человека, его физическая подготовленность непосредственно влияют на внутренние качества. Физически и психологически здоровый член общества обладает высокой дисциплиной

труда, он добросовестно относится к работе, активен, проявляет креативность и творческий подход в любом деле.

Неслучайно, что современные реалии требуют нового подхода к роли и месту физической культуры, её роли в укреплении здоровья граждан.

Обязательными условиями повышения работоспособности, активного и творческого подхода человека к решению проблем, возникающих в процессе труда, становятся всестороннее развитие физической и профессионально-прикладной подготовки людей. Настала пора для принятия мер по совершенствованию существующих и внедрению отвечающих сегодняшним требованиям форм и методов проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты народного хозяйства, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к внедрению физической культуры и спорта в среду трудовой деятельности и быт трудящихся, глубоко понимать их положительное влияние развитие современного общества.

На нынешнем этапе развития таджикского общества, в условиях качественного преобразования всех его сторон, требования к физической подготовленности граждан нашей республики, позволяющие им, успешно трудиться, возрастают.

Современная молодёжь, наравне с высоким уровнем образованности, должна быть красивой духовно, нравственно и физически закалённой.

Реформа системы образования в нашей республике поставила перед образовательными учреждениями задачу кардинальных и всеобъемлющих изменений, направленных на повышение качества профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов.

Под понятием «физкультурно-спортивная деятельность» подразумевается многообразная деятельность человека в области физической культуры и спорта. Эта деятельность направлена на претворение в жизнь потребностей в совершенствовании физического

состояния, имеющих как общественное, так и личностное значение. В эту сферу входят когнитивная и организаторская деятельность; деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни; деятельность в сфере судейства, инструкторско-педагогическая деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом.

Направленность мышления, воли чувств человека определяется его потребностью, являющейся состоянием личности и эти потребности регулируют поведение, определяют линию поведения, волю и т.д. Исходя из этого, ключевой задачей формирования личности является воспитание потребностей.

В физкультурно-спортивной деятельности воплощение потребностей оказывает косвенное влияние на реализацию разнообразных потребностей обучающихся:

- биологических и социальных: здоровый образ жизни, активный отдых, состояние спокойствия, необходимость в движении и др.;
- социально-психологических: коммуникация, переадаптация, самоутверждение, авторитетность, общественная значимость и активность, сопереживание и другое.

В системе образования существует много путей и способов формирования интереса школьников к физической культуре и спорту:

- правильная постановка задач на уроке;
- эмоциональное проведение урока;
- создание положительного социально-психологического климата на уроке;
- устранение ненужных пауз.

**Степень разработанности проблемы.** Проблеме, которая исследуется нами в данной работе, в общей теории и теоретико-отраслевом плане посвящены труды философов, социологов, политологов, психологов и педагогов, которые являются фундаментом их деятельности.

М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов и другие создатели программ по физической культуре в своих трудах отмечают, что проблеме снижения

интереса школьников к занятиям физической культурой, а также иными видами спортивной деятельности стоит уделить особое внимание. Создание предпосылок непрерывного физического совершенствования, овладение способами творческой реализации полученных с жизненным опытом знаний невозможно при существовании исследуемой проблемы, к такому выводу приходят такие специалисты в области физической культуры, как В.К.Бальсевич, Ю.Н.Вавилов и другие. По мнению В.Д.Сонькина, М.П.Суюрова и других исследователей данной проблемы, снижение интереса учащихся к занятиям спортом приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения. Существенные поправки и изменения с учётом физических, психических особенностей, уровня полового созревания и сенситивных периодов развития личности в программе школьного физического воспитания позволят оказать положительное влияние на исследуемую проблему и таким образом разрешить её. По мнению Ю.В. Давыдова, В.А. Долгова, В.А. Ермакова, Н.М. Куликова и других, такое разрешение данной проблемы принесёт успех и результативность разрабатываемых по физической культуре программ. Н.Н. Визитей и другие в своих трудах отмечают, что программы по физической культуре должны быть направлены, прежде всего, на развитие физической культуры личности. В.Г. Боброва, Р.А. Калюжная и другие считают, что при разработке программ следует обязательно учитывать возрастные психофизические особенности девочек-подростков.

В.С. Родиченко, В.И. Столяров и другие указывают на то, что внедрение олимпийского образования в школьную программу станет решающим фактором развития повышенного интереса учащихся к физической культуре. По мнению В.П. Моченова, включение в школьное образование программы «Президентские состязания» также повышают интерес школьников к спорту. Ведь данная программа направлена на то, что преподаватель в её рамках должен иметь особый подход к обучению и воспитанию подрастающего поколения.

При исследовании данной проблемы мы опирались на фундаментальные труды психологов В.Я. Ляудис, В.В. Рубцова, Г.А. Цукерман и других, а также педагогов Г.И. Щукиной и других для того, чтобы выявить основы формирования интереса учащихся к физической культуре и спорту в системе образования.

Интерес школьников к занятиям физической культурой и спортом снижается, прежде всего, за счёт того, что традиционная система обучения физической культуре в школе не учитывает индивидуальные особенности каждого учащегося. Их природные способности, по мнению В.С. Быкова, Н.И. Саенко и других, не берутся во внимание при разработке программ обучения.

Выдающиеся педагоги В.А. Долгов и В.В. Лысенко считают, что ситуация, которая сложилась сегодня в обучении физической культуре, может быть изменена при внедрении в данную систему обучения рейтинговой и других систем оценивания. Но данное разрешение ситуации никак не учитывает то, какое влияние окажут данные изменения на повышение интереса школьников к занятиям физкультурой.

М. Лутфуллоев, Ф. Шарифзода, Каримова И.Х., Б. Кодиров, Дж. Шарифов, А.Нуров, Т. Шукуров, У. Зубайдов, Дж. Файзалиев, Т.Намозов, Ш.Сафаров, Д.Каримова, Л.А.Губанова посвятили исследованию настоящей проблемы в условиях Республики Таджикистан свои монографии, научные статьи, учебники и учебные пособия.

Вышеперечисленные исследователи, несомненно, внесли значимый вклад в разработку способов и методов разрешения проблемы формирования интереса учащихся к обучению.

Несомненно, все указанные исследователи внесли свой весомый вклад в разработку проблемы формирования интереса школьников к обучению. Данная проблема в новых социальных и экономических отношениях и условиях, которые сложились на сегодняшний день в

суверенной Республике Таджикистан, не является предметом особого исследования.

Учитывая вышесказанное, мы позволим себе сделать вывод о том, что современная теория и практика располагает противоречиями, сложившимися между требованиями, которые объективно возрастают и предъявляются обществом с целью развития общей культуры личности, и пониженным уровнем интереса учащихся к физической культуре и спорту в образовательные системы. Противоречиями в развитии интеллектуальных способностей каждого школьника, а также недостатками в разработанности способов и средств, возникшими в теории и практике обучения в образовательной системе Республики Таджикистан.

Рамки исследования существующей проблемы позволяют определить тему исследования: **«Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений Республики Таджикистан».**

В целом анализ и обобщение литературы и педагогической практики свидетельствуют о недостаточной изученности вопросов формирования интереса к физической культуре и спорту у школьников в условиях системы образования, что определяет актуальность исследуемой нами проблемы, которую можно сформулировать так: Создание каких педагогических условий физического воспитания учащихся общеобразовательных школ позволит усилить и углубить интерес школьников к физической культуре и спорту?

**Цель исследования:** определить и обосновать с помощью эксперимента педагогические условия направленные на формирование интереса школьников к физической культуре и спорту в условиях образовательной системы.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания школьников.

**Предмет исследования:** процесс формирования интереса к физической культуре и спорту у школьников в условиях системы образования.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс формирования интереса к физической культуре и спорту у школьников в условиях системы образования успешно протекает при соблюдении таких педагогических условий, как:

- учёт особенностей физического развития и соблюдение требований, которые предъявляются логикой к различным умственным действиям, способствующим организации занятий физической культурой, которые направлены на усиление развивающегося характера обучения;

- организация процесса обучения, формирующего интерес к физической культуре и спорту у школьников в условиях системы образования;

- создание целостных педагогических условий формирования интереса к физической культуре и спорту у школьников в условиях системы образования;

- разработка и реализация модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

- занятия формированием интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования преимущественно;

- разработка целостной системы формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, охватывающей школьников в учебно-воспитательном процессе;

- определение критериев, показателей и уровней формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

- учёт и последовательная реализация педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

### **Задачи исследования:**

- раскрыть качественную индивидуальность природы, содержания, механизмов возникновения и развития интереса школьников к физической культуре и спорту;
- изучить мнение обучающихся в плане их интереса к физической культуре и спорту в системе образования;
- выявить особенности формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- разработать модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;
- определить формы, методы и средства, которые будут способствовать формированию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;
- экспериментально проверить эффективность разработанной модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;
- определить педагогические возможности формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

### **Методологической основой исследования являются:**

- а) в рамках современной психологической теории личности: Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.Н. Петровский, К. Роджерс;
- б) в рамках психологической теории мышления: А.В. Брушлинский, А.М. Матюшкин, В.М. Никитин, Я.А. Пономарев, М. Н. Шардаков;
- в) в рамках теории формирования личности и умственного воспитания: В.И. Андреев, Г.Г. Габдуллин, В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Е.М. Ибрагимова, А.А. Кирсанов, М.И. Махмутов, Г.В. Мухаметзянова, З.Г. Нигматов, Г.А. Петрова, П.И. Пидкадистый, А.И. Синюк, Л.Ю. Сироткин, Р.А. Фахрутдинова.

С учётом поставленных целей и задач выделяются следующие методы исследования:

**Наблюдение.** Данный метод исследования использовался в процессе проведения секционных занятий в школе, в детской спортивной школе по изучению формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

**Анкетирование.** Анкетирование проводилось с целью исследования выбора формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

**Индивидуальные и коллективные беседы** проводились в рамках изучения формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

**Метод опроса** предполагал проведение интервьюирования и анкетирования. Те виды опроса, которые проводились, были разработаны заранее и подготовлены в форме анкет, которые предполагали тщательное заданных вопросов.

**Психолого-педагогический эксперимент** способствовал выявлению условий, направленных на формирование интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

**Источники исследования:** Закон «Об образовании» Республики Таджикистан, законодательные и нормативно-правовые акты Республики Таджикистан в сфере образования, труды современных западных, российских и таджикских учёных о состоянии преподавания математических дисциплин в вузах, труды современных западных учёных, российских и таджикских исследователей по проблемам формирования и развития познавательных способностей школьников, педагогический опыт автора.

**Опытно-экспериментальной базой** служили: средние общеобразовательные школы № 3 № 4 города Худжанда, № 10 № 29 Бабаджангафуровского района, № 14 города Кайрак-кума в 2011-2018 учебных годах. Всего в исследованиях участвовали 742 ученика и 245 учителей школ, тренера, студенты и преподаватели Худжандского государственного университета имени академика Б. Гафурова.

**Исследование проводилось** в период с 2011 по 2018 гг. и предполагало три этапа:

**Первый этап** (с 2011 по 2013 гг.) проведение анализа философской, педагогической и психологической литературы по исследуемой проблеме; определение теоретико-методологических основ исследования. В рамках первого этапа исследования нами были определены проблема, тема, цель, предмет, задачи и подготовка теоретической базы исследования.

**Второй этап** (с 2013 по 2015 гг.) – формулировка основных теоретических положений исследования; разработку технологии организации мониторинга качества знаний, умений и навыков школьников в условиях Республики Таджикистан; разработка модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях; подбор необходимого диагностического инструментария и организация формирующего эксперимента.

**Третий этап** (с 2015 по 2018 гг.) заключался в осуществлении обработки экспериментальных данных, интерпретации результатов исследования и разработке методических рекомендаций для различных субъектов образовательного процесса по использованию результатов мониторинга качества знаний, умений и навыков школьников в образовательном процессе с целью его совершенствования. На третьем этапе данного исследования нами проводилась систематизация, обобщение и изложение результатов исследования. Нами в рамках исследования было продолжено экспериментальное внедрение модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, а также определена эффективность экспериментального применения модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования и непосредственно в деятельности школ. Мы систематизировали и обобщили результаты экспериментальной работы, сформулировали

общие выводы исследования и оформили их в виде диссертационной работы.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что нами в рамках исследования проводилось:

- уточнение и дополнение таких сущностных характеристик формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, как методы и формы формальной и диалектической логики, а также умения оперировать понятиями, делать умозаключения, доказательные выводы, оперировать гипотезами и раскрывать противоречия;

- рассмотрение логики как механизма развития и функционирования культуры;

- формирование интереса школьников к физической культуре и спорту в системе

образования на основе житейской практики и посредством образования;

- определение особенностей формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования за счёт приёмов умственной деятельности;

- переход к стадии формальных операций;

- разработка авторских диагностических моделей формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

- выявление характерных особенностей формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования: формирование внутреннего плана действий (способности действовать в уме);

- влияние формирующихся интеллектуальных процессов на развитие внимания, памяти и мышления учащихся, умение быстро и правильно мыслить;

- изучение открытых дебютов, среди которых преобладающее место занимали практические игры над изучением теории;

- формирование интереса школьников к физической культуре и спорту в образовательной системе на основе организации рефлексивной деятельности, что непосредственно приводит к появлению качественных изменений в психике обучаемого и формированию у него новых психических функций и соответствующих новообразований;

- теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования. Всё это осуществляется путём учёта особенностей физического развития школьников и соблюдения требований, которые предъявляются логикой к различным умственным действиям при формировании интереса школьников к физической культуре и спорту в образовательной системе, способствующих усилению развивающего характера обучения.

**Теоретическая значимость данного исследования** заключается в:

- углубление теоретических представлений по специфике формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в рамках образовательной системы;

- разработке целостной системы методов, приёмов и форм учебной работы по её формированию;

- выявление критериев оценки результатов исследования, осуществляющихся с помощью:

- анализа и синтеза;
- сравнения и обобщения;
- классификации и аналогии.

- в дополнении дидактической теории развития творческого мышления учащихся.

**Практическая значимость данного исследования** заключается в том, что на его основе были разработаны:

- современная модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в образовательной системе;
- диагностические методики формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в образовательной системе;
- методические рекомендации по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту в образовательной системе для общеобразовательных учреждений и органов управления образованием.

**Достоверность научных положений**, выводов, рекомендаций, сформированных в диссертации, обеспечивается методологией системного, личностно-деятельностного подхода, научной концепцией формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, опорой на теоретические и эмпирические методы исследования, анализом условий опытно-экспериментальной работы и подтверждением положений выдвинутых в гипотезе, а также сравнением полученных результатов контрольных и экспериментальных групп, личным участием автора работы в качестве руководителя группы преподавателей.

**Апробация и внедрение** основных положений и выводов проводились в течение всего периода исследования. Основные результаты докладывались на ежегодных научно-теоретических и практических конференциях профессорско-преподавательского состава Худжандского государственного университета имени академика Б. Гафурова, областного центра повышения квалификации и переподготовка работников образования (ОЦПКПРО), международных и республиканских научно-практических конференциях, отражены в 8 публикациях, в том числе 5 из них опубликованы в периодических изданиях, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ.

## **Положения, выносимые на защиту:**

1. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту должно способствовать решению присущих традиционной практике физического воспитания противоречий между:

- своеобразием личностных физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей учащихся и единообразным, одинаковым для всех содержанием физкультурного образования;

- классно-урочной формой организации учебного процесса и персональными различиями физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей школьников, обучающихся в одном классе;

- весомостью для обучающихся соревновательного духа и доминирующей целевой направленностью физического воспитания на решение учебно-тренировочных задач;

- индивидуальным своеобразием профессиональной компетентности учителя физической культуры и одинаковым для всех содержанием предмета преподавания;

- различиями между обучающимися в плане межиндивидуальными различиями учащихся в двигательной одарённости и одинаковыми для всех нормативными требованиями по физической подготовленности.

2. Педагогические условия, способствующие формированию интереса к физической культуре и спорту в процессе физического воспитания школьников, представлены в виде следующего перечня:

- программно-нормативное обеспечение физического воспитания с углубленным изучением избранного учащимися вида спорта;

- организация учебных занятий учащихся по физическому воспитанию с учётом физкультурно-спортивных интересов учащихся;

- профессиональная компетентность учителя физической культуры в избранном учащимися виде спорта;

- привлечение к организации внеклассной работы по физическому воспитанию преподавателей-предметников, родителей учащихся и учащихся старших классов.

**Структура диссертации.** Диссертация соответствует всем требованиям, имеет логичную структуру, которая представлена введением, двумя главами, заключением и списком использованной литературы. Содержание диссертации изложено на 174 страницах компьютерного набора. В работе имеется 5 таблиц, 2 рисунка и 15 диаграмм. Библиографический список насчитывает 220 наименований.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## §1.1. Понятие интереса в философской и психолого-педагогической литературе

Понятие «мотив» происходит от латинского слова «movere» в дословном переводе – двигать, толкать. Этот термин обозначает «побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков» [162,с.5].

«Побуждение к совершению поведенческого акта, которое порождено системой потребностей человека и в той или иной степени осознаётся или не осознаётся им вообще, называется мотивом. Мотивы в процессе совершения поведенческих актов служат динамическими образованиями, за счёт этого они трансформируются, т. е. изменяются. Такая функция мотивов может реализовываться на всех фазах совершения поступка. Вследствие этого можно говорить о том, что поведенческий акт завершается часто по преобразовательной мотивации, а не по первоначальной» [138, с.5].

Рассматривая термин «мотивация», стоит отметить то, что в современной психологии существует не менее двух психологических явлений, которые обозначаются этим же термином, но имеют следующее значение:

1) «Мотивация – это совокупность побуждений, которые вызывают активность индивида и определяющую её активность. В это понятие включается и система тех факторов, которые детерминируют поведение индивида.

2) Мотивация – это процесс образования и формирования мотивов, а также характеристика процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность на определённом уровне» [127, с.28].

Рассмотрим такое понятие, как «интерес», ведь именно проблеме формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в

процессе образования посвящено данное исследование. Стоит отметить, что это понятие в литературе имеет несколько значений в зависимости от различных аспектов рассмотрения данного понятия. Одни авторы понятие «интерес» представляют в расширенной трактовке и отождествляют его с направленностью личности, с сосредоточенностью на каком-то определённом объекте. Они представляют «интерес» описательно, в виде совокупности проявлений активности ученика, которая заключается в постановки им вопросов, в отсутствии отвлечений на что-либо, в проявлении положительных эмоций, в повышенном темпе работы.

Другими авторами понятие «интерес» толкуется не менее широко. Они сближают это понятие с отдельными побуждениями, которые входят в сферу мотивации. В зависимости от этого ими отмечается, что «интерес – это актуальный мотив или активное отношение с точки зрения познания /какое-либо переживание/ выражение своих потребностей в форме эмоций» [218, с.26].

В нашем исследовании понятие «интерес» рассматривается как следствие, одно из интегральных проявлений сложных процессов сферы мотивации. Стоит отметить, что вследствие этого можно утверждать о том, что понятия «интерес» и «мотивационная направленность» не отождествляются нами, а разводятся как разные понятия. Средством разграничения этих понятий служит то, что мотивационная сфера, по нашему мнению, является основой, источником, а интерес в зависимости от этого – следствием и проявлением процессов, которые происходят в этой сфере. «Такое теоретическое понимание понятия «интерес» позволяет нам более точно и прицельно исследовать процесс его формирования не только в плане содержания учебного материала, активизации учебной деятельности, но и путём развития сферы мотивации её составляющих: мотивов, целей, эмоций. Исследование изменений в мотивационной сфере, которые приводят к повышению и понижению интереса, позволяет нам разработать конкретные

рекомендации для формирования интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом» [211, с.52].

Интерес – это, прежде всего, результат развития личности. Он управляем, поэтому никак не является враждебным качеством человека. Важно знание структуры интересов, механизмов проявления и реализации, мотивов поведения индивида, чтобы регулировать исследуемый процесс и осуществлять педагогическое воздействие целенаправленно.

Сложным процессом, который зависит от различных факторов, его определяющих, является воспитание устойчивого интереса, который требует целенаправленного использования разнообразных организационных форм работы.

Формирование у учащихся интереса к урокам физического воспитания стало очевидной проблемой довольно давно. Однако её решением на практике не занимаются, мало того, в методической литературе практически отсутствуют необходимые материалы по данной проблематике. В силу того, что у специалистов в этой области сформировался стереотип о том, что для формирования интереса к урокам физического воспитания необходимо создавать особые условия. Условия, которые отсутствуют в большинстве обычных школ. Другие считают, что решить проблему очень легко – нужно лишь увеличить количество часов по физической культуре.

Интерес, как личностное образование, становится предметом интереса представителей различных наук: педагогов, психологов, философов, социологов, экономистов и др. Понятие «интерес» трактуется в литературе по-разному. Некоторые учёные утверждают, что это очень широкое понятие и оно тесно связано с характером и внутренними качествами отдельных индивидов. Другие, трактуют его в более узком плане, отождествляя его с различными побуждениями, относящимися к мотивационной сфере. Ряд авторов отождествляет интерес с мотивацией человека. Вместе с тем, эмпирические методы

исследования показывают, что правильнее и целесообразнее рассматривать интерес в форме одного из интегральных проявлений достаточно сложных процессов в сфере мотивации.

В зависимости от того, что «психологи заняты поиском законов, которые распространяются на поведение людей и низших животных, литература в мотивационной области охватывает темы, касающиеся универсальных характеристик для всех форм животной жизни, в переплетении с темами, затрагивающим только характеристики человека. Мотивация выступает в качестве организменной переменной за счёт того, что является состоянием не внешней (окружающей среды), а состоянием индивидуума» [213, с.98].

«Проявляет или не проявляет учащийся интерес к занятиям физической культурой, зависит от многих переменных в его мотивации. К таким переменным относятся:

- смысл занятий физическими упражнениями и выполнения гигиенических требований для конкретного ученика;
- мотивы занятий;
- его умение ставить и реализовывать цели;
- эмоциональность упражнений» [185, с. 87].

От условий, в которых проходят занятия по физической культуре, микроклимата в классе, отношений между учащимся и учителями в ходе уроков, от того, как относятся к урокам физической культуры родители учащихся, классные руководители и другие учителя-предметники зависит наличие либо отсутствие интереса к занятиям.

Значение таких занятий для каждого школьника, его личностные устремления взаимосвязаны со смыслом занятий спортом в целом и физической культурой в частности. Исходя из этого смысла, ребёнок ищет для себя мотивы заниматься:

- учебно-познавательные;
- процессуальные (нравится заниматься);
- результативные;

- отметочные;
- социально-значимые мотивы (быть здоровым, готовым к труду, к взрослой жизни);
- мотивы избегания неприятностей.

В ходе претворения в жизнь этих мотивов, учащийся выбирает для себя ориентиры в процессе их реализации. Процесс занятия физической культурой трудно представить без выражения его участниками разного рода эмоций. Психологические установки, психическое состояние в ходе показа, объяснения и выполнения различных упражнений, межличностные отношения учеников и учителя, микроклимат в классе – всё это оказывает влияние на их эмоциональное состояние. «Эмоции возникают также при осознании школьником характера мотивов, целей и субъективной возможности их реализации». Мотивация служит направляющей и руководящей инстанцией, так как ведёт к целенаправленному поведению. Мотивация имеет свою специфику. Рассмотрим такую ситуацию: когда животные хотят пить, единственной целью для них является поиск источника воды или непосредственно воды. Сравним эту ситуацию со следующей: когда человек переживает профессиональный стресс, он задаётся целью, чтобы найти выход из сложившейся ситуации. Отсюда сделаем такой вывод: цели определяются двумя способами:

1) «цели описываются в виде объективных или осязаемых событий, материальных изменений окружающей среды в результате изменения поведения;

2) термин «цель» определяется как внутренняя абстракция, нежели объективное внешнее событие. Приведём такой пример: у человека есть цель, которая заключается в поиске менее напряжённой работы. Эта цель для него становится своеобразной идеей, представлением о событиях, случившихся в будущем. Она возникает именно тогда, когда у человека появляется мотивация к освобождению от стрессовой ситуации, сложившейся на работе и доставляющей неприятности. Цели имеют

направляющую и управляющую функции. Это обусловлено тем, что человек совершает именно те действия, которые помогут ему в осуществлении задуманной цели. Функционирование целей не ограничивается временем, это зависит от того, что цель – это внутренние «здесь-и-сейчас», которые служат репрезентацией будущего. Они не объективны, не реальны и не всегда могут осуществиться в будущем» [47, 57].

Выдающийся психолог А.Н.Леонтьев в своих исследованиях пришёл к такому выводу: «всякая деятельность имеет свои предпосылки, и этими предпосылками является предмет, имеющий потребность в чём-либо. Следовательно, фундаментальным условием человеческого существования является наличие у него (у субъекта) различных потребностей, как и обмена веществ в организме. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что исходной формой активности всех живых организмов служат потребности, которые у них имеются» [131, с. 14].

Американский исследователь Г.Мюррей, изучая процесс возникновения мотивов, писал: «Потребность – это конструкт (удобное воображаемое или гипотетическое понятие), обозначающий силу (неизвестной физико-химической природы), которая организует восприятие, апперцепцию, интеллект, волю и действие таким образом, чтобы изменить в определённом направлении имеющуюся неудовлетворительную ситуацию» [160, с.47], «...в первом приближении мы можем свободно использовать термин «потребность» для обозначения потенциальной возможности или готовности организма реагировать определённым образом при данных условиях» [160, с.48]. «В этом смысле потребность есть латентный атрибут организма. Говоря более строго, это существительное, обозначающее тот факт, что некоторая тенденция в состоянии возобновляться. Нас не должно смущать, что «потребность» используется нами как для обозначения

преходящих событий, так и для обозначения более или менее устойчивых черт личности» [160, с.54].

Мотив является структурным элементом сферы мотивации индивида. А.Н.Леонтьев утверждает, что «мотивы имеют предметный характер, это значит, что потребность становится мотивацией при условии её опредмечивания. Мотив – это конкретное желание, а не собственно желание» [131, 14]. Психолог А. Н. Леонтьев утверждал: «Наличие потребности составляет необходимую предпосылку любой деятельности, однако потребность сама по себе ещё не способна придать деятельности определённую направленность. То, что является единственным побудителем направленной деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане – мы называем мотивом» [134, с.10].

Некоторые исследователи определяют «мотив», как причину, которая является «основой выбора каких-либо конкретных действий и поступков, внешние и внутренние условия в своей совокупности, которые направлены, прежде всего, на проявление активности субъекта» [134, с.13].

Создатель теории мотивации Хайнц Хекхаузен отмечает, что «понятие «мотив» включает в себя следующие понятия: «потребность», «побуждение», «влечение», «склонность», «стремление» и некоторые другие» [207, с.100]. Как мы можем заметить, эти слова имеют разные оттенки в значении, но все они указывают на «динамический» момент, при котором действие направлено на конкретные целевые состояния, независимые от специфики и содержащие ценностный момент. Именно такие цели являются «стремлением в достижении, при этом индивид может использовать неограниченные пути и средства достижения поставленной цели» [11, с. 46].

Существуют и другие определения понятия «мотив» в психологической области науки. Советский психолог Л.И.Божович придерживается такого понятия «мотив», «которое включает в себя следующие компоненты: намерения, представления, идеи, чувства, переживания» [47, с. 42]. Отечественный психолог П.А.Рудик в понятие «мотив» включает следующие компоненты: «желания, хотения, привычки, мысли, чувство долга» [177,с.47]. Российский учёный, психолог В.С.Мерлин приравнивает термин «мотив» к понятию «побуждения», за счёт того, что «от побуждений зависит характер действий, которые направлены на осуществление цели» [157, с.18].

Когда человек взрослеет, многие мотивы, которые являются основой человеческого поведения, становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. В число этих мотивов входят мотивация достижения и мотивация избегания неудачи, а также мотив власти, оказания помощи окружающим (альтруизм), мотивы агрессивного поведения и некоторые другие. Те мотивы, которые занимают доминирующую позицию в поведении человека, лежат в основе характеристики личности, проявляющейся в особенностях личностных черт иного рода. Важным условием повышения интереса школьников к физической культуре является формирование у школьников положительной мотивации к обучению, то есть желание учиться, познавать, постигать. Совершенствование и рефлексирование станут личностной чертой взрослого человека.

Личность и мотивы взаимно влияют друг на друга. Это проявляется, прежде всего, в том, что доминирующие мотивы становятся важнейшей чертой личности, а в соответствии с этим сама личность, то есть её основные свойства, воздействуют на формирование мотивов. Личность и её свойства оказывают влияние на индивидуальные особенности хода формирования мотивов, включая все этапы этого процесса.

Все люди обладают собственным индивидуальным, отличным от всех других, «комплексным набором» мотивов. Именно это является

причиной того, что в науке до сих пор нет общепринятой классификации мотивов. Концепций и теорий, которые посвящены мотивам, мотивации и личностной направленности ровно столько же, сколько исследователей, занимающихся их классификацией [227].

Один из исследователей мотивов А.Г.Ковалёв выделял четыре ведущих группы мотивов:

- 1) деятельностные мотивы;
- 2) коллективистические мотивы;
- 3) общественные мотивы;
- 4) ситуативные мотивы [121,с.21].

Исследователь Е.П.Ильин обобщил существующие классификации мотивов, принадлежащие отечественным учёным, и отметил, что отечественная психология выделяет:

- материальные потребности (пища, одежда, жилище);
- духовные потребности (познание окружающей среды, самого себя, творчество, эстетические наслаждения);
- социальные потребности (общение, труд, общественная деятельность, общественное признание).

Мотив разделяют на «действующие» и «потенциальные». Потенциальные мотивы – это мотивы, которые человек не может достичь по причине того, что не имеет на это возможности. Ему мешают общественные ограничения, ограниченное время, недостаток сил и некоторое другое.

Исследователь В.К.Вилюнас отмечает, что «потенциальные мотивы определяют как бы резервные варианты жизни – то, будет ли и как будет она изменяться в случае появления перед человеком новых возможностей (например, сменить работу, место жительства, круг общения и т. п.)».

В устоявшихся условиях жизни «потенциальные» мотивы играют важную роль в развитии грёз и мечтаний, могут влиять на художественные вкусы или творчество. «В учебной деятельности потенциальные мотивы необходимо развивать у слабоуспевающих

учащихся, постоянно стимулируя их на возможность достижения поставленных целей» [56, с.26].

1. «Структурность служит важнейшей характеристикой мотивов. Структура мотива, выступающая как основа какого-либо действия или поступка, многокомпонентная», подчёркивает исследователь Е.П. Ильин, «в ней чаще всего находят отражение несколько причин и целей» [115, с.24].

«Мотивация может идентифицироваться не только по результатам деятельности или исходам поведения, но и по специфическим событиям, которые предшествуют совершению действия или поступка. Предшествующие события приводят к видам различных состояний мотивации. Именно поэтому зачастую поведение личности выделяют в соответствии с тем, какие события, предшествующие этому поведению, могли быть» [97, с.18].

Интерес к содержанию, к процессу деятельности, долг перед обществом, самоутверждение и некоторое другое – всё это мотивы. Рассмотрим такой пример: К исследовательской деятельности учёного могут побуждать такие мотивы, как: 1) самореализация; 2) самоутверждение; 3) познавательный интерес; 4) социальные мотивы (ответственность, стремление принести пользу обществу); 5) материальные стимулы (вознаграждение в денежном эквиваленте); 6) сопоставление самого себя с кумиром.

Стремления человека к выполнению конкретных действий – это проявление у него мотивации к чему-либо. Если ученик прилежный, значит у него мотивация к учёбе. Спортсмен, который стремится достичь высокого результата, имеет повышенный уровень мотивации достижения. Высокий уровень мотивации к власти проявляется у руководителя в желании подчинять.

Рассмотрев несколько конкретных примеров, мы можем уверенно дать «мотивации» следующее определение: Совокупностью побуждающих факторов, которые определяют активность личности,

является мотивация. Выделяют мотивы: 1) потребности; 2) стимулы; 3) ситуативные факторы, детерминирующие поведение личности (человека).

Относительно устойчивыми проявлениями, атрибутами личности служат мотивы. Говоря о том, что у конкретного человека доминирует познавательный мотив поведения, мы подразумеваем, что у этого конкретного человека познавательная мотивация в различных ситуациях проявляется чаще всего.

Мотивация включает в себя помимо мотивов и ситуативные факторы, в понятие которых входит влияние людей, специфика деятельности и ситуации. На мотивацию личности в определённый промежуток времени сильно воздействуют сложность задания, требования руководства, установки людей, которые окружают – это и есть ситуативные факторы, динамичные, быстро меняющиеся. Но существуют возможности, которые могут повлиять на них и на активность личности в целом.

Сила мотива, интенсивность ситуативных детерминант мотивации, сюда входят требования и влияние людей, а также сложность заданий и прочее) служат составляющими компонентами интенсивности актуальной мотивации – той, которая действует «здесь и теперь». Можно утверждать, что мотивация деятельности и активность работника непосредственно зависят от требований и установок руководителя и некоторых других ситуативных факторов, а не только от интенсивности мотивов, то есть личностных образований, которые стабильны и проявляются в разных обстоятельствах. Рассмотрим такой пример: Студент выполняет тест. В этот конкретный временной отрезок, когда происходит выполнение теста, мотивация достижения студентом успешного результата зависит помимо собственных мотивов студента от многих ситуативных факторов, а именно указаний и установок экспериментатора и людей, которые до этого повлияли на его мотивацию, и вследствие этого на его дальнейшие действия. Следующий

пример: мотивация спортсмена зависит кроме его собственных физических или иных особенностей, от силы мотивов, у него имеющихся, ещё и от ряда таких ситуативных факторов, как установки тренера, ситуаций, сложившихся в ходе турнира, ожиданий болельщиков и других людей, командного «духа» и прочего.

Стоит отметить, что мотивацию деятельности однозначно не определяют не конкретный мотив и даже не совокупность мотивов. При определении того, что влияет на мотивацию, учёт вклада факторов в конкретной ситуации является необходимым. Рассмотрим пример: если учебная деятельность чрезмерно сложна и отсутствует нормальное взаимодействие с преподавателем или руководителем, то эти факторы становятся средствами снижения мотивации и, следовательно, к снижению эффективности деятельности. Делаем вывод: Мотивация – это совокупность личностных и ситуативных факторов, побуждающих человека к активным действиям.

Чтобы расширить понятие «мотивация», ему дают такое определение:

– совокупностью побуждающих факторов, вызывающих активность личности и определяющих активность её деятельности является мотивация. В широком значении термин «мотивация» используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы человеческого и животного поведения.

Существует два самостоятельных класса побуждающих факторов, но это распределение по классам является относительным:

- 1) класс потребностей и инстинктов, являющихся источником активности;
- 2) класс мотивов, служащих причинами, определяющими целенаправленность поведения и деятельности.

Состояние нехватки в чём-либо, которую старается компенсировать сам организм, называется потребностью. Потребность – это внутреннее напряжение, динамизирующее и направляющее

деятельностную активность на получение необходимого для нормального функционирования организма и самой личности. Потребность служит необходимым условием деятельности. Но потребность как таковая не может предоставить деятельности чёткого направления. Потребность нуждается в необходимости поиска предмета, удовлетворяющего её. Приведём такой пример: У человека имеется потребность эстетического характера. Она соответствует избирательности, но не нацеливает человека на то, какие действия должен выполнить человек, чтобы имеющаяся потребность была удовлетворена. Есть несколько путей, приводящих к удовлетворению этой потребности: прослушивание музыки, стремление в написании стихотворения или картины и прочее.

Как можно разграничить понятия «мотив» и «потребность»? Потребность – это источник активности, этим, по мнению многих исследователей, и определяется то, что приводит индивидуума в активное состояние, то есть его потребности. На что направлена активность личности? Ради чего выбираются те или иные действия и поступки? Чтобы ответить на эти вопросы, нужно отталкиваться от исследований мотивов, от того как эти мотивы проявляются. Напомним, что мотивы – это побуждающие факторы, определяющие направленность деятельности и поведения. Именно от этого понятия и стоит отталкиваться при ответе на вопросы, касающиеся направленности активности личности.

Следовательно, можно с уверенностью отметить, что:

- потребность – средство побуждения к активности;
- мотив – средство направленности деятельности, отсюда вытекает то, что мотив – это побуждение к деятельности, которое напрямую связано с удовлетворением потребностей субъекта.

Возникновение потребностей происходит в результате опредмечивания и конкретизации на предмете, удовлетворяющем ту или иную потребность (пример, эстетическая потребность может

опредметиться на музыке, как одном из предметов, способных удовлетворить именно эту потребность). Процесс развития определяет возможность удовлетворения той же потребности на таком предмете как поэзия. Отсюда делаем вывод: эстетическую потребность может удовлетворить несколько предметов, а развитие потребности приводит к увеличению предметов, способных её удовлетворить. Мы пришли к тому, что путь развития и изменения предметов, отвечающих, опредмечивающих и конкретизирующих потребности, и развивает и изменяет эти потребности.

«Существуют различия мотивации по её виду и силе. Различия эти в степени жажды (большей или меньшей), страха (большего или меньшего). Наука подтверждает то, что мотивация возбуждает (побуждает), наполняет энергией. Но существуют различные теории, которые трактуют активизацию поведения посредством мотивации по-разному» [34, с.113], [75, с.23], [126, с.28].

Интерес – это сложное и значимое для человека и личности образование. Оно имеет ряд различных трактовок. Интерес рассматривают как:

- 1) избирательную направленность внимания человека;
- 2) проявление умственной и эмоциональной активности человека;
- 3) активатор чувств;
- 4) активное отношение человека к миру посредством эмоций и познания;
- 5) специфическое отношение личности к объекту, которое вызвано осознанием значения в жизни и привлекательностью в эмоциональном плане [15,с.34].

Познавательный интерес служит важнейшей областью общего феномена интереса. Его предмет – познание окружающего мира, являющееся значимым свойством человека, которое помимо целенаправленного биологического и социального ориентира в действительности, проявляется в стремлении проникать в многообразие

мира, отражать в сознании стороны сущности бытия, причинно-следственные связи, закономерности и противоречия, что является существенным в отношении человека к миру, который его окружает.

Познавательный интерес, включённый в познавательную деятельность, тесно связан с формированием личностных отношений: избирательного отношения к разным областям науки, познавательной деятельности, к участию в них, а также к общению с соучастниками познания. На основе познания мира предметов и отношения к нему и научным истинам формируется:

- миропонимание;
- мировоззрение;
- мироощущение, характеру (активному и пристрастному) которых способствует познавательный интерес.

Познавательный интерес за счёт активизации всех психических процессов человека на пике своего развития (на высоком уровне) побуждает личность к поиску преобразования, причём постоянного, действительности. Это происходит путём изменения, усложнения целей деятельности, выделения актуальных и значимых сторон в предметной среде для их реализации, а также путём поиска способов, необходимых деятельности, путём привнесения творческого начала.

Особенность познавательного интереса заключается в способности обогащать и активизировать познавательный и любой другой процесс деятельности личности. Познавательное начало имеет каждый процесс деятельности. Используя предметы и материалы, инструменты и способы в труде, человек нуждается в познании свойств всего перечисленного ранее. Также у него есть потребность в познании и изучении научных основ производства на современном этапе, в осмыслении процессов рационализаторских, в знании технологии производства. В основе каждого вида деятельности человека лежит познавательное начало, процессы творческие и поисковые, которые способствуют преобразованию действительности. Человек, который одухотворён

интересом познания, любую деятельность совершает с большим пристрастием и более эффективно [96,с.84].

Важнейшим образованием личности, складывающимся в процессе жизнедеятельности человека, формирующимся в условиях социума, где он и существует, не являющимся имманентно присущим человеку от рождения, является познавательный интерес.

Познавательный интерес в жизни конкретных личностей занимает значимое место, которое сложно переоценить. Он служит самым энергичным активатором стимулятором деятельности человека, а также реальных предметных, учебных, творческих действий и жизнедеятельности человека в целом.

В дошкольные годы познавательный интерес имеет особую значимость, так как именно этот период является периодом становления фундаментальных основ жизни.

Познавательный интерес – это, прежде всего, интегральное образование личности, который в сравнении с общим феноменом имеет сложную структуру, в которую входят интеллектуальный, эмоциональный, регулятивный психические процессы. Связи человека с миром (объективные и субъективные), которые выражены в отношениях, также являются составляющей структуры познавательного интереса.

Объективное и субъективное в интересе едино. Это единство является местом проявления диалектики формирования, развития и углубления интереса. Формирование и развитие интереса происходит в процессе деятельности. На него оказывают влияние помимо отдельных компонентов деятельности и вся сущность объектов и субъектов. Эта сущность включает в себя характер, процесс и результат. Интерес служит неким «сплавом» совокупности психических процессов, которые образуют тонус деятельности, такие состояния личности как радость (например, от учения), стремление к углублению в познании предмета, который интересует, в познавательную деятельность, переживание по поводу неудач, волевые усилия к преодолению этих неудач [131,с.55].

Возбуждение определённых нервных структур (функциональных систем), обусловленное потребностью и вызывающее направленную активность организма, называется мотивацией.

Существует и следующее определение мотивации: это основа психической жизни человека, которая побуждает к выполнению определённых действий; это совокупность причин психологического характера, которые определяют начало, направленность и уровень активного поведения человека. Мотивация включает в себя:

- потребности;
- интересы;
- цели;
- намерения;
- стремления;
- побуждения (идеальные мотивы и материальные цели), которые имеются у каждого человека;
- внешние факторы, заставляющие человека вести себя определённым образом (т. е. стимулы).

Состояния нужды в определённых условиях, недостающих человеку или животному для нормального существования и развития, дефицит чего-либо называется потребностью. Количество потребностей увеличивается с повышением эмоционального развития организма. Сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения и предметное содержание являются основными характеристиками потребностей. Потребности подразделяются на:

- органические;
- материальные;
- социальные;
- духовные.

Мотивы характеризуются:

- широтой, которая включает в себя разнообразные мотивации человека;

- гибкостью, которая способна удовлетворять мотивацию различными способами. Например, в еде, в получении информации из нескольких источников.

Отношение мотива к содержанию деятельности является важной характеристикой мотивации деятельности человека. Внутренняя мотивация – когда деятельность важна для человека сама по себе, для него она имеет своё личностное значение. Например, познавательная деятельность или деятельность, содействующая личностному росту.

Интерес представляет особую форму внутренней мотивации. Он включает в себя понятие познавательной мотивации, которая не имеет связи со всеми потребностями человека, кроме ориентировочно-исследовательской. Интерес при внешней мотивации представляет собой средство удовлетворения потребностей. Например, потребность в зарплате, социальном престиже и другом.

Мотивация может быть, как положительной, которая проявляется в стремлении к успеху, так и отрицательной, проявляющейся в избегании неудач. Стремления к успеху и мотивация достижений сочетаются с интеллектом и образуют единую структуру, обеспечивающую личности успешную адаптацию к условиям жизни. Когда преобладает мотив избегания неудач, это приводит к неадекватной самооценке и уровню притязаний, который не является реальным. Люди, у которых преобладает этот мотив, чаще выбирают для себя очень лёгкие задачи, которые они в силах решить. Или же очень трудные задачи, которые не решить не стыдно.

Сила, выражающаяся в психологическом «давлении», оказываемом мотивом на поведение, имеющем способность изменить это поведение, является очевидной характеристикой любого мотива. Факторы, от которых зависит сила мотивации:

- сила становится больше, когда больше субъективная значимость, важность достижения цели и субъективная вероятность её достижения в результате данного поведения.

Допуск в кору головного мозга для сенсорных возбуждений, их усиления и ослабления зависит от мотивационного состояния. Внешний стимул эффективен при условии объективности его качеств, а также мотивационного состояния организма.

Влечения, желания, интересы, стремления и установки относятся к мотивационным состояниям человека.

Стереотипная готовность действовать в конкретной ситуации определённым образом называется установкой. Она возникает на основе прошлого опыта. Установка – это неосознанная основа актов поведения, в которых цели действия, потребность, ради которого оно совершается, не осознаётся. Установки бывают:

- ситуативно-двигательная или моторная установка. Пример: готовность шейного отдела позвонков к движению головы;
- сенсорно-перцептивная установка. Пример: ожидание звонка, выделение значимого сигнала из общего звукового фона;
- социально-перцептивная установка – это стереотипы восприятия социально значимых объектов. Пример: наличие татуировок воспринимается как признак криминализованной личности;
- когнитивная или познавательная установка;
- мнемическая установка на запоминание значимого материала.

Мотивационное состояние человека – это психическое отражение условий, которые необходимы для жизнедеятельности человека как организма, индивида и личности.

Поведение человека направляется ожиданием и оценкой результатов действий, которые им предполагаются, и их последствий. Значимость, приписываемая следствия субъектом, определяется ценностными диспозициями, которые ему присущи и обозначающиеся понятием «мотивы».

«Мотив включает в себя влечение, побуждение, потребность, склонность, стремление и другое. Оттенки значения у этих терминов разные, но все они указывают на «динамический» момент

направленности действия на целевые состояния, содержащие в себе, независимо от специфики, ценностный момент. Субъект стремится достичь целевые состояния любым путём и применяя разнообразные средства» [75, с.23].

Мотив создаётся целевым состоянием отношения «индивид-среда», которое само по себе желательно и удовлетворительно в сравнении с наличным состоянием. Мотив понимается как желаемое целевое состояние, которое выражается в отношении «индивид-среда». Это понимание мотива даёт возможность вычленив из него проблемы психологии мотивации.

1. Число различных мотивов равно числу эквивалентных классов отношений «индивид-среда». Классы можно разделить на основе целевых состояний, к которым стремятся люди. В этом заключается проблема классификации мотивов [144, с.63].

2. Мотивы – это относительно устойчивые оценочные диспозиции, которые формируются в процессе индивидуального развития. В этом заключается проблема выяснения возможностей изменения мотивов с помощью целенаправленного вмешательства, а также оснований возможностей и воздействий среды, которые способствуют возникновению индивидуальных различий в мотивах.

3. У каждого человека имеются индивидуальные проявления (по силе и характеру) мотивов. Разные люди имеют различные иерархии мотивов. Этим обуславливается проблема измерения мотивов.

4. В определённый момент времени поведение человека мотивируется самым высоким (самым сильным), доминирующим над всеми другими, мотивом в иерархии. Он тесно связан с перспективой достижения целевого состояния или же с сомнительным достижением. Этот доминантный мотив активизируется и действует в нужный момент. Наряду с этим мотивом могут активироваться и другие, которые подчинены ему или находятся с ним в конфликте. Это процесс

называется актуализацией мотива. Связан он с проблемой выделения ситуативных условий, которые приводят к актуализации.

5. Мотив в действии: участие в мотивации поведения до тех пор, пока не достигнет целевого состояния, которое соответствует отношению «индивид-среда». Индивид может не приблизиться к целевому состоянию из-за сложившихся условий в ситуации. Целевое состояние перестанет отдаляться. Условия могут измениться и сделать доминирующим другой мотив, который в последствие активизируется. Действие также как и мотив, прерывается, не достигнув желаемого состояния, распадается на части, разбросанные во времени, но через некоторое время при распаде оно может возобновиться. Это обуславливается проблемой выделения в потоке поведения частей действия, иначе проблема смены мотивации, возобновления или последствия мотивации, которая уже имела место быть.

6. Мотивация – это побуждение к действию посредством определённого мотива. Мотивация – процесс выбора между различными действиями, которые возможно выполнить. Этот процесс регулирует, направляет действие на достижение специфических для конкретного мотива целевых состояний и поддерживает эту направленность. Он объясняет целенаправленность действия. В этом заключается проблема мотивации, которая выступает общей целенаправленной деятельностью. Эта проблема взаимосвязана с проблемой мотивационного конфликта между различными целями.

7. Мотивация – это не единый процесс, который равномерно пронизывает акт поведения от начала до конца. Она складывается их множества процессов, разнородных по своей структуре, которые осуществляют функцию саморегуляции на отдельно взятых фазах акта поведения (фаза до начала действия и после его совершения). Процесс рассмотрения возможных исходов действия, оценивание последствий происходит на начальном этапе. Здесь ставится проблема аналитической реконструкции мотивации через гипотетические промежуточные

процессы саморегуляции, которые характеризуют отдельные фазы протекания действия.

8. Деятельность направлена на достижение цели мотива. Это характеризуется её мотивированностью, но деятельность и мотивация – это разнородные процессы, поэтому их следует разграничивать. В основе деятельности лежат следующие функциональные компоненты:

- 1) восприятие;
- 2) воспроизведение знаний;
- 3) моторная активность;
- 4) мышление;
- 5) научение;

6) речь, которые обладают запасом возможностей (знаний, умений, навыков), накопленных в ходе жизни. Психология мотивации не исследует их, считая их данными. Направленность использования различных функциональных способностей зависит от мотивации. Выбор различных возможных действий, различных вариантов восприятия и возможных содержаний мышления объясняется мотивацией. Ею же объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижения его результатов. Всё это определяется проблемой многообразия влияний мотивации на наблюдаемое поведение и его результаты.

Полную характеристику мотивации можно представить в следующих пунктах:

1. Число различных мотивов совпадает с числом содержательно эквивалентных классов отношений «индивид-среда».
2. Мотивы, как относительно устойчивые оценочные диспозиции, формируются в процессе индивидуального развития.
3. Различия людей выражаются в индивидуальных проявлениях (характере и силе) мотивов. У разных людей иерархии мотивов существенно отличаются.

4. Поведение человека мотивируется самыми сильными мотивами в иерархии, связанными с перспективой достижения или сомнением при достижении поставленной цели.

5. Мотив остаётся активным до тех пор, пока человек не достигнет заданной цели, либо не приблизится к её достижению, либо цель будет ближе, а не в отдалении. При определённых условиях мотив может потерять свою активность, и на его место встанет другой, более насущный в данной ситуации мотив. Часто действие, также как и мотив, прерывается, не достигнув предполагаемого результата (состояния). Иногда её части разбрасываются во времени, но возобновляются при распаде через некоторый промежуток времени.

6. Мотивация – это побуждение к действию с помощью конкретного мотива. Она понимается как процесс выбора между возможными действиями; как процесс, который регулирует и направляет действие на достижение целевых состояний, которые специфичны для выбранного мотива, поддерживает направленность этого действия. Целенаправленность действия объясняется путём мотивации.

7. Мотивация – это не единый процесс, который затрагивает поведенческий акт от начала до конца. Она складывается из процессов разного рода, которые осуществляют саморегуляционную функцию на некоторых фазах акта поведения. Это происходит до совершения действия и после него.

8. Деятельность мотивирована, направлена на достижение цели с помощью мотива, но это не то же, что и мотивация. Восприятие, воспроизведение знаний, моторная активность, мышление, научение, речь – это основные составляющие функциональные компоненты деятельности. Они обладают возможностями (знаниями, умениями, навыками), которые были накоплены ими в процессе жизнедеятельности. Мотивация обуславливает направленность функциональных способностей, выбор между возможными действиями, между вариантами

восприятия и содержанием мышления. От неё зависит интенсивность и упорство в осуществлении действия и достижении его результатов.

Интерес к физической культуре и интерес к спорту – это две различные ступени развития одного интереса. Интерес к физической культуре перерастает в интерес к спорту, и наоборот. Наше исследование направлено на рассмотрение интереса к физической культуре. Интерес к занятиям физическими упражнениями – это активный интерес. Зрелищным, информационным, познавательным, не связанным с активными занятиями называется интерес пассивный, который перерастает в активный при соблюдении ряда требований и условий, а может остаться таким на всю жизнь.

Интегральным результатом сложных процессов сферы мотивации школьников является интерес к физической культуре. Хотя на любом уроке возникает мотивация к занятиям физической культурой, но эффект от этого незначительный: самостоятельно физической культурой занимаются единицы школьников.

В заключении этого параграфа можно сделать следующие выводы:

1. Компоненты мотивации человеческой личности затрагивают практически все стороны жизни людей. Мотивация влияет на модели поведения человека в тех или иных случаях, является регулятором и руководством к деятельности, от неё зависит уровень жизненной активности.

2. Сложные по строению мотивация и мотивы проявляются как на сознательном, так и на бессознательном уровне, осложняющие процесс установления функции формирования поведения человека.

3. Мотивация занятий физической культурой имеет многоуровневый характер. Объясняется это тем, что она охватывает границы от далёких перспектив физического совершенствования до ближайших целей, задач, мотивов, которые доступны для реализации в конкретный период времени. Удовлетворённость от процесса занятий и одухотворённость от успехов запускают механизмы внутренних мотивов, пробуждая интерес к

занятиям. Их отсутствие становится причиной отторжения учащимся внешних мотивов.

Таким образом, высказанное нами выше мнение позволяет сделать вывод, что формирование учителем внешней мотивации позволяет воспитать интерес только в том случае, если он [учитель, наставник, тренер] будет принимать во внимание возможности личности каждого подопечного. Лишь в этом случае срабатывает механизм внутренней мотивации, детерминирующий интерес к занятиям физической культурой.

### **§1.2. Факторы, влияющие на интерес школьников к физической культуре и спорту**

Межличностные отношения в общеобразовательной школе в значительной мере отражают преобразования в обществе. Они ориентируют на педагогически целесообразный, гуманный, высоконравственный стиль общения в школе, играют решающую роль в развитии личности. Социальная детерминированность, с одной стороны, предполагает специальную подготовку учителя, непрерывное педагогическое образование на основе достижений науки и передового опыта, а с другой – требует организации творческой деятельности школьников, повышения коллективной ответственности за её результаты.

Позитивное решение этой задачи возможно только в логике создания чёткой системы общественных отношений. Для изучения обозначенной проблемы нами были выделены соотношения:

- общество-школа;
- учитель - учащийся;
- коллектив - учащийся;
- учащийся - окружающая действительность.

Для педагогической науки существенное значение имеет философское и психологическое, объективное и субъективное понимание

феномена «отношение», так как она рассматривает их в единстве. Чтобы процесс формирования всей системы отношений проходил успешно, необходимо, прежде всего, создать воспитывающие личные контакты учителя и учащегося. Надо, чтобы межличностные отношения опосредствовались в детском коллективе и окружающей среде. «Отношение человека к человеку составляет общественную характеристику и познания, и действия, опосредствует отношения человека к бытию» [9,с.218]. Однако деление человеческой деятельности на материальное и духовное производство недостаточно. В педагогике модель воспитывающих отношений предполагает учёт их объективных и субъективных, рациональных и эмоциональных сторон, познавательного и ценностного начала, особенностей практики, науки и искусства воспитания. По содержанию своему эта система имеет нравственный и эстетический характер, а по механизму реализации – деятельностный и поведенческий.

Формирование воспитывающих отношений означает интеграцию исторически сложившихся подходов: личностного (педагогика личности) и деятельностного (педагогика воспитательного средства). Педагогическая деятельность не может быть адекватно понята вне категории воспитывающих отношений; в свою очередь, сущность этого понятия нельзя исследовать, не рассматривая условий, в которых она протекает.

Воспитывающие отношения, по нашему мнению, не только определённый эталон педагогической деятельности, но и её оформленность (технология), форма, сущность, модификация, т. е. взаимодействие учителя и учащихся как субъектов этого процесса.

«В общеобразовательной школе воспитывающие отношения – это специально организованное и направляемое учителем творческое, нравственно-эстетическое, развивающее взаимодействие субъектов воспитания, обусловленное всей системой материальных и духовных общественных ценностей» [147,с.171]. Если сущностная сторона

отношений есть деятельность, то действия субъектов воспитания выступают как первый и важнейший структурный элемент взаимодействия. Внешнее его выражение для ученика – поведение, личностная реакция на окружающую среду.

Возрастает значение личностных особенностей, образа действия, манер, поступков самого учителя. Он не только общается, устанавливает контакты с учащимися, а каждым своим словом, интонацией, мимикой, взглядом, улыбкой, жестом оказывает на них воздействие. А.С. Макаренко видел важнейшую задачу руководителя школы «в организации характера педагога, воспитания его поведения...» [141, с.172].

Поведение педагога рационально обусловлено и в значительной мере зависит от типа нервной системы, структуры и направленности его психики, профессиональной подготовленности и культуры; детерминируется материальными и бытовыми условиями, интересом к профессии, любовью к детям, личной комфортностью и статусом в школьном коллективе.

Формирование потребностей и мотиваций индивида, основанные на общих законах становления человеческой личности, в плане воспитания физической культуры базируются на двух психологических факторах: биологическая и социальная потребность в физическом совершенствовании.

Нормально развитый человек должен уметь физически справляться с любой работой. В этом состоит наше твёрдое убеждение. Исключение составляют лишь несколько профессий, требующих повышенной подготовленности: армия, милиция, пожарное и аварийное дело. Здесь физическое состояние выступает важным элементом профессионализма. Потребностно-мотивационный подход способен обеспечить самореализацию личности во всем многообразии её способностей и индивидуализацию её развития – физического в том числе.

Принуждение деформирует личность, а свобода выбора средств удовлетворения потребностей – фактор её индивидуального гармоничного развития и воспитания. Этим тезисом и следует руководствоваться при разработке психолого-педагогических основ физического воспитания.

Потребностно-информационный подход к формированию личности человека [185,с.42] позволяет сегодня рассмотреть физическое воспитание по-новому, а именно, как процесс формирования такого набора и иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для здоровья, физического развития и совершенствования. Такое понимание заметно отличается от общепринятого, представляющего физическое воспитание как процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека.

Игра – любимая сфера деятельности школьников. В этом нетрудно убедиться, наблюдая за их поведением в свободной обстановке. Кажется, что бегать, прыгать, кататься и качаться они готовы бесконечно. В то же время нетрудно заметить, что дети по-разному относятся к тем или иным играм. Одни предпочитают коллективную игру в мяч, другие – лазания по канатам и шестам, третьи – метание предмета в цель, четвертые – бег наперегонки и т. д. Это свидетельствует о сложной структуре потребности в игре. Раскрыть её представляется важным как с точки зрения теории, так и практики.

Потребность в подражании особенно ярко выражена в раннем детском возрасте. На ней базируется так называемая сила непосредственного призора – единственный пока известный способ прямого воздействия на подсознание ребёнка. По словам П.В. Симонова, «если бы ребёнок с раннего детства находил вокруг себя примеры только должного, соответствующего нормам поведения, воспитание социально ценной личности перестало бы быть предметом специальных забот» [179,с.43]. В области физического воспитания в

качестве объекта для подражания может выступать сам воспитатель, подготовленный ученик, герои фильмов и т. д.

Удовлетворение потребностей в игре и подражании невозможно без специфической «реакции преодоления», открытой И.П.Павловым и названной им рефлексом свободы. Функционирование у ребёнка этой потребности предполагает наличие разнообразия средств удовлетворения. Их отсутствие, выражающееся в принудительном ограничении двигательной активности, сначала как бы стимулирует побуждение к сопротивлению и способствует развитию воли, однако при длительном и чрезмерном принуждении деформирует психику ребёнка и делает его безвольным и послушным. К сожалению, последнее стало типичным случаем в практике воспитательной работы родителей и учителей. Ущерб наносится двойной: ухудшается способность к приобретению сложных двигательных навыков и способность к самостоятельному накоплению сведений об окружающем мире. Замедляется и физическое развитие школьников.

Чтобы удовлетворить свои двигательные потребности, ребёнок должен обладать определенными умениями, знаниями и игровыми средствами (предметами, снарядами и т. д.). В свою очередь, потребность в вооружённости удовлетворяется в значительной степени путём подражания и с помощью игры. Налицо взаимосвязь потребностей в вооружённости и саморазвитии.

С двигательной активностью ребёнка связаны его жизненные потребности, среди которых особое место занимает экономия сил. По нашему мнению, она выступает регулятором физической нагрузки в игровой деятельности ребёнка. С помощью этого безусловного рефлекса он, попросту озорничая, предохраняет свой организм от физических перегрузок, и его двигательная деятельность протекает преимущественно в аэробном режиме. Физическое перенапряжение, таким образом, становится возможным только в процессе принудительного воздействия.

Одним из основных факторов интереса школьников к физической культуре и спорту в условиях средних общеобразовательных школ является домашнее задание.

Типичным примером самостоятельной работы учащихся является домашнее задание. Без него невозможно обеспечить единство преподавания и самостоятельного учения школьников. Без выполнения домашнего задания полноценно усвоить и запомнить материал, изложенный на уроке, невозможно. Для воспитания школьников оно имеет не менее важное значение, т. к. способствуют формированию у них прилежания, самостоятельности и организации своего внешкольного времени. Одной из важнейших задач предмета «Физическая культура» является содействие внедрению физической культуры в режим дня учащихся.

На уроках физкультуры у учащихся формируются двигательные навыки и умения, которые нуждаются в дальнейшем совершенствовании в ходе самостоятельной домашней работы, способствующей разумному использованию свободного времени и сочетанию деятельности умственной и физической.

Самостоятельная творческая деятельность эффективна лишь тогда, когда учащийся ясно представляет себе цель задания и может выполнить намеченные действия, контролировать и оценивать их самостоятельно.

Опыт показывает, что результаты заметны тогда, когда домашнее задание выполняется активно и систематически.

Занятия школьников физической культурой и спортом самостоятельно позволяют увеличить общее время физическими упражнениями, а также способствуют лучшему усвоению учебного материала и ускоряют процесс физического совершенствования. Они являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых школьников.

Когда самостоятельные занятия организованы правильно, они в содействии с учебными занятиями обеспечивают оптимальную

непрерывность и эффективность физического воспитания. Занятия проводятся вне учебного времени: преподаватели дают задания, консультируют и оказывают учащимся необходимую методическую помощь.

Одной из форм самостоятельной работы является выполнение домашнего задания. Особенностью этой формы работы является то, что помощь и руководство преподавателя отсутствует.

Домашние задания – это верный метод овладения учащимися материалом школьной программы.

Сообщение учащимся необходимых сведений на уроках физкультуры в паузах между упражнениями, в процессе их выполнения очень важно. Темы необходимо делить на части, при этом соединять сообщение с использованием полученных знаний на практике. Уплотнение учебной деятельности на уроке позволяет преподавателю передать учащимся информацию без особой траты времени.

Домашнее задание помогает учителю осуществлять индивидуальный, дифференцированный подход к каждому ученику.

Домашнее задание должно включать: упражнения или комплекс упражнений, которые воздействуют на весь организм. Одни упражнения осуществляют укрепление основных мышечных групп, другие – укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, третьи – развивают общую выносливость.

Необходимо научить школьников самостоятельно упражняться и определять нагрузку, учитывая свои силы и подготовленность.

Учащихся важно обучить закономерностям движений и способам решения двигательных задач. Осуществлять это нужно в организации выполнения определённых действий и упражнений, а не в форме теоретических рассуждений, необходимо создавать условия, которые обеспечат своевременную подачу информации об алгоритме выполнения заданий. Преподаватель постепенно должен отходить на второй план, а

учащиеся должны самостоятельно контролировать и оценивать свои действия.

Домашнее задание по физическому воспитанию направлено на достижение следующих целей:

1) усвоить фактический материал: закрепление знаний и навыков, полученных в процессе занятий. Достижение данной цели осуществляется в ходе выполнения письменных упражнений, решения задач, работы с текстом учебника, наблюдения за явлениями, которые нас окружают;

2) систематически усвоить знания: выполнение заданий, требующих установления причинно-следственных и других связей и отношений между изучаемыми явлениями или процессами. Задача учащихся состоит в выделении в изучаемом материале существенных понятий или закономерностей, в определении последовательности событий, в классифицировании фактических данных;

3) формировать обобщения: осуществление сложной мыслительной работы, которая предполагает прочные навыки и умения, которые связаны с применением мыслительных операций: сравнения, анализа, синтеза, обобщения. Ученик самостоятельно изучает материал, выделяет существенное, устанавливает имеющиеся связи между рассматриваемыми явлениями и делает обобщающие выводы;

4) применить знания: выполнение практических работ, которые позволяют установить связь между теоретическим и практическим материалом. Задания такого рода завершают изучение теории и требуют от школьников применение своих теоретических знаний, умений и навыков на практике в процессе урочной и внеурочной деятельности;

5) контролировать знания учащихся: задания, направленные на проверку знаний, умений и навыков. Учащиеся обязаны знать факты и понятия и осознавать их, уметь применять знания в сложившихся условиях, устанавливать необходимые связи и т. д.;

б) нравственно воспитывать учащихся: выполнение учащимися заданий, которые формируют их научное мировоззрение и нравственно воспитывают их. При проверке этих заданий учитель делает акцент именно на этом.

При распределении количества домашних заданий учитель должен учитывать нормативные требования, предъявляемые программой к учащимся разного возраста, состояния здоровья, показателей физического развития и двигательной подготовленности.

Прежде чем получить задание на дом, учащиеся должны хорошо усвоить его на уроке. Задания даются в конце урока. Практика показывает, что навыки и умения формируются лишь тогда, когда упражнения выполняются постоянно и многократно. Изучение понятий и приобретение навыков происходит в процессе урока, а домашняя работа предполагает закрепление понятий и навыков.

Активизации двигательной активности школьников, создание непрерывности в процессе занятий, помощь большинству справиться без труда с выполнением нормативов происходит за счёт систематического выполнения домашних заданий.

Собственный опыт показывает, что воспитанию выносливости, силы, ловкости и улучшению осанки школьников способствует ни что иное, как систематическое выполнение домашнего задания по физической культуре. Они оказывают благотворное влияние на восстановление умственной работоспособности учащихся.

Домашнее задание по физкультуре заняло прочное место в образовательном процессе. Проверка домашнего задания проводится не выборочно, а охватывает всех учащихся. На первенстве школы подводятся итоги выполнения домашних заданий за год. Они проводятся в виде соревнований, которые проходят в два этапа: 1 этап - предполагает сдачу контрольных нормативов в каждом классе, которая проводится на уроках физкультуры; 2 этап – личное и командное первенство школы, которое проводится в конце третьей четверти.

Соревнования проходят интересно, в присутствии зрителей, среди которых можно увидеть не только школьников, но и родителей [206, с.56].

Важным является подбор упражнений, которые доступны для всех учеников 4-10 классов. Упражнения должны быть простыми, не требующими значительной траты времени и специальных снарядов для их выполнения. Требования должны основываться лишь на мышечных усилиях, координации движений, выдержке и выносливости. Чем упражнения проще, тем легче выполнить их в домашних условиях.

Пример упражнений, выполняемых дома:

1) угол в висе (выполняется на гимнастической стенке): из виса ученик должен опустить прямые ноги до прямого угла или чуть выше. Каждый раз оценивается в два балла. Пауза между пробами должна быть не больше одной секунды. Выполнение упражнения 20 раз даёт в сумме 40 баллов 4;

2) упражнение со скакалкой: по сигналу судьи участник выполняет перескоки через скакалку на протяжении 30 секунд. Каждый перескок оценивается в 0,5 балла. Выполнив 80 перескоков, каждый последующий оценивается в два балла;

3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа между двумя параллельно поставленными гимнастическими скамейками, ноги на возвышенности: при сгибании рук грудь опускается ниже верхнего края скамеек. Каждое отжимание оценивается в 1,5 балла (девушки выполняют данное упражнение в упоре лёжа на полу);

4. подтягивание на перекладине (хватом сверху): подтянуться надо до перехода подбородка линии перекладины и опуститься на вытянутые руки. Каждый раз оценивается в 4 балла;

5. прыжок в длину с места: участнику на выполнение даётся три попытки, лучшая из них идёт в зачёт. При оценке результата учитывается возраст: юноша 8 класса – включительно показательный результат: -180 см., юноша 9-10 классов: -190 см.; ученицы 4-10 классов оцениваются по

показательному результату «минус» учебный норматив с оценкой «удовлетворительно» для данного класса.

Подготовка домашнего задания проверяется преподавателем на уроке физической культуры. При выставлении оценки учитель руководствуется не числом повторений упражнения, а приростом результата в сравнении с предыдущим результатом. Все учащиеся, даже слабо развиты физически, за счёт таких критериев оценивания могут получить хорошую оценку. Выставление оценки за увеличение результата является стимулом для ежедневных занятий дома. По результатам опроса выяснилось, что большинство учащихся дома совершенствуются в подтягивании, прыжках со скакалкой, сгибании и разгибании рук в упоре лёжа.

Начало третьей четверти ознаменовывается проведением отборочных соревнований по пятиборью. Их цель заключается в комплектовании сборной команды для участия в соревнованиях на первенство школы. Шести лучших многоборцев должны отстоять честь своего класса. Соревнования проводятся на протяжении 1,5-2 часов. Победители в отдельных видах пятиборья награждаются грамотами. Абсолютный чемпион получает ценный подарок. Класс, награждается переходящим кубком и большим пирогом, который специально по этому случаю пекут в школьной столовой. Впоследствии ученики выпускают видеоролик, фотоколлаж и т. п., которые иллюстрируют ход соревнований [200,с.75].

Ученикам со слабым здоровьем в школе уделяется особое внимание. Такие дети находятся под контролем врача и преподавателей физкультуры. Они регулярно поучают на дом задания. Прилежные учащиеся, которые дома выполняли все полученные задания, к концу года выздоравливают, а некоторые занимают и призовые места в школьных соревнованиях.

Домашние задания организую детей, занимают их. Учащиеся заинтересованы в физическом воспитании, что приводит к укреплению

их здоровья, следственно повышается интерес к изучению других предметов.

Родители должны оказывать посильную помощь ребёнку в выполнении домашних заданий.

Задания, которые необходимо выполнить дома, могут быть различного уровня сложности:

**Первый** – необходимый минимум. Суть подобных занятий заключается в том, что они очень простые, понятные и несложные для выполнения любому ребёнку.

**Второй** – тренировочный. Эта ступень обучения предназначена для тех учащихся, которые имеют желание в должной мере изучить дисциплину, и выполнение таких упражнений не представляют для них особых трудностей.

**Третий** – задания творческого характера. Такие задания предлагаются учителем в зависимости от готовности учеников их выполнять. Как правило они не являются обязательными и выполняются добровольно. Непременным условием будет особое поощрение учащихся, выполнивших их (это может быть и более высокая оценка, и даже небольшой приз).

Качество и культура труда школьников по выполнению домашних заданий включает в себя соблюдение и выполнение ряда правил и требований, которые основываются на психолого-педагогических закономерностях учебно-познавательной деятельности по овладению изучаемым материалом.

Потребность обретения необходимых знаний в процессе совершенствования физического состояния тесно связана механизмом осознанного усвоения двигательных навыков, совершенствования имеющихся умений и отбор средств для удовлетворения этих потребностей: стадионов, спортивного инвентаря и др. Сюда можно включить и вооружённость знаниями о деятельности самого человека в сфере физической культуры. Эта вооружённость говорит о том, что

самовоспитание непосредственно связано с процессом самообразования. Общая же схема физического воспитания может быть представлена следующим образом: от физического саморазвития через вооружённость и самопознание к физическому самосовершенствованию и самообразованию, где определяющим механизмом должен стать принцип свободного выбора средств удовлетворения потребностей.

Главная педагогическая задача интереса к физической культуре и спорту заключается в формировании в рамках физического воспитания разнообразия биологически (для школьников) или социально (для взрослеющих подростков) значимых средств удовлетворения потребностей (способов двигательной активности) и в предоставлении учащимся свободы выбора.

Различие людей по особенностям их физического и психического развития необходимо принимать во внимание при определении конечной цели физического воспитания. По нашему мнению, этой целью является индивидуальный подход к каждому обучаемому, подбор такого метода двигательной активности, который бы подходил к отдельно взятому человеку. Принимая во внимание, что люди различаются по особенностям физического и психического развития, конечной целью физического воспитания, по нашему мнению, следует считать выработку в рамках выбранного способа двигательной активности индивидуального стиля физического самосовершенствования. Сформированный индивидуальный способ и стиль должен обусловить образ жизни человека, его личностные и характерологические особенности.

Формирование потребности в физическом саморазвитии. Решить эту задачу можно посредством конструирования и строительства различных спортивных площадок. Правительством Республики Таджикистан уделяется большое внимание пропаганде здорового образа жизни, проводится ряд мероприятий по строительству спортивных площадок на территории городов и районов страны. При возведении этих площадок

необходимо принимать во внимание возраст, мотивацию, пол и другие индивидуальные особенности детей. В одном из парков города Душанбе был возведена спортивная площадка, где дети могут заниматься спортом с использованием разных средств передвижения – велосипедов, скейтбордов, роликовых коньков.

На треках должен присутствовать тренер, который бы построил обучение детей на основе игровой деятельности и по принципу «делай как я, делай лучше меня». Тренер лишь направляет энергию в нужное русло, предоставляет детям полную свободу действий, поскольку ребёнок, придя на спортивную площадку, самостоятельно предопределяет вид своей деятельности. Он, полностью увлечённый занятием, регулирует физические нагрузки, исходя из того, как он себя чувствует физически. Попадая на такую площадку, ребёнок чаще всего не нуждается в методическом руководстве. Он сам программирует свою деятельность тогда, когда ему предоставлена полная свобода действий. Физическая нагрузка регулируется по самочувствию. Развитие основных двигательных способностей (адаптации к физической нагрузке и саморегуляции двигательных действий) в таких условиях проходит само собой. Ребёнок, который удовлетворяет свои потребности в саморазвитии, радуется свободному движению, не нуждается ни в каких внешних оценках.

Высокая степень удовлетворённости в процессе физического саморазвития является источником положительных эмоций и способом оказать огромное влияние на формирование у ребёнка уже в раннем возрасте положительных черт характера.

Педагог должен обеспечить удовлетворение возрастающих потребностей учащегося, которые связаны с его интеллектуальной (поисково-информационной) деятельностью и направлены на познание самого себя и способов совершенствования. Важным является не причинить вреда подростку жёстким регламентом, командой. Учитель должен прививать учащемуся знания о состоянии его психического и

физического развития, преобладающих мотивах в занятиях физической культурой. Необходимо также показать ребёнку некие идеалы физического совершенства, объяснить, каким способом их можно достичь. Немаловажно и то, какими средствами ребёнок сможет удовлетворить свои потребности, предоставив ему свободу выбора. Для учащихся старших классов школы и студентов нужно оборудовать спортивные залы и тренажёры, отвечающие всем современным требованиям, где бы они могли заниматься различными видами спорта – от художественной гимнастики до плавания. Предоставить им право самостоятельно выбирать вид занятий, когда будут учтены их индивидуальные запросы и склонности. Помощь в правильном выборе, адекватной оценке своих способностей, предоставление обучающимся необходимого спортивного инвентаря и других средств, привитие знаний о путях и средствах достижения поставленных целей, информация о реальном их физическом состоянии – основная задача тренеров и педагогов.

В формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре большое значение имеет общий культурный уровень и отношение родителей к спорту. Так как с каждым годом понижается физкультурно-спортивная активность, физическое состояние и здоровье ухудшается. Интерес школьников к физической культуре зависит от воспитательного влияния среды, которая окружает. Физическая активность проявляется недостаточно, что является результатом системы привычек, которые не были сформированы за годы обучения.

Педагог в процессе своей деятельности должен выработать системное видение педагогического процесса. Он должен видеть грани разграничения связи физической культуры с духовными и физическими силами личности. У молодёжи, которая учится, должны формироваться потребности в развитии физических качеств, в получении знаний, двигательных умений и навыков – к освоению многообразных ценностей

физической культуры. Учащийся – это активный субъект физкультурной деятельности. В ней должны находиться в гармонии все силы человека, которые формируют физическую культуру личности. Современное общество нуждается в изменении мышления людей в сторону физической культуры.

Особое значение отводится спортивным мероприятиям. Школьники принимают в них активное участие, обмениваются мнениями с товарищами, преподавателями. Данные мероприятия повышают интерес к физической культуре и спорту. Социальная среда безусловно воздействует на мотивационно-ценностное отношение школьников к физической культуре.

Формирование положительного отношения школьников к физической культуре является важной составляющей образовательного процесса. Но осуществлять это необходимо не методами принуждения, а путём воспитания у познавательного интереса и убеждения в том, что занятия физическими упражнениями – это необходимость. Семья также влияет в приобщении ребёнка к спорту с самого детства. Если родители упускают этот момент, возникают сложности в последующем обучении. У ребёнка за счёт этого не формируется системный подход к занятиям физкультурой и спортом.

Анализ традиционной системы физического воспитания показывает, что учебно-воспитательная работа по физическому воспитанию в школе недостаточно ориентирована на формирование у школьников мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Работа данного направления бессистемна и нерегулярна.

Ритм жизни современного общества требует от человека постоянно находиться в хорошей физической форме, и поэтому занятия спортом и физической культурой становятся неотъемлемой частью образа жизни. Существующие стандарты качества жизни предполагают высокие показатели физической формы индивидов, своё влияние оказывают и негативные последствия современной цивилизации – вредные привычки,

плохая экология, стрессы и т.д. Современные реалии таковы, что молодые люди мало двигаются, и та физическая нагрузка, которую они получают на занятиях по физической культуре, пожалуй, единственная возможность для получения минимально необходимой двигательной нагрузки.

При разработке методики проведения занятий по физическому воспитанию особое внимание необходимо уделять возрастным особенностям обучающихся, и, исходя из этого, учитывать влияние этих особенностей на отношения к занятию спортом и физической культурой.

Очень велика в этом процессе межпредметная связь. Её использование помогает создать условия для психологической поддержки, способствующей воспитанию в учащихся позитивного отношения к ЗОЖ и спорту.

Воспитание позитивного отношения к занятиям физкультурой необходимо строить на основе убеждений, прочность которых определяется качеством знаний, их адекватностью и эмоциональностью. Вот почему в учебном процессе должен быть сформирован теоретико-понятийный уровень, который будет способствовать совершенствованию процесса приобщения к занятиям физкультурой.

Занятия по физической культуре являются инструментом воздействия педагога на мотивацию и потребности учащихся. В основе убеждений лежат знания, и одним из способов стимулировать у человека, занимающегося физической культурой, является образовательная направленность.

Становлению и развитию познавательного интереса школьников к формированию и освоению знаний, к практическим занятиям способствует применение активных методов с теоретическими составляющими. Физическая культура должна стать частью совокупности мер, направленных на удовлетворение духовных интересов школьников. Те сведения, которые учащиеся получают, осваивая обязательный программный минимум материала по физическому

воспитанию, станут в дальнейшем фундаментом понятий, связанных со здоровым образом жизни, обеспечат усвоение теоретических знаний, направленных на формирование навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

По нашему мнению, имеющиеся при школах спортивные сооружения целесообразно переоборудовать под игровые площадки для школьников младшего и среднего школьного возраста, причём пользоваться ими дети должны практически каждый день (во время уроков, в период больших перемен, а также после занятий). В этой связи целесообразно, чтобы в школу они приходили в полуспортивной или даже спортивной одежде и обуви.

Основной целью современного образования Таджикистана является формирование всесторонне развитой личности. В идеале такая личность обладает высоким уровнем общечеловеческой морали, является носителем высоких нравственных ценностей. В своей жизни такой человек, как самостоятельная личность придерживается высоких моральных принципов. Строя свою модель поведения, он руководствуется не сиюминутной конъюнктурой, или как сейчас модно говорить «трендами», а соображениями, основанными на собственной совести. Он самовыражается и самоутверждается по праву сильного, и, создавая материальные и духовные блага, активно борется за нравственную чистоту общества, принимает деятельное участие в работе по охране окружающей среды. Такой человек непримирим к злу в любых его проявлениях: войне, кровопролитию, национальной розни, преступности, эксплуатации человека человеком, несправедливости, социальному и национальному неравенству. Ему свойственно стремление к достижению внутренней целостности, обретению гармонии сознания, воли и поведения. Красота личности проявляется в единстве её духовности и реальных отношений к миру. Происходит непрерывное её обогащение знанием научных и культурных богатств, умениями и навыками самосовершенствования.

Великие мира сего утверждали, что «идеал – это то, к чему мы стремимся». И поэтому основной целью воспитания является формирование реальной личности, имеющей прочную гражданскую позицию. Такой человек будет способен в стремительно изменяющихся социальных, экономических и политических условиях, условиях глобализации внести значительную лепту преобразование жизни общества и работать над собой, непрерывно совершенствуясь. Это достигается, возможно, более полным развитием её духовных и физических сил, способностей, дарований и талантов. Стратегия воспитания общества гуманного, демократического социализма заключается в том, чтобы обеспечить ребёнку условия для духовного развития, интеллектуально-нравственной свободы выбора поведения, формирования способности отстаивать свои убеждения.

Общественное и индивидуальное сознание не может быть вне идеологии - этого важнейшего условия духовной жизни общества и личности. Однако никакая идеология с её догмами и постулатами не должна препятствовать развитию сознания маленького члена общества, ставить всякого рода барьеры и запрещать свободу мыслить. Идеология не должна выступать субституцией активных творческих процессов ребёнка. В детях нужно формировать навыки критического мышления, воспитывать в них способности критически оценивать догмы, стереотипы. В будущем он сможет обладать интеллектуальной смелостью опровергать, опирающиеся на веру постулаты и каноны, отвергать насаждение единственно правильных идей, результатом которых станет лишь раб, беспрекословно исполняющий приказы свыше. Доминирование унифицированного и идеологизированного сознания, его абсолютизация сводят на нет детскую активность, низводят мыслительные процессы до уровня обслуживания, толкования и разъяснения идеологических императивов. Идеология может успешно выполнять свою функцию духовного регулятора жизни при условии, если развивается под воздействием свободного мышления, способна

отвоёвывать истины у объективного мира, освежать содержание общественного сознания. Вот почему стратегическими целями педагогической деятельности предусматривается развитие раскрепощённого диалектического мышления, формирование человека, способного выявлять противоречия, сомневаться, критиковать, творить, искать неординарные решения.

Факторы, связанные с гигиеной и естеством человека, физические упражнения относят к ведущим средствам формирования интереса к физической культуре и спорту у учащихся. Физическими упражнениями считаются выполняемые сознательно двигательные действия, которые были организованы в рамках задач и закономерностей воспитания физической культуры.

Подходы к классификации физических упражнений разнообразны. Распространённой является классификация, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания: гимнастика, игры, туризм, спорт.

Работоспособность учащегося, его здоровье тесно связаны с правильной организацией учебного процесса. В то время как в современных условиях таджикской школы наблюдаются такие негативные явления, отрицательно влияющие на здоровье школьников, как дефекты осанки, проблемы со зрением, заболевания верхних дыхательных путей. Эти и другие факторы отрицательного влияния на здоровье ребёнка связаны с недостаточностью внимания со стороны органов образования и администраций школ к соблюдению норм гигиены, обеспечению классов необходимой мебелью с учётом возрастных особенностей учеников, освещением учебных помещений в соответствии со СНИП. Игнорируется зачастую и создание микроклимата в школьных помещениях, мало обращается внимания на организацию здорового питания в школьных столовых. Предупредить указанные выше негативные тенденции в здоровье школьников можно

минимизировать, если будут созданы все необходимые для здорового развития условия.

Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту зависит от отношений в семье, в учебном коллективе: со сверстниками и преподавателями. Изменение работоспособности включает периоды выработки оптимальной работоспособности и её снижения, период отдыха и фазу восстановления и упрочения функций. Эти фазы у каждого школьника разные по длительности и степени выраженности, это зависит от разницы в возрасте, поэтому и определяются индивидуальными особенностями.

### **§1.3. Основная характеристика методов, форм и средств формирования интереса школьников к физкультуре и спорту в системе образования Республики Таджикистан**

Одной из важных проблем школ в настоящее время и делом общественной важности является формирование у детей школьного возраста интереса к учению. Особо нужно сказать о важности вопроса о формировании у школьников интереса к физкультуре и спорту в системе образования, а именно на начальной стадии обучения, потому что базой для того, чтобы школьники хотели и умели учиться закладываются в школьном возрасте. Интерес к учебе можно смело назвать источником деятельности, и именно он исполняет функцию смыслообразования и побуждения.

Мотивация является внутренней психологической характеристикой индивидуума, выражающаяся во внешних проявлениях, в отношении людей ко всему окружающему, различных видах деятельности.

Учебно-познавательная мотивация школьников – это деятельностный подход детей к учебному процессу, реализация желания учиться хорошо. Если ребенок будет говорить себе «У меня получится! Я смогу!», тогда у него возникнет крепкая внутренняя мотивация «хочу

хорошо учиться». Могут появиться вопросы о том, почему один школьник учится с желанием, а другой – с безразличным отношением? Что следует сделать для того, чтобы учение для всех детей было интересным и успешным? Ответом для этих вопросов служит решение проблемы интереса учения школьника.

Если учитель только лишь закладывает в голову ребенка готовые, извне задаваемые интересы и цели обучения, то это не есть формирование интереса у школьников к физкультуре и спорту. На практике создание интересов учения - это организация таких условий, в которых появится внутреннее побуждение. Например, интересы, цели, эмоции к учению. Осознание ребенком этих побуждений и дальнейшее саморазвитие своей мотивационной сферы. Преподаватель в этом случае стимулирует развитие этой сферы системы приёмов, которые продуманы психологом. При этом обозначает себя обычного наблюдателя за учебной деятельностью. Психологически позитивная атмосфера на занятии, выбор стиля демократии учительского взаимодействия: важно принять каждого из ученика, не обращая внимания на его учебные успехи, должно присутствовать преобладание побуждения к действию, поощрение, понимание и поддержка детей, настрой гуманных отношений между преподавателем и школьником играет важную роль в стимулировании интереса к познавательной деятельности в спорте и физкультуре. Важным моментом является психологическое поглаживание учеников. Например, при приветствии, проявлении внимания к большему числу школьников – улыбкой, взглядом или кивком.

Следует формировать интерес учеников к физической культуре и спорту, как у успевающих, так и у неуспевающих детей. А для того чтобы сформировать этот интерес необходимо определить состояние познавательной сферы ученика (стремление учиться), а также эмоциональной и волевой сферы (цель в период обучения, переживание в период обучения).

Выделяют ряд интересов, побуждающий ребенка учиться:

- учебно-познавательные интересы: интерес к процессу обучения, желание получить знания, потребность в познаниях, любознательность и др.;

- интересы непосредственно-побуждающие: яркость занятий, их новизна, занимательные уроки, страх перед наказанием и др.;

- интересы перспективно-побуждающие: чувство ответственности и долга, и др.

Со школьниками нужно проводить целенаправленную работу для полноценной учебной деятельности, что подтверждают многочисленные исследования.

Для того, чтобы школьник эмоционально-положительно воспринимал учение, свободно проявлял свои эмоции, был истинным субъектом познавательной деятельности нужно выполнять вышеуказанную структуру. Для развития учебно-познавательного интереса у школьников к физкультуре и спорту, нужна такая деятельность, которая будет опираться на потребности.

Учителю нужно включать школьника в деятельность, которая будет соответствовать зоне его ближайшего развития и вызовет у ребенка положительные эмоции и чувства.

Внеклассные мероприятия можно отнести к одним из основных методов формирования заинтересованности школьников к физкультуре и спорту в системы образования является внеклассные мероприятия. У внеклассной работы по формированию интереса школьников к физкультуре и спорту и учебной работой есть несколько отличий:

- ВР проходит на добровольном желании. Формы и содержание внеклассной работы подбираются с учётом интересов большей части школьников, а также возможностей и условий общеобразовательной школы;

- Активность школьников в общественной жизни школы является основной базой проведения внеклассной работы. Учащиеся, как

правило, входят в спортивную команду, над которой шефствуют администрация школы, учителя-предметники, родители и спонсоры;

- Руководство внеклассной работой имеет директивно-педагогический характер, одной из задач которого является всестороннее стимулирование творческой инициативы, проявляемой детьми.

Плодотворной внеклассная работа по воспитанию физической культуры будет только тогда, когда преподаватель будет знать в полном объёме всю специфику её организации.

Массовая спортивная и физкультурная работа является одной из разновидностей ВР в школе по формированию интересов школьников к физической культуре и спорту.

Задачи массовой спортивной и физкультурной работы заключаются в следующем:

- помощь в реализации на практике стоящих перед школой учебно-воспитательных целей;

- содействие в организации работы, направленной на укрепление здоровья и физическое развитие учащихся;

- углубление и расширение знаний, умений и навыков, получаемых школьниками на уроках по физической культуре;

- воспитание и развитие организаторских навыков у ребенка;

- организовывать здоровый отдых для детей;

- прививать школьникам любовь к постоянным занятиям физическим упражнениям.

Содержание ВР по сформированности интересов у детей к физкультуре и спортивным занятиям.

Материал учебной программы по физкультуре, который используется для повышения уровня умений и навыков учеников при выполнении разнообразных заданий, в том числе в усложнённых условиях является базовым содержанием внеклассных работ со школьниками при формировании интереса к физической культуре и спорту.

Дополнительный материал можно подобрать в журналах и методических пособиях и в соответствующей литературе. Особое внимание уделяется упражнениям общеразвивающего типа как с предметами, так и без них. Большую роль играют упражнения на гимнастических скамейках и на стенке, со скакалкой, на равновесие, прыжки и лазанье. Чтобы выступать на школьных сборах, праздниках, утренниках нужно разучивать номера вольных упражнений и пирамид.

Игры занимают самое значительное место во ВР по формированию интереса школьников к физкультуре и спорту. Дополнительные игры, похожие по своему содержанию на те, которые есть в программе, в значительной мере расширят и обогатят её. В процессе организации внеклассных мероприятий по формированию интереса учащихся к физической культуре и спорту необходимо гармонизировать материалы ВР и поурочные планы по физическому воспитанию. Эта гармонизация будет способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков школьников.

Для более широкого охвата школьников в процессе проведения внеклассной работы различных форм учителю необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности своих учеников: степень физической подготовки, их возраст, состояние здоровья. Наиболее распространёнными формами внеклассных занятий принято считать занятия в группах по общей физической подготовке, различные спортивные соревнования, физкультурные праздники, а также занятия в пришкольных спортивных секциях.

Обычно организаторы физкультурных мероприятий подбираются из числа учащихся всех классов школы. Работа организаторов проходит под началом классных руководителей, которые организуют учащихся в процессе проведения школой разного рода физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

С целью осуществления практической работы со школьниками учителями организовываются секции по занятиям физкультурой и

спортом. В первую очередь организовывается секция, где учащиеся смогут проходить общую физическую подготовку, важно также, чтобы она осуществляла свою деятельность на протяжении всего учебного года. Учебная программа выступает в качестве основы занятий в секциях. Иная расстановка снарядов, введение новых элементов, усложнение условий местности на занятиях секции нужны для совершенствования умений и навыков двигательной системы ребёнка.

С целью большего охвата детей на практических занятиях необходимо привлекать их и к благоустройству и поддержанию в рабочем состоянии спортивных площадок. Кроме этого Совет по физической культуре организует работу по изготовлению простого инвентаря. Им проводятся спортивные соревнования и физкультурные праздники. Под его руководством дети выступают на различных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди сверстников и их родителей.

**К основным формам внеклассной работы** по формированию заинтересованности учеников к физкультуре и спорту относятся:

**1. «Соати бозӣ» (Час для игр).** По обыкновению, такого рода занятия проходят во внеурочное время, включая и каникулы. Для этого учеников собирают в установленный день и час внутри школы, либо на пришкольном участке. Климат нашей республики позволяет проводить их на свежем воздухе даже зимой (если нет осадков в виде дождя или снега). В плохую погоду игры проводятся в школьном спортзале. Непременным условием является соответствие предлагаемых игр возрасту и уровню подготовленности участников, они должны быть доступными, несложными, такими, чтобы их можно было без особого труда объяснить. Важно также, чтобы подобные игры вызывали искренний интерес и увлекали и мальчиков, и девочек. При проведении таких занятий перечень игр должен быть многообразным по своему содержанию и нагрузкам, имеет большое значение также и чередование

ритма игр, когда за равномерным течением игры наступает всплеск активности.

Игры в командах, похожие по содержанию на спортивные, необходимо проводить в старших классах. Например, такие как «Туббозй», «Пиёдапойга», «Бозии рафикаона», «Пойгаи тубй», «Шикорчй ва сайёд» и многие другие.

Игры можно провести не только в специально отведённые «часы игр», но и на утренниках, прогулках, праздниках, экскурсиях и т. д.

Актив учащихся должен подготовить все для проведения этих видов ВР по формированию заинтересованности учеников к физкультуре и спорту.

**2. Спортивные соревнования.** Среди самых интересных, увлекательных форм ВР по формированию интереса школьников к физкультуре и спорту можно выделить спортивные соревнования. Их целью является вовлечение детей в круг спортивных занятий. Причём важно, чтобы они выполняли физические упражнения и дома, и в составе спортивной команды. Спортивные соревнования способствуют повышению уровня физической подготовки школьников. Участвуя в составе команды на различных спортивных соревнованиях, дети начинают лучше понимать друг друга, оказывают друг другу поддержку и помощь, становятся дружнее.

Наравне с другими видами внеклассной работы, спортивные соревнования включатся в общий годовой план школы. При разработке плана устанавливаются точные сроки проведения соревнований, их общие положения и программы. Естественно, что подготовка к соревнованиям организовывается заранее.

Спортивные соревнования и праздники организуются и проводятся учителями, руководить их работой должен директор школы. Важно, чтобы самое активное участие принимали физкультурные коллективы. Спортивные соревнования проводятся на основе определённых положений, в которых отмечаются, во-первых, цели и задачи

предлагаемых конкурсов; во-вторых, указываются условия проведения и зачётный план; в-третьих, назначаются руководители и ответственные за проведение лица. Необходимо указать также точные время и место их проведения, представить программу и порядок церемонии награждения победителей. Разрабатывается форма заявки участников и тренеров, отмечаются сроки её подачи.

При составлении программы соревновательных мероприятий необходимо включать в неё такие игры, которые есть в учебной программе школы, хорошо знакомые детям по занятиям на внеклассных мероприятиях, а в соревнованиях с подвижными играми могут принимать участие все учащиеся, независимо от того, в каком классе они учатся.

В программе, составляемой для различных мероприятий, должен учитываться уровень физического развития школьников.

В том случае, когда погодные условия позволяют, проводить соревнования по подвижным видам спорта можно на свежем воздухе; при наличии соответствующего инвентаря и помещения их можно устраивать в любое время года. Можно также организовать соревнования на уровне классов и общешкольные соревнования с участием разных классов.

При проведении соревнований в классе руководство ими осуществляет учитель и классные активисты, можно подключить к организации родителей и физкультурный коллектив.

Для эффективного проведения подготовки к соревнованиям на уровне школы создаётся специальный оргкомитет, в задачи которого входит оказание помощи в решении вопросов о сроках и месте проведения соревнований, их материальном обеспечении, об условиях зачёта. Организационный комитет разрабатывает и утверждает ход проведения соревнований.

Важным условием воспитания в учащихся интереса к физической культуре и спорту является их привлечение к подготовке и проведению

различных физкультурных соревнований. Школьники могут принять участие в подготовке спортивной площадки или зала к соревнованиям, в их оформлении, помочь приготовить необходимый инвентарь и т.д. Из числа детей, не принимающих участие в соревнованиях, можно назначить судейскую коллегию, предварительно проинструктировав их о целях и задачах, поставленных перед ними: проведение измерений, запись полученных результатов и др.

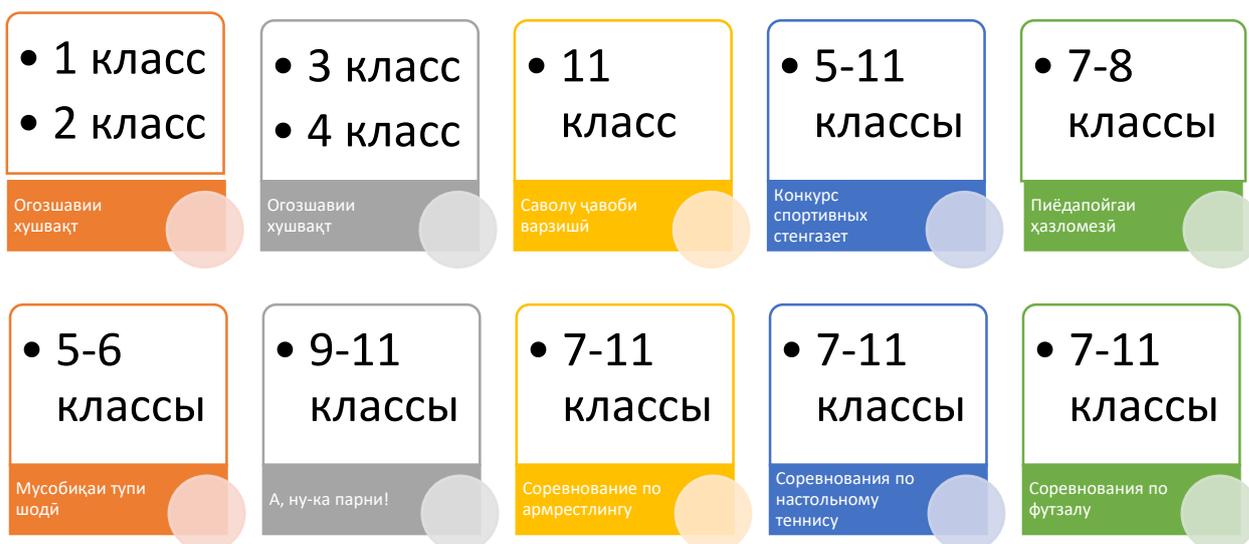
**3. Спортивные секции.** Такие секции организовываются с целью привлечения школьников к занятиям определёнными видами спорта. Спортивные секции предназначены для решения следующих задач:

- приобщить учащихся к регулярным занятиям спортом;
- вызвать у школьников интерес и стремление к спортивным достижениям в том виде спорта, который они выбрали;
- подготовка школьников к участию в соревнованиях, проводимых на уровне района, города и области;
- способствовать формированию у детей умений и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

К участию в спортивной секции приглашаются школьники из основной медицинской группы, получившие разрешение медицинских работников на занятия данным видом спорта. Если проводить конкурсный отбор, то это будет противоречить задачам ВР.

**4. Недели физической культуры.** В течение семи дней можно проводить разнообразные спортивные мероприятия во всех классах по параллелям.

В течение недели физкультуры были организованы данные мероприятия:



**5. Дни здоровья.** Такие дни проводятся с интервалом один раз за четверть, участие в них принимают все учащиеся школы. Программа соревнований включает различные спортивные и подвижные игры, Данный вид спортивного приобщения проходит один раз в четверть, в котором участвуют все школьники с 1 по 11 классы. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Саршавии хушвақтӣ» (Весёлые старты) и эстафеты. По окончании мероприятия выбирается лучшие класс и спортсмен школы.

**6. Экскурсии и походы.** Такого рода мероприятия организовываются учителями по физической культуре, в некоторых случаях к ним присоединяются родители учащихся. Экскурсии и походы лучше проводить в близлежащей местности, особенно в сельских школах: Таджикистан – страна горная, во всех его регионах очень много живописных мест, наряду с тем, что эти мероприятия проводятся пешком, что способствует общему физическому развитию, можно давать учащимся и сведения об их родном крае, то есть включать элементы патриотического воспитания, поскольку экскурсии содержат в себе образовательные цели. Прогулки же осуществляются с целью отдыха на природе.

Особенностью походов является привитие навыков в походных условиях: организация места стоянки, приготовление пищи. Учащиеся учатся преодолевать различные трудности, возникающие в ходе таких пеших переходов.

Темы походов и экскурсий разрабатываются в соответствии с общеобразовательной программой.

Как правило, прогулки и экскурсии проводятся с привлечением детей начальных классов, в походы же нужно брать учащихся 3-4 классов, причём они проводятся с каждым классом в отдельности.

**7. Утренняя гимнастика.** Гимнастикой дети должны заниматься каждый день перед началом уроков. Для проведения гимнастики подбираются ученики класса, нужно подготовить 2-3 ученика. Компоненты утренней гимнастики чередуются с интервалом 2 раза в месяц. Их разрабатывают учителя-физкультурники, эти элементы предлагаются для разучивания наиболее активным ученикам. Утренняя гимнастика проходит под непосредственным руководством учителя, предмет которого стоит первым по расписанию, продолжительность зарядки составляет, как правило, 8-10 минут.

**8. Спортивные праздники.** Такого рода мероприятия традиционно проводятся в честь каких-то известных и знакомых дат. Сюда можно отнести такие мероприятия, как «Эй, писарон!», «Ба пеш, духтарон!», «Майдон аз далер аст», «Офарин!» и другие.

Чтобы ВР по формированию заинтересованности у школьников к физкультуре и спорту обеспечивала эффективность необходимо соблюдать данные условия:

- должна быть тесная связь с учебными действиями (соответственное содержание, организационные и методические приёмы и т. д.);
- форма проведения занятий должна быть понятной, доступной и многообразной. Важно также вовлечение как можно большего количества школьников к физкультурно-спортивной деятельности;

- Должны присутствовать принципы и методы всей системы внеклассных образовательно-воспитательных работ со школьным участием актива;

- Широкое привлечение родителей и меценатов в процесс материально-технического обеспечения соответствующих условий для проведения занятий, а также их активное участие в руководстве спортивных команд и секций;

- Хорошо организованное администрацией и учителями руководство такими мероприятиями.

Материал учебной программы по физкультуре, который используется для совершенствования умений и навыков детей при выполнении разнообразных упражнений в обычных условиях и в усложнённых является основным содержанием внеклассных занятий.

Руководство педагогов в процессе ВР несёт на себе задачи в большей мере инструктивно-методические и консультативно-рекомендательные, которые стимулируют проявление творческой инициативы детей в проведении различных форм ВР по формированию заинтересованности учеников к физкультуре и спортивным занятиям.

К основным средствам формирования заинтересованности учеников к физкультуре и спортивным занятиям относятся:

- **Массовая работа.** Эта работа в свою очередь состоит из:

а) спортивных соревнований, спартакиад, физкультурных праздников, спортивных вечеров, туристических походов и путешествий, которые проводятся коллективом физической культуры в школе (нужно указать название мероприятия, а также время его проведения, количество учеников);

б) участия команд коллектива физкультуры в спортивных мероприятиях, которые проводятся в районе, городе, области или республике. Здесь нужно указать, название мероприятия и время, когда оно состоялось, а также указать человека, который его провел, сколько

человек или команд принимало участие от школы, и какое место они заняли.

2. Методы проблемного обучения имеют огромное значение при формировании заинтересованности учеников к физкультуре и спорту.

**Итак, проблемные методы** являются методами, которые основываются на том, чтобы создать проблемные ситуации, а также активную познавательную деятельность учеников. Деятельность эта заключается в том, чтобы найти и решить сложные вопросы, которые требуют актуализацию знаний, анализ и умение увидеть за отдельными фактами и явлениями их сущность и управляющие ими закономерности.

Активизирующие действия, постановка преподавателем вопросов, которые подчёркивают противоречия, новизну, важность, красоту и другие отличительные свойства объекта познания служат основой педагогической проблемной ситуации.

Сутью проблемного обучения является то, что преподаватель не только сообщает детям конечные выводы науки, но и в какой-то мере воспроизводит пути их открытия, другими словами «эмбриологию истины». Если школьники будут активно взаимодействовать между собой в процессе усвоения умений и знаний, то их учебная деятельность даст отличные результаты. Ребенок должен начать что-то делать, не сидеть на месте, чтобы у него появились интересы, а в дальнейшем они укрепились и развились. Будет очень эффективным, если учитель процесс введения новых знаний будет начинать с создания учебно-проблемных ситуаций, а не с вопроса, задачи или рассказа, причем лучше начать с практической работы. Если сразу поставить после этого проблемную задачу, то такая проблемная ситуация, несомненно, окажется сильнейшим толчком к началу интенсивного мышления и работы мозга.

Основой для проявления активности у школьника является создание на уроке ситуации успеха для учащихся. И именно четкое задание на дом школьнику будет самым простейшим способом для создания ситуации успеха. Школьники будут чётко знать, что если они выполнят все

нужные задания рекомендуемым способом (пересказ, выделение главного, ответы на вопросы и т. д.), то их ответ будет успешным. Поэтому очень важно на каждом уроке объяснить, что и как следует делать дома.

Чтобы у школьников развивался интерес к физкультуре и спорту, необходимо с ними проводить следующие виды работ:

- 1) Игры дидактические и упражнения и во время урока, и во внеурочной работе;
- 2) Ориентированно-личностный подход при обучении и воспитании;
- 3) Проведение внеклассных мероприятий по каким-либо предметам;
- 4) Проведение творческих работ с учащимися по разным предметам и изучаемым темам;
- 5) Наличие олимпиад по предметам;
- 6) Применение разнообразных технологий педагогами: проблемное обучение, игровая форма урока, задания на развитие и т. д.;
- 7) Интеграция при обучении (наличие уроков-интеграций)
- 8) Применение современных инновационных технологий в школьном процессе. К ним относятся интерактивная доска, компьютеры, цифровая аудио и видеотехника и т.п.

От профессионализма преподавателя и его педагогической культуры зависит во многом качество современного школьного образования. Образовательный процесс представляет собой систему взаимодействия учителя и школьника, построенную в адекватных организационных формах, направленных на выявление и развитие потенциала каждого участника (самообразование). Под образовательным результатом – понимается результат ребёнка. Здесь имеется в виду и итог работы ребенка в образовательном процессе, и результат его индивидуальных усилий и своей деятельности в повышении образования, а также итоги при усвоении предлагаемого содержания образования и выяснение степени его успешности и роста личности. Педагог должен пройти путь

познания в умении и готовности вместе с ребёнком, помогать и направлять его.

Ситуацию занимательности, то есть использование в процессе обучения опытов, интересных примеров, невероятных фактов можно смело назвать одним из приёмов по формированию интереса школьников к физкультуре и спорту. Учитель может использовать всевозможные анализы отрывков из художественной литературы, посвященных жизни и деятельности, выдающихся ученых и общественных деятелей, чтобы повысить интерес школьников к спорту. Успешным является применение и таких приёмов для повышения занимательности обучения, как рассказы о применении в современных условиях тех или иных предсказаний научных фантастов, показ занимательных опытов.

К ценным методам стимулирования интереса к учению относится метод познавательных игр, опирающийся на то, чтобы в учебном процессе создавались игровые ситуации.

Существует еще один метод стимулирования и интереса учения, это так называемый метод создания ситуации познавательного спора. Как все мы знаем, что именно в споре рождается истина. Важно, что спор вызывает и повышенный интерес к изучаемой теме. Хорошо то, что многие преподаватели смело пользуются этим методом активизации обучения школьника. Ведь при этом методе можно использовать и сопоставлять исторические факты борьбы научных точек зрения по той или иной проблеме. Но, чтобы создать спорную ситуацию можно просто задать традиционный вопрос «А кто думает иначе?». И если этот приём вызовет спор, то тогда дети сами собой поделятся на группы сторонников и противников того или иного объяснения и с интересом будут ждать аргументированного вывода преподавателя. Поэтому спор неплохой метода стимулирования интереса к учению.

Если рассказ учителя будет ярким, образным, то он невольно привлечет внимание учеников к теме урока. Общеизвестно, что влияние

наглядности, повышающей интерес учеников к изучаемым вопросам, возбуждающей новые силы, позволяющей преодолеть утомляемость, является стимулирующим компонентом учебы.

Проблемно-поисковые методы являются ценным стимулирующим компонентом тогда, когда проблемные ситуации находятся в зоне реальных учебных возможностей учеников, то есть доступны для самостоятельного решения.

Индуктивные и дедуктивные методы также обладают стимулирующим влиянием. Если ребенок при помощи дедуктивных рассуждений овладевает единым, общим способом рассмотрения многих задач по математике, физике, то он понимает, что он овладел некоторым универсальным средством, с помощью которого можно решить многие частные задачи и это вызывает у него сильный прилив энергии.

Точно также индуктивные рассуждения, широко опирающиеся на данные, полученные от действительности вокруг нас, учитывают по принципу апперцепции жизненный и научный опыт, а также способны активизировать действия учеников.

В учебной практике широко применяют элементы самостоятельной работы. Этот вид работы неизменно воодушевляет учащихся в учебном процессе при условии, если они обладают необходимыми умениями и навыками для ее успешного выполнения.

Следовательно, любой метод организации учебно-познавательной деятельности, который содержит не только информативно-обучающие, но и мотивационные влияния на школьника. Поэтому можно смело говорить о том, что функции любого метода являются мотивационными. Однако по опыту работы учителей, многолетней практике обучения видно, что педагогика содержит большую совокупность методов, специально направленных на формирование положительных интересов учения, мотивированность познавательной активности, при этом одновременно содействует обогащению детей учебной информацией. На первый план при этом выходит стимулирующая функция, которая

содействует осуществлению образовательной функции всех других методов обучения.

Большинство психологов сходятся во мнении о том, что следует выделять две основные группы интересов учения при проблеме методов стимулирования и интереса школьников к физкультуре и спорту. Во-первых, это интересы познавательные и интересы общественного плана, которые, по нашему мнению, можно кратко и более конкретно объяснить как интересы общественного долга и ответственности.

Причем интересы долга и ответственности касаются не только широкого общественного плана - долг перед Родиной, но и ответственности перед коллективом, преподавателями, родителями и перед самим собой, стремлением получить их оценку, одобрение, желание занять особое место в школьном коллективе.

По наличию названных групп интересов можно выделить две большие группы стимулирующих методов и интереса школьников к физкультуре и спортивным занятиям.

Первую группу составляют методы созревания познавательных интересов у школьников. Вторая группа состоит из методов, преимущественно направленных на основание чувства долга и ответственности в процессе учения. В педагогике и методиках преподавания давно уже сформировалось мнение, что при подготовке к изучению новой темы необходимо специально поработать над тем, чтобы ученики заинтересовались ее изучением. На определенном этапе развития педагогики у этого понятия было свое название «интригующее начало урока», «эмоциональная завязка урока», «активизация внимания к новой теме» и тому подобное.

Многие учителя и сейчас не упускают возможности построить начало своего урока так, чтобы оно заинтересовало ребят своей яркостью, необычностью, удивительностью, позволяющей в дальнейшем успешно подготовить изучение нового материала. Для достижения этой непростой задачи нужно активно формировать у всех преподавателей

умение применить самые различные стимулирующие методы и интерес у детей к физкультуре и спортивным занятиям.

Для развития интереса школьников к физкультуре и спортивным занятиям необходимо следовать двумя путями:

1) через усвоение учащимися общественного смысла учения;

2) через деятельность учения ребенка, которая в дальнейшем должна чем-то заинтересовать его.

Главная задача первого пути для учителя состоит в том, чтобы довести до сознания школьника общественно значимые интересы, имеющие достаточно высокий уровень действенности, например, желание получить хорошую отметку. Педагог должен дать понять учащимся, что оценка напрямую связана с уровнем их умений и знаний. Так поэтапно можно подойти к интересам, связанным с желанием иметь высокий уровень умений и знаний. Школьники должны понимать это как абсолютное условие для их удачной и полезной для общества деятельности.

Важно также повысить действенность интересов, которые учащиеся понимают как важные, но на самом деле на их поведение не оказывают влияния. Важно сказать и о связи этого пути формирования интереса с особенностями организации процесса обучения. На данном этапе выявлено достаточно много частных условий, которые вызывают интерес ребенка к учебному процессу. Предлагаем рассмотреть некоторые из них.

Способы раскрытия учебного предмета в основном зависят от познавательных интересов, что показывают многочисленные исследования. Ученик видит перед собой предмет как череду конкретных явлений. Учитель должен объяснить каждое из этих явлений и дать готовый способ подхода к нему. Ребенок при этом должен запомнить все сказанное и действовать по указанному способу.

Вторым условием является подготовка работы над предметом малыми группами. В.Ф.Моргун говорил о том, что принцип подбора

учащихся при основании малых групп имеет большое мотивационное значение. Если школьников с нормальным отношением к предмету объединить со школьниками, нелюбящими какой-либо предмет, то после их совместной работы первые начнут проявлять свой интерес к этому предмету. Если же включить учеников с нейтральным отношением к предмету в группу любящих данный предмет, то отношение к предмету у первых не изменится.

Если мы говорим о методах побуждения к достижениям, то важно отметить оценку деятельности школьника, влияющую на формирование самооценки личности и её устойчивость. Ведь внутреннее ощущение успеха или неудачи создает именно оценка. Она имеет большую побудительную силу и может играть как мотивирующую, так и демотивирующую роль в процессе обучения.

Оценка интересует учащихся при пути к достижениям, но если они воспринимают ее как объективную и справедливую и если она указывает на способ улучшения деятельности, то есть носит конструктивный характер. Чтобы повысить в себе интерес важно принять оценку именно внутренне. Непринятые оценки обладают свойством понижения или незаинтересованности к процессу обучения.

В обучении нужно, чтобы ученики были включены педагогом в оценочную деятельность в качестве субъекта, и чтобы у детей было право на самооценку, а оценки были обоснованы.

Нужно выполнять следующие правила, чтобы отметка носила интересующий характер:

1. Тех детей, которые показали одинаковые результаты нужно оценивать одинаково.

2. При оценке подчеркивать наиболее значимые стороны ученика.

3. При оценивании нужно выявлять не только недочеты, но и достижения учеников.

4. Учитель должен уважать личное мнение школьника, его самооценку, проявлять доброжелательность и сдержанность, несмотря ни на что.

5. В общении между учителем и учеником не должно быть напряженного общения, испуга, раздражения.

6. Следует обсуждать вместе с детьми причины их ошибок и пути их решения.

7. Учитель должен донести до школьника его оценку и сделать так, чтобы он ее принял, и смог ее исправить при необходимости.

8. Сделать так, чтобы у ученика был положительный эмоциональный настрой и вселить в него уверенность.

Благодаря проведенным исследованиям установлено, что наибольший интерес в достижениях проявляют дети из «средних» семей, то есть таких, у которых достаточно обеспечены и образованы родители. Это, по-видимому, связано с картиной прогнозируемого ими будущего. Если будущее рассматривается более позитивно, то уровень интереса успехов ребенка будет выше в настоящем, т.к. интерес достижения зависит от оценки будущих возможностей достижения успехов.

Чтобы сформировать уверенность и возникновение у детей интереса к физкультуре и спортивным занятиям педагог должен:

- Создать доверительную атмосферу между преподавателем и школьником.

- Иметь заинтересованность в достижениях и удачах школьников, а также иметь авторитет среди детей.

- Замечать индивидуальность каждого ребенка и заинтересовать его, опираясь на интересы, которые уже имеются у школьника.

- Обеспечить понятность и определенность деятельности, которую выполняют дети.

- Сделать так, чтобы ученик ощутил продвижение вперед.

Значит, учитель в силах решить в своем классе проблему заинтересованности детей к физкультуре и спортивным занятиям, при учете всех перечисленных психолого-педагогических условий.

Нами были рассмотрены пути, предназначенные для всего класса. Однако у каждого ученика есть свои индивидуальные особенности, в том числе ,в мотивационной сфере. В идеальном варианте путь формирования интереса школьника к физкультуре и спортивным занятиям должен определяться с учётом исходного уровня учебного интереса каждого учащегося и его индивидуальных особенностей. Но, к сожалению, пока этого сделать невозможно. Наряду с этим практически в каждом классе имеются несколько школьников, с которыми нужно провести индивидуальную работу. Обычно, к таким детям относятся школьники, мало интересующиеся учёбой и имеющие низкие оценки. Прежде чем рассмотреть особенности работы с такими учениками, нужно обратиться к уровням учебного интереса, определены в многочисленных исследованиях.

### **Выводы по первой главе**

Формирование у учащихся интереса к урокам физического воспитания стало очевидной проблемой довольно давно. Однако её решением на практике не занимаются, мало того, в методической литературе практически отсутствуют необходимые материалы по данной проблематике. В силу того, что у специалистов в этой области сформировался стереотип о том, что для формирования интереса к урокам физического воспитания необходимо создавать особые условия. Условия, которые отсутствуют в большинстве обычных школ. Другие считают, что решить проблему очень легко – нужно лишь увеличить количество часов по физической культуре.

Говоря о появлении мотивов, являющихся структурными элементами мотивационной сферы человека, А.Н. Леонтьев подчеркнул, что мотивы носят всегда предметный характер, т.е. потребность превращается в мотивацию только тогда, когда она опредмечивается.

Мотив - это не желание вообще, а желание чего-то конкретного. Учёный писал: «Наличие потребности составляет необходимую предпосылку любой деятельности, однако потребность сама по себе ещё не способна придать деятельности определённую направленность» [131, с.14].

С точки зрения Х.Хекхаузена понятие «мотив» включает такие понятия, как «потребность», «побуждение», «влечение», «склонность», «стремление» и т.д. [207, с.33].

Л.И.Божович определила, что понятие «мотив» включает в себя намерения, представления, идеи, чувства, переживания [48, с.57].

А.Г.Ковалев выделял четыре основные группы мотивов: ситуационные, деятельностные, коллективистические и общественные [121, с.78].

К особенности познавательного интереса можно отнести его способность обогащать и активизировать процесс не только познавательной, но и другой любой деятельности ребёнка, так как познавательное начало имеется в каждой из них. Трудясь, человек использует предметы, материалы, инструменты, способы и нуждается в том, чтобы познать их свойства, изучить научные основы современного производства, осмыслить рационализаторские процессы, узнать технологию того или иного производства. Познавательное начало содержится в любом виде человеческой деятельности, а также и поисковые творческие процессы, способствующие преобразованию действительности.

Допуск в кору головного мозга каких-либо сенсорных возбуждений, их усиления или ослабления зависит от мотивационного состояния. Эффективность внешнего стимула зависит не только от его объективных качеств, но и от мотивационного состояния организма (Утолив страсть, организм не станет реагировать на самую привлекательную женщину).

К состоянию мотивации человека можно относиться:

- Установки на определённые цели;
- Личные интересы;

- Разнообразные желания;
- Устремления;
- Увлечения.

Понятие «мотивация» представляет собой более широкое явление, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используют в современной психологии в двояком смысле. - Во-первых, как термин, который обозначает совокупность факторов, определяющих поведение: потребности, мотивы, цели, намерения, устремления. Эти факторы характеризуют процесс, стимулирующий и поддерживающий определённый уровень активности поведения.

Воспитание позитивного отношения к занятиям физкультурой необходимо строить на основе убеждений, прочность которых определяется качеством знаний, их адекватностью и эмоциональностью. Вот почему в учебном процессе должен быть сформирован теоретико-понятийный уровень, который будет способствовать совершенствованию процесса приобщения к занятиям физкультурой.

Занятия по физической культуре являются инструментом воздействия педагога на мотивацию и потребности учащихся. В основе убеждений лежат знания, и одним из способов стимулировать у человека, занимающегося физической культурой, является образовательная направленность.

Анализируя учебно - методическую литературу в первой главе, мы пришли к следующим выводам.

Компоненты мотивации человеческой личности затрагивают практически все стороны жизни людей. Мотивация влияет на модели поведения человека в тех или иных случаях, является регулятором и руководством к деятельности, от неё зависит уровень жизненной активности.

2. Сложные по строению мотивация и мотивы проявляются как на сознательном, так и на бессознательном уровне, осложняющие процесс установления функции формирования поведения человека.

3. Мотивация занятий физической культурой имеет многоуровневый характер. Объясняется это тем, что она охватывает границы от далёких перспектив физического совершенствования до ближайших целей, задач, мотивов, которые доступны для реализации в конкретный период времени. Удовлетворённость от процесса занятий и одухотворённость от успехов запускают механизмы внутренних мотивов, пробуждая интерес к занятиям. Их отсутствие становится причиной отторжения учащимся внешних мотивов.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **§2.1. Педагогические условия формирования интереса к физической культуре и спорту и особенности их реализации в физическом воспитании школьников**

Современному человеку на данном этапе сложно успеть за требованиями, которые предъявляются научно-техническим прогрессом, и справиться с тем потоком информации, который на него сваливается. Это происходит даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что во многом относится и к студентам в высших учебных заведениях. Для большинства из них работа по специальности связывается с большим понижением физнагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. При сочетании физической растренированности организма и повышенного нервно-эмоционального напряжения организма человека при условии интенсификации производства и ускоренного ритма жизни, что приводит к скорой утомляемости и ошибкам на производстве, которые очень серьёзны, если человек управляет сложной техникой, а также это приводит к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Одним из важнейших элементов деятельности человека, включая и учебную, является мотивация. В то же время, её специфика выражается в высоком уровне персонализации, вызывающей некоторые сложности в ходе организации учебной деятельности, поскольку в условиях классно-урочной системы построить занятия и всю систему в целом таким образом, чтобы удовлетворить мотивационные ожидания учащихся всего класса. Исходя из мнения о том, что мотивация является инструментом, позволяющим достигать высоких результатов в процессе обучения, необходимо создавать благоприятные условия и учебные ситуации, позволяющие усилить мотивацию школьников к получению и усвоению новых знаний, а также способов их использования.

Есть ряд факторов, от которых зависит физическое состояние людей. Это естественные (наследственность, климатические условия и др.) и социально обусловленные факторы (условия жизни, производственной деятельности человека и др.). Физическое развитие человека — это процесс социально управляемый. Например, если организовать соответствующим образом спортивные мероприятия, где будут использоваться физические упражнения, определённый режим труда и отдыха, специальное питание, то это позволит воздействовать на показатели здоровья, физического здоровья и подготовки, изменив их в лучшую сторону; проводить целенаправленную работу по совершенствованию регуляторных функций нервной системы, существенно увеличить потенциальные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Физкультура и спортивные занятия являются вспомогательными средствами при формировании личности человека. Они оказывают влияние на подготовку молодёжи к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение интеллектуальной работы, воспитание высоких нравственных качеств, формируют у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. При этом нужно сказать о специфическом воздействии физкультуры и спортивных занятий на личность и заменить или компенсировать их чем-либо другим невозможно.

Но за последние десятилетия и особенно за годы застоя в сфере физического воспитания складывались негативные направления. К сожалению, требование об основной и ведущей роли духовно-нравственного начала в воспитании молодёжи средствами физкультуры и спорта выполняют формально. И до сих пор такие негативные тенденции проявляются. Если преподаватель, тренер, спортивный клуб, спортивные увлечения подростков ставят в главную цель, и при этом преследуют частные задачи достижения занимающими высокие спортивные результаты и излишне опекают их, то возможны отрицательные последствия, которые проявятся в виде возникновения у

них равнодушия, частнособственнической психологии и стяжательства, спекуляции и тунеядства, пьянства и хулиганства и др.

Очень значима мотивация в образовательном процессе и играет она в нем важную роль. А.С.Герасимова говорит о том, что мотивация учения является решающим фактором эффективности учебного процесса [80,с.5]. Под мотивацией обучения понимают процессы, методы, средства побуждения детей к продуктивной познавательной деятельности, к активному освоению содержания образования. Только при учёте особенностей мотивации учащегося любое педагогическое взаимодействие с ним станет эффективным. Ведь различные причины кроются за объективно одинаковыми действиями учащихся. Источники побуждения одного и того же поступка могут быть абсолютно разные. И не согласиться с Н.Ф.Талызиной в том, что педагоги далеко не всегда обращают должное внимание мотивации учащихся, трудно. Многие учителя ошибаются в том, что сами того не осознавая, думают, что если ребёнок пришёл в школу, то он должен делать все, что рекомендует учитель. Есть и учителя, опирающиеся на мотивацию отрицательно настроенную. Тогда в деятельности школьника преобладает желание избежать разнообразных неприятностей. Например, наказание со стороны педагога или родителей, боязнь получить плохую оценку и т.д. [190,с.49]. Возможно, некоторые учителя не обращают должного внимания к мотивации учащихся по причине незнания её специфики. Следует остановиться на этом вопросе подробнее.

О том, что методологической основой изучения проблемы учебной мотивации являются положения деятельностной теории о психологическом содержании, функциях, механизме образования и функционирования мотивов говорила Герасимова А.С. Под реализацией деятельностного подхода мы понимаем возможность и необходимость исследования учебных мотивов как составляющего элемента деятельности учения, который складывается в процессе её осуществления [80, с14]. Таким образом, учебная мотивация определяется как частный вид

мотивации, включённой в деятельность учения. Довольно многозначным понятием является понятие учебная деятельность. Обычно выделяют три основные истолкования данного термина как в педагогике, так и в психологии:

1. Иногда учебную деятельность рассматривают синонимом к понятиям научения, учения, обучения.

2. Учебную деятельность в «классической» советской психологии и педагогике определяли ведущим типом деятельности в младшем школьном возрасте. Она представляла собой особую форму социальной активности, которая проявляла себя с помощью познавательных и предметных действий.

Эффективным механизмом соединения общественных и личных интересов, а также формирования общественно необходимых частных потребностей является физкультурно-спортивная деятельность, в которую призываются дети в процессе физического воспитания, но если она конкретна и направляет на себя индивида.

Физкультуру безусловно и объективно можно назвать сферой массовой самодеятельности. Она выступает в роли важнейшего фактора при становлении активной жизненной позиции, так как социальная активность, которая развивается на её основе, переносится и на другие сферы жизнедеятельности. Например, на общественно-политическую, учебную, трудовую сферу и т. д. В виде целостного процесса опредмечивания и распредмечивания в физкультуре выступает активность. Дети не отделяют данные процессы в физкультурно-спортивной деятельности, как в других сферах. На занятиях физкультуры одновременно может происходить преобразование социального опыта в качества человека (распредмечивание) и наоборот, преобразование сущностных сил человека во внешний результат (опредмечивание). Именно такое качество физкультурно-спортивной деятельности как целостность и общедоступность делают её мощным средством для повышения социальной активности молодёжи.

Анализировать интерес детей к физкультуре и занятиям спортом нужно как интегральное проявление активности, характерное для целостной личности ученика. Если ребёнок избирательно и положительно обращается к разным сторонам обучения, то мы можем говорить об интересе школьников к физкультуре и спортивным занятиям. Интерес школьников к физкультуре и спортивным занятиям объясняется наличием совокупности процессов смыслово-целеобразования в учении и их эмоциональным тоном [218, с.12].

Именно школьный возраст благоприятен для воспитания необходимости к физическому совершенствованию и приобретает особую значимость при изучении отношения школьников к занятиям физическими упражнениями.

Физическое образование и воспитание играет особую роль в сложном и многофакторном процессе сформированности индивидуальных черт человека. Оно создаёт основу здоровья для развития прочих сторон культуры человека, а также гарантирует внутреннюю продуктивность учебно-познавательной деятельности. Значит, сформированная потребность ребёнка к занятиям физкультуры и спорта является одной из основных задач физического воспитания и образования. Поэтому огромное значение приобретают исследования развития сферы мотивации детей школьного возраста (Л.И.Божович, П.К.Дуркин, Е.П.Ильин, Е.П.Пилюян, Кодиров К.Б., Намозов Т. и др.). Мотивы занятий физкультурой и спортом входят в общую структуру мотивационно-потребностной сферы, являющейся существенной частью мировоззрения личности ребёнка. Важнейшим условием формирования цельной учебной деятельности и значимой составляющей управления процессом воспитания личности выступает изучение интересов занятий физкультурой и спортом (А.Ц.Пуни, Г.Б.Горская, Т.Е.Лапко, В.А.Зобков О.В. Дашкевич, и др.).

Считается, что занятия физической культурой и спортом являются деятельностью полимотивированной. Эту полимотивированность

дифференцируют уровнем эксплицитности потребностей школьника и их сочетанием. Самые значимые этапы формирования области его мотивации тесно связаны со сменой вида деятельности.

Интересы учащихся к занятиям физической культурой и спортом, которые проецируются на занятия физкультурой, на наш взгляд, изобразить в форме некоей последовательности, базирующейся на акцентировании внимания на основные причины его деятельности в учебной процессе, так как реализация на практике любой деятельности, включая и учебную, соизмерима с предпосылками к возникновению как потребностей, так и целей.

Интересы занятий физкультурой условно можно разделить на конкретные и общие. Под общим интересом понимается стремление школьника обычным занятиям спортом, и в силу этого ученик безразлично, каким видом спорта он будет заниматься. Конкретные же интересы подразумевают стремление к выполнению каких-то определённых упражнений и конкретными видами спорта. Различные исследования показали, младшие школьники отдают предпочтение различным играм. Подростки же выражают желание заниматься такими видами спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и другими.

Интересы к занятиям физической культурой базируется на различных элементах. Те учащиеся, которые получают удовольствие от уроков, ходят на них с целью укрепления здоровья и физического развития.

Учащиеся, не проявляющие большого желания посещать уроки, делают это ради оценок и во избежание неприятностей со стороны учителей из-за возможных пропусков.

Сформированные в учащихся интересы к физической культуре и спорту позволяют им удовлетворять свои потребности в активной физической деятельности, больше того, получать удовольствие от этой удовлетворённости, основанной на получаемых острых ощущениях в процессе занятий.

Удовлетворение потребности человека в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и социальных нужд базируются на интересе школьников к занятиям физической культурой и спортом.

На формирование интереса физкультуре и спортивным занятиям влияние оказывают как внутренние, так и внешние факторы.

К внешним факторам можно отнести условия и обстоятельства, в которые попадает субъект деятельности.

Внутренними факторами относятся влечения, желания, интересы и убеждения, выражающие потребности, связанные с личностью субъекта деятельности.

Отдельно нужно говорить об убеждениях, на которых строится видение мира ребёнком, вносящих в его поступки весомость и стремление к цели. Личностные убеждения в тесной связи с социальными побудителями активности человека.

Основным элементом в процессе подготовки учебной деятельности является сфера мотивации школьника. С её помощью учащийся получает возможность выражать свою заинтересованность к урокам, деятельное и осознанное отношение к учебному процессу и своей работе в нём. Исходя из этого, немаловажным является формирование у школьника на начальном этапе обучения разнообразных интересов, в частности, к занятиям физической культурой. Это необходимо, в первую очередь, для упорядочения его учебной деятельности и повышения эффективности педагогического воздействия.

Не нужно забывать при этом и о создании подходящих внешних условий для осуществления учебной деятельности учащихся.

Одной из задач нашего исследования было рассмотрение отношения школьников к урокам физической культурой с целью чёткого понимания их потребностей, анализа мотиваций к занятиям и, в итоге, определения того, кто и что имеет наибольшее значение для них. На основе этого изучения установить точные пути и методы формирования устойчивой мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Предпосылкой воспитания личности школьника является формирование положительной и устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

К сожалению, проблемы, связанные с мотивацией детей к урокам физической культуры и спорта, несмотря на попытки практического их решения, не стали центром внимания исследователей и учёных. Тому есть две основные причины. Первая: в области современной психологии нет единого мнения по вопросу осознания и понимания сущности этого явления. Вторая: в физической культуре и спорте происходит смешивание понятия мотивированности и такими исконно спортивными понятиями как воля к победе, нацеленность на получение наивысшего результата, решительность и т.д. В физической культуре и спорте мотивационное побудительное начало играет главную роль.

Обратившись к данным многих исследователей, мы понимаем, что для тех ребят, которые занимаются физкультурой в той или иной форме основными мотивами, являются такие: укрепление здоровья, получение удовольствия от уроков (приятное времяпрепровождение) общение со сверстниками, желание родителей.

Важно учесть и общественные мотивы, и мотивы самовыражения в структуре формирования интереса школьников к физкультуре и спорту. Только если правильно соотносить общественные и личные мотивы можно говорить об успешном формировании положительной мотивации к занятиям физкультурой. Если пренебречь одним из них или проигнорировать, то это приведёт к негативным последствиям.

Необходимо следовать данным положениям для достижения положительного формирования заинтересованности детей к физкультуре и спорту:

- 1) осязаемый результат должен оставлять после себя деятельность;
- 2) этот результат следует оценивать с точки зрения качества и количества;

3) требования к оцениваемой деятельности следует предъявлять не слишком высокие и не слишком низкие;

4) деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим.

Нужно отметить, что в исследованиях возрастной динамики формирования интереса детей к физкультуре и спортивным занятиям выявлена зависимость содержания и структуры формирования интереса школьников к физкультуре и спорту значительно меняется по степени взросления школьника. Учителя физического воспитания в своей работе особое внимание уделяют установлению мотивации к занятиям в разных возрастных категориях. Обычно они определяют нужные параметры, учитывая следующие признаки:

- сроки заданных целей;
- методы формирования и поддержания установки на достижение успешной работы;
- форма поощрения;
- участие в разного рода совместных мероприятиях, направленных на укрепление отношений в коллективе;
- способы привнесения эмоций в ходе проведения учебного занятия.

Свою особую роль играет и личность самого преподавателя физической культуры.

Игра считается основным средством при формировании положительного интереса учащихся к физкультуре и спорту.

Поощрение либо наказание, конкурентная борьба со сверстниками, атмосфера тайны и загадочности на занятиях в младших классах, престижность, степень влияния удачи либо, наоборот, невезения, воздействие внимания извне (важность и необходимость занятия спортом), чётко поставленная цель и перспектива являются основными методами, используемыми в процессе формирования интереса школьников к физкультуре и спорту.

Совершенствование личности невозможно представить без процессов самопознания, самовыражения и самоутверждения, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Эти процессы являются главенствующими мотивационными направлениями и тесно связаны с динамичным стремлением к поставленным в плане самосовершенствования целям. В возрасте 10-15 лет возникают новые мотивационные составляющие обучения, которые связаны с развитием знаний, процессом формирования необходимых умений и навыков, позволяющих активно заниматься спортивной и физкультурной деятельностью. Происходит формирование системы личностных ценностей, детерминирующих смысл и содержание спортивной деятельности подростка. Потенциалом формирования интереса школьников к занятиям физкультурой и спортом относятся:

- «необходимость взрослеть»;
- готовность школьника на базе общей активности быть вовлечённым в спортивную деятельность как с ровесниками, так и со взрослыми;
- тяга школьника-подростка к принятию самостоятельных решений;
- подъём устремлений и интересов, проявляющихся в избирательном подходе к занятиям физической культурой и спортом;
- рост устойчивого интереса к занятиям спортом и детерминированности.

На основе изложенного выше можно заключить, что изменения в структуре и содержании процесса формирования интереса школьников к занятиям физкультурой и спортом состоят в следующем:

1. Личность ребёнка обретает новые образования в психологии. Процесс мотивации при этом значительно усложняется, состав же её компонентов расширяется. На основе этого ребёнок начинает более осознанно и серьёзно подходить к занятиям спортивной деятельностью.

2. Мотивы, появляющиеся на различных этапах, имеют определяющее значение в мотивировании школьников заниматься спортивной деятельностью.

3. С увеличением возраста происходит повышение структуры мотива, осознание в таком случае зиждется не на сиюминутном побуждении, на которое оказывают воздействие внешние факторы, а на внутренней убеждённости в правильности выбора.

4. В тех случаях, когда человек соотносит свои личные потребности со спецификой выполняемой им деятельности, в данном случае – спортивной, мотивация упрочняется.

5. Поощрение и соревновательность относятся к базисным методам формирования мотивации школьников к занятиям спортивной деятельностью.

6. Правильная организация учебно-воспитательного процесса определяет условия для формирования мотивации к ведению спортивной деятельности. При этом учитываются физиологические особенности, принципы и закономерности, составляющие педагогические требования и т.д.

7. Длительные наблюдения за учащимися на занятиях по физическому воспитанию показывают, что доминирующим становится когнитивный интерес, формирующийся и эволюционирующий под влиянием теоретических знаний, полученных школьниками на занятиях.

Важно также учитывать социальные, нравственные мотивы, а также мотивы, способствующие самоутверждению и самовыражению.

Для достижения положительного интереса у школьников к физкультуре и спорту необходимо принимать во внимание нижеследующие показатели:

- а) результатом деятельности должны стать заметные достижения;
- б) эти достижения необходимо оценивать, как в плане качества, так и количества;
- в) оптимальные требования к оцениваемой деятельности;

г) с тем, чтобы верно оценить полученные результаты, необходимо разработать соответствующую шкалу. В структуре этой шкалы должен присутствовать определённый, обязательный для достижения, уровень. Учащийся, достигший его, получит удовлетворение, а не достигший - разочаруется;

д) необходимо, что выполняемая деятельность была привлекательной для человека, необходимых результатов он должен добиться самостоятельно.

Воспитание внутренних учебно-познавательных интересов школьников к физкультуре и спорту является процессом длительным, трудным и сложным. Одним из базовых требований к процессу воспитания является соответствие методов и путей достижения поставленной цели физиологическому и возрастному потенциалу учащихся. Дети от природы любопытны, потребность в получении новых впечатлений, обретении современных знаний в них – врождённая. С учётом этого, работа должна быть построена таким образом, чтобы различными способами способствовать получению ими этих знаний и впечатлений, при этом должна формироваться учебно-познавательная мотивация. Большим подспорьем могут послужить наглядные, достойные подражания примеры. Необходимо находить яркие и запоминающиеся аргументы и факты, которые будут способствовать формированию в детях убеждённости в плодотворности правильного с технической точки зрения выполнения заданий. Наряду с этим, ребёнку будет внушаться мысль о строгом выполнении режима дня, соблюдении правил личной гигиены и т.п. Всё выше изложенное можно отнести к личной физической культуре обучаемого. Передача подобного рода знаний происходит напрямую, в ходе проведения занятий и выполнении предложенных заданий. В средних, а тем более в старших классах, такие сведения следует сообщать на специальных теоретических занятиях, которые лучше проводить в помещении школы.

Среди тех, кто занимается физической культурой, в той или иной степени основными интересами школьников к физкультуре и спорту служит: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятия (приятное времяпрепровождение) общение со сверстниками, желание родителей.

При исследованиях возрастной динамики интереса у детей к физкультуре и спорту замечено, что содержание и структура интересов сильно меняется по степени взросления ребёнка. Изучение интереса детей к физическим упражнениям на разных возрастных этапах должно иметь существенное. И осуществляться оно должно по следующим признакам:

1. В зависимости от сроков поставленных целей;
2. В зависимости от метода формирования и поддержания установки на достижение каких-либо высот;
3. В зависимости от вида всевозможных поощрений;
4. В зависимости от вида совместных мероприятий для развития коллектива;
5. В зависимости от способа придания эмоциональности урокам;
6. В зависимости от особенностей, присущих личности учителя физической культуры.

Интересы школьника, связанные с уроками физкультуры, можно представить в виде определённой последовательности, которая основана на выделении главных причин его учебной деятельности, так как реализация любой деятельности, в том числе и учебной, соотносится с предварительным появлением потребностей и целей.

На общие и конкретные мы можем условно разделить интересы детей к занятиям физкультурой. Под общими следует понимать желание ребенка заняться физическими упражнениями вообще. Чем именно ребенок будет заниматься ему не важно. Под конкретными мотивами мы понимаем желание выполнять, какие либо определенные упражнения, предпочтение ребенка заняться каким-либо определенным видом спорта. Игры предпочитают почти все ученики. А вот подростки интересуются

по более дифференцированным признакам: одним нравится силовые упражнения, другим может нравиться легкая атлетика и т. п.

Интересы посещения уроков физкультуры имеют различную причинную обусловленность. Дети довольные занятиями будут посещать их ради своего физического развития и укрепления здоровья.

А вот дети, которые не удовлетворены занятиями, вынуждены присутствовать на них ради отметок, во избежание всевозможных неприятностей из-за прогулов.

Определенные внешние и внутренние факторы оказывают влияние на формирование интересов детей к физкультуре и спортивным занятиям.

К внешним факторам относятся условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности.

К внутренним факторам желаний, увлечения, интересы и убеждения, выражающие потребности, которые связаны с личностью субъекта деятельности.

Убеждения служат особым аспектом при формировании интереса учеников к физкультуре и спортивным занятиям. Они нужны для сложения мировоззрения ребенка, а также они придают его действиям значимость и целенаправленность. Личностные убеждения принято связывать с социальными побудителями активности человека.

Сфера мотивации обучаемого предстает основным аспектом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает насколько школьник заинтересован в занятии, а также его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т. е. к учебному процессу. Именно поэтому так важно на начальных стадиях обучения формировать у детей нужные для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, которые будут отличаться высокой степенью интереса к занятиям физкультуры и убежденностью в целесообразности данных занятий.

К главным мотивационным линиям школьников подросткового периода, которые связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию относятся: самопознание, самовыражение и самоутверждение. В подростковый период возникают новые мотивы учения, которые связаны с повышением знаний, с формированием нужных умений и навыков, которые будут позволять заниматься физкультурой и спортом. А также формируется система личностных ценностей, определяющих содержание спортивной деятельности подростка. К резервам формирования интереса учеников к физкультуре и спорту относятся:

1. «Потребность быть взрослым»;
2. Общая активность подростка, его готовность включаться в спортивную деятельность с детьми старше и сверстниками;
3. Стремление подростка быть самостоятельным;
4. Повышение интереса, который проявляется в избирательности занятий физкультуры и спорта;
5. Повышение определенности и устойчивости интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Существуют еще и специальные средства формирования интереса у детей к физкультуре и спорту. К ним относятся наглядные пособия, учебные карточки и учебные стенды. Но данные средства в школе, к сожалению, применяют очень мало. Хотя эти средства можно назвать самыми эффективными.

Желательно чтобы каждая школа имела «Учебный стенд», где будут вывешиваться различные кинограммы, схемы, рисунки изучаемых двигательных действий. Эффективней если они будут выполнены в цвете. А под рисунками нужно писать или печатать сведения из теории.

Но так как наглядные пособия по физкультуре не продаются, этим и объясняются, в основном, их отсутствие на уроках физкультуры. Но старшие классы могут поучаствовать в создании таких пособий вместе с педагогами. Эпидиаскоп служит хорошим помощником и является

наиболее простым и удобным способом при изготовлении данных пособий. Его работа заключается в том, что на место экрана помещаются листы ватмана, которые склеены между собой. И далее появившиеся на экране страницы учебников, журналов и т.д. обводятся вначале карандашом или углем, а затем тушью. Без наглядности не могут представить себе работу все остальные педагоги, так как это является неотъемлемой частью при обучении. И многие наглядные пособия педагоги делают самостоятельно или при помощи компьютерных программ. Лишь преподаватели физкультуры игнорируют механизмы обучения, определенные природой человека. Поэтому результат очевиден: интереса к физкультуре практически нет в большом количестве школ.

Рисунки, схемы, таблицы, кинограммы и многое другое можно перерисовать с помощью клеточной сетки, если у вас нет эпидиаскопа. Чтобы получить такую клетку необходимо тонко зачиленным карандашом начертить мелкую сетку на рисунке, а потом крупную, но уже на склеенных листах ватмана (с таким же количеством клеток). Все ряды клеток и на маленьком рисунке, и на листах ватмана идентично обозначаются как в шахматной доске. После этого контуры рисунка легко воспроизводятся по клеткам на листы ватмана в крупных размерах. Такими рисунками - пособиями можно пользоваться при показе и объяснении техники упражнений на уроке физкультуры в зале. Потом их можно повесить на стенде для самостоятельной работы учеников. На уроках по объяснению техники лыжных ходов в зале, до выхода на улицу, особенно эффективны данные пособия.

Усвоение и передача информации через наглядность является успешным механизмом унаследованным человеком от животных предков. Изменить или заменить его мы не в состоянии. А если мы не будем использовать этот механизм запоминания информации, то у детей не будет сформировано понятия как выполнять то или иное упражнение и как следствие отсутствие интереса к физкультуре. Для успешного

формирования мотивации и интереса к занятиям физкультурой, участия в секциях и повышения эффективности уроков физической культуры следует использовать музыкальное сопровождение, кино, кинокольцовки, телевизоры с видеоприставками на занятиях и внеклассных мероприятиях. Однако внедрение технических средств обучения в процесс физического воспитания происходит очень медленно. Это происходит из-за того, что все эти средства недооцениваются, а также из-за слабой подготовки преподавателей к этому важному для формирования интереса к физическим занятиям.

Учитель физической культуры определяет какую аппаратуру необходимо приобрести, где лучше ее разместить, точно измеряет длину проводки, намечает места для установки электророзеток, кронштейнов для телевизоров, динамиков и колонок в зале и на площадке. И делает это он с помощью родителей, которые разбираются в электротелерадиотехнике, а также с руководителями телерадиокружков или учителем физики. Важно, чтобы динамики можно было легко снять и быстро прикрепить в нужных местах в зале или на площадке. Их необходимо защитить специальными решетками.

Будет очень удобно, если и спортивные раздевалки будут так оборудованы. Перед уроком в них может негромко звучать мелодия. Через них также можно подавать все нужные команды для организованного начала урока. Радиофикация пришкольной спортивной площадки оказывает большую помощь как на уроках, так и во время конкурсов, праздников, соревнований.

Все выше сказанное является очень важным, так как в наше время программам по физвоспитанию детей общеобразовательных школ дается право преподавателям на творчество при составлении содержания уроков физической культуры. А для этого педагог должен быть хорошо подготовлен и методологически, и концептуально к решению главной социально-педагогической цели. Цель эта выражается в формировании у детей интереса к физическим занятиям.

Согласно разработанной нами модели формирования у школьников интереса к физической культуре и спортивным занятиям, психологической основой этого процесса являются, изменения в их мотивационной сфере. Изменение мотивации во многом зависит от развертывания и усложнения связей школьника с окружающим миром и разными людьми. Это в значительной степени определяется средствами и методами воспитания в семье. Как показывает преподавательская практика нужно проводить огромную работу, чтобы родители стали помощниками, союзниками педагога в формировании у школьников интереса к физкультуре. Ведь без определенного воздействия на сознание родителей ребенка практически невозможно добиться успехов в формировании у детей желаемого интереса к физкультуре.

Огромное влияние имеют родители в систематическом выполнении детьми домашних заданий по физической культуре. Родителям необходимо проверять заполнили их дети дневники самоконтроля, а также необходимо знать, какие задания им нужно выполнить самостоятельно, расписаться в тетради для домашних заданий об их выполнении, интересоваться результатами тестирования и отметить положительные продвижения у своих детей. В зависимости от продвижения в результатах школьникам ставят оценки за выполненное ими домашнее задание. Родителям же необходимо раздать таблицы оценок, по которым можно увидеть показатели физической подготовленности детей по классам. Это позволяет сформировать у родителей правильное представление о состоянии физического воспитания и развития у школьника и разработать единую с преподавателем педагогическую стратегию физического воспитания детей.

Существуют множество форм и средств воздействия на родителей. Большинство из них освещено в литературе. Собрания родителей относятся к наиболее эффективным и распространенным в школьной практике. Они помогают сформировать общественное мнение о важном

значении физических упражнений для укрепления здоровья детей в школе, для повышения их умственной и физической работоспособности. Таким образом, успешное формирование внутренней результативной мотивации и интереса к физкультуре при организации учета учебной и самостоятельной работы детей возможно при соблюдении следующих условий:

а) систематическое суммарное оценивание учебной и самостоятельной работы обучающихся по продвижениям в результатах, а не по абсолютным показателям;

б) сообщение результатов детей их родителям должно происходить систематически;

в) проводить единое тестирование двигательной подготовленности для учеников всех классов с 5-ых по 11-ые включительно;

г) обязательная запись заданий на дом и результатов тестирования в дневники учащихся 5—8 классов; учащиеся 9-11 классов должны вести дневники самоконтроля;

д) родители должны контролировать двигательную подготовленность, в том числе и самостоятельное домашнее тестирование;

е) проведение соревнований между классами по разделам школьной программы с ярким афишированием итогов соревнований, сообщением их на общешкольных линейках, заседаниях педагогического совета, в школьных радиопередачах должно происходить систематически.

При формировании интересов детей к физкультуре и спортивным занятиям возможно реализовать с помощью такие форм, приёмов и методов:

1) творческие задания, которые чрезвычайно эффективно мотивируют детей к познавательной деятельности, среди них следует выделить такие приёмы как «неоконченное предложение» и «неоконченный рассказ»;

2) встреча с героем. Этот приём особенно эффективен на уроках предметов гуманитарного цикла, он позволяет персонифицировать

исторических деятелей и литературных персонажей, а также представить их как реальных людей, а не в виде портретов в учебниках истории и литературы;

3) игры на обучение;

4) ученик выступает в роли учителя;

5) ученик учит ученика;

6) работа в малых группах. Эта форма организации учебной деятельности позволяет подобрать задания интересные практически для каждого ребенка, она объединяет личностно-ориентированный подход с дифференцированным.

На обучающих играх мы остановимся подробнее. Игровая ситуация, которая возникает на уроках, которые построены с помощью приёмов обучающей игры, способствует включению обучаемых в условную, увлекательно-развлекательную деятельность, которая обладает большим внушающим, суггестивным воздействием, а также содержит изучаемые ЗУН. Функции игры в учебном процессе состоят в том, чтобы обеспечить эмоционально-приподнятую обстановку воспроизведения знаний, облегчить усвоение учебного материала, оказать внушающее воздействие. Игровая деятельность способствует образованию у детей разнообразных эмоционально-психических состояний, переживаний, которые углубляют познание, возбуждение, внутренние стимулы, влечения к учебной работе, а также снимают напряжение, усталость, ощущение перегрузок при изучении любых предметов учебного плана. В процессе обучения игра моделирует любые жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений. Элементы игры могут входить в любую форму обучения как часть в целое. При участии в обучающих играх способствует облегчению усвоения учащимися сложного материала с помощью яркой, эмоционально насыщенной и увлекательной формы его воспроизведения. Развивающий эффект в игре возможно достичь за счет импровизации, естественного включения свободных творческих сил ребенка в процесс воспроизведения, то есть

усвоения учебного материала. Игра оказывает воспитательный эффект. Она помогает учащимся преодолеть неуверенность внутри себя, способствует самоутверждению, более раскрепощенному поведению, наиболее полному проявлению своих сил и возможностей. А также игра хороша тем, что она дает возможность педагогу увидеть ребенка в свободном, раскрепощенном проявлении, получить информацию о его воображении, фантазии, творческих способностях и вместе с этим о степени его активности, о том готов ли он к деловому взаимодействию и о том, как он себя чувствует в коллективе.

Кроме перечисленных положительных особенностей, специфика личностно-ориентированного обучения состоит в создании «ситуации успеха», что, по утверждению В.А.Сухомлинского, является единственным источником внутренних сил, которые рождают энергию для преодоления различных сложностей, желание учиться. Ситуация в данном случае будет выступать как сочетание условий, обеспечивающих успех, а сам успех - результат подобной ситуации.

Важно отметить те позитивные этапы формирования интереса учащихся к физкультуре и спортивным занятиям, которые связаны с развитием данной ситуации:

1. Достижение успеха внушает ребенку уверенность в своих силах;
2. Возрастает желание вновь достигнуть положительных результатов, чтобы еще раз пережить чувство радости от успеха;
3. Положительные эмоции, которые рождаются после успешной деятельности, способны создать ощущение внутреннего благополучия, что, в свою очередь, благоприятно влияет на общее отношение ребенка к внешнему миру.

а. Учитель создает ситуацию успеха в учебной деятельности. Но, как и любую деятельность, учение можно представить в виде достаточно простой последовательной цепи:

4. Настроенность на деятельность (здесь имеется в виду эмоциональная подготовка школьника к решению учебной задачи);

5. Обеспечение деятельности, операций (создание условий для успешного решения);
6. Сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Использование дифференцированного подхода при формировании положительного интереса учеников к физкультуре и спортивным занятиям заключается в разделении каждого этапа обучения по уровню развития познавательного интереса с учетом особенностей личности школьника.

Существует ряд условий для эффективности обучения на основе теории поэтапного формирования интереса школьников к физкультуре и спорту:

1. Конкретное описание конечного результата действия и его характеристика;
2. Выбор задач и упражнений, которые будут обеспечивать формирование необходимого действия;
3. Точное определение порядка выполнения всех исполнительных и ориентировочных операций, которые входят в действие;
4. Правильность и полнота ориентировочной основы.

## **§2.2. Модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистан**

Сейчас, когда современные технологии занимают высокий уровень, когда деятельность людей с каждым днем увеличивается в условиях производства, а темп жизнедеятельности постоянно растет, все это особенно влияет на тот уровень требований, которые предъявляются школьникам в рамках подготовки к будущей профессиональной деятельности. Эксперты должны воплотить в жизнь свои творческие и профессиональные идеи в новейших социально-экономических условиях.

Специалисты должны владеть не только фундаментальными универсальными знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и составом устойчивых свойств, вызывающие пригодность к профессиональной деятельности и прекрасно отвечающие новым требованиям новейших разработок, таким как: устойчивость от стрессовых ситуаций, способность конкурировать, выносливость, самозащита, здоровье и спектр всех способностей организма. Такие особенности, возможно, сформировать в ходе физического воспитания, ведь на занятиях физической культуры и спортом создаются ситуации, которые требуют поступать наиболее рационально, невозмутимо, подобающе в рамках эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

В условиях, которые существуют сейчас необходимо строить современное культурно - образовательное мышление в области физической культуры, направленное на человеческую личность. Уровень материально-технической базы физической культуры и спорта в нашей республике на сегодняшний день вызывает недовольства всех жителей в рамках занятий физической культурой. Одно из наиболее главных обстоятельств, влияющих на продолжительность жизни населения - уровень физической активности, которая у жителей страны отсутствует в полной мере. Если смотреть статистику, то лишь от 8 до 11% населения Республики Таджикистан занимаются спортом. Важное значение в развитии мотивационно-ценностного отношения к спорту у школьников имеет отношение родителей к физической культуре. С каждым годом физическая активность населения понижается, что отрицательно влияет на физическое состояние и здоровье. Позиция учащихся к спортивной деятельности формируется на основании их увлечений и мотивацией, она связана с воспитательным воздействием окружающей среды. Неполноценное проявление физической активности - это плод несформированной системы привычек в годы обучения.

У учителя в рамках его работы должно быть сформировано цельное видение всего педагогического процесса и взаимодействие физической культуры с духовными и физическими силами личности. У школьников необходимо развивать интерес в формировании физических качеств, знаний, умений и навыков в целом, к освоению всевозможных достоинств физической культуры. Необходимо быть активными субъектами физкультурной деятельности, где в полной мере задействованы все человеческие силы, цель которых основывается на формировании физической культуры личности. В наше время важно изменить мышление людей относительно физической культуры.

Огромное значение имеют различные спортивные мероприятия, школьники, принимая в них участие, делятся своими мыслями со своими одноклассниками, преподавателями, родителями. Такие мероприятия способствуют повышению внимания к физической культуре и спорту. Также не стоит забывать о влиянии общественности на мотивационно - ценностное отношение учащихся к спорту.

Необходимо развивать у молодежи интерес к физической культуре, но это не должно быть в виде принуждения, нужно воспитывать у школьников заинтересованность и убеждения в важности занятий физическими упражнениями. Необходимо также помнить и о воздействии членов семьи в приобщении с детства к спорту, ведь пробелы в этой сфере являются в исследованиях серьезным затруднением: для регулярности спортивных занятий ребенка, а затем и подростка, взрослого.

Проводя исследования традиционной системы физического воспитания, можно сказать, что учебно - воспитательная деятельность по физическому воспитанию в школе не в полной мере нацелена на развитие у учащихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Работа в данной области проводится бесцельно и непостоянно.

С развитием культуры значение спорта в жизни населения увеличивается. Это происходит за счет повышения значения уровня

самочувствия человека в физическом плане в модели качества жизни, с воздействием неблагоприятных результатов современности – нарушение функций организма, вредные привычки, изменение экологии в худшую сторону и т. п. Получается, что спортивные упражнения на учебных занятиях для большинства учащихся - единственная работа, с помощью которой можно получить хотя бы минимально необходимую двигательную нагрузку.

Физическая культура является активным методом, лишь если она имеет для учащихся личную значимость. Для привлечения учащихся к спорту, необходим высокий уровень педагогической компетентности. Профессиональная культура и широкий кругозор учителя гарантируют результативность педагогического влияния, который увеличивает эмоциональный опыт учащейся молодежи, формирует физические и психические качества, развивает у них эмоциональную участливость, ценностные ориентации физического воспитания.

Физкультурные знания являются инструментом педагогического влияния на мотивационно-потребностную сферу школьников. Познания являются основой убеждения, а образовательная направленность - реальный способ активизирования у школьников необходимости заниматься физическими упражнениями.

Применение эффективных методов обучения с теоретическими аспектами способствует развитию заинтересованности школьников как к получению знаний и развитию умений, так и к практическим занятиям спортом. Занятия физической культурой должны способствовать удовлетворению духовных потребностей школьников; знания, которые будут получены при овладении обязательным минимумом программного материала по физической культуре, составляют базу для понимания вопроса о здоровом образе жизни и обеспечивают теоретическую основу развития навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

В системе физкультурно-оздоровительной работы важное место отводится физкультурным праздникам, досугу, дню здоровья, которые характеризуются как наиболее оптимальная и эффективная форма активного отдыха школьников. Организовывая такие мероприятия необходимо обратить внимание на климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительных результатов можно достичь лишь при единении сил коллектива дошкольного учреждения и семьи.

На физкультурных мероприятиях школьники участвуют в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики.

Такие праздники могут проводиться не только в школе, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе.

Планируя мероприятие важно:

1. Обозначить главные задачи, дату, время, место проведения;
2. Разработать показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
3. Выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;
4. Определить количество участников, а также гостей;
5. Определить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Организовывая физкультурное мероприятие, учитель должен помнить:

1. Невозможен переход спортивного праздника в развлекательное зрелище, особенно это относится к мероприятиям с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций;
2. Неприемлемо выделение школьников, показывающих лучшие результаты: желательно чтобы принимали участие все;

3. Организовывая мероприятие не нужно много репетировать какие-то задания выступлений, особенно игр соревновательного характера.
4. Необходимо поддерживать у школьников интерес к разным видам игр и упражнений;
5. Необходимо разумное распределение физической нагрузки в разный вид деятельности.

Наряду с физкультурными праздниками следует проводить организованную форму активного отдыха школьников - физкультурные досуги (1-2 раза в месяц, длительностью 30-50 минут). Такие мероприятия не нуждаются в специальной подготовке, они проводятся на материале, которым школьники уже владеют.

Школьники проходят на спортивную площадку, здороваются друг с другом, делятся на две колонны (команды). Затем следует рукопожатие капитанов команд. Судья (учитель) дает задание. Для первой команды (детям с высоким и средним уровнем ДА) - отбивать мяч с продвижением вперед на расстояние 4-5 метров, стремясь не лишиться его; подкидывать и ловить мяч 10 раз подряд. Для второй команды (с низким уровнем ДА) - отбивать мяч, немного продвигаясь вперед и стремясь не потерять его; бросать мяч в корзину, как угодно.

Педагогический процесс развития личной физической культуры у учащихся – сложный и многофакторный вопрос, над ним можно работать и исследовать его, ссылаясь на системную теорию, к которой относится психологическая теория деятельности Л.С.Выготского, С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева. Исходя из этой теории педагогический результат любой деятельности (в нашем случае - физкультурной) зависит от нормальной мотивации включённых в эту деятельность школьников. Подготовленность субъекта к физической деятельности, к усвоению ценностей спортивных упражнений, зависит, прежде всего, от мотивационной подсистемы.

Чтобы выявить концептуальный подход к развитию личной физической культуры у школьников необходимо вначале работы принять педагогические понятия: «личная физическая культура» и «воспитание личной физической культуры».

Ключевым моментом методологического положения является то, что спортивная деятельность - это методологическая и системообразующая основой воспитания личной физической культуры. В качестве рабочего понятия мы приняли следующее:

Личная физическая культура - это один из фрагментов культуры личности, в основе специфического содержания которого лежит разумное использование школьником (студентом) одного или нескольких видов спортивной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Кроме того, под личной физической культурой понимается мыслительная и духовная сторона личности (знания, умения, навыки, предпочтения и ценностные установки в сфере физической культуры), а также работоспособность личности (систематическое, добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

Развитие личной физической культуры - это педагогический процесс, который направлен на достижение осмысленных, положительно мотивированных целей учащихся физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, на воспитание у них заинтересованности в физической культуре. Интерес к физической культуре - это заинтересованность групповыми и индивидуальными занятиями спортом. Интерес к деятельности важен для воспитания личной физической культуры, как у школьников, так и людей старшего возраста.

Идея занятий физической культурой становится явной, когда понимается их объективная значимость, выявленная ценностями

коллектива, их мнением и личностной значимостью таких занятий. Опираясь на смысл занятий, школьники выбирают мотивы и цели.

Внимание к физической и интеллектуальной ценностям спорта и физической культуры, систематические занятия физкультурой считается следствием, совокупных проявлений многообразных процессов области мотивации. Вместе с тем, мотивация и интерес не равнозначны. Мотивация – основа, источник, а интерес – следствие, внешнее проявление внутренних процессов мотивации. Возникающий на фундаменте первичной потребности ребёнка в движении, получении свежих впечатлений, информации интерес, пройдя первую стадию развития, может трансформироваться в другую, духовную (вторичную) потребность, что подразумевает стремление к физическому совершенствованию, ведущему к развитию следующих интересов и мотивов.

Теоретические изыскания позволили выявить ряд концептуальных положений, являющихся базой отдельных педагогических конструктивных принципов формирования личной физической культуры у учащихся разных возрастных групп и студентов.

1. Необходимо отметить, что мотивация у школьников бывает внутренняя и внешняя. Внимание к физической и интеллектуальной ценностям спорта и физической культуры, систематические занятия физкультурой появляется у учащихся в качестве психологического базиса индивидуальной физической культуры. Основой такой заинтересованности является внутренняя мотивация.

Возникновение указанного вида мотивации возможно лишь в том случае, когда внешние мотивы и цели занятий физической культуры будут соразмерны физическим данным занимающегося, они не должны быть слишком трудными, однако и не слишком лёгкими. Очень важно адекватное восприятие занимающимся своих возможностей, понимание персональной ответственности в ходе их реализации. Положительный результат, полученный в ходе реализации мотивов и целей, вызывает

позитивные эмоции, подвигает к продолжению занятий по собственной инициативе. Иначе говоря, возникают внутренняя мотивация и интерес. Такие факторы, как положительное отношение школьника к процессу занятий, условия, в которых они проходят, отношения с одноклассниками и педагогами в этом процессе являются основой для возникновения внутренней мотивации. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны составлять единое целое.

2. Социально значимые мотивы напрямую зависят от возрастной категории учащегося: он должен быть здоровым, готовым решать возникающие в реальной жизни проблемы, готовым к труду и службе в армии. Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, отметочно-зачётные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную значимость в зависимости от возраста учащегося, а также от особенностей воспитательных влияний.

3. Процесс воспитания личной физической культуры проходит в двух направлениях. Во-первых, производится целенаправленное воздействие на парциальные мотивы и на сферу мотивации. Во-вторых, происходит воздействие на личность учащегося в целом. Но в то же время необходимо сочетание двух способов влияния на мотивацию.

3. Объяснение учащимся общественной и личностной важности мотивов занятия физической культурой – это первый способ. Включение учащихся в различные виды физкультурной деятельности, в ходе которых они приобретают практический опыт духовного отношения к индивидуальной физической культуре и к занятиям физическими упражнениями подразумевает применение второго способа.

Для выявления мотивов школьников и студентов (внешних или внутренних) нужно создать условия для того, чтобы они занимались физическими упражнениями самостоятельно, проявляя собственную инициативу. Если эти занятия будут продолжены, то на первый план в процессе указанной двигательной деятельности выходят внутренние мотивы

Установление средств, способов и методик формирования мотивации с целью развития в них индивидуальной физической культуры является важнейшим компонентом педагогической практики.

К таким способам, методам и методикам развития интереса школьников к физической культуре и спорту с целью воспитания у них индивидуальной физической культуры являются следующие компоненты педагогической реальности:

- 1) виды занятий и их элементы;
- 2) приёмы, способы, методические средства обучения, воспитания и развития двигательных качеств;
- 3) компоненты содержания уроков, занятий;
- 4) структурные компоненты уроков, занятий и учебно-воспитательного процесса в единстве;
- 5) организационно-управленческие факторы;
- 6) организационные формы (рациональную организацию) обучения, воспитания и развития двигательных качеств;
- 7) плодотворность, результативность средств, методов и методик обучения, воспитания и развития двигательных качеств, а также способы повышения этой результативности и эффективности;
- 8) средства наглядности и материально-техническое оснащение процесса физкультурного воспитания;
- 9) средства пропаганды и агитации физической культуры и спорта.

Указанные составляющие способствуют формированию индивидуальной физической культуры у учащихся лишь в том случае, если будет проводиться работа по воспитанию внутренней мотивации и интереса к материальным и интеллектуальным ценностям физической культуры, к регулярным занятиям спортом и физической культурой.

На уроках физического воспитания формирование мотивации осуществляется через творчество и эмоциональное переживание. Достижение эффективности уроков физического воспитания, соответственно, возможно при использовании таких форм, которые

позволили бы создать подобную атмосферу творчества и эмоционального переживания. В качестве способа построения уроков физического воспитания используется элемент театрализации, позволяющий достаточно эффективно добиваться формирования положительной мотивации к предмету.

Обобщая наработки школы и отдельных педагогов по формированию положительной мотивации к учению, возможно создать модель, которая, при ее реализации на практике, позволит добиваться высоких результатов повышения мотивации, учащихся к учебе.

Среди факторов, отрицательно влияющих на формирования интереса школьников к физической культуре и спорту:

1. Недостаточность двигательной активности школьников (гиподинамия);
2. Низкий уровень организации питания обучающихся;
3. Неэффективная система служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;
4. Не соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
5. Недостаточное количество целенаправленных работ по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
6. Минусы учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
7. Большой объем учебных нагрузок на школьников, что приводит к переутомлению, стрессам;
8. Появление новых зависимостей у школьников (компьютерная, интернет, игровая и др.), которые губительно влияют на здоровье обучающихся;

9. Недостаточная осведомлённость педагогов, родителей, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования;
10. Низкий уровень культуры управления, касающийся развития, укрепления и сохранения всех участников сферы образования и др.

Снижение уровня социального и экономического положения населения относится к основному из них. Это стало причиной ухудшения здоровья народа и приводит к увеличению уровня детской смертности.

Массовая культура на данном этапе играет всё большую роль в процессе формирования интереса к физической культуре и спорту. Она формирует в общественном сознании положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой. Та среда, которую образует масс-медиа, является презентацией моделей, обладающих «потребительскими качествами». Процесс восприятия и усвоения с помощью таких моделей в перенасыщенном информацией пространстве значительно упрощается.

В указанных условиях особой педагогической задачей становится формирование всесторонне развитой личности, осознанно выбирающей здоровый образ жизни, обладающей интересом к занятиям физической культурой и спортом. Задача нелёгкая, требующая от педагогов высокого профессионализма, ввиду того, что приходится противодействовать разного рода модным веяниям, трендам, создающим условия для формирования личности, зачастую порождающие бездуховность и инфантилизм, и привносить их в общество.

Создание созидательной образовательной среды является важнейшим фактором формирования интереса к физической культуре и спорту. Эта среда представляет собой процесс педагогического сопровождения становления субъектности школьников в виде определённого рода педагогической модели.

Исходя из требований основной образовательной программы среднеобразовательных школ Таджикистана, в результате её освоения

учащимися, возможно достижение сформированности физических потребностей. А также национальных ценностей, чувств и эмоциональной отзывчивости: они смогут реагировать на различные спортивные образы, выражая свои эмоции. Такие результаты, достигнутые личностью школьника – продукт проявления эмоциональной составляющей его спортивного вкуса.

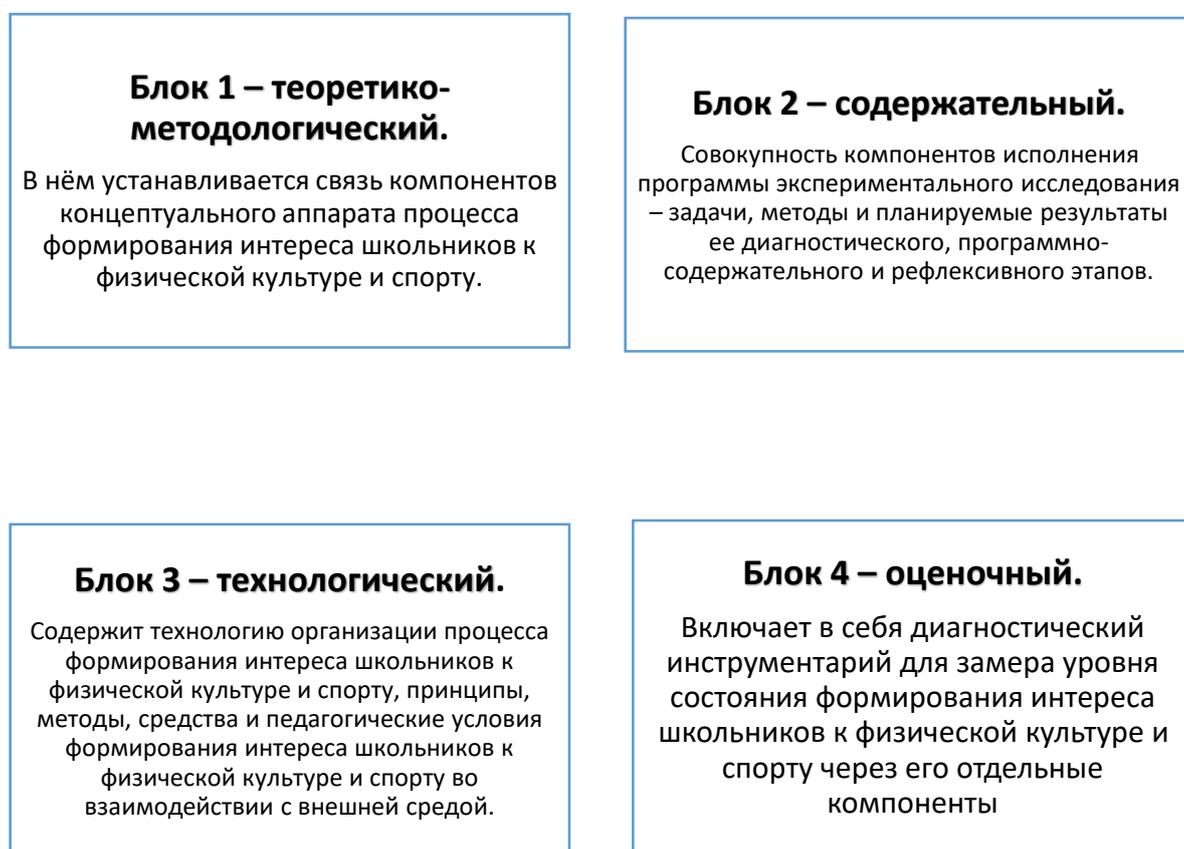
Интеллектуальная составляющая формирования интереса к физической культуре и спорту выстраивается у воспитанников путём усвоения ими таких компетенций, как готовность к развитию внутренних физических и умственных сил, побуждения к обучению и познанию, готовности отстаивать внутренние убеждения.

Такие компетенции и индивидуальные результаты постижения образовательной программы, как ценностно-смысловые установки, умение верно оценивать собственное и адекватно реагировать на чужое поведение, отстаивание и выражение индивидуальной позиции – соответствуют оценочной составляющей формирования интереса к физической культуре и спорту. Способность школьника воспринимать и отличать свойства предмета в аспекте «эстетичный, красивый – непривлекательный» - результат формирования интереса к физической культуре и спорту.

Предложенная система формирования интереса к физической культуре и спорту даёт возможность выстроить парадигму компетенций и индивидуальных результатов, формирующих интерес к физической культуре и спорту у школьников в процессе обучения. Данная парадигма позволяет нам реализовать компетентностный подход к педагогической организации процесса формирования интереса школьников к физической культуре и спорту. Приведённая модель, соответствующим образом, подразумевает разработку и внедрение парадигмы компетенций, усвааемых школьниками в процессе обучения. Процесс же формирования интереса учащихся к физической культуре и спорту должен быть единым и целостным, охватывающим все стороны

индивида: физические знания, чувства, поведение и деятельность, направленная на изменение среды в соответствии с законами физической культуры.

Представленную нами модель системы и функционирования парадигмы педагогической организации формирования интереса школьников к физической культуре и спорту, возможно, реализовывать как во время уроков, так во внеклассной форме обучения в рамках программы «Варзиш» (Спорт). Её можно презентовать в виде четырёх блоков.



(рис.1).

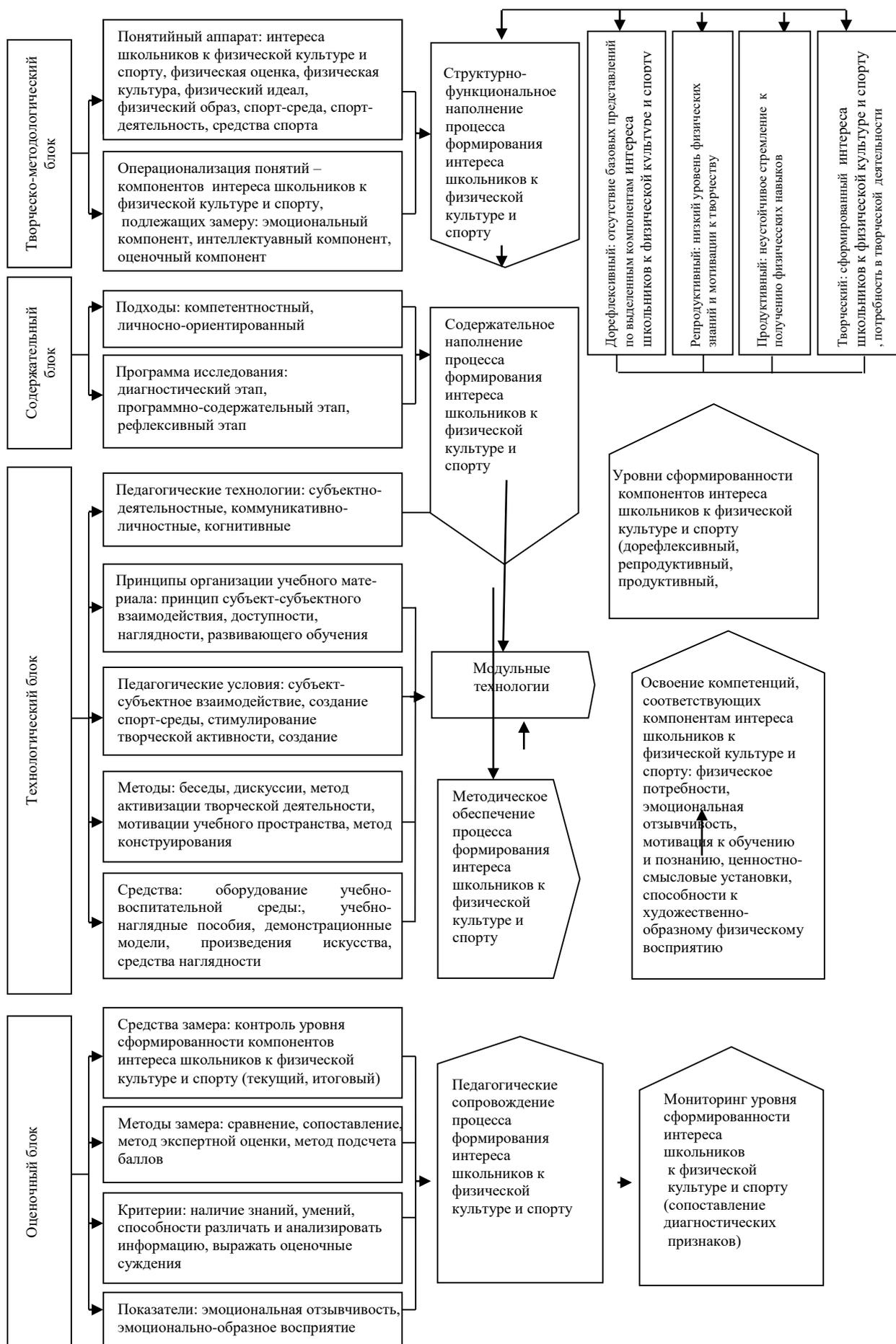


Схема 1. Модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту.

Для претворения в жизнь представленной модели мы разработали, научно обосновали и экспериментально апробировали программу внеурочного обучения «Варзиш». Данная программа охватывает компоненты содержания и технологии организации формирования интереса школьников к физической культуре и спорту с использованием спортивных средств в ходе внеурочной деятельности.

Из выше сказанного явствует, что под понятием «необходимые педагогические условия внедрения в жизнь парадигмы формирования интереса школьников к физической культуре и спорту» подразумевается:

–выстраивание спортивной атмосферы. Творческая, образовательная, развивающая среда, формирующая стремление школьников к поиску творческих и креативных решений;

– подготовка таких учебных форм и методов организации процесса формирования интереса учащихся к физической культуре и спорту, которые помогут им почувствовать и осознать связь физической культуры и спорта с реалиями окружающего мира и общества. Позволят сделать процесс формирования более конкретным, целенаправленным, взаимосвязанным с возникающими жизненными проблемами и ситуациями, как антипод абстрактного восприятия;

– воспитание у школьников положительной мотивации интереса школьников к физической культуре и спорту. Создание условий для достижения успехов в ходе формирования интереса школьников к физической культуре и спорту.

Таким образом, содержательное наполнение разработанной нами модели, позволяет интерпретировать проблему формирования интереса школьников к физической культуре и спорту как задачу педагогической организации данного процесса, в которой средствами формирования интереса школьников к физической культуре и спорту становится весь

комплекс организационно-методических, дидактических, психолого-педагогических приёмов и методик, следовательно, предложенная модель способна обеспечить выход на более высокий уровень сформированности интереса школьников к физической культуре и спорту.

### **2.3. Эффективность модели формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана и результаты опытно-экспериментальной работы**

Анализ научной литературы по исследуемой нами проблеме, произведённый в теоретической части диссертационного исследования, позволил выделить противоречия, суть которых заключается в значимости работы по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, а также в отсутствие педагогических технологий, решающих данную проблему в практике средних общеобразовательных школ Республики Таджикистан.

Педагогический эксперимент проводится на базе средней общеобразовательной школы № 3 № 4 города Худжанда, № 10 № 29 Бободжан Гафуровского района, № 14 города Кайраккум в 2011-2018 учебных годах. Всего в исследованиях приняли участие 742 ученика и 245 учителей школ, тренера, студенты и преподаватели Ходжендского государственного университета имени академика Б. Гафурова. В качестве экспериментальной площадки были выбраны такие классы: 7 «А», 8 «Б» и 9 «А» средних общеобразовательных школ № 3 города Худжанда. Всего в этих классах 72 человека: 48 мальчиков и 24 девочек.

Целью эксперимента является: создание образовательного пространства, которое бы способствовало развитию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования с помощью различных видов деятельности, а также реализация интеграции общего и дополнительного образования.

### Основные задачи эксперимента:

-освоить методику исследования и развития интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-изучить увлечения учащихся к физической культуре и спорту в системе образования, а также возрастные особенности школьников и на их основе разработать программы формирования положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-внедрить в учебно-воспитательный процесс различные методы и приёмы, стимулирующие познавательный интерес школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-установить сотрудничество с учреждениями дополнительного образования, культуры, спорта города Худжанда;

-рассматривать внеклассную деятельность школьника как условие проявления познавательных интересов и формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-разработать механизм использования внеклассной работы по физическому воспитанию как продолжение урока;

-использовать потенциал воспитательной работы школы для формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-создать условия для профессионального роста учителя через участие в эксперименте;

-создать банк собственных методических разработок по развитию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-обобщить и распространить положительный опыт работы по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

Для проведения экспериментальной работы педагогическим коллективом школы использовались как эмпирические, так и теоретические методы исследования. Такие как:

-наблюдение учителя за повторяющимися поступками и различными проявлениями интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-анализ социального заказа, тех требований, которые предъявляют к формированию интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования;

-анкетирование школьников с целью определения индивидуальных особенностей их интереса к физической культуре и спорту в системе образования; выявление «нормы» интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, постановка задач развития интереса в данном возрасте;

-анализ причин снижения интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования.

Вся опытно-экспериментальная деятельность осуществлялась в сотрудничестве с педагогическим коллективом средней общеобразовательной школы № 3 города Худжанда. Работа проводилась в несколько этапов (таблица 2)

Таблица 2.Этапы опытно-экспериментальной работы в средней общеобразовательной школе № 3 города Худжанда.

Этапы эксперимента		Класс (учебная четверть)	Основные мероприятия
Констатирующий (2011-2013)	Пропедевтический	7 «А», 8 «Б» и 9 «А» (II-III)	предварительная диагностика формирования положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования

	Диагностический	7 «А», 8 «Б» и 9 «А» (III)	психологопедагогическая диагностика и самодиагностика выбора индивидуального интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования
	Завершающий	7 «А», 8 «Б» и 9 «А» (III)	Обобщение и анализ собранного материала
Формирующий (2013-2015)	Начальный	8 «А», 9 «Б» и 10 «А» (III)	первичное «погружение» в развитие положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования
	Методический	8 «А», 9 «Б» и 10 «А» (IV) - 8 «А», 9 «Б» и 10 «А» (I)	разработка модели формирования положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования, а также разработка уроков, в содержание которых включены элементы, позволяющие оценить уровень интереса школьников к

			физической культуре и спорту
	Завершающий	8 «А», 9 «Б» и 10 «А» (I)	организация и проведение занятий по разработанному модулю, формирование положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования
Контрольный (2015-2018)	9 «А», 10 «Б» и 11 «А» (I - IV)	повторная психолого-педагогическая диагностика и самодиагностика, обобщение и анализ собранного материала, подведение итогов	

### **1.Констатирующий этап.**

На этом этапе эксперимента автором были выявлены экспериментальные способы изучения развития увлечённости учащихся физической культурой и спортом в системе образования, а также проводилось исследование мнений школьников по вопросам заинтересованности уроком физической культуры в школе. С этой целью было проведено анкетирование в средней общеобразовательной школе № 3 города Худжанда. Анкетирование носило сравнительный характер. Его цель заключалась в выявлении субъективного отношения школьников к урокам физической культуры, а также изучение побуждения к урокам физической культуры в школе и анализ мнений

школьников в вопросе «кто и что играет важнейшую роль в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом».

Вопрос № 1. Барои Шумо намунаи ибрат кӣ мебошад? (Кто для Вас является нравственным примером?)

- а) рафиқон (друзья);
- б) оила (семья);
- в) муаллимон (учителя);
- г) кахрамонони асарҳои бадеӣ (герои художественных произведений);
- д) варзишгарон (спортсмены);
- е) ситораҳои эстрада (звёзды эстрады);
- ж) надорам (таких нет);
- з) пешниҳоди худатон (свой вариант).

С помощью опроса было выявлено, что для 40% школьников нравственным примером является семья, а 12% берут пример с друзей. К большому сожалению, персонажи книг не интересуют учащихся. Лишь для 8% они являются нравственным примером. Для 10% школьников примером служат спортсмены, у 25 % это преподаватели, 5 % примером выделили звёзд поп-музыки и 10% не ответили на данный вопрос. Невзирая на то, что молодёжь предпочитают музыку различных жанров, нравственный образ участников молодёжных ансамблей их не сильно привлекает. Полученные результаты были отработаны и сведены в гистограмме №1.

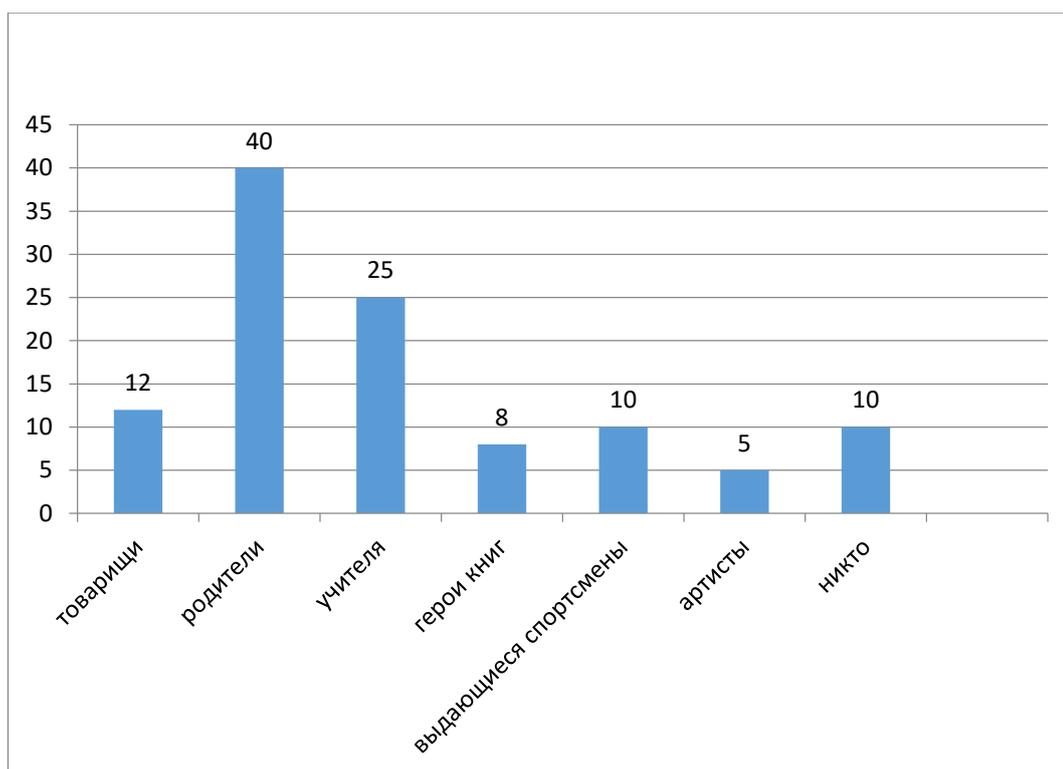


Рис. 1. Гистограмма кто для Вас служит нравственным примером.

Вопрос № 2. Дар кучо Шумо имкони зиёд барои зоҳир намудани шахсияти хеш доред (кадом дарс барои Шумо шавқовар аст, дар кадом дарс муаллим баҳои дуруст мегузорад, Шуморо бо диққат гӯш мекунад ва мефаҳмад) Где Вы имеете возможность наиболее полно раскрыться как личность (на каких занятиях Вам комфортнее, интереснее, учителя каких предметов оценивают Вас по достоинству, внимательно выслушивают и понимают)?

- а) дар дарси риёзиёт (на уроках математики);
- б) дар маҳфилҳо (в кружках);
- в) дар дарси физика (на уроках физики);
- г) дар дарси ҳаётшиносӣ (на уроках биологии);
- д) дар дарси забони модарӣ (на уроках родного языка);
- е) дар дарси тарбияи ҷисмонӣ (на уроках физической культуры);
- ж) ҳеҷ кучо (нигде).

В школе учащиеся проводят много времени. Это то место, где школьники могут себя проявить, принимая участие в общественной жизни школы, класса, занимаясь научной работой. Опрос дал такие

результаты: на уроках математики 12 %, физики 10 %, биологии 17 %, родного языка 15 %, в кружках 28 %, на уроках физического культуры 14 %, а 4 % школьников не смогли ответить на данный вопрос.

Полученные результаты вызывают многие вопросы. Например, что нужно сделать, чтобы каждый учащийся почувствовал себя частью единого целого, его инициативы были бы услышаны и оценены по достоинству, он стал бы востребованным?

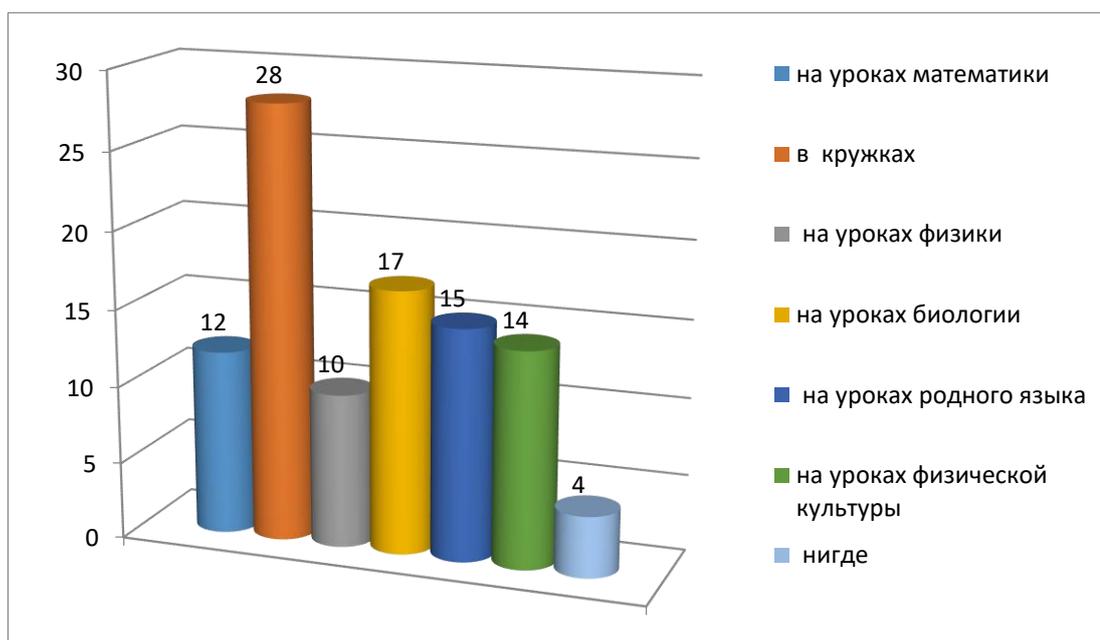


Рис 2. Где Вы имеете возможность наиболее полно раскрыться как личность (на каких занятиях Вам комфортнее, интереснее, учителя каких предметов оценивают Вас по достоинству, внимательно выслушивают и понимают)?

Вопрос №3. Барои рушд намудани мароқи Шумо ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш кадом низомҳои муносибат дар мактаб бояд беҳтар шаванд? (Для развития ваших интересов к физической культуре и спорту, какие системы отношений в школе надо улучшить):

- а) муаллим – талаба (учитель-ученик);
- б) муаллимон – волидайн (учителя-родители);
- в) талабагон – талабагон (ученики-ученики);
- г) маъмурият – талабагон (администрация-ученики).

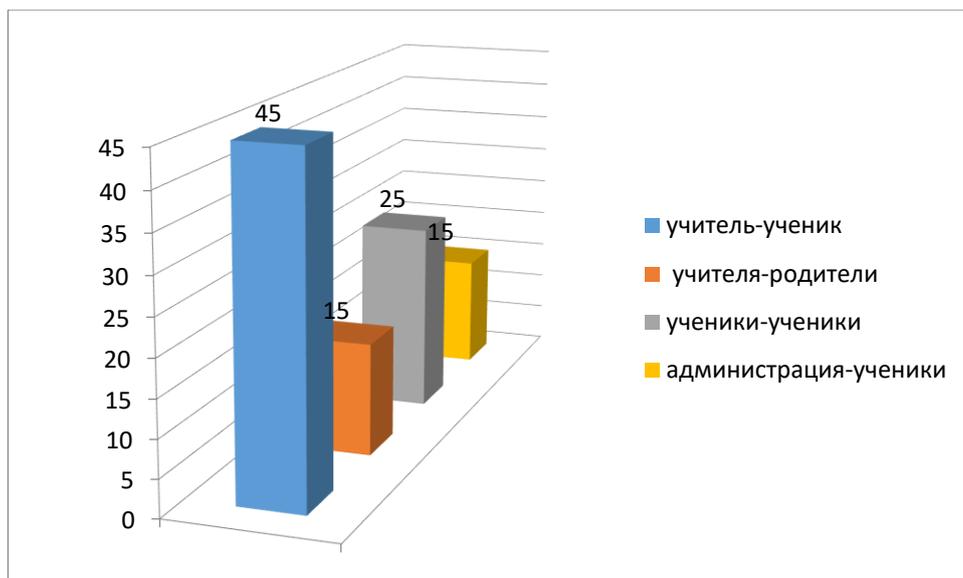


Рис. 3. Гистограмма для развития ваших интересов к физической культуре и спорту, какие системы отношений в школе надо улучшить?

Анкетирование по данному вопросу принесло неутешительные плоды. Целых 45% опрошенных школьников считают, что нужно улучшать отношения между учителями и учениками.

Неблагополучные взаимоотношения учителей и их подопечных, отсутствие доверительных отношений между детьми и взрослыми становятся вызывающими беспокойство факторами развития неблагоприятных последствий развития личности детей. Подростковый возраст является наиболее уязвимым в этом плане и указанные выше факторы проявляются с особой силой. У подростков происходит актуализация деятельности, направленной на изучение и овладение правил поведения во взаимоотношениях между людьми. В основе девиантного поведения лежит тот факт, что взрослые не учитывают изменения в запросах молодых людей к формам общения, не хотят (или не могут) изменить содержание своих отношений с подростками. Зачастую коммуникация между учителем и учениками-подростками возникает на основе принципов, позволяющих наставнику осуществлять контроль, выдвигать запреты, наказывать, требовать повиновения и пр., т.е. тех же принципов, которые применяются в начальных и младших классах.

Отношения между учениками в школе и классе считают неудовлетворительными 25% испытуемых, что говорит о небольшом проценте доверительных отношений между учащимися.

Анализ конфликтных ситуаций «ученик-ученик» позволяет говорить о типичных причинах такого рода разногласий:

- чрезмерная нагрузка, приводящая к астении, и, как следствие, повышение риска возникновения конфликтов и противоречий;
- приход в коллектив новичков, испытывающих определённые трудности в процессе адаптации;
- отсутствие навыков самоанализа, несовпадение оценки товарищей по классу с самооценкой;
- «неявственность» социального статуса личности ученика в коллективе класса;
- нездоровый моральный и психологический климат в классе.

Имеющие место конфликты и разногласия между учителями школы и родителями стали причиной того, что 15 процентов испытуемых хотели бы изменений в их взаимоотношениях

Качественно и на должном уровне взаимодействовать с родителями учащихся может не каждый учитель, поскольку педагоги не обладают реальной властью, имея только лишь моральный авторитет, они устанавливают соответствующие отношения с каждым из родителей по отдельности.

Вопрос № 4. Бо кадом мақсад Шумо ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ меравед? (С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?)

Испытуемые 7-х классов ответили следующим образом:

а) зиёдтар ҳаракат кардан, давидан, ба бозии варзишии гуногун даромадан (побольше двигаться, побегать, поиграть в разные спортивные игры) (42 %);

б) бо мақсади ба дигар дарс нарафтан (чтобы не ходить на другие уроки и отдохнуть от них) (38 %);

в) эҳсосоти манфӣ ҳис кардан (обрести позитивные эмоции (20 %);



Рис. 4. С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?

Испытуемые 8-х классов ответили следующим образом:

а) бо мақсади мустаҳкам намудани саломатӣ (с целью укрепить физическое состояние) (30 %);

б) бифаҳмам, ман чи метавонам, ба чи хунар дорам, худозмоишӣ (узнать, что умею, на что способен, испытать себя) (50 %);

в) муошират бо рафиқон ва ҳамсинфон дар ҷараёни мусобиқа (общение с друзьями и одноклассниками на соревнованиях, во время спортивных игр, эстафет и пр.) (20 %).

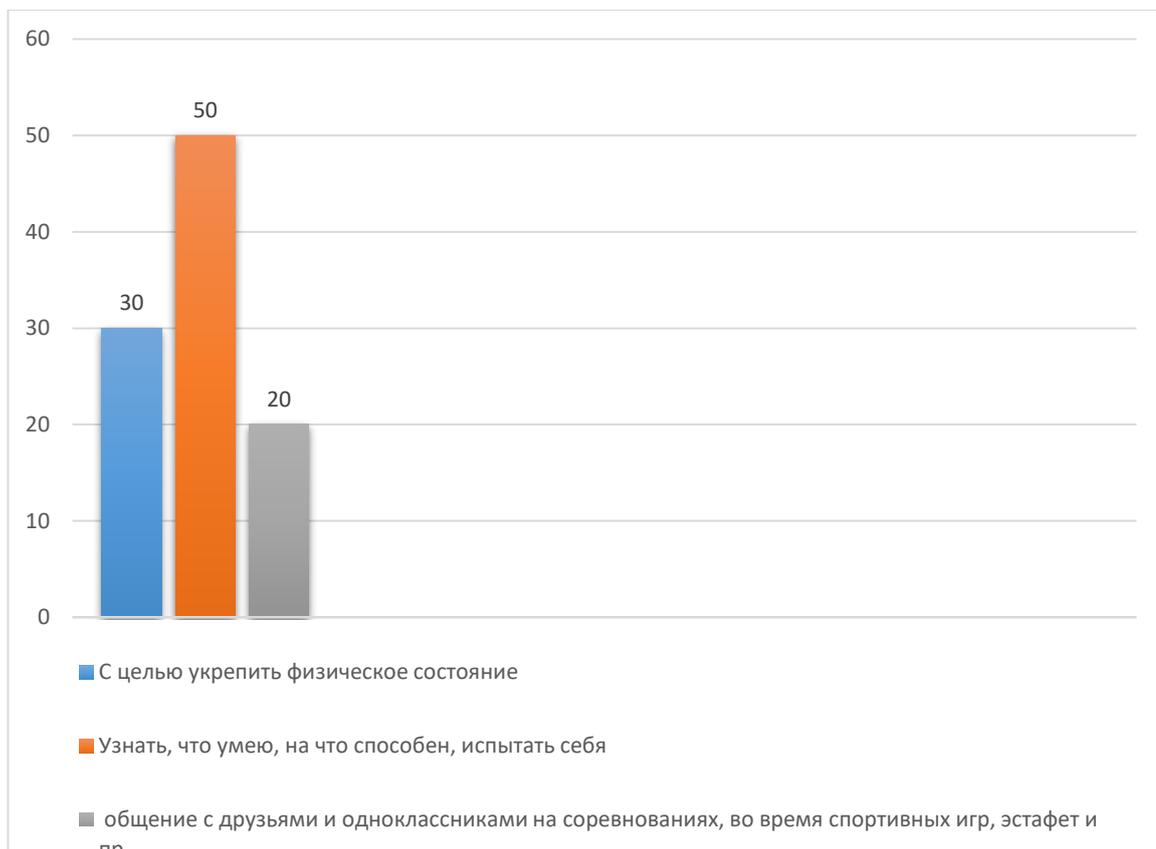


Рис. 5. С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?

Испытуемые 9-х классов ответили следующим образом:

- а) с целью укрепить физическое состояние (55 %);
- б) улучшение самочувствия, настроения, получение позитивных эмоций (30 %);
- в) поддержка соответствующей спортивной формы (15 %).

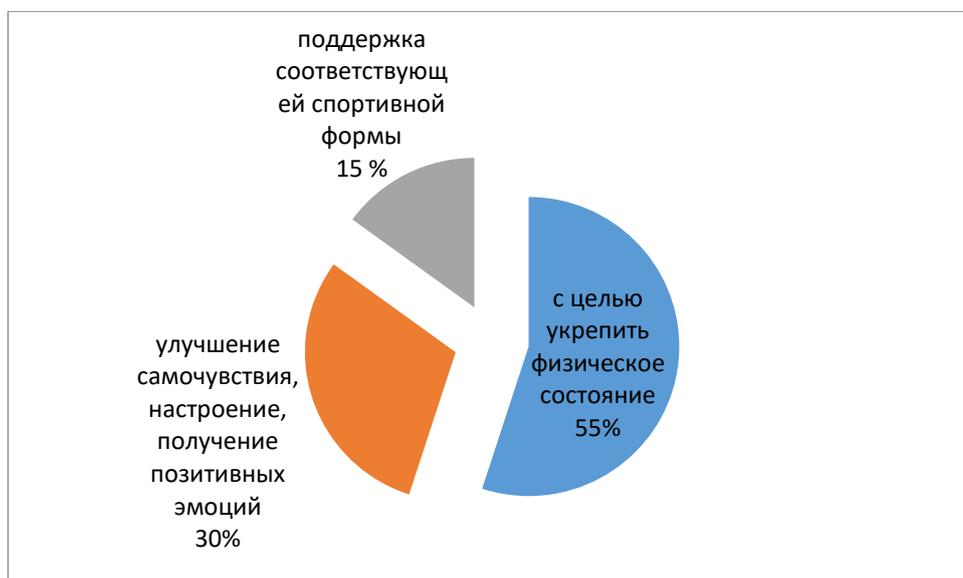


Рис. 5. С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?

Вопрос № 6. Кӣ ва ё чӣ, ба фикри Шумо ба рушди мароқи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш таъсир гузошта метавонад? (Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом)

Были получены такие ответы (7 «А»):

а) оила (семья)(66 %);

б) рафиқон дар мактаб ва берун аз он (товарищи в школе и за её пределами) (10 %);

в) ҷорабиниҳои варзишӣ, ки дар мактаб ва берун аз он мегузаранд (спортивные мероприятия, проводимые в школе и за ее пределами) (24 %)

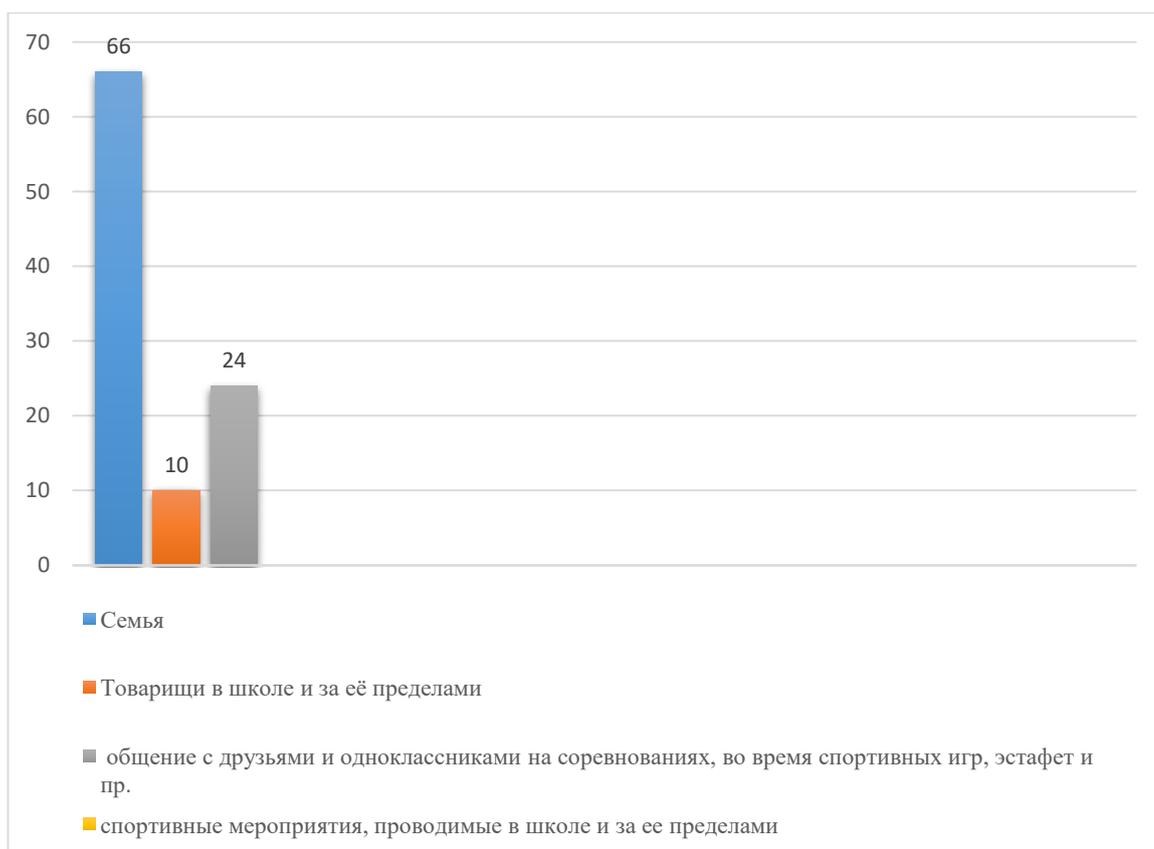


Рис. 7. Вопрос № 7. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом

Испытуемые 8 «Б» класса ответили следующим образом:

- а) оила (семья) (45 %);
- б) варзишгарони машхур (знаменитые спортсмены) (32 %);
- в) сайру гашт дар минтақаҳои гуногуни Тоҷикистон (походы по родному краю, экскурсии в другие регионы Таджикистана) (23 %).



Рис. 8. Вопрос № 7. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом  
Ученики 9 «А» класса ответили следующим образом:

- а) волидайн (родители) (28 %);
- б) муаллимон (учителя) (42 %);
- в) сӯҳбат, лексияҳо, мубоҳисаҳо (беседы, лекции, диспуты) (30 %).



Рис. 9. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом

Можно сделать вывод, что исследование, цель которого - анализ состояния по развитию положительного интереса школьников к

физической культуре и спорту в системе образования, достигло решения поставленных задач.

### **Формирующий эксперимент.**

Целью эксперимента являются:

создание образовательного пространства, необходимого для развития интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана через все виды их деятельности, через осуществление интеграции общего и дополнительного образования;

разработка и экспериментальное обоснование общих подходов к изучению интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана в ходе её формирования.

При проведении эксперимента предполагается апробировать следующие подходы по формированию положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана:

1. Апробация различных приёмов деятельности учителя, необходимых для формирования интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана в целом.

2. Создание необходимых заданий на упрочение отдельных сторон для развития интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования Республики Таджикистана.

3. Развитие интереса школьников к физической культуре и спорту на отдельных этапах урока у слабоуспевающих школьников.

4. Экспериментальные приёмы изучения развития интереса школьников к физической культуре и спорту совместной учебной деятельности:

- приём «лист записи»;
- приём «выбор партнёра»;
- приём «неоконченное предложение»;

- приём «неоконченный рассказ»;
- приём «воображаемые ситуации»;
- приём «интервью».

5. Тренинг формирования интереса школьников к физической культуре и спорту:

- создание ситуации для достижения, то есть развитие у школьника устремлённости к успеху над старанием не допустить провала;
- рефлексия;
- создание наилучшей тактики нацеленности в конкретных видах поведения и в жизни;
- межличностная поддержка.

В ходе формирующего эксперимента нами были выявленные основные причины неуспеваемости школьников на уроках физического культуры и спортивных мероприятиях.

Проведённый опрос родителей показал следующие причины неуспеваемости школьников:

- неспособность найти общий язык с ребёнком (42 %);
- скучное преподавание дисциплины (37 %);
- предвзятость учителей (18 %);
- равнодушие к ребёнку со стороны учителя (21%);
- загруженность (30 %);
- низкая квалификация учителя (14 %).

Проведённый опрос учителей позволил выявить такие причины неуспеваемости школьников:

- низкий уровень здоровья учащихся (48 %),
- проблемы в семье (54 %),
- безынициативность родителей и низкий уровень внимания к детям (75 %),
- педагогическая запущенность (18 %),
- нежелание или неумение помочь своему ребёнку (28 %)

- высокий уровень беспокойности ребёнка (24 %),
- высокий уровень сложности учебной программы (28,5 %),
- низкая самооценка учащегося (56 %).
- Все названные причины имеют место быть.

Сейчас для исследования развития положительного интереса школьников к физической культуре и спорту в системе образования применяются три группы методов:

1) Проективные тесты. Работа по такого рода тестам заключается в том, что участникам исследования предлагаются наглядные примеры различных ситуаций. Затем они должны описать и прокомментировать увиденное, на основании полученных ответов определяются мотивы, интересы, стремления и заботы испытуемых.

2) Метод анкетирования и беседы. В рамках такого метода испытуемые по десятибалльной шкале оценивают причины и факторы, которые могут способствовать личным достижениям в учёбе, либо тренировках.

3) Способ опосредованной оценки силы побуждения. Такой способ позволяет определить уровень внутреннего нравственного мотива при оценке достижений, достигнутых напарниками.

На этапе формирующего эксперимента в контрольной группе воспитательная работа проводилась по традиционной программе, а в экспериментальной группе осуществлялись положения сконструированной модели развития положительного интереса школьников к физической культуре и спорту.

**Контрольный этап эксперимента. Сравнительный анализ результатов исследования.**

Контрольный этап эксперимента проводился в 2015/2016 учебном году.

Его цель: установить уровень получаемых результатов на основе апробированной методики профессионального самоопределения учащихся.

К задачам данного этапа относятся:

- определение, на основе классификации типов профессий Е. А. Климова, предпочтений, отдаваемых школьниками в профессиональной области;
- установление целей, которые ставят учащиеся перед собой в перспективе;
- выявление трансформации полученных школьниками результатов в плане их интересов и увлечённости;
- установление доминантных мотивов личности школьников (что позволяет провести вторичную диагностику области их мотивации);
- сравнительная оценка результатов, полученных по всем параметрам, с результатами констатирующего этапа. На основе этого сравнения подвести итоги и сделать выводы.

Вторичная диагностика проводилась на основе методик, использованных на этапе констатирующего эксперимента. Это позволило провести сравнительный анализ полученных на различных этапах эксперимента данных, на основе которого были сделаны конкретные выводы.

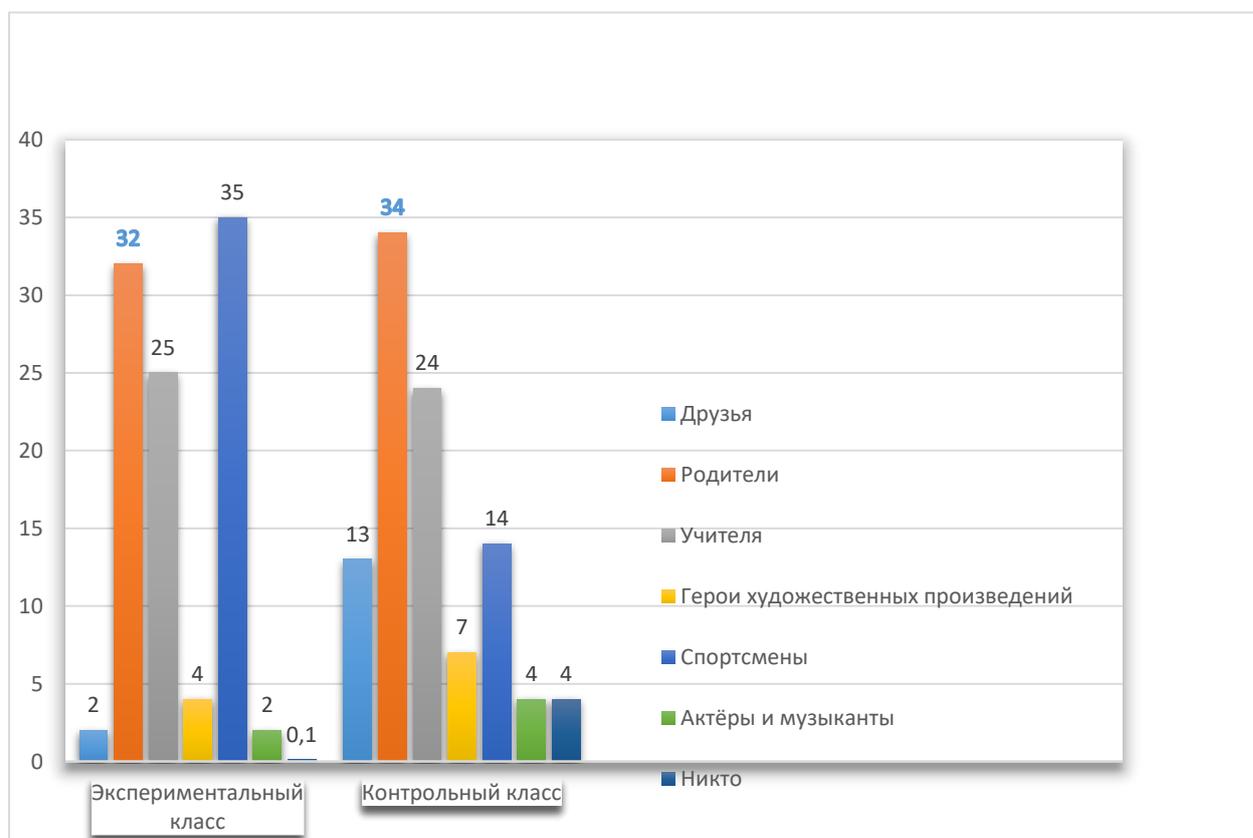
Вопрос № 1. Кто является для Вас примером высокой нравственности и духовности?

- а) друзья;
- б) семья;
- в) учителя;
- г) герои художественных произведений;
- д) спортсмены;
- е) звёзды поп-музыки;

ж) у меня нет такого примера.

Опрос позволил установить, что 40% учащихся считают примером нравственности семью. С друзьями берут пример 12 процентов. Прискорбным является то, что только 8 % назвали своим нравственным ориентиром героев художественных произведений. Спортсменов в качестве нравственного примера выбрали 10 %. Возможно на данный показатель оказали влияние значительные достижения таджикских спортсменов на международной арене (Д. Назаров, Устопириён, Хусравов и др.). Для 25 % школьников примером нравственности и духовности являются учителя, 5 % примером выделили звёзд эстрады и 10% не ответили на данный вопрос. Несмотря на то, что испытуемые интересуются различными жанрами современной музыки, слушают как таджикских, так и зарубежных исполнителей, их мало привлекает нравственный облик музыкантов.

Полученные результаты были отработаны и сведены в гистограмме №1.



Вопрос № 2. Где Вы имеете возможность наиболее полно раскрыться как личность (на каких занятиях Вам комфортнее, интереснее, учителя каких предметов оценивают Вас по достоинству, внимательно выслушивают и понимают)?

- а) на уроках математики;
- б) в кружках;
- в) на уроках физики;
- г) на уроках биологии;
- д) на уроках родного языка;
- е) на уроках физической культуры;
- ж) нигде;.

В школе учащиеся проводят много времени. Это то место, где школьники могут себя проявить, принимая участие в общественной жизни школы, класса, занимаясь научной работой.

Опрос дал такие результаты: на уроках математики 12 %, физики 10 %, биологии 17 %, родного языка 15 %, в кружках 28 %, на уроках физического культуры 14 %, а 4 % школьников не смогли ответить на данный вопрос. Полученные результаты вызывают многие вопросы. Например, что нужно сделать, чтобы каждый учащийся почувствовал себя частью единого целого, его инициативы были бы услышаны и оценены по достоинству, он стал бы востребованным?

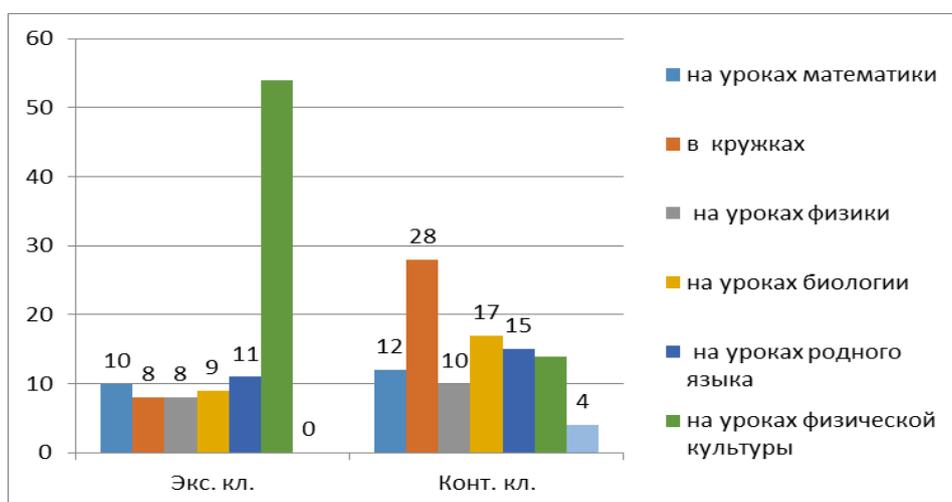


Рис 2. Где Вы имеете возможность наиболее полно раскрыться как личность (на каких занятиях Вам комфортнее, интереснее, учителя каких

предметов оценивают Вас по достоинству, внимательно выслушивают и понимают)?

Вопрос №3. Для развития ваших интересов к физической культуре и спорту, какие системы отношений в школе надо улучшить:

- а) учитель-ученик;
- б) учителя-родители;
- в) ученики-ученики;
- г) администрация-ученики.

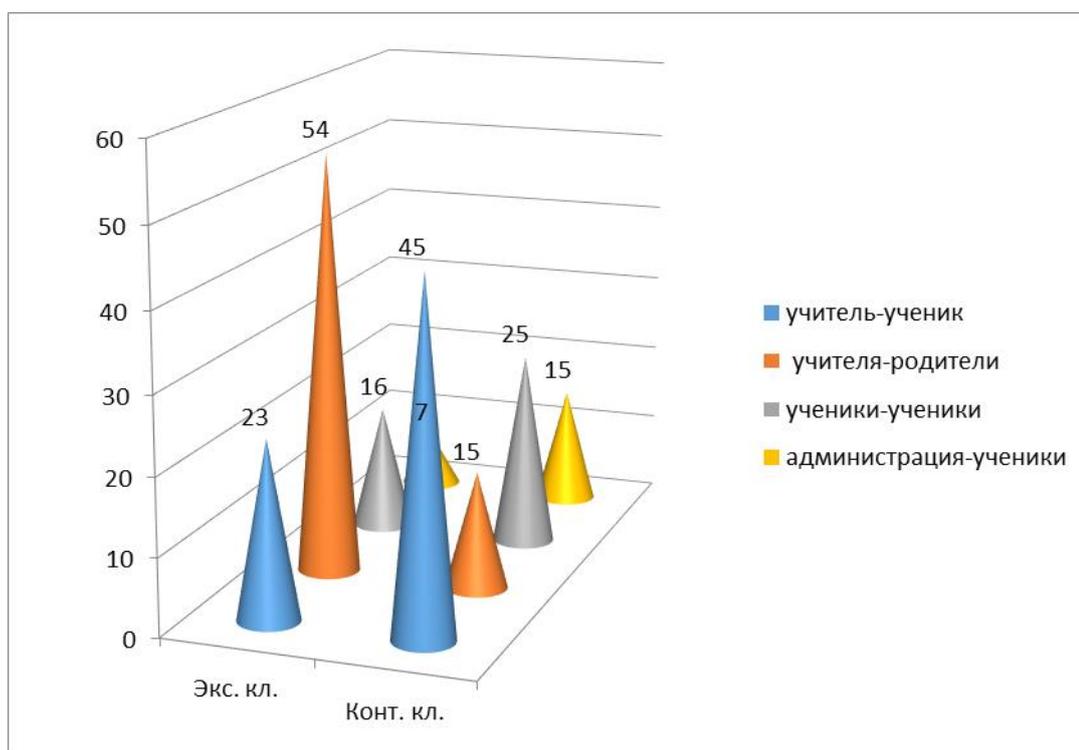


Рис. 3. Гистограмма для развития ваших интересов к физической культуре и спорту, какие системы отношения в школе надо улучшить?

Одна из наиболее важных причин, приводящая к возникновению конфликтных ситуаций среди школьников, - отсутствие чётко выраженного социального статуса личности ученика в школьном обществе. Благоприятное состояние или неустойчивое положение учащегося зависит от эмоциональных отношений в классе, наличия условий межличностного противоречия, системы отвержения и (что очень важно) – от того статуса, который имеет школьник в ученическом коллективе. Традиционно любой ученик в классе обладает определёнными социометрическими данными и занимает какую-нибудь

позицию в коллективе. Он либо вожак, либо лидер, аниматор, отверженный и пр. Когда ученик на протяжении долгого времени занимает место «звезды», «любимчика», он проявляет застенчивость, не движется вперед. Что в итоге приводит его к социальной уязвимости и конфликтам с коллективом класса при смене статуса. Бойкот со стороны одноклассников, потеря друзей (либо их отсутствие), статус изгоя становятся причиной того, что он получает отрицательный опыт взаимоотношений, ему всё вокруг кажется мрачным, он начинает испытывать чувство беспокойства, у него проявляется комплекс неполноценности, школьник ополчается на весь мир, возникают разногласия с одноклассниками, и, как следствие, разного рода конфликты с ними.

Вопрос №4. С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?

Основное большинство испытуемых 9-х классов ответило следующим образом:

- а) побольше двигаться, побегать, поиграть в разные спортивные игры (40 %);
- б) чтобы не ходить на другие уроки и отдохнуть от них (6 %);
- в) обрести позитивные эмоции (54 %)



Рис. 4. С какой целью Вы ходите на занятия по физическому воспитанию?

Испытуемые 10-х классов ответили следующим образом:

- а) с целью укрепить физическое состояние (30 %);
- б) узнать, что умею, на что способен, испытать себя (50 %);
- в) общение с друзьями и одноклассниками на соревнованиях, во время спортивных игр, эстафет и пр. (20 %).

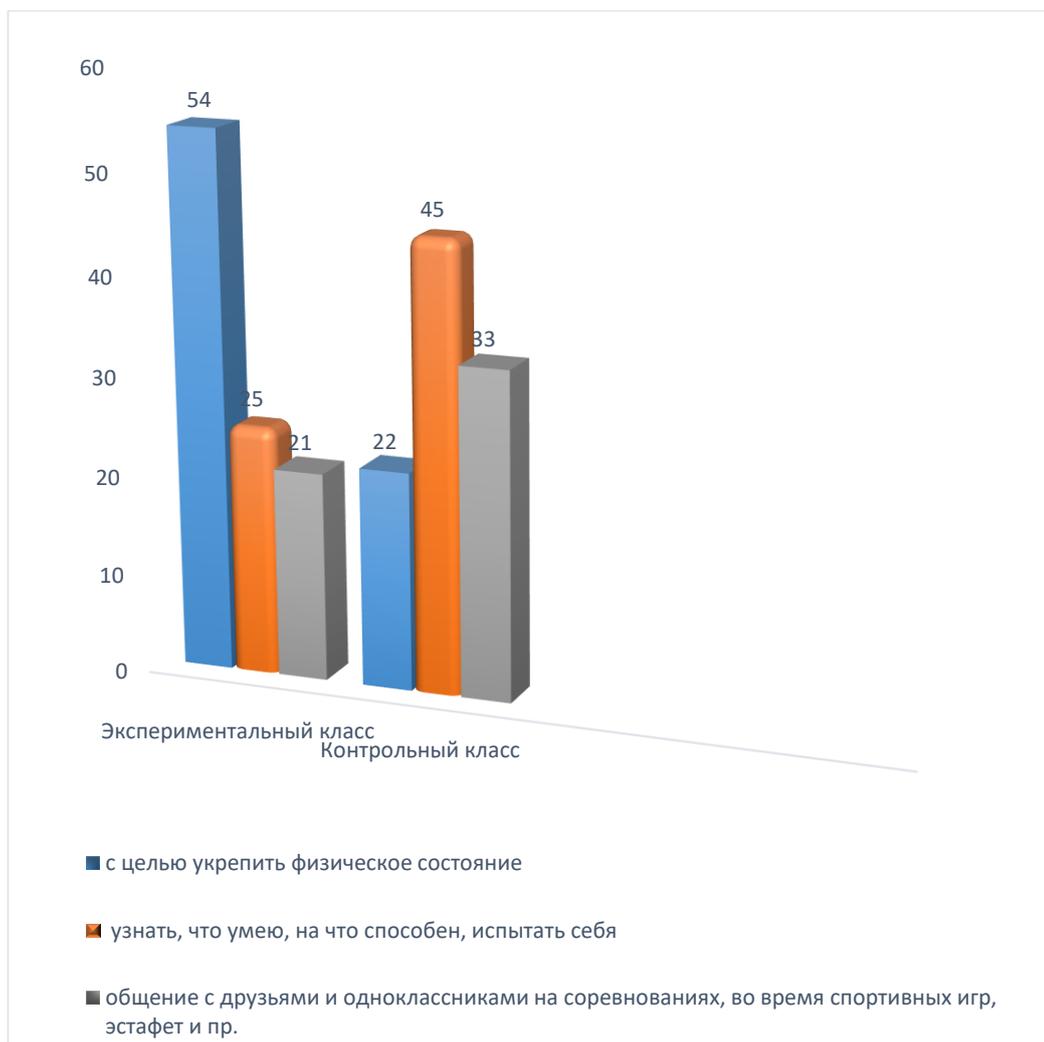


Рис. 5. Для чего Вы посещаете уроки физической культуры в школе?

Большинство учеников 11-х классов выбрали следующие варианты ответов:

- а) с целью укрепить физическое состояние (55 %);
- б) улучшение самочувствия, настроение, получение позитивных эмоций (30 %);

в) поддержка соответствующей спортивной формы (15 %).

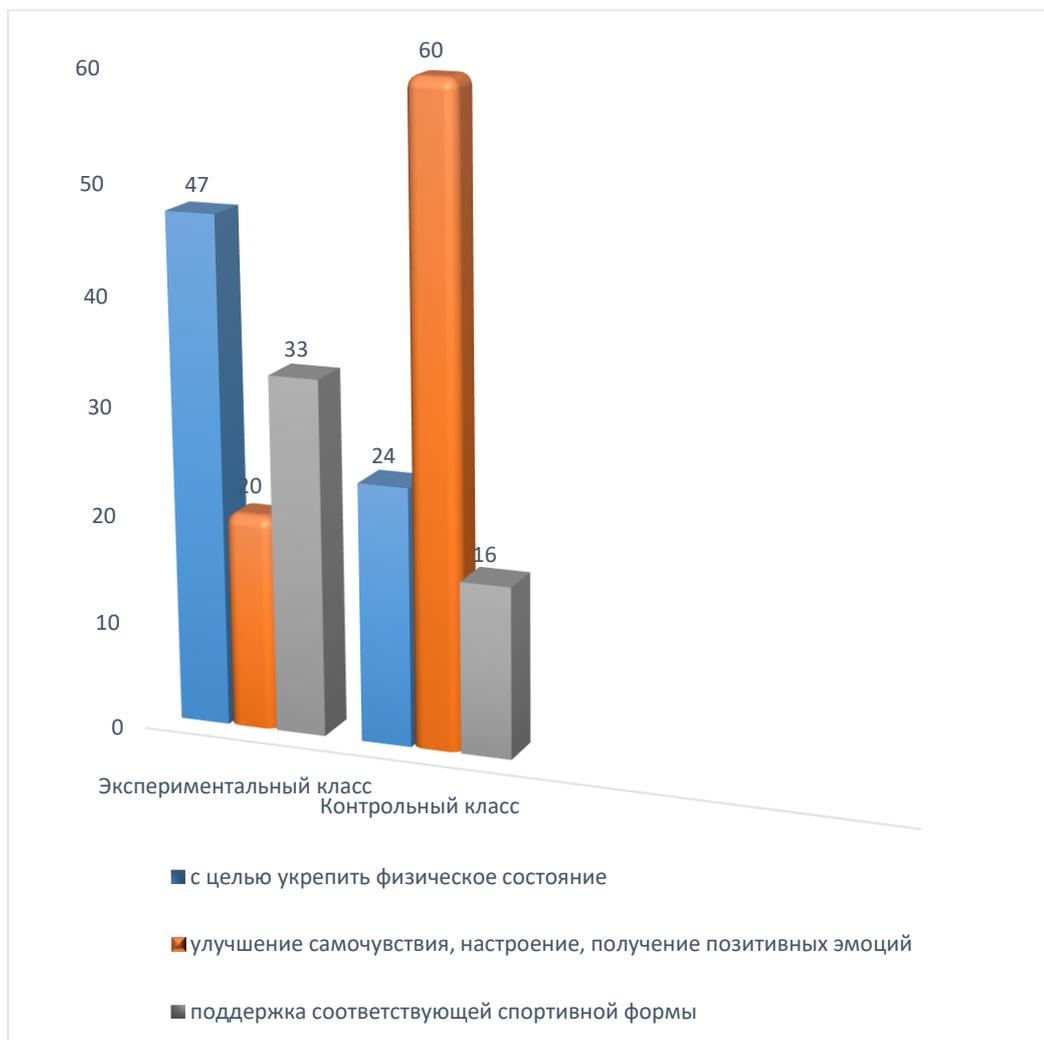


Рис. 6. Для чего Вы посещаете уроки физической культуры в школе?

Вопрос № 7. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом

Испытуемые 9-х классов ответили следующим образом:

- а) семья (66 %);
- б) школьные друзья и знакомые вне школы (10 %);
- в) различные спортивные мероприятия, которые проводятся в школе, а также соревнования разных уровне вне школы (24%)

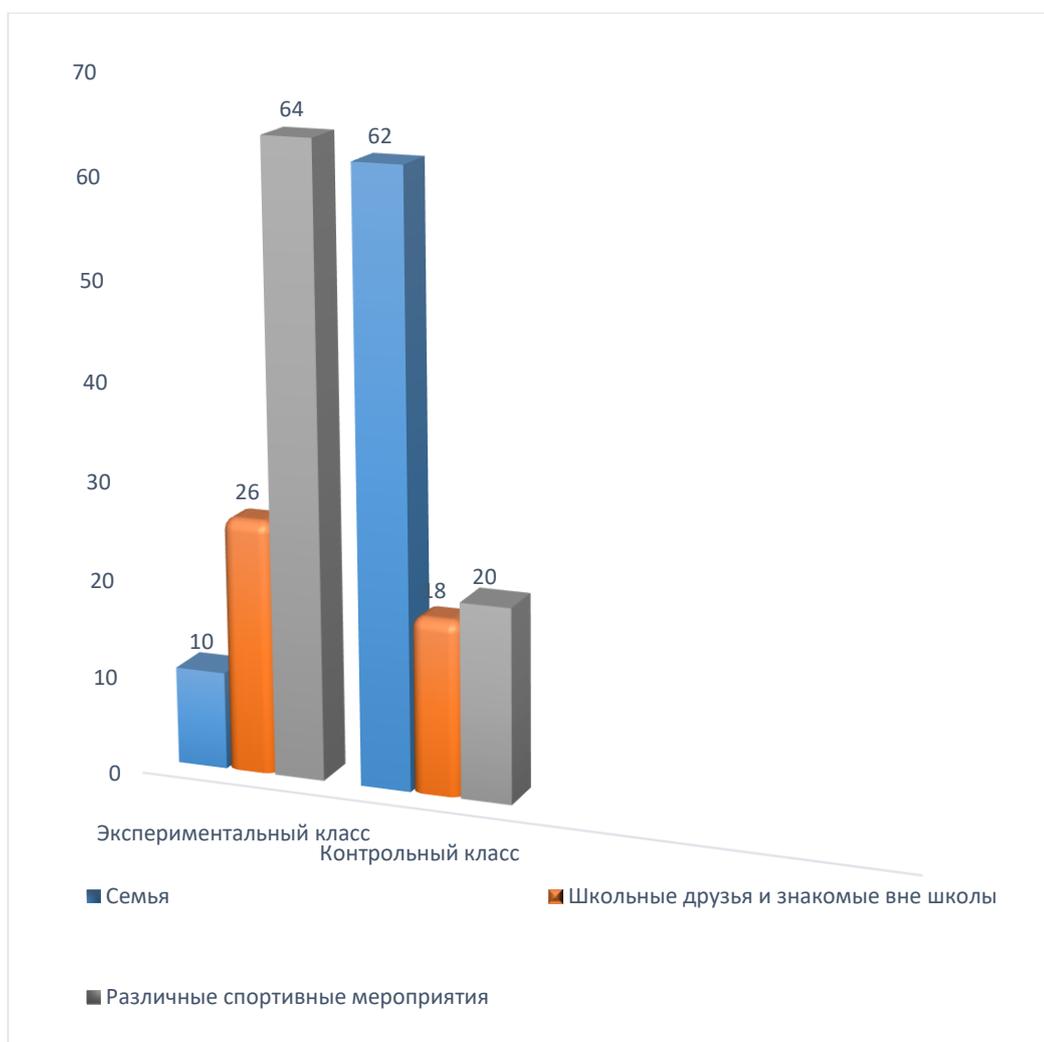


Рис. 7. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом?

Испытуемые 10-х классов ответили следующим образом:

- а) семья (45 %);
- б) знаменитые спортсмены (32 %);
- в) походы по родному краю, экскурсии в другие регионы Таджикистана (23 %).

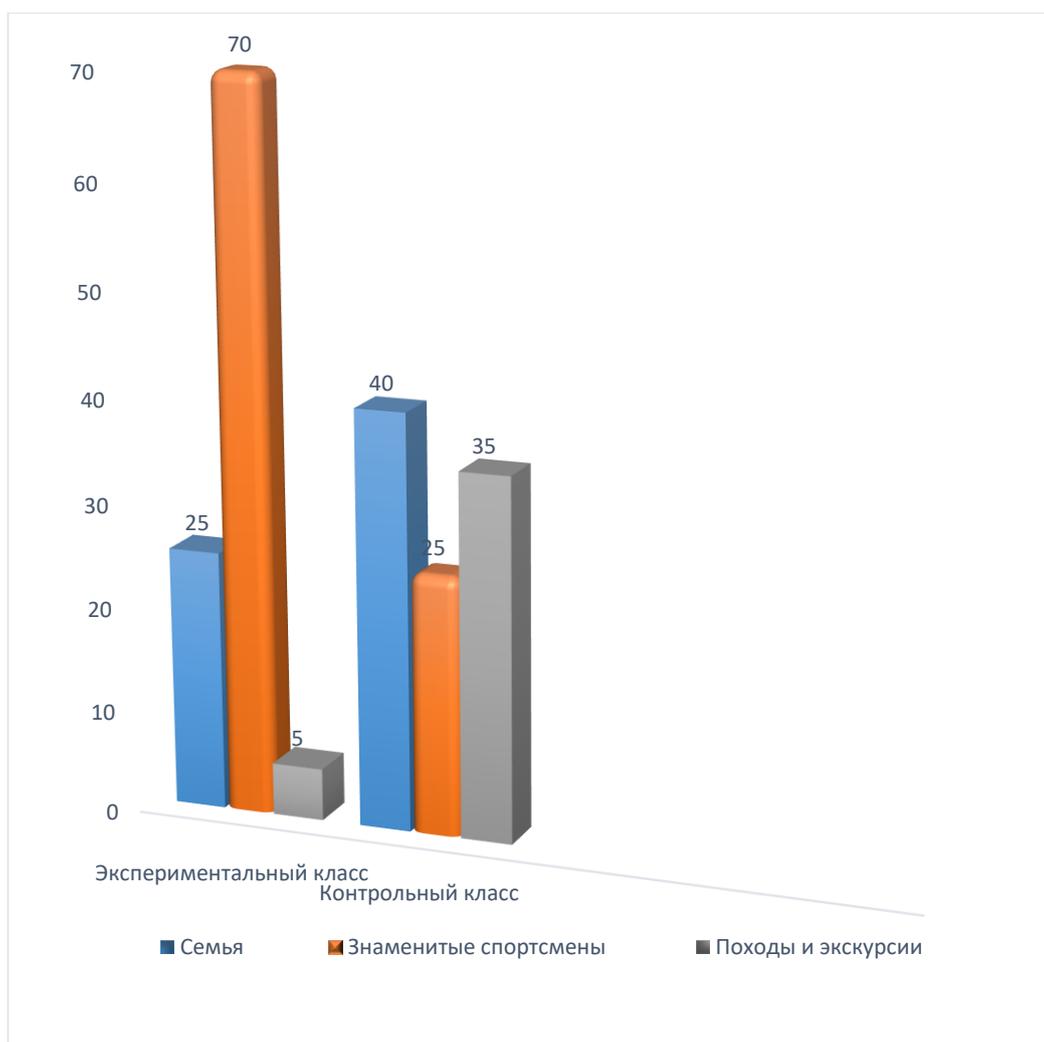


Рис. 7. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом?

Испытуемые 11-х классов ответили следующим образом

- а) учителя(42 %);
- б) различные беседы, лекции, диспуты (30 %).
- в) семья (28 %);

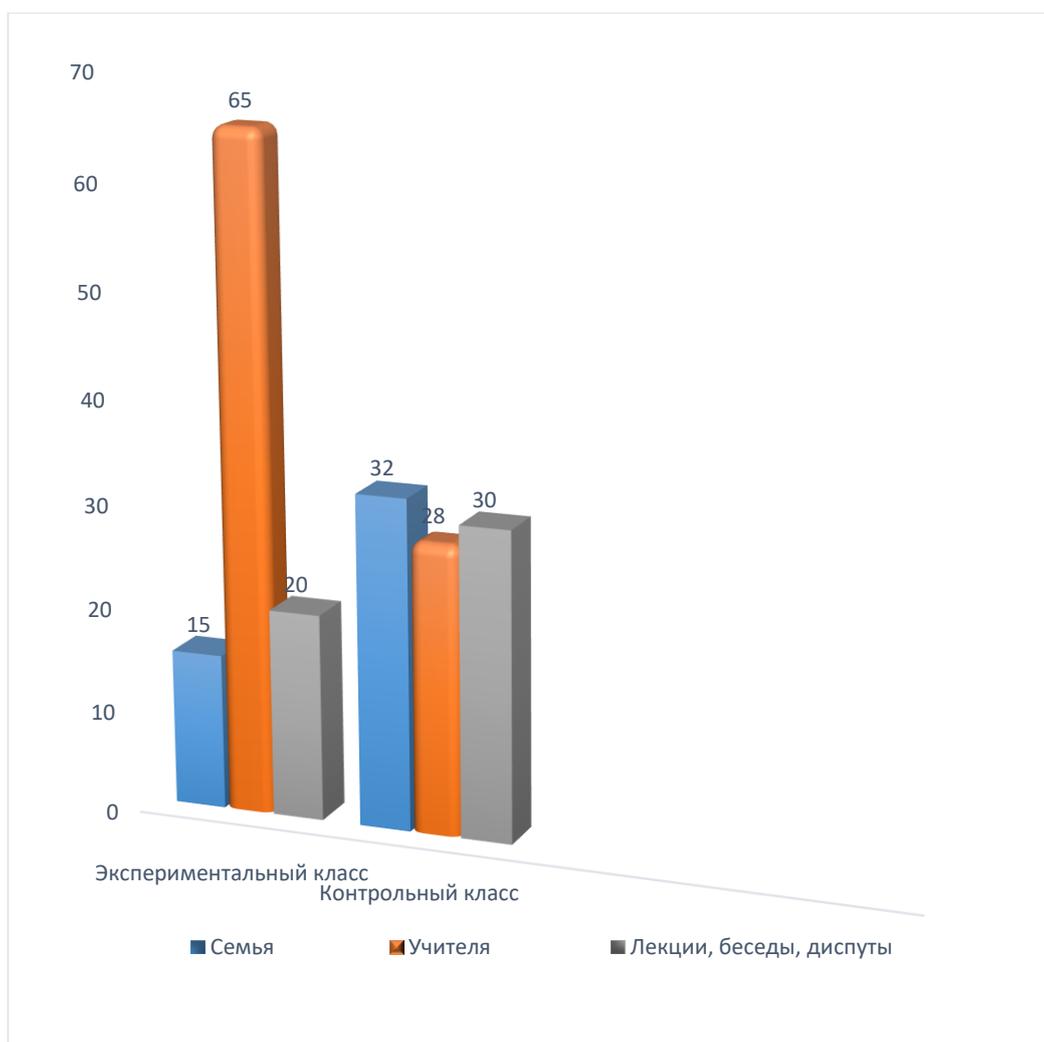


Рис.8. Как Вы думаете, кто или что могут оказать воздействие на развитие стремлений заниматься физкультурой и спортом?

Опытно-экспериментальная работа проводилась под руководством соискателя при участии преподавателей, специалистов. Опытно-экспериментальная работа показала такой результат: в экспериментальной группе уменьшилось число респондентов с низким показателем развития увлечённости школьников к физической культуре и спорту и увеличилось число респондентов с высоким уровнем.

Были получены следующие результаты:

Были выявлены особенности модели развития интереса школьников к физической культуре и спорту в учебном процессе.

В процессе работы выявлены педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту. Теоретически

обоснована и экспериментально проверена модель формирования интереса школьников к физической культуре и спорту.

Разработано методическое пособие по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту.

Исследование показало, что систематическая поэтапная работа по формированию интереса школьников к физической культуре и спорту обеспечивает повышение качества знаний, умений и навыки школьников.

Научно и экспериментально подтверждена гипотеза исследования.

Отсюда следует, что проведённое исследование вносит необходимый вклад в решение вопроса развития интереса школьников к физической культуре и спорту и представляет собой один из возможных подходов к результативной интенсификации учебного процесса.

Данное диссертационное исследование претендует на окончательное решение данного вопроса. Дальнейшие исследования вполне могут раскрывать проблему формирования интереса женщин к физической культуре и спорту

### **Выводы по второй главе**

1. Мотивационная область учащихся - главный компонент в процессе организации учебного процесса. Она выражает интерес школьника к занятиям, его активное и осознанное отношение к проводимой деятельности, т. е. к учёбе. Исходя из этого необходимо с самого начала обучения развивать у учащегося необходимые для совершенствования его учебной деятельности и повышения уровня педагогических воздействий, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убеждённостью в целесообразности этих занятий.

2. Система развития увлечённости школьников физической культурой и спортом подразумевает учёт и общественных, моральных мотивы, а также самоутверждения, самовыражения. Лишь гармоничное соотношение общественных и индивидуальных мотивов может способствовать благополучному развитию положительной мотивации к

занятиям физической культурой. Невнимательность к одному из них, оставление без внимания какого-либо из мотивов приводит лишь к одному результату – негативному (развитию чувства боязни и, как следствие, избеганию неудач).

3. Для достижения положительного формирования интереса школьников к физической культуре и спорту должны учитываться следующие положения:

- 1) деятельность должна приводить к заметному результату;
- 2) качественная и количественная оценка полученного результата;
- 3) соразмерный уровень требований к оценке той или иной деятельности;
- 4) субъект должен заниматься деятельностью с желанием, результат этой деятельности должен достигаться им самостоятельно.

4. В процессе формирования интереса учащихся к физической культуре используются следующие основные методы:

- одобрение или нарекание;
- соревновательный дух;
- проблемность и таинственность, стоящая перед младшим школьником;
- увлекательность;
- влияние удачи и провала;
- внимание к общественному мнению, утверждающему, что занятия физической культурой и спортом жизненно важны и необходимы;
- наличие перспективы, конкретной цели.

5. Родители имеют большое значение при регулярном выполнении школьниками домашних заданий по физической культуре. Ими должна проводиться проверка заполнения учащимися дневников самоконтроля. Им необходимо регулярно знакомиться с заданиями для самостоятельной работы, делать отметки о выполнении детьми домашних заданий, знать о результатах проводимых тестирований и отмечать положительные сдвиги у них. Учащимся оценки за выполнение

домашних заданий ставятся в зависимости от результатов, насколько есть продвижение. Родителям же нужно дать таблицу оценки показателей физической подготовленности школьников по классам. Это даст возможность сформировать у них правильное представление о состоянии физического развития школьника и разработать единую с учителем педагогическую стратегию физического воспитания школьника.

Существуют различные формы и средства воздействия на родителей. Многие из них представлены в литературе. Наиболее эффективным является в первую очередь родительские собрания. Они необходимы для формирования общественного мнения о значении физических упражнений в укреплении здоровья школьников, в повышении их умственной и физической работоспособности. Можно сделать вывод, что успешное развитие внутренней эффективной мотивации и интереса к физической культуре при организации учёта учебной и самостоятельной работы учащихся возможно, если будут соблюдены следующие условия:

а) систематическое суммарное оценивание учебной и самостоятельной работы учащихся по подвижкам результатов, а не по абсолютным показателям;

б) регулярное предоставление родителям результатов, полученных их детьми;

в) единообразные тестовые задания по степени двигательной подготовленности для учащихся 5 по 11 классов включительно;

г) пометки в дневниках учащихся 5-8 классов о домашних заданиях, запись результатов тестирования; ведение учащимися 9-11 классов дневников самоконтроля;

д) обязательный контроль над двигательной подготовленностью со стороны родителей, в том числе и самостоятельное домашнее тестирование;

е) систематическое проведение соревнований между классами по разделам школьной программы с ярким афишированием итогов

соревнований, сообщением их на общешкольных линейках, заседаниях педагогического совета, в школьных радиопередачах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе развития интереса учащихся к физической культуре и спорту главным условием является создание творческой образовательной сферы, представляющей процесс педагогического сопровождения становления субъектности школьников в виде определённого рода педагогической модели.

Исходя из требований основной образовательной программы среднеобразовательных школ Таджикистана в результате её освоения учащимися будет достигнута сформированность физических потребностей. А также национальных ценностей, чувств и эмоциональной отзывчивости: они смогут реагировать на различные спортивные образы, выражая свои эмоции. Такие результаты, достигнутые личностью школьника – продукт проявления эмоциональной составляющей его спортивного вкуса.

Интеллектуальная составляющая формирования интереса к физической культуре и спорту выстраивается у воспитанников путём усвоения ими таких компетенций, как готовность к развитию внутренних физических и умственных сил, побуждения к обучению и познанию, готовности отстаивать внутренние убеждения.

Мы считаем, что средствами, методами и методиками развития интереса учащихся к физической культуре и спорту с целью воспитания у них индивидуальной физической культуры являются ниже следующие компоненты педагогической реальности:

- 1) типы деятельности и их компоненты;
- 2) методические приёмы, средства, методы обучения, воспитания и развития двигательных качеств;
- 3) звенья учебного процесса, занятий;
- 4) структурные компоненты уроков, занятий и учебно-воспитательного процесса в целом;
- 5) организационно-управленческие факторы;

б) организационные формы (рациональную организацию) обучения, воспитания и развития двигательных качеств;

7) результативность, эффективность средств, методов и методик обучения, воспитания и развития двигательных качеств, а также способы увеличения результативности и эффективности;

8) средства наглядности и материально-техническое оснащение процесса физкультурного воспитания;

9) средства пропаганды и агитации физической культуры и спорта.

Представленные нами компоненты педагогической реальности создают условия для воспитания личной физической культуры у школьников лишь тогда, когда будет проводиться работа по развитию внутренней мотивации и интереса к материальным и духовным ценностям физической культуры, к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Развитие интереса учащихся к физической культуре и спорту проводится на занятиях по физическому воспитанию посредством творческих и эмоциональных переживаний. Ожидаемых результатов занятий по физической культуре можно достичь с помощью форм, позволяющих создавать атмосферу творчества и эмоционального переживания. Театрализация, позволяющая добиться положительных результатов в формировании необходимой мотивации к учебной дисциплине, является одним из приёмов построения уроков по физической культуре.

Исследование формирования интереса школьников к физической культуре и спорту показало, что интерес школьников к физической культуре и спорту, уровень посещения занятий выше у школьников экспериментальных классов, чем у школьников контрольного класса.

Интерес индивида к какому-либо роду деятельности вызывается взаимодействием или взаимовлиянием объективных условий существования человека и его внутренней позиции, выражающаяся в осмыслении потребности, наличии действенного мотива и ясно

представляемой цели, а также положительных эмоций в процессе познания окружающей действительности. Изучая динамику интереса школьников в экспериментальном и контрольном классе к физической культуре и спорту, мы выяснили, что с возрастом они изменяются. В средней общеобразовательной школе они носят ситуационный характер, определяются первоочередной информацией, полученной от преподавателей и семьи, так как принимаются как неоспоримая истина, и они не могут быть ложными в понимании ребёнка.

Изучая физическую работоспособность школьников экспериментальных и контрольных классов, мы установили, что дети, которые учатся в контрольных классах, имеют показатели ниже, чем дети экспериментального класса.

#### **Практические рекомендации.**

Анализируя результаты были предложены следующие рекомендации:

1. С целью повышения уровня увлечённости школьников занятиями по физическому воспитанию и спортом необходимо создание комплексной программы по физическому воспитанию школьников. К её разработке нужно привлечь медицинских специалистов, теоретиков и практиков физкультурно-спортивных движений.

2. Чтобы повысить результативность деятельности по формированию у школьников интереса к урокам физической культуры и спортом, нужно добиваться активного привлечения к этому процессу учителей и родителей.

3. Внедрить в практику учебной деятельности школ организацию и проведение семинаров по рассмотрению вопросов, связанных с анализом методики разучивания и использования физических упражнений с учащимися начальных классов во внеурочное и урочное время.

4. Проводить работу по обучению учителей методике проведения физических упражнений для более эффективного привлечения учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

5. Руководители школ должны взять под особый контроль прохождение учителями курсов повышения квалификации на базе Таджикского физкультурного института.

6. Для того, что развить интерес у учащихся общеобразовательных школ к занятиям физической культурой и спортом необходимо создать благоприятные условия для создания современных спортивных залов и площадок (с раздевалками для мальчиков и девочек, душевые, туалеты), оборудование и снаряжения, бассейны и т.д.

### Список использованных источников

1. Абдуллоев Ш. Современный ислам в политике и идеологии. – Душанбе: Ирфон, 1990. – 152 с.
2. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физ. культуры. 1997, № 8, с. 53.
3. Аболин В.С. Игры на воздухе: - С.Петербург, 2002 - 79 с.
4. Абраменкова В.В. Половая дифференциация и межличностные отношения в детской группе / В.В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 5. – С. 70–78.
5. Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. "Формирование интереса к учению у школьников" 1968г.
6. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент: Издательство АН УзССР, 1956.
7. Абуали ибни Сино Избранные произведения. Т.1. Под ред. М.С.Осимова и др. – Душанбе: Ирфон, 1981.-479с
8. Абульханова-Славская К. А., Брушлинский А. В. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна. М., 1989. С. 219
9. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. — М.: Наука, 1980.-335 с.
10. Авеста. Перевод из пехлевийского дари профессора И.М.Стеблина – Каменского и введении В.А.Лившица: -Душанбе: Адиб, 1990.-176 с.
11. Авохин С.И. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры: - М: Новая школа, 2006 - 119 с.
12. Агеевец В.У. Организация физической культуры и спорта: - М: ФКиС, 1986 - 184 с
13. Адлер А.: Воспитание детей. – Санкт – Петербург, 1998. с.,78-80
14. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Под ред. Г.И. Щукиной. — М.: Просвещение, 1984.- С.34, с.486
15. Алексеев В. А. Физкультура и спорт. М.: Просвещение, 1986.

16. Алексеев К. И. Метафора как объект исследования в философии и психологии //Вопросы психологии. - 1996. -№2. - с 73-85.
17. Ананьев Я.М.: Девочка, девушка, женщина. – Ростов – на – Дону, 1974.
18. Андреева Е.А.: Епархиальные женские училища в России.//Педагогика. – 1995. - №3. – С.85 – 91.
19. Андрианова А.М. Минуты отдыха на уроке в первом классе: - М: Просвещение, 1987 - 45с.
20. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
21. Аникеева Н.П. Воспитание игрой — М.: Просвещение, 1987.- 334 с.
22. Антология педагогической мысли таджикского народа/ Сост.: С. Сулаймони; Х. Афзалов; Ред. Ю.С.Мальцев. -Душанбе: Матбуот, 2007. - 338 с.
23. Арипов М. Из истории педагогической мысли таджикского народа. В 2-х т. Душанбе: т.1. 1962.; - 162 с.
24. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.: Мысль, 1976.158 с.
25. Асмолкин А.Г. Физкультура для маленьких:, 1991 - 76 с.
26. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990. - 367 с.
27. Асрори. В. Некоторые вопросы взаимообогащения литературы и фольклора.Сб.статей.-Душанбе: Ирфон,1973.-с.168-169.
28. Атаханов Т.,Сулаймони С. Цивилизация. Том 2 (1). Период возрождения. -Душанбе: Маориф и фарханг, 2005. – 360 с.
29. Афанасьева Н.В. Структура мотивации достижения (на выборке детей 9-11 лет): Автореф. дис. : канд. психол. наук. - М., 1999.
30. Афзалов Х. Рахимов Б. Таърихи педагогикаи халқи тоҷик. Душанбе,2002.
31. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе 1985г.

32. Бадмаева Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей. Улан- Удэ, 2004. - С. 90.
33. Баев, И.М. Играем на уроках русского языка — М.: Просвещение, 1989. - С.113
34. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания ФК 2000г. №1
35. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
36. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (К проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физ. культуры. 1991, № 7, с. 37 - 41.
37. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема //Вопросы философии. 1981, № 8, с.18 - 22.
38. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический, организационный аспекты) // Теория и практика физ. культуры. 1990, №1, с. 22 - 26.
39. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995, №4, с. 2 - 4.
40. Барташникова И.А. Барташников А.А. Учись, играя — Харьков, 1997. - С.45.
41. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : КноРус, 2012.
42. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1993.
43. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. - С. 6-9.
44. Бесова М.А. Познавательные игры от А до Я – Ярославль: Академия развития, 2004. – 272 с.

45. Богданова Б.П. методика уроков физической культуры 1 -8 классов: - М: просвещение, 1991 - 192 с.
46. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Педагогика, 1997. — М.: Просвещение,- С.324.
47. Божович Л.И. Психологический анализ формализма в усвоении школьных знаний // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Работы советских авторов 1918-1945 гг. М. Педагогика 1980. -71 с.
48. Божович Л.И., Славина Л.С. Психологическое развитие школьника и его воспитание. - М.: Знание, 1979.
49. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 1988 - 232 с.
50. Боронов Б. Саидзода Ч. Равшангари омӯзиш ва парвариш. Душанбе, 2005.
51. Брунер Дж. Психология познания. – М.: Просвещение, 1977.- С.423.
52. Бӯйдоқов Х. Асосҳои дидактика. Душанбе, 1996.
53. Быков В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников ФК 2000г. №1
54. Венгер В.А. Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания — М.: Просвещение, 1986.- С.80.
55. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: 1986.
56. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
57. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: [Сборник статей] /Под ред. Г.П. Богданова. Москва: Просвещение, 1964.
58. Водоложский Г.Г., Мегометов Р.Т. Формирование положительного отношения детей к занятиям физическими упражнениями // В кн. Физическая культура и спорт в системе коммунистического воспитания молодежи: - М: ФиС, 1981 - 81 с.

59. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1973. 288 с.
60. Возрастная и педагогическая психология//Под ред. М.В. Гамезо. М., Просвещение, 1984 – С.446.
61. Войкин М.С. Активные игры в детском возрасте: - 2003 - 37 с.
62. Волков К.Н. Психологи о педагогических проблемах. - М: Просвещение, 1981.
63. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 234с.
64. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся – К.: „Вища школа”, 1988. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: - 1986, вып.16 - с. 55 - 59.
65. Вульфов Б.З., Поташник М.М.. Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы. М-«Просвещение», 1983.
66. Выготский Л.С. Психология познания – М.: Просвещение, 1977.- С.127.
67. Выдрин В.М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физ. культуры. 1986, №5, с. 24 - 27.
68. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Челябинск, 1979.
69. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование Академия 2001г.
70. Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры. Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции 1999г.
71. Гадман О.С., Харитоновна Н.Е. В школу с игрой М. Просвещение 1991г.
72. Фаззоли М. Насихатулмулук. Техрон, 1389.
73. Газман О.С. В школу - с игрой. — М.: Просвещение, 1991.- 334 .
74. Галицын В.Б. Познавательная активность дошкольников. – Советская педагогика, 1991. -№ 3.- С.23.

75. Галицын В.Б. Познавательная активность дошкольников. – Советская педагогика, 1991. -№ 3.- С.23
76. Фафуров Б. Точикон. Душанбе: Ирфон, 1998.
77. Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 1988 - 41 .
78. Геллер Е.М. Веселые старты. - Москва: Физкультура и спорт, 1978.
79. Гончаров С. Т. Российская система физического воспитания. СПб.: Кристалл, 1997.
80. Герасимова А. С. Теория учебной мотивации в отечественной психологии. // Научные материалы международного форума и школы молодых ученых ИП РАН в Сочи: Раздел 2, 2008.
81. Государственная Программа совершенствования преподавания и изучения русского и английского языков в Республике Таджикистан на 2004-2014гг. Утвержд. постановлением Правительства РТ от 2 декабря 2003г. № 508.- Душанбе: Школа и общества, 2003, № 3. – с. 36-67.
82. Грачева Н.В. Педагогические условия активизации познавательной направленности дошкольников. – Киров, 2003.- С.55.
83. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н.. Физическое воспитание в школе. Минск «Полымя», 1988 – 75 с.
84. Гулов А.К. Взаимодействие семьи и школы в нравственном воспитании школьников начальных классов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. 13.00.01. Душанбе.2009.-22 с.
85. Давидов В.В. Проблемы развивающего обучения. Москва, 1986.
86. Давлатшоев И. Духовное воспитание школы на современном этапе. Монография. -Душанбе: Мавлави, 2006. -252 с.
87. Давлатшоев И. Нравственное воспитание учащихся сельских школ в трудовых объединениях. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М.: -1983.-16 с.

88. Давлатшоев И. Совершенствование управление школы. Модуль настоящей и будущей школы: Методическое пособие. -Душанбе: Сахбо, 2004. -54 с.
89. Деббес Морис: Подросток. - М., 2004.
90. Девицкий Г.И.. Игра «Веселые старты», Санкт-Петербург, 1992.
91. Девонаев Ш. Биография и мораль Зороастра. - Душанбе: 1996. - 73 с
92. Дейкина А.Ю. Познавательный интерес: сущность и проблемы изучения. – М.: Просвещение, 2002.- С.345, с.84
93. Денисенко, Н. Формирование познавательного отношения к учебной задаче (в подготовительной группе) //Дошкольное воспитание. - 1991. -№ 3.- С.18.,с.419
94. Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы: Сб. науч. тр. /АПН СССР, НИИ общ. и пед. психол. - М.: АПН СССР, 1990. - 180 с.
95. Джалолиддин Руми. Духовная маснави. Под. ред. А. М. Хуросони. / Сост: Ш.Нуриддинова. - Душанбе: Ирфон, 2007. -240 с.
96. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. М.: Медицина, 1967. 75 с.
97. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопросы психологии. 1984. № 4.
98. Доронова, Т.Н. Девочки и мальчики 3–4 лет в семье и детском саду: пособие для дошкольных образовательных учреждений / Т.Н. Доронова. – М.: Линка-Пресс, 2009. – 212 с.
99. Дуркин П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом //Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С. 49.
100. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. — Архангельск, 1995. — 43 с.

101. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 2, 50 - 53.
102. Ермолаева, М.В. Психолого-педагогическая практика в системе образования. – М.: Просвещение, 1998. -336 с.
103. Жилияев А. Спорт? Спорт! М.: Советская Россия, 1986.
104. Зайцева И.А. Формирование познавательного интереса к учению как способ развития креативных способностей личности. – Ноябрьск, 2005.- С.12-24.
105. Закон Республики Таджикистан «О государственном языке». – Душанбе, 1993.
106. Закон Республики Таджикистан «О науке и государственной научно-технической политике». –Душанбе, 1998.
107. Закон Республики Таджикистан «Об образовании». - Душанбе, 2013.-56 с.
108. Закон РТ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». – Душанбе, 2009. – 40 с.
109. Занько С.Ф.. Игра и учење. — М.: Просвещение, 1992.- 226 с.
110. Захарова Е. Л. Как спорт помогает оценивать себя. М.,1988.
111. Зимкин Н.В. Физиология человека: - М: ФиС, 1975 - 60 с.
112. Зимняя И.А. Педагогическая психология 1999г.
113. Ильин В.В. Рекомендации по обобщению опыта и организации исследования по теме формирование у школьников ответственного отношения к учению мотивации учения 1971г.
114. Ильин Е. Л. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е. Л. Ильин. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.
115. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М., 2000. - С. 21.
116. Исқандаров С. Маориф ва раванди истиқлолияти ҷумҳури. «Омӯзгор», 17 декабри соли 2010.

117. Калевиц Т.Н., Кейлина З.А.. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися, М-«Просвещение» 1980 – 7 с.
118. Кардялис К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. докт. дис. М., 1990. - 40 с.
119. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980 – 304с.
120. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1973.- 304с.
121. Ковалёв А.Г. Психология личности. М., Просвещение. 1970. С.392
122. Қодиров Қ. Таърихи афкори педагогии халқи тоҷик (Педагогическая история таджикского народа). – Душанбе: Ирфон, 1990. – 273 с.
123. Костаева Т.В. К вопросу об исследовании устойчивого познавательного интереса учащихся // Педагогика сотрудничества: проблемы образования молодежи. – Вып.5. – Саратов: Изд-во Саратовского пединститута, 1998.- С.28.
124. Костаева Т.В. К вопросу об исследовании устойчивого познавательного интереса учащихся // Педагогика сотрудничества: проблемы образования молодежи. – Вып.5. – Саратов: Изд-во Саратовского пединститута, 1998.- С.28
125. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд. Переработ. и доп. – Мн.: Высшая школа, 1985 – 256 с., ил.
126. Кудряшов В.В. Внеклассная работа по физическому воспитанию в начальных классах: Метод. пособие. - Белгород, 1985.
127. Кулюткин Ю. Н. Мотивация познавательной деятельности. — М.:Просвещение, 1972. с.286
128. Левитес Д.Г. Школа для профессионалов, или семь уроков для тех, кто учит: Учеб. - метод. пособие. - М.: Моск. психол. соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2001.

129. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
130. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М.: 1971. - С. 14.
131. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательности учения // Известия АПН РСФСР. 1947. Вып.7.
132. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физ. культуры. 1997, № 6, с. 26.
133. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
134. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997, № 6, с. 10 -13.
135. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 1996, № 1, с.12 - 15.
136. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Матер. междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». - СПб.: НИИФК, 1994.
137. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л., 1983; он же. Понятие потребности и его теоретико-психологический контекст // Вопросы психологии. 1985. № 2.
138. Мазов Н. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие [Для студентов и преподавателей вузов], 2004.
139. Макаренко А.С. О воспитании. -М., т.5., 1951, С.216-218.
140. Макаренко А.С. Педагогические сочинение. Т. 4. М.: АПН РСФСР, 1958,558с С. 172
141. Макаренко А.С. Педагогические сочинения в 7-ми тт., Т.5., М.: АПН РСФСР, 1958,558с.
142. Макаренко А.С. Сочинения. /Сост. и автор вст. статьи В.С. Хелемендик,- 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Политиздат, 1990, С.110.

143. Макаренко С.: Женственность мужественность: вопросы их формирования у детей и подростков.// Воспитание школьников. – 2003. - №6. С. 38 – 41.
144. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. - 185 с.
145. Маралов В.Г. Психология педагогического взаимодействия воспитателя с детьми. М.: Прометей, 1992.
146. Маркова А.К. Предмет, стратегия и методы исследования мотивации и интереса к учению. //Формирование интереса к учению у школьников / под. ред. А.К. Марковой. - М.: Педагогика, 1986. - с.30-33.
147. Маркова А.К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 1993.
148. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения М. 1990 .г
149. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивации учения и ее воспитание у школьников 1983г.
150. Мартынова М.С., Шамаев Н.К. Некоторые вопросы физического воспитания в эвенкийской национальной школе физического воспитания детей и молодежи Я. 1993г.
151. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
152. Маслоу А. Психология бытия. М. 1997г.
153. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543с.
154. Матюхина М.В. Изучение и формирование мотивации учения у младших школьников: Учеб. пособие/ ВГПИ. - Волгоград, 1983.
155. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. М., 1984. - С. 58;
156. Менчинская Н.А. Проблемы обучения воспитании и психическое развитие ребенка 1995г.

157. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека; Сборник задач по общей психологии. Изд-во Прикам. соц. ин-та, 2008. - 331 с.
158. Методические рекомендации по планированию внеклассной работы по физическому воспитанию, Могилев, 1988.
159. Мухина В.С. Возрастная психология М. Академа 2002г.
160. Мюррей Г. Исследование личности. Exploration in Personality, N.Y., 1938
161. Национальная концепция воспитания. Утверждено решением Правительство РТ от 3 марта 2006г, за № 94. -Душанбе :2006 - 24 с.
162. Намозов Т. - Педагогические основы воспитания здорового образа жизни у учащихся старших классов школ Республики Таджикистан. – Душанбе, Ирфон, 102 с.
163. Низомулмулк. Сиесатнома (Политика). - Душанбе: Адиб, 1989. – 200 с.
164. Орлов А.Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990, с. 122 - 190.
165. Пастушенко Г.А Домашнее задание по физкультуре.- К.: «Здоров'я», 1986 – 83 с.
166. Педагогика. Учеб. пособие для студентов пед. уч. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко и др. 3-е изд. М.: Школа-Пресс, 2000.
167. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. - М., 1998.
168. Педагогика: Учеб.пособие/ В.Г. Рындак, Н.В. Алехина, И.В. Власюк, и др.; под ред.проф. В.Г. Рындак. - М.: высш. шк., 2006. -495 с.
169. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии. - М., 1997.
170. Попов А.А. Психология спорта М. 1998г.

171. Портнягин И.И. научно-педагогические основы интеллектуального развития школьников спортсменов. Сборник тезисов и докладов Я. 1999г.
172. Радугин А.А. Психология М. 2001г.
173. Радугин А.А. Философия: Курс лекций, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Центр, 1997. - 272 с.
174. Рахимзода Х. Семья и общество. - Душанбе: 1999.-232 с.
175. Рахимов Х. Прогрессивные традиции таджикского народа как средство подготовки старшеклассников к семейной жизни. Автор. дисс. канд. пед. наук. – Алма-ата: 1990.-18 с.
176. Рахматшоева В.А. Психология взаимоотношений. М.: Просвещение: Учебная литература, 1996.
177. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии М. Педагогика 1989г.
178. Рудик П.А. Психология. М. Физкультура и спорт 1976. – 240 с.
179. Селиванов В.И. Психология волевой активности. - Рязань, 1974.
180. Симонов П. В. Мотивационный мозг. М., 1987
181. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. - М., 1995. - С. 84;
182. Смирнова С.А. Педагогика: Пед.теории, системы, технологии. М. Академия 2001г.
183. Степанова Г.А. Воспитание интереса к физическим упражнениям у школьников начальных классов // Учебно-методическое пособие: ШГПИ, 2004 - 84 с.
184. Степанова Г.А. Средства воспитания у школьников интереса двигательной активности: Автореф. Дис. Конд. Пед. Наук: - Екатеринбург: УГПУ, 2005 - 21 с.
185. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физ. культуры. 1998, № 5, с. 11 - 15.

186. Сухомлинский В.А. Мудрая власть коллектива // Избр. пед. соч. Т. 3. М., 1981.
187. Сухомлинский В.А. Павлышевская средняя школа // Избр. пед. соч. Т. 2. М., 1981.
188. Сухомлинский В.А. Разговор с молодым директором школы // Избр. пед. соч. Т. 3. М., 1981.
189. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. Т. 1, М., 1979 г.
190. Суяркулов Т. - История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане. – Душанбе: Ирфон, 1990. -С. 106.
191. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. - Владивосток: ДГВУ, 2003. - С. 108-111.
192. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1998.
193. Татарникова Л.Г. Российская школа, здоровье и индивидуального развития С-П. 1999г.
194. Теория и методика физического воспитания / Под ред Т.Ю. Круцевич, Киев, 2003. – 10 с.
195. Теория и методика физического воспитания / Под ред Т.Ю. Круцевич, Киев, 2003 – 10 с.
196. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. -М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
197. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Вайнбаума. -М.: Просвещение, 1979. - 209 с.
198. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Г.Д. Харабуги. М - «Физкультура и спорт», 1969.
199. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.В. Волкова– М.: Просвещение, 1979 – 314 с.
200. Теория и практика физической культуры 2002г. №9,10,11,12.

201. Фалаев А.Н., Майер Р.А. Типология семей по их роли в физиологическом воспитании дошкольников // Физическая культура и спорт как элемент образа жизни и культуры детей в условиях социализма: Тез. Докл. - Красноярск, 1987 - с. 14 - 16.
202. Физическое воспитание (программа 1-11 кл.). Душанбе, 2011.
203. Физическая культура в семье. 4-е изд., перераб./ Сост. А.А. Светов, Н.В.Школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 398 с., ил.
204. Физическая культура в школе 2000г. №2,3. 2001г. №8, 2002г. №6.
205. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 176 с.
206. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка 2000г. №4,7.
207. Фомин Н.А., Вавилов Ю.М. Физиологические основы двигательной активности: - М: Медицина, 1987 - 112 с.
208. Формирование интереса к учению у школьников /Под ред. А.К. Марковой. - М.: Педагогика, 1986. - 192 с.
209. Хайнц Хекхаузен. Мотивация и деятельность: Т.1,2; Пер. с нем. / Под ред. Б.М. Величковского. - М.: Педагогика, 1986; его же. Психология мотивации достижения. - СПб.: «Речь», 2001.
210. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях севера Я. 1996г.
211. Шарифов, Ф., Каримова И. Педагогика (курс лекций). – Душанбе. Ирфон, 2008.- 284 с.
212. Шаров В.Г. Исследование влияния внеклассных занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и работоспособности учащихся: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01-М: 1972 - 18 с.
213. Шаров В.Г. Исследование влияния внеклассных занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и

работоспособности учащихся: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01-М: 1972 - 18 с.

214. Щукина Г.И. Педагогика школы: - М: Просвещение, 1977 - 364 с.

215. Щукина Г.И. Формирование познавательных интересов учащихся в процессе обучения: - М, 1962 - 98 с.

216. Эмомали Рахмон. Послание Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона Маджлиси Оли Республики Таджикистан. 30.04.2007.

217. Эмомали Рахмон. Послание Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона Маджлиси Оли Республики Таджикистан. 25.04.2008.

218. Эмомали Рахмон. Послание Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона Маджлиси Оли Республики Таджикистан. 15.04.2009.

219. Эмомали Рахмон. Таджики в зеркале истории. Душанбе, 1999. 132 с.

220. Эпштейн Н.М. Оценки результатов школьников на спортивных соревнованиях. – М – «Просвещение», 1969.