

**Результаты апробации дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный клуб «Олимпиец»**

Невысокий уровень здоровья школьников обязывает сегодня считать внедрение здоровье-сберегающих психолого-педагогических технологий одним из стратегических направлений системы образования. В последнее десятилетие жизнь детей, и в особенности старших школьников, значительно усложнилась. Увлечённость общества инновационными учебными заведениями, своеобразная «мода на образованность» приводит к психофизическим перегрузкам учащихся, что сказывается и на общем состоянии здоровья, и на формировании личности в целом, поскольку эти процессы являются взаимосвязанными. Большой объём информации, который требуется освоить, приводит к значительному снижению физической активности. Имеются данные о том, что на школьный период приходится наибольший рост невротических реакций и неврозов, что связывают с увеличением удельного веса неврогенных факторов: повышенные эмоционально-коммуникативные нагрузки, нервное перенапряжение, постоянное психическое утомление учащихся на фоне выраженной у них гиподинамии. Закономерным итогом становится разбалансировка внутренних сил организма, нарушение деятельности высших нервных центров.

Одной из глубинных причин сложившегося положения со здоровьем учащихся можно назвать «неприродосообразность, здоровье-затратность» образования, которое усугубляется и становится всё более актуальным.

Теоретико-методологическую основу исследования составляет:

— разработанная в общегуманитарной сфере концепция природосообразности и гуманизации образования (Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили).

— положения о закономерностях развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин);

— исследования о роли физической культуры в формировании личности (В.К. Бальсевич, К.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик);

— идеи проблемного обучения в психолого-педагогических исследованиях в отношении одарённых детей (Ю.К. Бабанский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Д. Рензулли, А.И. Савенков);

— концепции валеологического подхода к школьному образованию (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, В.И. Прокопенко, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева);

— концепция формирования физической культуры человека (Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров);

— положения о необходимости построения педагогического процесса на основании гендерного подхода (Ш.Берн, Н.Н. Куинджи, Л.Г. Татарникова).

Перегруженность учебного процесса, необоснованное и неоправданное многообразие учебных курсов, неадекватность образовательных методик возрастающему объёму знаний, несоответствие этапных и итоговых требований к подготовленности учащихся их личностно-возрастным особенностям - это те черты современного образования, которые противоестественны для него. Общее образование утрачивает своё первоначальное предназначение — формирование личности, благополучной в физическом, духовном, социальном аспектах, так как разрушение здоровья, которым стало сопровождаться образование, является одним из главных факторов деформации, разрушения личности.

Такое положение вещей стало серьёзной проблемой для многих учителей и администрации. Для решения данной проблемы администрацией и учителями физической культуры школы проведена диагностика по отслеживанию уровня мотивации у младших школьников к дополнительным занятиям физкультурно-оздоровительной направленности по таким параметрам:

- заинтересованность в дополнительных занятиях;
- влияние семьи на необходимость занятий физкультурно-оздоровительной направленности;
- роль учителя в преподавании предмета.

Цель исследования: выявление особенностей мотивации младших школьников к дополнительным занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Определены следующие **задачи**:

— Провести анализ исследований по проблемам мотивации учебной деятельности при изучении при дополнительных занятиях физкультурно-оздоровительной направленности.

— Выявить психологические особенности мотивации младших школьников.

— В ходе диагностики определить условия развития мотивации младших школьников.

Решение поставленных задач осуществлялось с помощью комплекса **методов исследования**.

На начало исследования анкетирование показало, что:

- мотивация школьников выражена как в сознательно-оценочном, так и в бессознательно-эмоциональном отношении;
- сознательный компонент мотивации связан с пониманием перспектив и жизненных смыслов применения полученных знаний и навыков;
- бессознательно-эмоциональная мотивация обеспечивается новизной впечатлений и успешностью собственной двигательной активности;
- развитие мотивации обусловлено усилением сознательных и бессознательных её компонентов.

Анкетирование проводилось среди **родителей и обучающихся**.

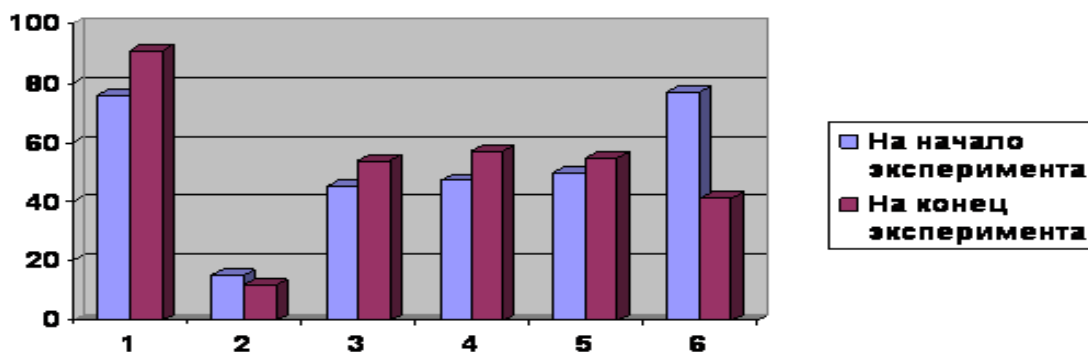
Все родители убеждены в том, что в настоящее время необходимо посещать дополнительные занятия физкультурно-оздоровительной

направленности, 61% родителей указывают на перспективность последующего физиологического развития, 11% опрошенных считают, что данные занятия способствуют формированию волевой сферы личности ребенка.

В исследовании принимали участие **74 обучающихся** (сентябрь, 2023). По результатам анкетирования отчетливо прослеживается изменение прерогативы учащихся на начало (2023) и на рубежный показатель (май 2025) исследования.

Определение мотивов посещения дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности (модифицированная методика Н.Г. Лускановой)

Гистограмма 1



Перечень ответов:

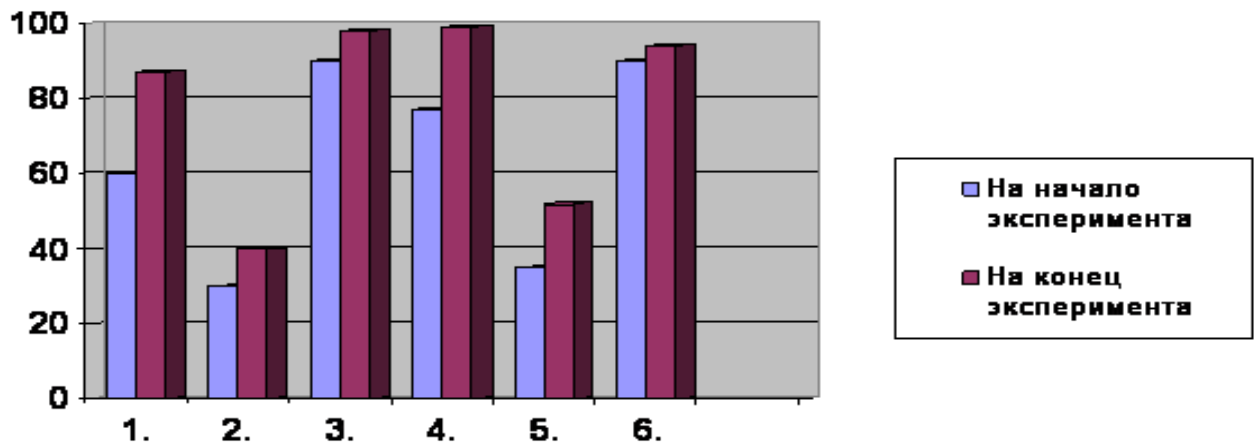
1. «Нравятся уроки».
2. «Радуются, если уроки физической культуры отменяют?»
3. «Предпочли бы пойти на урок».
4. «Хочу, чтобы урок не отменяли».
5. Хотели бы получать домашнее задание или нет?
6. «Заставляют ли вас родители посещать дополнительные занятия физкультурно-оздоровительной направленности или нет?»

По результатам диагностики отчетливо видно, что прерогативы учащихся на начало и на рубежный период эксперимента изменились. Повышение уровня мотивации особенно заметно по вопросам 2 (показатель снизился с 17% до 8%) и 6 (показатель снизился с 78% до 40%).

Наблюдается повышение уровня мотивации по вопросам: «Радуются, если уроки отменяют?» **показатель снизился с 17% до 8%**, «Заставляют ли вас родители посещать дополнительные занятия физкультурно-оздоровительной направленности или нет?» **показатель снизился с 78% до 40%**.

**Рейтинг мотивов посещения дополнительных занятий
физкультурно-оздоровительной направленности
на начало (2023г.) и на рубежный показатель (2025г.) эксперимента**

Гистограмма 2



Перечень ответов:

1. Не опозорить класс
2. Доставить радость родителям
3. Желание улучшить свои нормативы
4. Проявить себя
5. Доставить радость учителю
6. Не отставать от друзей

Результаты диагностики. При выявлении рейтинга мотивов посещения дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности на начало (2023г.) и на рубежный показатель (2025) эксперимента результаты показали, что практически для всех учащихся главный мотив посещения данных занятий стало «желание улучшить свои нормативы» (показатель повысился с 84% до 97%). Вторым мотивом, все выбрали «проявить себя» (показатель повысился 78% до 99%). Довольно часто учащиеся выбирали мотив «не отставать от друзей» (показатель повысился с 87% до 96%).

Результаты экспериментальной части проекта.

На основе работ ведущих тренеров (Лях В.И., Ковальченко Н.И., Шиян Б.М. и др.) взяты тесты.

Главной *целью тестирования* является то, что ученик начинает соревноваться сам с собой. Одновременно соревновательный момент становится важным для всех. А интересно соревноваться тогда, когда у тебя есть какой-то шанс победить. Тогда и возникает мотивация. Тестирование помогает создать ситуацию критической самооценки. Правильно выбранная позиция ученика, определяет его дальнейшее продвижение к цели, и моя роль, как учителя, показать ребёнку выгодную позицию поведения по отношению к себе. И на этом этапе моя задача помочь ребёнку, преодолев страх, тревожность перед решением своих внутренних проблем, обрести уверенность в том, что он сам может обеспечить себе успех. А его

двигательная активность, любое его проявление, всегда найдут поддержку и одобрение со стороны учителя.

Осуществляется следующая схема работы:

1) Проводится диагностика физической подготовленности учащихся путём использования системы тестов.

2) Для каждого ученика создается ситуация критической самооценки путём сравнения результатов тестирования с нормативами тестовых испытаний ФСК ГТО.

3) Для каждого обучающегося составляется индивидуальный карта. В ней фиксируются все результаты тестовых испытаний, где видны положительные и отрицательные стороны уровня того или иного физической качества.

4) Индивидуальные показатели физического развития обучающихся суммируются, и определяется средний показатель уровня физического развития группы (класса).

5) Обеспечивается реализация программы путём создания ситуации успеха для каждого школьника и группы (класса) в целом.

6) Налаживается контроль и самоконтроль выполнения индивидуальных заданий.

Экспериментальная часть проекта по апробации дополнительной образовательной программы физкультурно- спортивной направленности «Спортивный клуб «Олипиец» началась с обучающимися 1 -х классов начальной школы в сентябре 2023г.

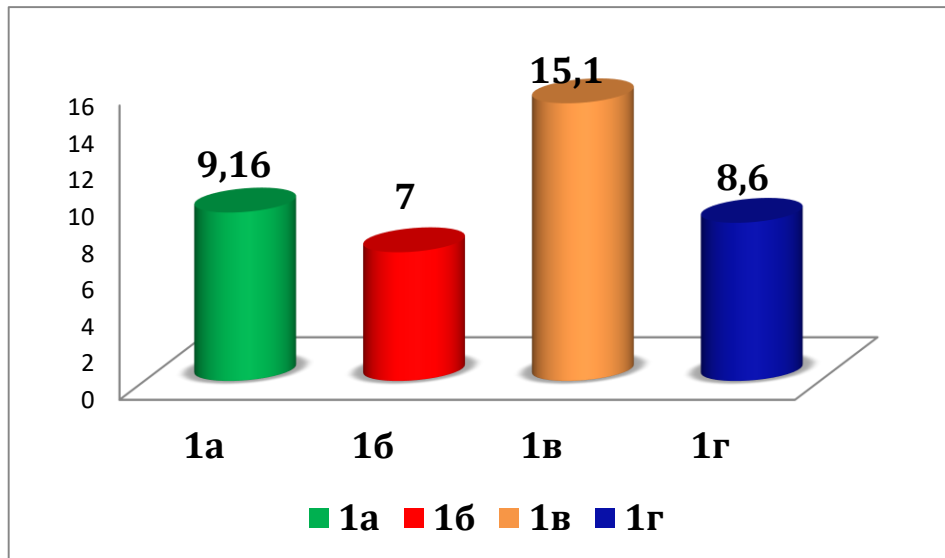
В сентябре 2023г. провели первоначальное исследование основных показателей физического развития обучающихся 1-х общеобразовательных классов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе (86 чел из 100; 86%), чтобы определить их исходный уровень по видам тестовых упражнений, а именно:

- Прыжок в длину с места.
- Подтягивание на перекладине - мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки.
- Подъем туловища из положения лежа за 30сек.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Бег 30м.

Результаты экспериментальной работы приведены в следующих гистограммах.

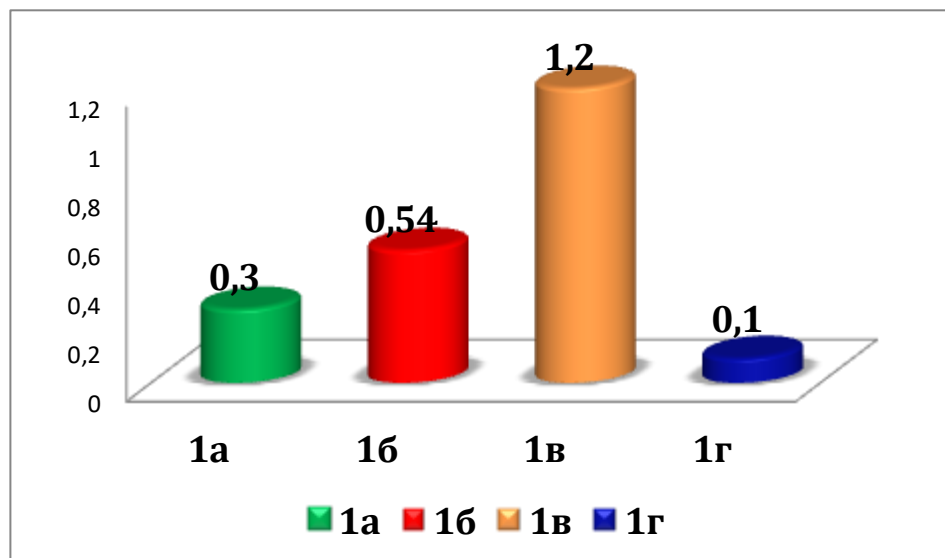
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

Гистограмма 3



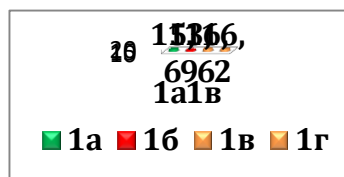
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

Гистограмма 4



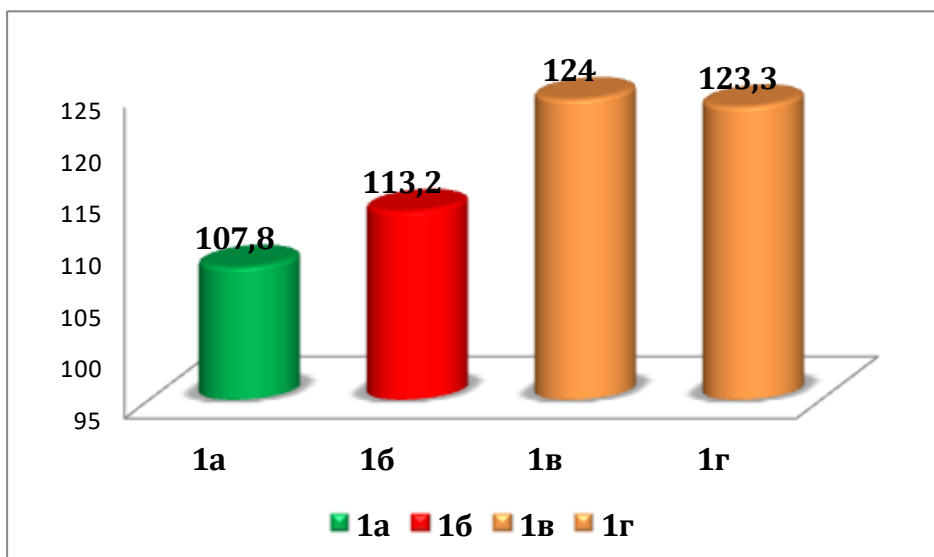
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек

Гистограмма 5



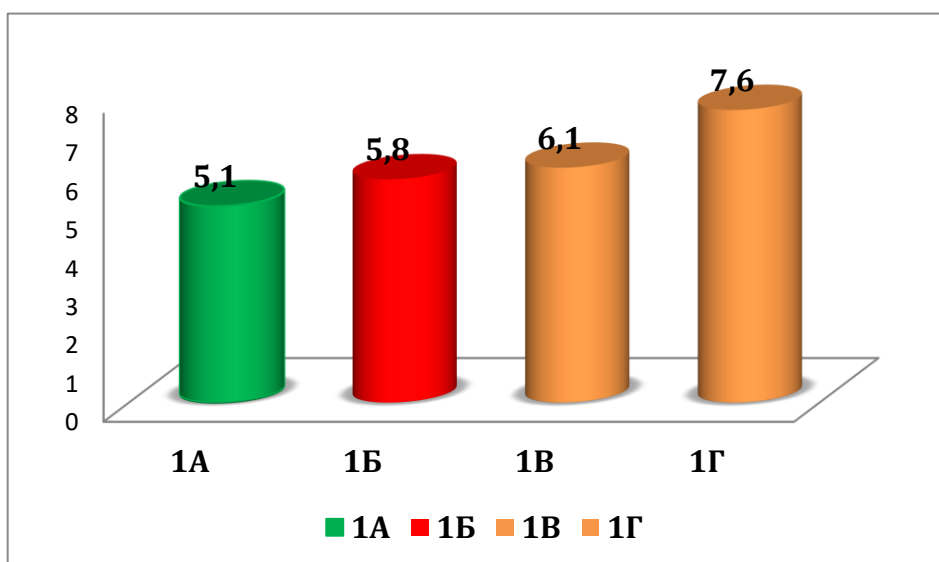
Прыжок в длину с места

Гистограмма 6



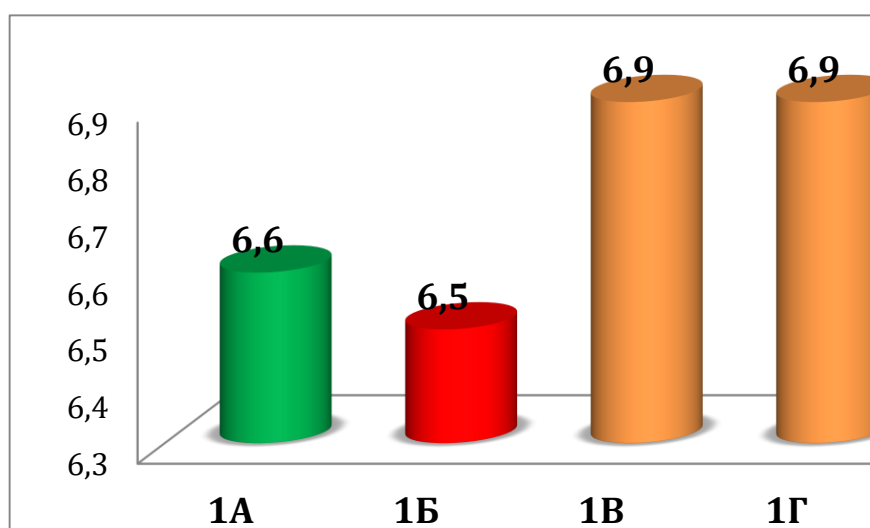
Наклон вперед сидя

Гистограмма 7



Бег 30м

Гистограмма 8



По результатам тестирования и по данным гистограммам, выявились группы (классы) с низкими показателями физического развития: 1А и 1Б классы.

Из двух групп, низкие показатели у обучающихся 1Б класса, с которыми и проводилась дальнейшая работа.

Поэтому, *контрольную группу* составили обучающиеся 1А общеобразовательного класса; *экспериментальную группу* составили обучающиеся 1Б общеобразовательного класса. Именно с этой группой проводится системная работа, направленная на повышение двигательной активности обучающихся.

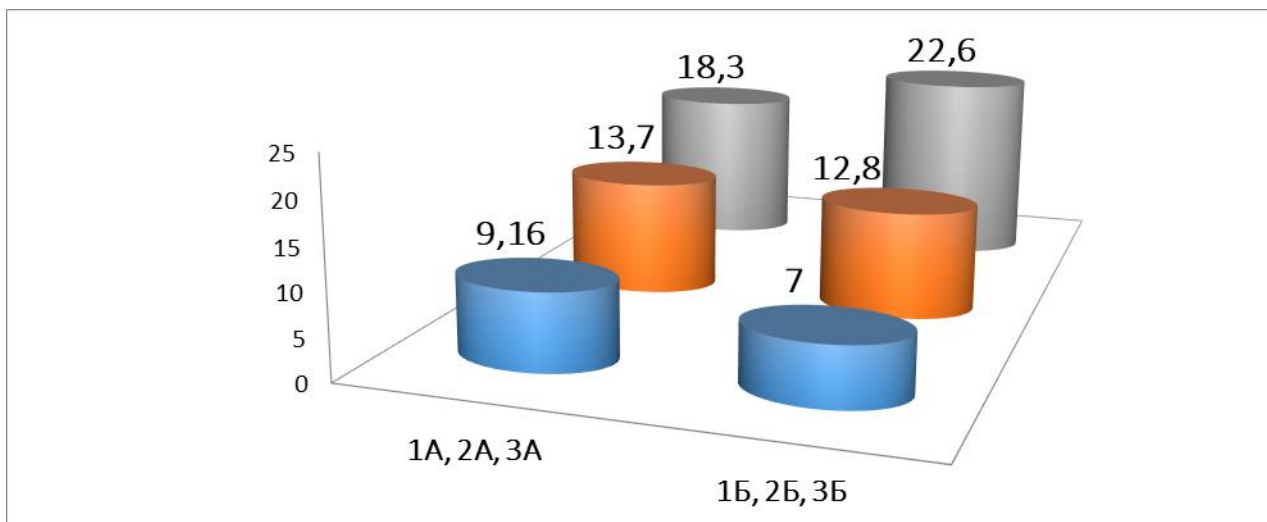
Диагностика проводится 2 раза в учебном году: в начале учебного года – сентябрь, октябрь; в конце – апрель, май и некоторые тесты в промежутке между темами. За основу берутся шесть тестовых испытаний:

- Прыжок в длину с места.
- Подтягивание на перекладине - мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки.
- Подъем туловища из положения лежа за 30сек.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Бег 30м.
- Бег 1000 м.

Сравнительная диагностика показателей контрольной и экспериментальной групп за период проведения эксперимента (сентябрь 2023- май 2025.)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

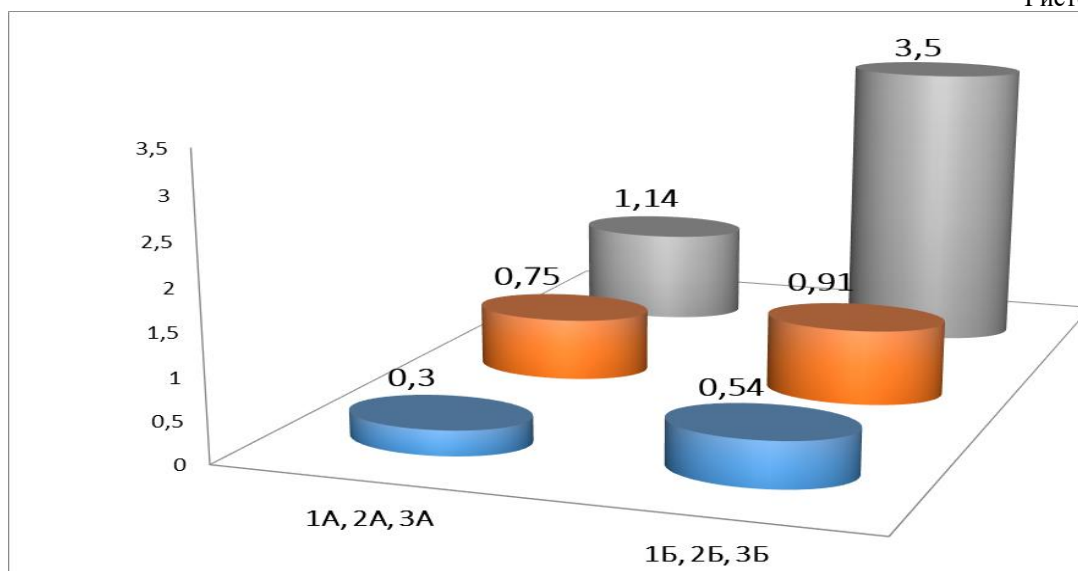
Гистограмма 9



По результату первого показателя, приведенного в гистограмме №9 видно, что экспериментальная группа *улучшила* свои показатели относительно контрольной группы на 4.3 коэффициента (май 2025.).

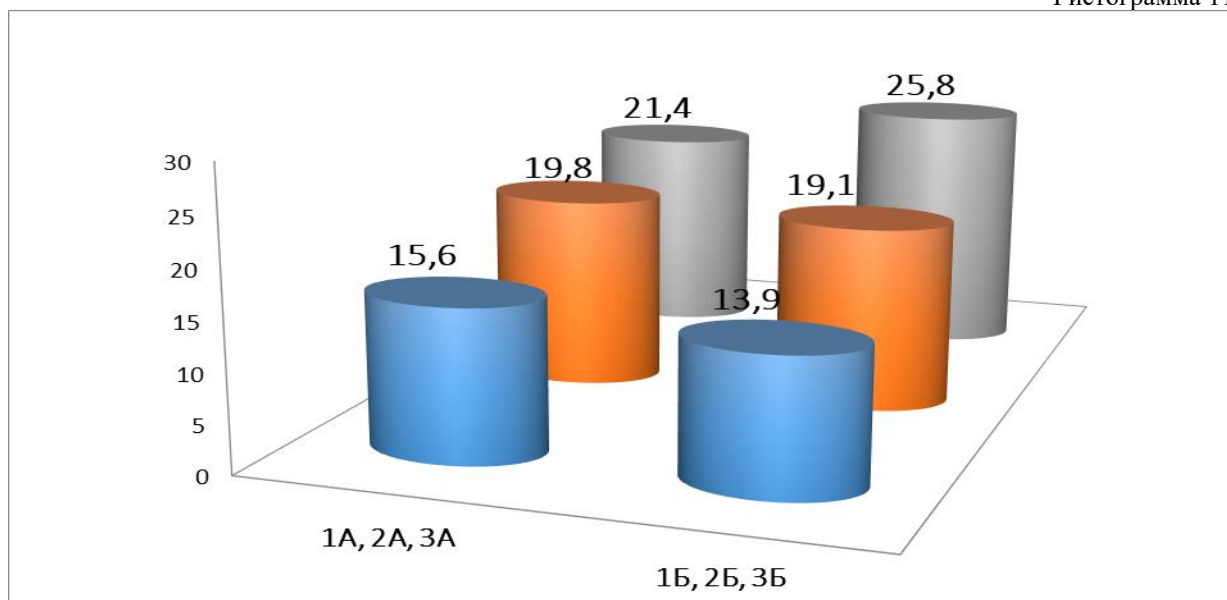
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)

Гистограмма 10



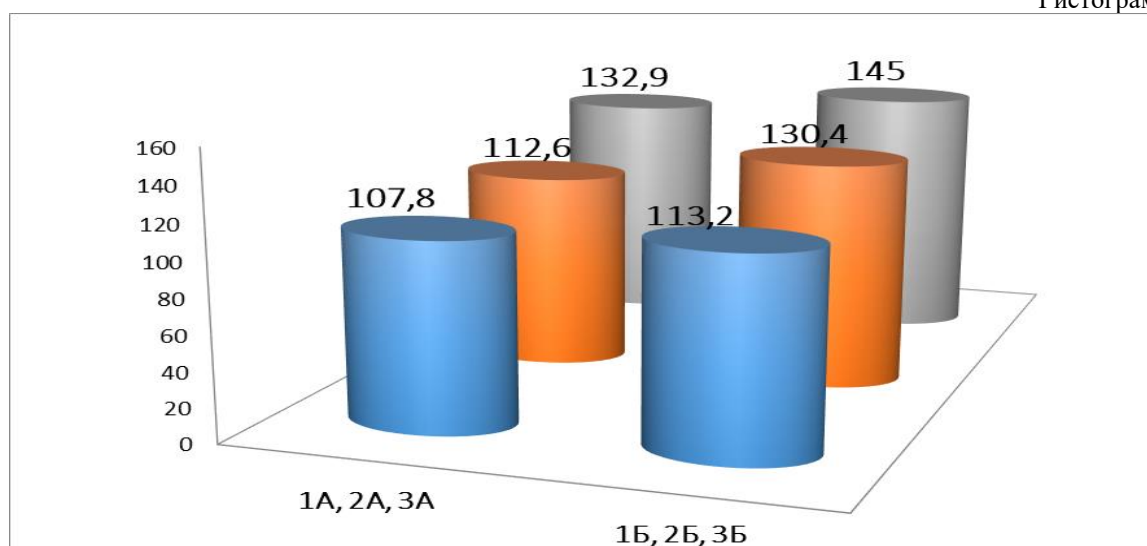
По результату диагностики, приведенного в гистограмме №10 видно, что произошли значительные *увеличения* среднего показателя экспериментальной группы на 2.36 коэффициента (май 2025 г.).

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек



У обучающихся экспериментальной группы наблюдается **положительная динамика** по данному показателю на 4.4 коэффициента.

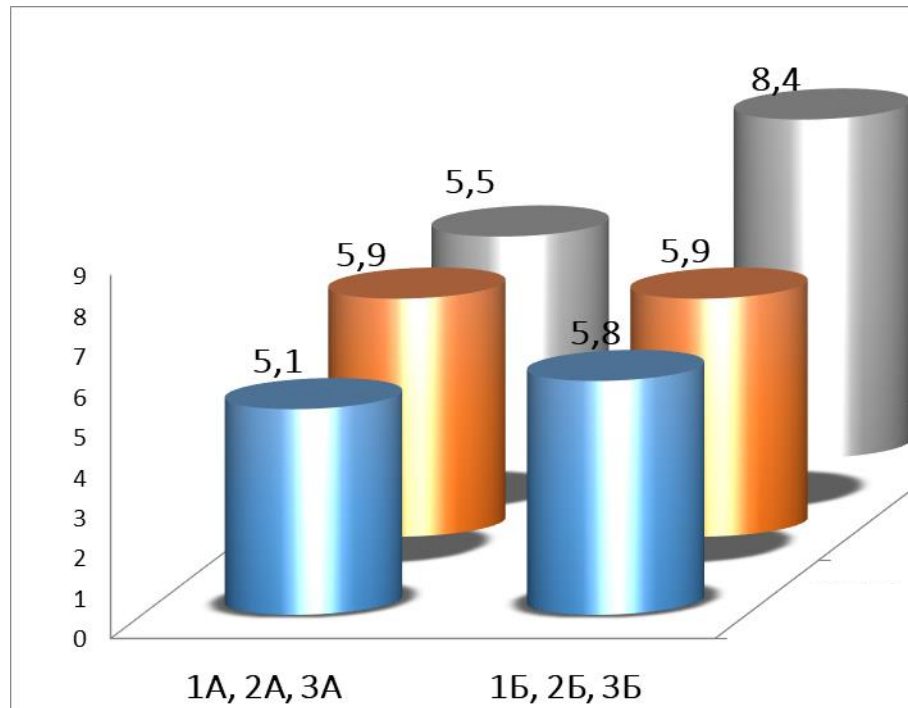
Прыжок в длину с места



По результату данного показателя, приведенного в гистограмме №12 видно, что экспериментальная группа **улучшила** свои показатели относительно контрольной группы на 12.1 коэффициент (май 2025 г.).

Наклон вперед сидя

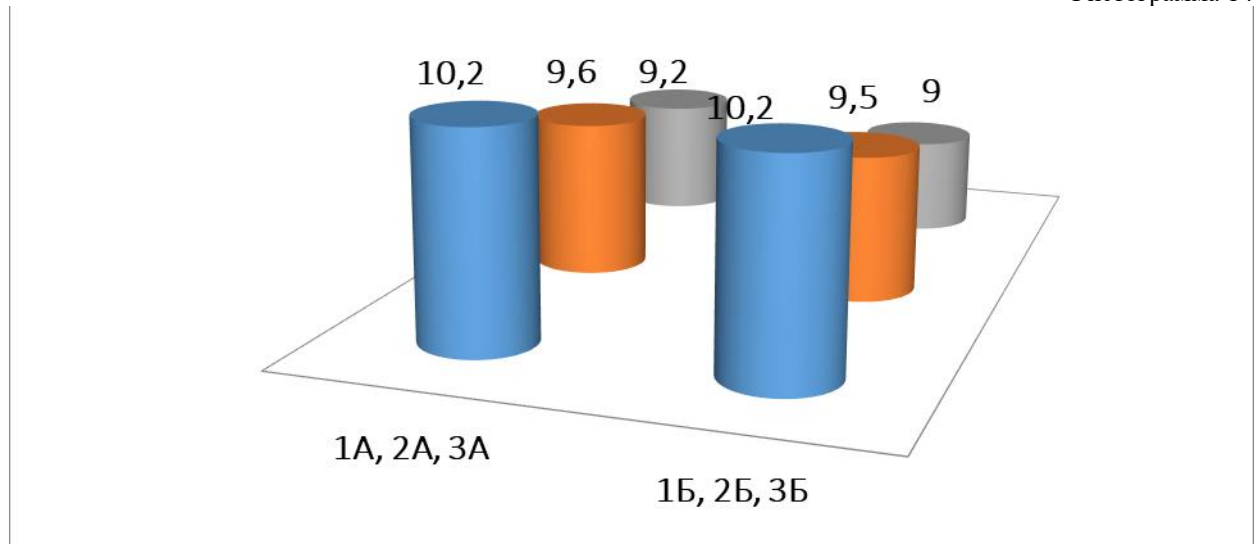
Гистограмма 13



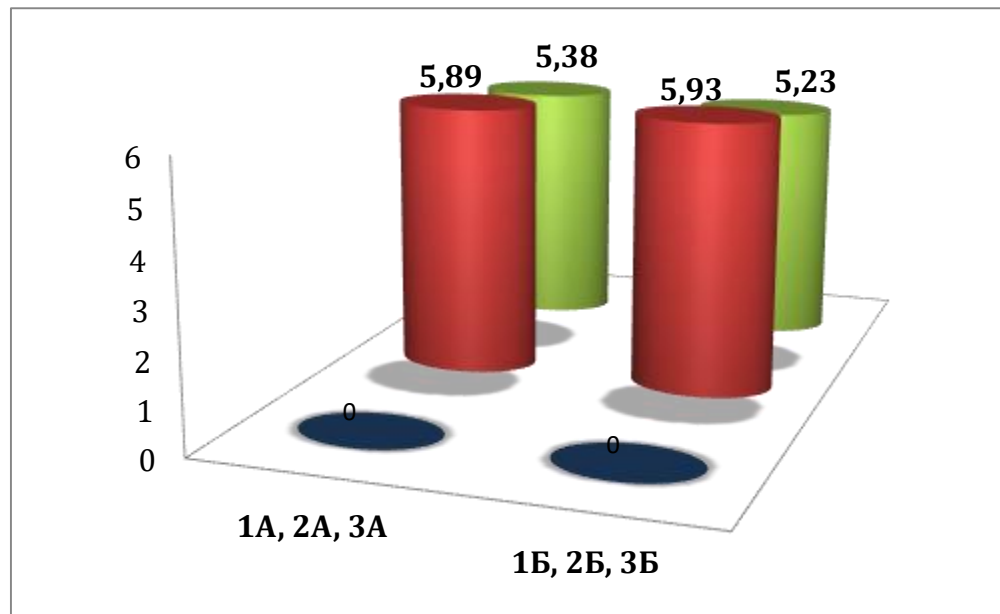
По результату показателя, приведенного в гистограмме №13 видно, что экспериментальная группа **улучшила** свои показатели относительно контрольной группы на 2.9 коэффициента (май 2025).

Бег 30м

Гистограмма 14



У обучающихся экспериментальной группы наблюдается **положительная динамика** по данному показателю на 0.6 коэффициента.



По результату показателя, приведенного в гистограмме №15 видно, что экспериментальная группа **улучшила** свои показатели относительно контрольной группы на 0.15 коэффициента (май 2025 г.).

В целом, по результатам проведенных испытаний наблюдается **положительная динамика** показателей экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой за период апробации дополнительной образовательной программы. Следует отметить, что также наблюдается прирост среднего показателя по каждому физическому качеству и у контрольной группы, но он незначительный. Это объясняется тем, что в данной группе элементы программы применялись в урочной деятельности (*не проводились системно*) и особенностями физиологического развития.

Таким образом, у экспериментальной группы, в процессе реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности, наблюдается положительное линейное приращение (таблица 1).

Прирост среднего показателя физического развития обучающихся (2023-2025гг.)

Таблица 1

Тестовые испытания	Прирост среднего показателя экспериментальной группы	Прирост среднего показателя контрольной группы
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	15,6	9,14
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	2,96	0,84
Поднимание туловища из положения лежа	11,9	5,8

на спине за 30 сек		
Прыжок в длину с места	31,8	25,1
Наклон вперед сидя	2,6	0,4
Бег 30м	0,8	0,3
Бег 1000 м	0,7	0,51

По данным таблицы видно *улучшение* уровня физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы за период апробации дополнительной образовательной программы. Именно такая системная работа создаёт условия для мотивации двигательной активности путём сравнения характеристик, предлагаемых стандартов и результатов собственного тестирования. Источником возникновения мотивации является осознание противоречия между предлагаемым стандартом и местом ученика в данной системе и стремлением изменить это место. Противоречие выводит ребёнка на активную позицию поведения. Так создаётся ситуация успеха для ребёнка и класса в целом, вызывает у него положительные эмоции, что и является пусковым механизмом в стремлении ученика и класса к совершенствованию своих физических кондиций и улучшение своего физического здоровья.

Заключение

1. Современная социальная ситуация вызывает заинтересованность в сохранении и улучшении здоровья обучающихся. Это осознают родители, но в начале эксперимента дети разделяли их установки только из послушания. Благодаря использованию разнообразных форм и методов активного обучения на занятиях уровень мотивации учащихся достаточно изменился.

2. Динамика развития учебной мотивации выражена в переходе от недифференцированного мотива любознательности к специфическому интересу, от послушания родителям к мотивам собственной смысловой жизненной ориентации.

3. Изучение мотивации посещения дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности позволило повысить качество знаний и интереса к предмету.

4. Системная работа, направленная на повышение показателей физической развития создаёт условия для повышения мотивации занятиями физической культурой путём сравнения характеристик, предлагаемых стандартов и результатов собственного тестирования.