

Проведенный анализ динамики показателей физической подготовленности позволяет констатировать, что реализация методики, основанной на целенаправленном и систематическом применении подвижных игр, обеспечила статистически достоверное улучшение результатов в экспериментальных группах.

**Заключение.** Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило сделать следующие выводы:

1. Разработанная методика, основанная на акцентированном развитии координационных способностей и ловкости посредством специально подобранного и вариативного комплекса подвижных игр, является высокоэффективным средством повышения общего уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

2. Экспериментально доказано, что у детей, занимавшихся по предложенной методике, наблюдается достоверно более значимое улучшение результатов в контрольных тестах, особенно тех, которые непосредственно характеризуют координацию движений и ловкость, по сравнению с детьми, занимавшимися по стандартной программе.

3. Подвижная игра, как основная форма реализации методики, соответствует психофизиологическим особенностям детей дошкольного возраста, обеспечивает высокий уровень двигательной активности и положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

#### Литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
2. Каранец, Е. М. Диагностика физической подготовленности дошкольников / Е.М. Каранец, Н.Э. Власенко. – Минск, 2019. – 61 с.
3. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. И. Малозёмова. – Екатеринбург, 2018. – 94 с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2021. – 256 с.
5. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2022. – 383 с.
6. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.
7. Аосян, Н.А. Методика развития координационных способностей у школьников : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Аосян. – Екатеринбург, 2018. – 65 с.
8. Ложкин, С.Н. Подвижные игры как средства повышения двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Ложкин. – Екатеринбург, 2019. – 68 с.

УДК 796.011

## МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

**И.А. Ковачева**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация*  
e-mail: Kovacheva56@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты и анализ опроса, посвященного мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом. Исследование охватывает ключевые факторы, влияющие на желание подростков заниматься спортом, включая личные интересы, влияние окружения и доступность спортивных программ. Опрос, проведенный среди 150 респондентов в возрасте 13–17 лет, показал, что 65% подростков занимаются спортом ради улучшения здоровья и внешнего вида, 20% — из-за влияния друзей или семьи, а 15% не проявляют интереса к физической активности. Основными барьерами для занятий стали отсутствие времени (40%), недостаток мотивации (30%) и ограниченный доступ к спортивным объектам (20%). Результаты исследования подчеркивают важность популяризации здорового образа жизни среди подростков и разработки программ, учитывающих их интересы и потребности.

**Ключевые слова:** мотивация, подростки, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, опрос, барьеры, социальное влияние.

## MOTIVATION OF TEENAGERS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: SURVEY RESULTS

I.A. Kovacheva

*State University of Social Studies and Humanities, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the results of a survey on teenagers' motivation for physical education and sports. The study covers key factors influencing teenagers' desire to engage in sports, including personal interests, peer and family influence, and the availability of sports programs. A survey of 150 respondents aged 13–17 showed that 65% of teenagers exercise to improve their health and appearance, 20% are motivated by friends or family, and 15% show no interest in physical activity. The main barriers to participation were lack of time (40%), low motivation (30%), and limited access to sports facilities (20%). The results highlight the importance of promoting a healthy lifestyle among teenagers and developing programs that cater to their interests and needs.

**Keywords:** motivation, teenagers, physical education, sports, healthy lifestyle, survey, barriers, social influence.

Трудно оценить положительное влияние физической культуры и спорта в жизни подростка: регулярные занятия в общеобразовательной и спортивной школе способствуют укреплению здоровья, они заряжают энергией, повышают настроение, улучшают когнитивные способности мозга, являются хорошей профилактикой антисоциального поведения [3, с.95–97].

Всемирная организация здравоохранения дала определение здоровья как «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из этого, можно понять, что воспитание подрастающего поколения — это основная задача государства и общества в целом, ведь в этом заключается путь к процветанию всего человечества.

Если обратиться к Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, то во второй главе «Требования к результатам освоения основной образовательной программы» в 7 пункте сказано: «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков».

На основе информации полученной из данного нормативно-правового документа можно сделать вывод, что забота о здоровье учащихся является одной из основных задач образовательного учреждения и формирование уважительного отношения к своему здоровью можно расценивать как одну из целей самого процесса образования.

Важным признаком благополучия общества является состояние здоровья подрастающего поколения. Именно этот показатель не только отражает, насколько преуспевает государство сейчас, но и дает прогноз на будущее. Трудовой резерв государства, его безопасность, политическая устойчивость и экономическая состоятельность находятся в тесной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья населения. Очевидно, что в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие опасения [2, с. 229].

Одной из наиболее актуальных проблем является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Большое количество исследований последних лет говорит о неудовлетворительном состоянии здоровья детей, подростков и молодежи. Для большинства молодых людей характерно равнодушное и пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания. Отсутствие двигательной активности является причиной высокой заболеваемости детей и учащейся молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения, численность людей, имеющих какие-либо заболевания, постоянно увеличивается [3, с. 96].

Одним из самых эффективных средств профилактики заболеваний были и остаются занятия физической культурой.

В связи с вышеизложенным повышается роль школы как места, формирующего полноценную здоровую личность.

Итак, в настоящее время можно говорить о существовании противоречий между: потребностью государства в здоровом населении как важнейшем показателе общественного и экономического роста и отсутствием устойчивого, мотивированного интереса к активным видам спортивной деятельности у значительной части подрастающего поколения.

На изучение спортивных дисциплин отводится 2-3 часа в неделю, что, по мнению ряда специалистов, является недостаточным и может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьников. Исследования свидетельствуют о том, что при объеме двигательной активности школьников не менее пяти - шести часов в неделю у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает сопротивляемость к простудным заболеваниям [1, с.144].

Уроки физической культуры частично выполняют эту задачу, поэтому важным условием совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе являются организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности школьников. Цель мероприятий – обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении.

Именно в подростковом возрасте наблюдается большой отток из спортивных секций. Родители начинают больше внимания уделять учебе и занятиям с репетиторами, так как предстоит сдача ЭГ. Подростки должны осознавать всю важность занятий спортом, т.к. во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями различных систем организма [2, с.228-229].

Подростковый возраст — это период активного физического и психологического развития, когда формируются привычки, влияющие на здоровье в будущем. Физическая активность играет ключевую роль в этом процессе, способствуя укреплению организма, снижению стресса и улучшению социальных навыков. Однако, как показывают данные ВОЗ, многие подростки ведут малоподвижный образ жизни, что увеличивает риски развития хронических заболеваний [5, с.141 –142].

Поэтому одной из основных задач физического воспитания является необходимость изучить и сформировать ряд мотиваций. Изучение мотивации подростков к занятиям спортом помогает выявить факторы, которые могут повысить их вовлеченность в физическую активность [1, с. 143–144]. Это особенно важно для разработки эффективных программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи [4, с.144].

*Цель исследования* - изучить мотивацию подростков и выявить факторы, способствующие повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Материал и методы.** Для проведения исследования использовался метод анкетирования. Участниками стали 150 подростков (70 девушек и 80 юношей) в возрасте 13–17 лет из школ и спортивных секций г. Коломны. Опрос включал следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы спортом или физической культурой регулярно?
2. Что мотивирует вас к занятиям? (Возможные варианты: здоровье, внешний вид, друзья, семья, другое).
3. Какие барьеры мешают вам заниматься спортом? (Нехватка времени, отсутствие мотивации, недоступность секций и т. д.).
4. Какие виды физической активности вам наиболее интересны?

Данные обрабатывались с помощью простого процентного анализа.

**Результаты и их обсуждение.** Мотивационная сфера обучающихся школьников является активным компонентом в организации учебной деятельности. Она отражает интерес к занятиям, к активной физической деятельности. Чтобы хорошо учиться, необходимо иметь желание учиться и мотивы к обучению.

1. Уровень вовлеченности в спорт: 65% опрошенных, дали ответ, что регулярно занимаются спортом или физической культурой, 35% не проявляют интереса к активному образу жизни.

2. Основные мотивы: Улучшение здоровья и физической формы 45%, желание улучшить внешний вид 20%, влияние друзей или семьи 20%, другие причины (соревнования, мода на ЗОЖ) 15%.

3. Барьеры для занятий: нехватка времени (учеба, дополнительные занятия) — 40%, отсутствие мотивации 30%, недоступность секций (высокая стоимость, удаленность) 20%, отсутствие интереса 10%.

4. Предпочтения по видам активности: командные виды спорта (футбол, баскетбол) 35%, фитнес и тренажерный зал 25%, единоборства и боевые искусства 15%, другие (плавание, танцы) 25%.

Опрос показал, что большинство подростков осознают пользу спорта для здоровья, но их мотивация часто зависит от внешних факторов, таких как мнение сверстников или доступность секций.

Ключевые проблемы: 1. Нехватка времени из-за высокой учебной нагрузки.

2. Низкая осведомленность о бесплатных или бюджетных спортивных программах.

3. Отсутствие поддержки со стороны школы или семьи.

Положительные тенденции:

1. Популярность командных видов спорта, которые также способствуют социализации.

2. Растущий интерес к фитнесу и здоровому образу жизни.

Нами были разработаны следующие рекомендации. Для образовательных учреждений:

1. Включить в расписание учебных занятий больше часов физической культуры с разнообразными активностями.

2. Организовывать школьные спортивные мероприятия для повышения мотивации.

Для родителей и тренеров:

1. Поддерживать подростков, уделяя внимание их интересам.

2. Помогать в поиске доступных секций или программ.

Для местных властей:

1. Развивать инфраструктуру (бесплатные площадки, открытые тренировки).

2. Проводить информационные кампании о пользе спорта.

Мотивация является ключевым фактором физической активности школьников. Можно сказать, что один из способов изучить взаимосвязь между мотивацией и физической активностью - проводить информационные кампании и систематические опросы. Эти мероприятия показывают, что меры физической активности, подкрепленные мотивационными принципами, значительно повышают уровень физической активности. Кроме того, мотивация играет важную роль в долгосрочной физической активности и включение мотивационных стратегий в программы физического воспитания и спорта учебного заведения может привести к активному участию школьников в спортивных занятиях. Принимая во внимание теоретические, методические и психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта, можно разработать эффективные практики, способствующие физической активности подрастающего поколения.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом позволяют сделать ряд важных выводов, имеющих практическое значение для образовательных учреждений, родителей, тренеров и организаторов спортивной работы с молодежью.

Многофакторность мотивации: исследование подтвердило, что мотивация подростков к физической активности формируется под влиянием комплекса факторов: внутренних (стремление к здоровью, улучшению физической формы), внешних (влияние сверстников, семьи, модные тенденции), организационных (доступность секций, качество преподавания).

Критическая роль среды: особое значение имеет создание благоприятной среды для занятий спортом, включающей: доступную инфраструктуру (близко расположенные спортивные объекты), квалифицированных тренеров, умеющих работать с подростками, поддержку со стороны школы и семьи.

Необходимость дифференцированного подхода: полученные данные свидетельствуют о важности учета: гендерных различий (разные предпочтения у юношей и девушек), возрастных особенностей (изменение интересов в 13-15 и 16-17 лет), социально-экономического статуса семей

Перспективные направления работы: для повышения мотивации подростков рекомендуется: развитие школьных спортивных клубов с разнообразными программами, внедрение современных форм занятий (воркауты, функциональные тренировки), использование цифровых технологий (фитнес-приложения, онлайн-тренировки), проведение массовых спортивных событий с элементами развлечения

Ограничения исследования: следует отметить, что исследование имело определенные ограничения: локальный характер выборки (один город), субъективность ответов респондентов, отсутствие глубинных интервью для уточнения мотивов.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с изучением долгосрочной динамики мотивации, сравнением эффективности различных мотивационных программ, анализом влияния социальных сетей на спортивные предпочтения.

В заключение следует подчеркнуть, что формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у подростков требует системного подхода, объединяющего усилия образовательных учреждений, семьи, местного сообщества и самих молодых людей. Только при таком комплексном подходе можно рассчитывать на существенное повышение уровня физической активности подрастающего поколения и связанное с этим улучшение их здоровья и качества жизни.

#### Литература

1. Аникин, А.А. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» г. Москва, - 2021г. - №3. С 143-146.
2. Ковачева, И.А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Вестник Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета: сборник научных трудов. – Москва: Московский Политех, 2023. С.226-230.
3. Перова, Г.М. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья / Г.М. Перова, Ю.И. Винокуров // Педагогическое образование и наука. 2023. - № 6. - С. 94-97.
4. Отпущенникова, К. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / К.В. Отпущенникова, Г.А. Фалалеева // Научно-методический журнал «Педагогическое образование». – 2017. - № 3. – С. 34 – 39.
5. Чайченко, Д.А. Исследование мотивационных факторов у обучающихся неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта / Д.А. Чайченко, М.В. Чайченко // Материалы Международной научно-практической конференции. - «Физическая культура и спорт в современном социуме». г. Витебск, 2024. - С.141-144.

УДК 796.035

### ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**И.А. Ляшко**

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Российская Федерация*

e-mail: Lia99999@mail.ru

**Аннотация.** В нашей статье мы исходили из предположения о том, что правильное построения учебного процесса, на основе выявления и последующего исправления ошибок в технике владения мячом; использование наглядного, повторного, игрового метода и метода сопряженных воздействий, существенно повысит эффективность процесса начального обучения и дальнейшего совершенствования техники баскетбола на уроках физической культуры в 5-х классах.

**Ключевые слова:** баскетбол, уроки физической культуры, владения мячом, игровой метод, метод сопряженных воздействий.

### OPTIMIZATION OF THE LEARNING PROCESS OF BALL POSSESSION TECHNIQUES IN BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**I.A. Lyashko**

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russian Federation*

**Abstract.** In our article, we proceeded from the assumption that the correct construction of the educational process, based on the identification and subsequent correction of errors in the technique of ball possession; the use of visual, repeated, game method and the method of combined effects, will significantly increase the effectiveness of the initial learning process and further improvement of basketball technique in physical education classes in grades 5.

**Keywords:** basketball, physical education lessons, ball possession, game method, method of combined effects.