

**«Влияние Физической  
Культуры и Спорта на  
формирование личной  
физической культуры  
школьника».**

# Цель исследования

Обобщить теоретический материал по проблеме воздействия физической культуры и спорта на формирование личной физической культуры школьников.

# **Объект исследования**

воспитание личной физической культуры  
школьника.

# Предмет исследования

влияние физической культуры и спорта на  
формирование личной физической  
культуры школьников.

# Гипотеза исследования

предполагается, что благодаря ответственному отношению к урокам физической культуры, позволит эффективно формировать личную физическую культуру современного школьника.

# Задачи исследования:

- Исследовать состояние вопроса по литературным источникам
- Выявить отношение к занятиям физической культуры опросом у школьников с 3 – 9 класс.
- На основе опроса выбрать и разделить учеников по группам: экспериментальная и контрольная.
- Проанализировать экспериментальную и контрольную группы на успеваемость, группу здоровья, уровень физического развития, пропущенные уроки по состоянию здоровья, пропущенные уроки физической культуры.

# Метод нашего исследования

- Метод изучения и анализ литературных источников.
- Анкетирование школьников с 3 – 9 класс.
- Мониторинг успеваемости.

- Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек.

- Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно - спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. [15]

# Концепции

- а) концепция культуры, основанная на раскрытии процесса культурного развития;
- б) концепция, акцентирующая внимание на духовном производстве;
- в) подход к культуре, основанный на сознательной организации и управлении поведением и жизнедеятельностью людей.

- **С культурологических позиций воспитание личной физической культуры у школьника - это освоение ими общественных (материальных и духовных) ценностей физической культуры, то есть превращение их в личные ценности**

- Личная ценность - это свойство того или иного общественного предмета или явления удовлетворять потребности, мотивы и интересы личности

- Поэтому с психолого-педагогических позиций воспитание личной физической культуры у школьников представляется как воспитание у них потребностей, мотивов и интереса к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой как к социальному явлению

- Таким образом, потребности, мотивы и интересы школьника к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в их личные ценности

# Личная физическая культура

- это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование школьником одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

- Вместе с тем под личной физической культурой мы понимаем интеллектуальную и духовную сторону личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные установки в сфере физической культуры) и деятельностную сторону личности (систематическое, добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

- Воспитание личной физической культуры - это педагогический процесс, направленный на достижение осознанных, положительно мотивированных занятий школьников физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, на формирование у них активного интереса к физической культуре. Под активным интересом к физической культуре понимается интерес к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой. Формирование интереса играет решающую роль в воспитании личной физической культуры у школьников.

- Смысл занятий физической культурой вызывается пониманием их объективной значимости, которая определяется общественными идеалами, общественным мнением и личностным значением таких занятий. На основе смысла занятий школьники выбирают мотивы и цели.

- Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к школьнику

- Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к материальным и духовным ценностям физической культуры как психологическая основа личной физической культуры у школьников воспитывается лишь в результате внутренней мотивации.

- Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес.

**Формирование личности имеет  
две существенные и  
взаимосвязанные стороны:  
внутреннюю и внешнюю.**

- Каждому человеку (независимо от возраста) очень важно осознавать себя всесторонне развитой личностью. Без этого невозможны высокая самооценка, являющаяся стержнем личности, сохранение активной жизненной позиции, внутренней уравновешенности, творческого потенциала. Все выше указанное можно принять как **внутреннюю сторону феномена личности**.

- Потребность каждого человека в эффективном взаимодействии возникает на уровне построения отношений со сверстниками, родителями, педагогами, окружающими людьми. Перечисленное можно отнести к внешним проявлениям личности, т.е. **к внешней стороне** рассматриваемого явления.

- В качестве основных объектов физкультурной педагогической деятельности выделяют воспитательную среду, деятельность воспитанников, воспитательный коллектив и индивидуальные особенности воспитанников. Реализация цели педагогической деятельности связана с решением таких социально-педагогических задач, как формирование воспитательной среды, организация деятельности воспитанников, создание воспитательного коллектива, развитие индивидуальности личности.

**Выявление внутренней мотивации  
учащихся Усть — Сарапульской школы  
за 2009 — 2010 учебный год.**

- Для выявления отношения учеников к физическому воспитанию и здоровому образу жизни, мы провели анкетирование. Ученикам было предложено четырнадцать не сложных вопросов, на которые им следовало отвечать «Да», «Нет» или «Иногда» (см. Приложение № 3). Было опрошено 40 учеников с 3-го по 9-й класс. Результаты анкетирования предложены в таблице (см. Приложение № 4 ).

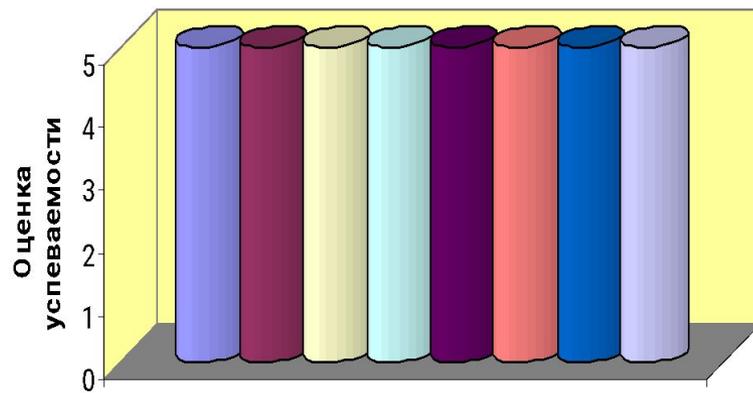
- Анализ результатов анкетирования показал: 52,5 % респондентов ответили, что им нравится урок физкультуры, не нравится 20 % и иногда нравится 27,5 %; на вопрос о важности урока Ф.К. 75 % считают важным а 25 не важным; у 85 % опрошенных родители знают оценку успеваемости а 15 % ответили что не знают; на вопрос о сдачи нормативов 62,5 % респондентов легко сдают, 37,5 % нет; 55 % занимаются в спортивных секциях школы 45 % нет; на вопрос о спортивных достижениях 62,5 % ответили «Да», 37,5 % - «Нет», 67,5 % респондентов ответили, что играют в компьютерные игры, а 32,5 % ответили что не играют; утренней гимнастикой занимаются 17,5 % , 45 % - не делают, 37,5 % делают иногда;

- на вопрос «Занимаются ли твои родители дома физическими упражнениями?» ответили следующим образом: 0 % - «Да» , 70 % - «Нет» , 30 % - иногда, 67,5 % респондентов ответили, что они каждый день бывают на свежем воздухе, 32,5 % - «Нет»; 33 % опрошенных устают на уроках физкультуры, 40 % - «нет» а 25 % устают «иногда», 82,5 % считают, что физкультура укрепляет здоровье, 17,5 % респондентов так не думают; 70 % респондентов имеют оценку «отлично» за третью учебную четверть, 17,5 % - «хорошо», и 12,5 % - «удовлетворительно»; на вопрос: «Часто ли ты не посещаешь уроки физкультуры без всякой на то причины?» 80 % - «посещают всегда», 20 % - «редко».

- Про анализируя анкеты школьников мы разделили их на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу мы отнесли учеников мотивированных к занятиям физической культуры, а в контрольной группе, ученики относятся к занятиям равнодушно.
- Рассмотрим показатели оценки успеваемости в экспериментальной и контрольной группах.

# Оценка успеваемости учащихся Усть – Сарапульской школы за 2009 – 2010 учебный год.

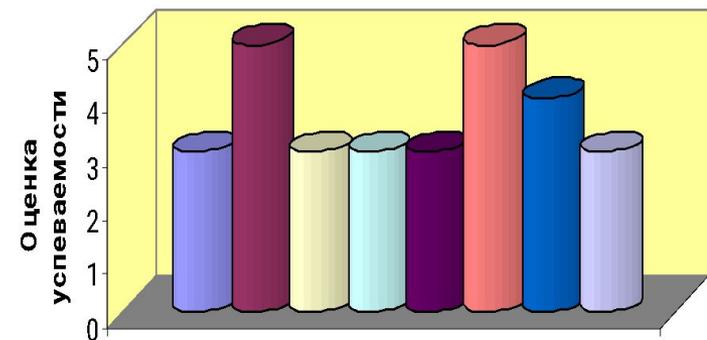
## Экспериментальная группа



Ученики Усть - Сарапульской школы

Вазетдинов В.	Волков Р.	Завьялов Д.	Ленькова А.
Макшикова П.	Мымрин Р.	Солин Д.	Сполохова К.

## Контрольная группа

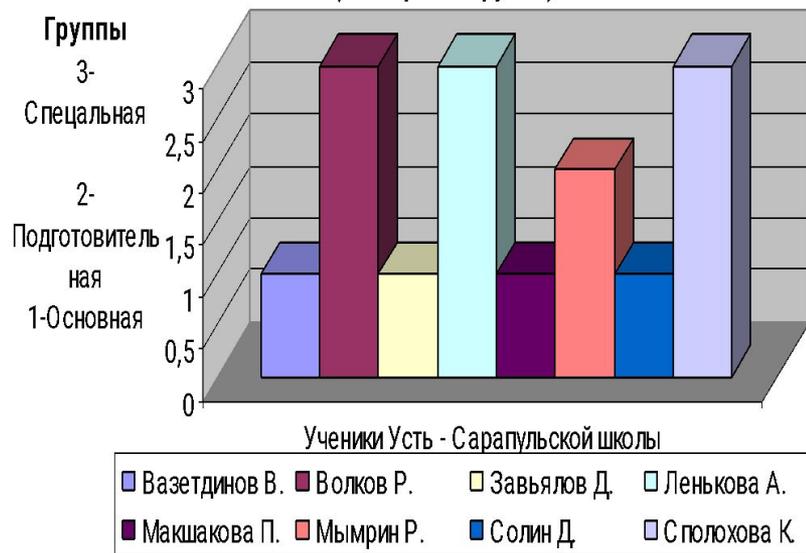


Ученики Усть - Сарапульской школы

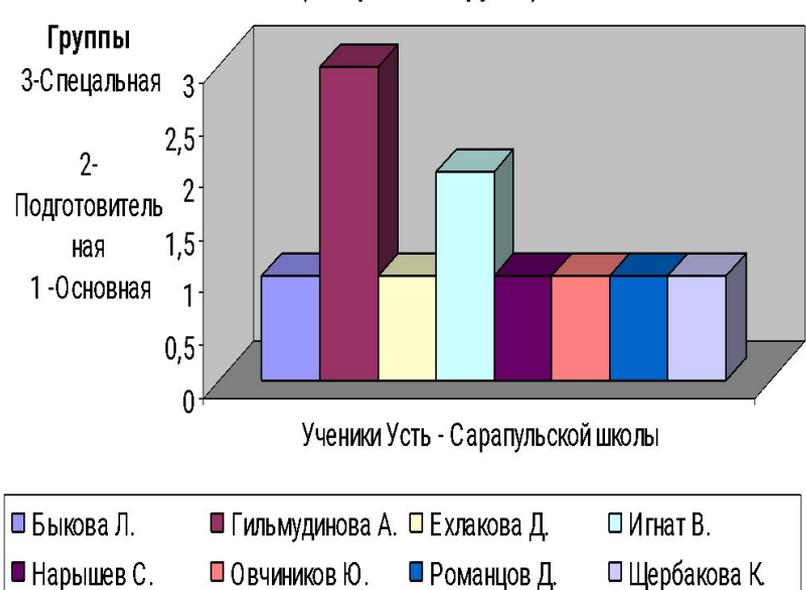
Быкова Л.	Гильмудинова А.	Ехлакова Д.
Игнат В.	Нарышев С.	Овчиников Ю.
Романцов Д.	Щербакова К.	

# Медицинская группа здоровья учащихся

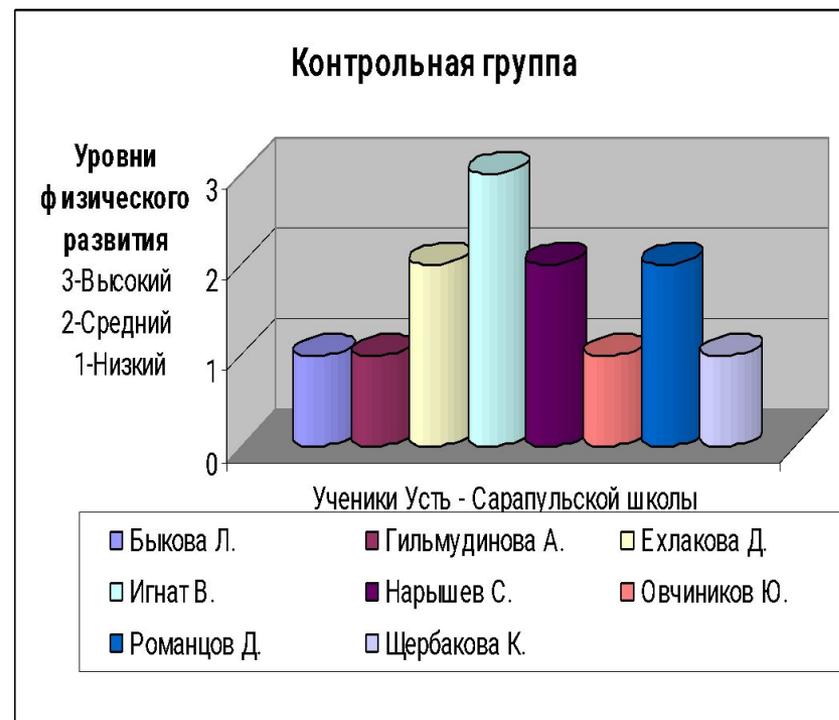
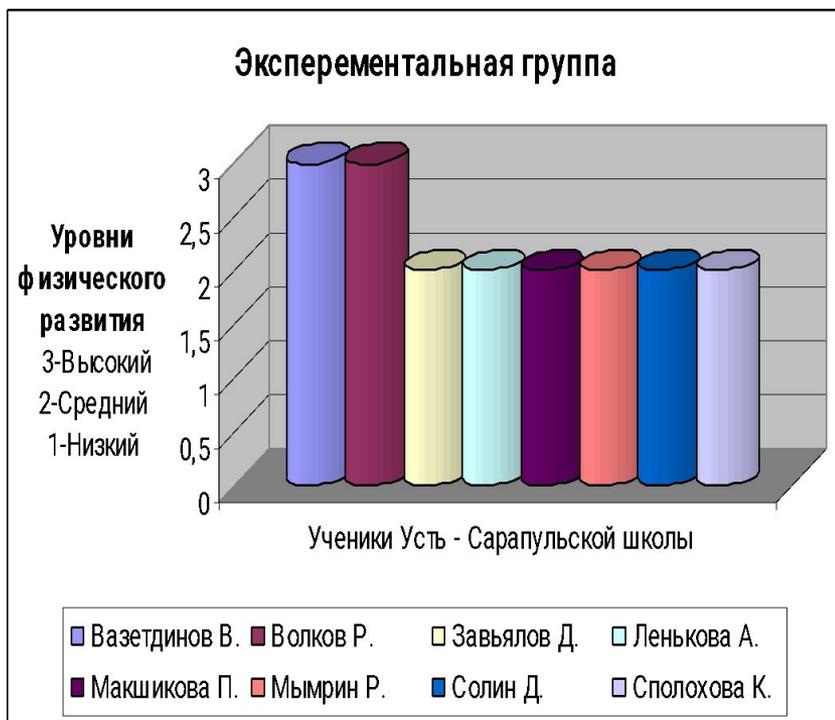
Медицинская группа здоровья учащихся Усть - сарапульской школы на 2009 - 2010 учебный год  
(Экспертная группа)



Медицинская группа здоровья учащихся Усть - Сарапульской школы на 2009 - 2010 учебный год  
(Контрольная группа)

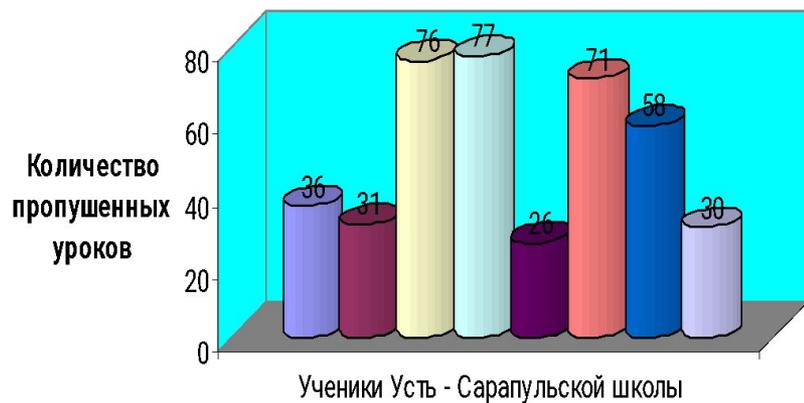


# Уровень физического развития учащихся Усть-Сарапульской школы за 2009 -2010 учебный год



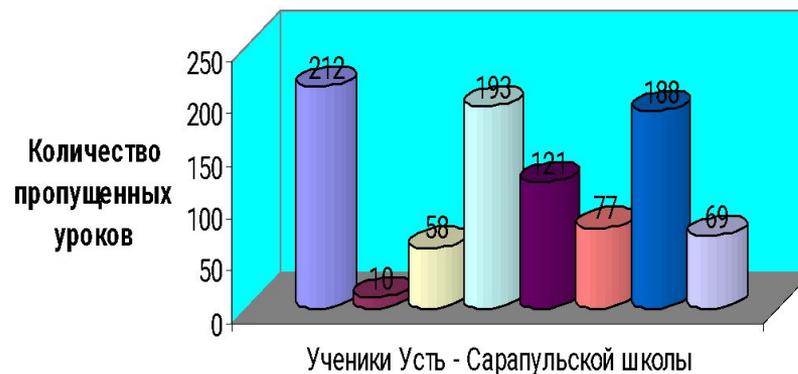
# Пропущенные уроки по состоянию здоровья учеников Усть – Сарапульской школы в течение 2009 – 2010 учебного года.

## Экспериментальная группа



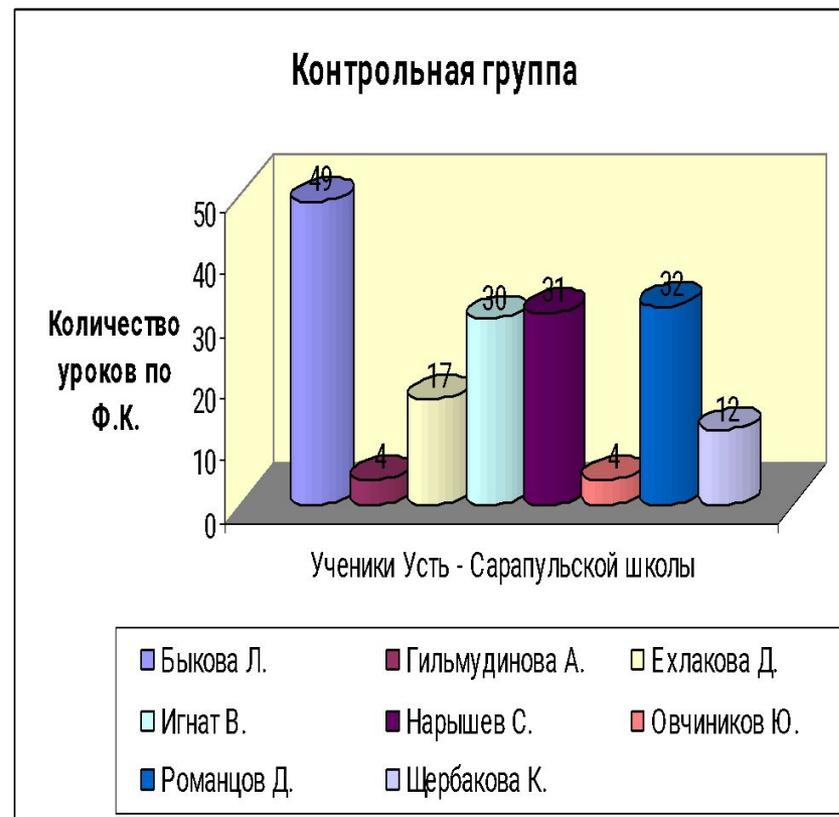
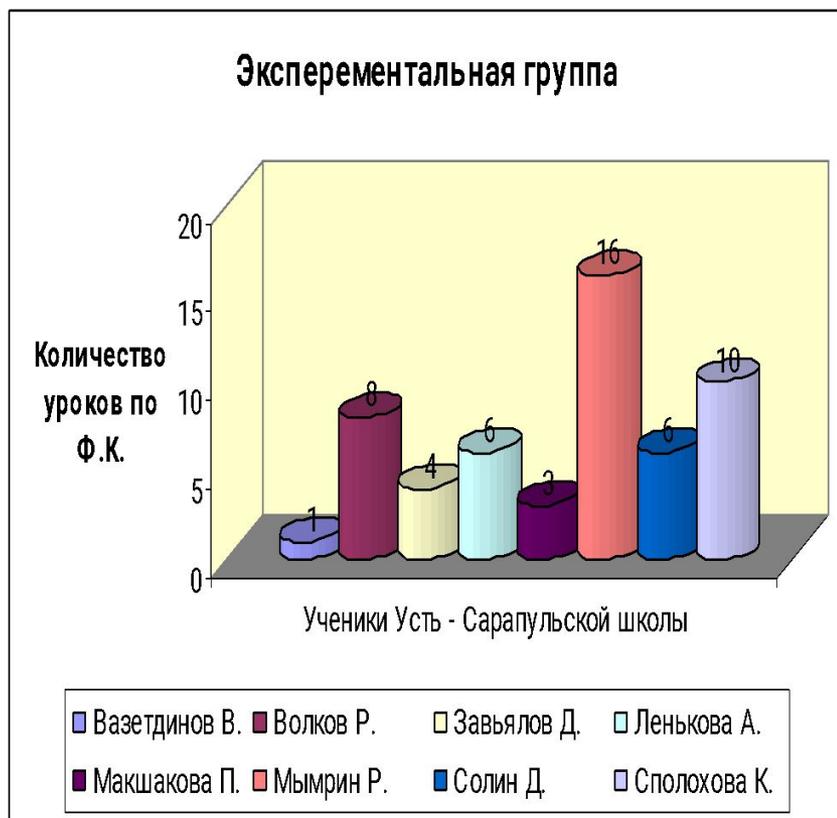
- |               |           |             |              |
|---------------|-----------|-------------|--------------|
| Вазетдинов В. | Волков Р. | Завьялов Д. | Ленькова А.  |
| Макшакова П.  | Мымрин Р. | Солин Д.    | Сполохова К. |

## Контрольная группа



- |             |                 |              |
|-------------|-----------------|--------------|
| Бакова Л.   | Гильмудинова А. | Ехлакова Д.  |
| Игнат В.    | Нарышев С.      | Овчиников Ю. |
| Романцов Д. | Щербакова К.    |              |

# Пропущенные уроки физической культуры учащимися Усть – Сарапульской школы за 2009 – 2010 учебный год.



# Вывод

- Проведенное нами исследование показывает, что в экспериментальной группе успеваемость учеников в три раза выше, чем у контрольной, при этом показатели медицинской группы здоровья в экспериментальной группе хуже, чем в контрольной.
- Уровня физического развития в экспериментальной группе не ниже среднего, тогда как в контрольной группе четверо имеют низкий уровень.
- Это косвенно сказывается и на состоянии здоровья учащихся, общее количество пропущенных уроков в экспериментальной группе составляет в два раза меньше чем в контрольной.
- Общее количество пропущенных уроков физической культуры 54 в экспериментальной – это в три раза меньше чем в контрольной – 179.

- Исходя, из этих исследований можно сделать вывод, что мотивация к занятиям физической культуры напрямую влияет на успеваемость ребенка, уровня физического развития, заболеваемость и продолжительность заболевания и на посещаемость занятий физической культуры.
- Следовательно, учителю физической культуры нужно воспитывать у ребенка внутреннюю мотивацию и интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры, к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
- Формировать личную физическую культуру ребенка, вовлечение в спортивную деятельность, приучение к трудовой деятельности.