

**МБОУ "Гимназия №136".**

**ДОКЛАД**

**"Проблемы мотивации школьников к урокам физической культуры."**

**Учитель физической культуры**

**Полуэктова Ю.А.**

Нижний Новгород. 2017.

## Содержание

Введение.....	3
1. Технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры .....	5
2. Отношение учащихся к урокам физической культуры в школе.....	15
3. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.....	23
Заключение.....	31
Список литературы.....	34

## Введение

*Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

*(Из Устава Всемирной организации здравоохранения)*

Первостепенное значение физического благополучия для здоровья человека несомненно, но в настоящее время оно становится особенно актуальным. Связано это в первую очередь и с кризисным состоянием здоровья детей, и с их гипокинезией, и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа.

Физическое воспитание - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания в школе является единство физического самосовершенствования, духовного становления и социальной адаптации. Для реализации данного принципа определено оптимальное соотношение и содержание физического образования и умственного воспитания.

Специфическим для физкультурного воспитания ученика стал принцип объективности формирования мотиваций и потребности в самовоспитании. Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне

принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние.

В ФГОС по физической культуре указаны принципы деятельностного и личностного подходов. Несомненно, они являются основополагающими для всей стратегии воспитания физически, духовно и социально культурного ученика.

Принципы являются отправными пунктами для определения цели, направленности и содержания концепции физкультурного воспитания учеников в общеобразовательной школе того или иного типа.

Цель доклада – раскрыть сущность вопроса, связанного с мотивами и интересами школьников к уроку физической культуры.

Задачи работы:

- Установить технологию развития мотивационных основ к урокам физической культуры
- Выявить отношение учащихся к урокам физической культуры в школе
- Определить основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

## **1. Технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры**

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Поскольку мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. В моём исследовании формирование мотивов рассматривается как основа самоорганизации личности.

Рассмотрим одну из педагогических технологий, которая объединила основные позиции, представленные в теоретическом описании технологий: их проблематику, постановку целей, выбор принципов, средства моделирования содержания и создания условий гуманистического воспитания. Это технология развития мотивационных основ самоорганизации личности старшеклассника в процессе физического воспитания.

Главным фактором становления основ самоорганизации здесь выступает разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур сознания учащихся. В качестве приоритетной рассматривалась личностная структура мотивирования, определяющая эффективность востребования смыслотворческой основы самоорганизации физической культуры сознания.<sup>1</sup>

Самоорганизация - наиболее гуманное средство становления субъектности. Но используемые в практике технологии физического воспитания направлены на ценности внешне привносимых способов формирования необходимых детскому организму качеств: устойчивости, выносливости, способности к сопротивлению различным физическим нагрузкам, волевым усилиям, двигательных качеств и т.д. без соотнесения внешнего педагогического воздействия с внутренними, ценностными основами сознания учащегося. Такое противоречие снимает возможность

---

<sup>1</sup> Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – СПб.: Нева, 2003. – С.

смысловой самоорганизации личности в процессе физического воспитания, как одну из наиболее значимых гуманистических характеристик.

Физическая культура сознания - это первичная и неотъемлемая часть общей культуры сознания. Ее первичность определяется изначальным присутствием в человеческом сознании потребностей использовать физическую силу как для сохранения жизни, так и для защиты менее сильных. Именно она определяет наличие воспитанных культурой, нравственных и цивилизованных отношений между людьми.

Основным показателем физической культуры сознания является цивилизованность. Важнейшая функция цивилизации - приучение человека к культурным действиям по отношению к себе и себе подобным. Физическая культура сознания, как одно из проявлений цивилизованности, самоорганизуется гуманные, т.е. сообразные понятию "человек" отношения к своему здоровью и к использованию своих физических преимуществ не во вред, а во благо менее сильных окружающих.<sup>2</sup>

Некоторые уровни самоорганизации личности могут быть достигнуты благодаря использованию новых средств физического воспитания. К ним отнесены педагогические условия, способствующие переводу ценностного потенциала сознания учащихся на более высокий, цивилизованный уровень. Процесс этого перевода и определяется как процесс самоорганизации физической культуры сознания, осуществляемой при педагогической поддержке со стороны учителя.

В основе технологии - управление педагогическим влиянием на положительную мотивацию посредством создания условий, востребующих ее деятельность как личностной структуры, опосредованно влияющей на физическую культуру сознания.

Это оказалось возможным при определении воспитательного потенциала урока физкультуры. Он состоит в возможностях прикладного решения проблемы воспитания цивилизованного отношения к ценностно-

---

<sup>2</sup> Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2003. – С. 118

культурному слою сознания учащихся, как внутренней, субъективной среде, являющейся основным источником самоорганизации личности.

Гуманистическая парадигма образования выдвигает новое требование к современному учителю физической культуры: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемому предмету у своих учеников. Ему необходим достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, развития и становления качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между учителем и учеником.

1. Определение целей. Взаимно выработанная цель обеспечивает удовлетворяющую обе стороны встречу внешних воздействий (педагогических требований учителя) и внутренних источников самоорганизации (личностных структур сознания ученика). В связи с этим, развитие творчества в весьма специфичных видах отношений, возникающих в процессе создания лично ориентированной ситуации на уроке физкультуры между учителем и учениками, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций.

Общая цель - это воспитание творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. В процессе занятий по физической культуре востребование творческого потенциала происходит крайне редко. Обычно учителя ссылаются на необходимость научить выполнять упражнения, где творческий элемент попросту неуместен.

Однако творчество необходимо в игровых видах спорта, наиболее привлекательных для школьников. Традиционно не используется обращение учителя к аспекту физической культуры сознания. В частности, он состоит в наличии задатков цивилизованного понимания личностью многих

преимуществ, которыми обладает физически развитый и сильный человек по отношению к другим людям.

Наибольшую опасность в плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физкультуры представляют учащиеся, более сильные в физическом и наименее сильные в своем умственном развитии. В данном случае происходит мотивационная переакцентуация смысла образования, благодаря чему внимание обращается на развитие только физических качеств, а познавательно-смысловой сектор сознания блокируется. Как правило, такая группа немногочисленна, однако ее представители не участвуют в спортивных специализациях. Они предпочитают специализироваться на явном проявлении силы, устанавливая таким образом свое неявное господство над более слабыми учениками, а зачастую и над учителями.

Цивилизованность может быть воспитана, если учителю удастся поставить частную цель для каждого урока, ориентирующую и учителя, и учеников на создание условий для востребования деятельности личностных структур сознания учащихся.

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

2. Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии: принцип личностной деятельности - ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивирование, цивилизованная автономность, смыслотворчество); принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры.

3. Выбор условий: а) для востребования ценностно-смыслового компонента сознания - изменение речевых стратегий, обращение к

нравственной характеристике автора информации о спортивных идеалах, создание ситуаций выбора на основе предложения альтернатив и т.д.;

б) для востребования ценностно-эмоционального компонента сознания - дополнение интуицией недостатка в объективной информации, принятие решений в процессе обсуждения той или иной проблемы, учет влияния педагогического решения на настроение учеников, поощрение и развитие "малых талантов" и т.д.

4. Разработка содержания. Развитый самоконтроль - это опорная точка в развитии всех остальных компонентов мотивации достижения высокого уровня физической культуры сознания старшеклассников. Опосредованно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания - мотивировании, определяя деятельность всех других личностных структур. Создание среды общения, поддерживающей самоуправление личности, становится возможным при обращении к технологии ненасильственной коммуникации М. Розенберга. Ее суть представлена в следующем параграфе.

Обретению личностного смысла содержащейся в общении информации в процессе взаимодействия с ней личности способствует создание ситуаций совместного творческого поиска, когда участники образовательного процесса объединяются в единую структуру. Такие ситуации выстраиваются на уроках. В качестве содержания для их построения использовались ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения.

5. Организация средств воспитания. С организационной стороны технология представлена этапами деятельности учителя в целях оказания помощи ученикам в решении проблем: диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный. Данные этапы, наполненные новым содержанием (преобразованными в приемы педагогическими

условиями формирования основ самоорганизации), представляют целостный ориентировочный алгоритм.<sup>3</sup>

Диагностический - выявление и фиксация факта, сигнала проблемности: отсутствие ориентации, наличие трудностей, недостаточность способностей и качеств, внешние препятствия. Цель диагностического этапа - создание условий для осознания учеником сути проблемы ("прояснение сущности", вынесение за скобки несущественного), проявление ценностных противоречий (коллизийность сознания) и собственных смыслов (смысло-творческая функция сознания).

Одним из средств оказания поддержки является вербализация проблемы: важно помочь ученику сказать вслух то, чем он обеспокоен, какое место в его жизни занимает данная ситуация, как он к ней относится и почему именно сейчас, а не раньше потребовалось разрешение проблемы? Не менее важным средством является совместная с учеником оценка проблемы с точки зрения ее значимости для школьника.

Задача учителя на этом этапе: помочь школьнику сформулировать самому проблему, т.е. проговорить ее. Важность этой задачи основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение по сравнению с теми случаями, когда педагог за школьника формулирует его проблему. Важно получить согласие ученика на помощь и поддержку в данной ситуации.

На этом этапе были получены диагностические данные, свидетельствующие о том, что значительная часть учащихся испытывает потребность в педагогической поддержке.

Группа с низким уровнем развитости физической культуры сознания (около 40%): крайне радикальные значения по отношению к своим физическим способностям (недооценка, переоценка) и к спорту в целом; к

---

3 1. Манукян С. П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – С. 93

способности преодолевать сомнения, рисковать, быть независимым; привлекательны жесткие виды спорта, требующие большой мускульной силы, сочетаемой с определенным изяществом (восточные единоборства, бокс, кик-боксинг), однако участие в них весьма сомнительно; проявляется в импульсивном поведении, отрывистой и грубой речи, агрессивности; определяется выборами экстернальных смысловых мотиваций, их низким ценностным уровнем, полным отсутствием настойчивости, способностей к сопереживанию, самообладанию и самоконтролю.

Низкий уровень волевой и ценностно-смысловой организации личности; проявляется в ориентациях на "сильные" в физическом отношении личности киногероев и героев местного фольклора, сочетаемых с недифференцируемой оценкой их поступков на нравственные и безнравственные.

Группа с высоким уровнем физической культуры сознания (около 14%). Проявляется в осмысленном отношении к занятиям физкультурой как к средству сохранения собственного здоровья и самоактуализации, к возможности оказания помощи слабым и в желании это делать не по принуждению; данный уровень определяется в целом интернальными ориентациями в сферах спортивных и интеллектуальных достижений, стремлением в большей степени полагаться на свои силы, не уходить от сложностей; привлекательны те виды спорта, в которых есть возможность проявить свои физические возможности, но небезинтересны и многие другие, в особенности те, где необходимы быстро вводимые элементы творчества, как на уровне моментальной реакции на ситуацию (хоккей, футбол), так и на уровне стратегического планирования сил (большой теннис, шахматы).

В целом уровень физической культуры сознания проявляется в ориентациях не на базовые образы имплицитных концепций воспитания, а на ценностно окрашенные поступки современников, как в спорте, так и в обыденной жизни. Высокая ценностно-смысловая и волевая организация личности. Готовность к риску на разумном уровне, способность к принятию

взвешенных решений, целеустремленность, умение планировать жизнь, равномерно и настойчиво продвигаться к поставленным целям.

Для диагностики физических идеалов используется прием смыслопорождающего включенного примера: одновременно с объяснением порядка выполнения новых упражнений вводятся словесные иллюстрации, увязывающие то или другое движение с известным ученикам фильмом. При этом вводится только название боевика или триллера, обращение к ученикам с просьбой развернуть описываемый эпизод.

Основное внимание при проговаривании ими содержания эпизода обращается на исключение жаргонизмов и особенно резких, грубых выражений. В дальнейшем этот прием усиливается в зависимости от сложности последующих этапов введением новых ценностно-смысловых и ценностно-эмоциональных структур.

Поисковый - организация совместного с учеником поиска причин возникновения трудности, возможных последствий ее сохранения (или преодоления); взгляд на ситуацию со стороны, как "глазами ребенка", так и при помощи синергетического принципа "выхода в стороннюю позицию". Целью поискового этапа является оказание поддержки и принятие учеником на себя ответственности за возникновение и решение проблемы с использованием данных диагностического этапа (определение локуса самоконтроля); помощь в выявлении связанных с проблемой фактов и обстоятельств, причин, которые привели к затруднению.

Обсуждение возможных последствий предполагает владение педагогом умением предвидеть, предсказать, что произойдет в ближайший и отсроченный период - после школы, если не принимать никаких действий. Поисковый этап предполагает и поддержку в определении цели предстоящего выбора - по ходу выявления фактов и причин появляются предварительные "рабочие" выводы и способы достижения цели, как выхода из проблемы.

На поисковом этапе устанавливался неявный источник нравственной характеристики автора введенной ранее информации. В качестве

педагогических средств поддержки использовались: проявление внимания к любым способам, которые называет сам ученик; отказ от высказывания оценочных и критических суждений; обсуждение преимуществ того или иного способа достижения цели как поддержка выбора. Задача педагога - поддержать ученика в любом выборе и выразить готовность помочь в любом случае.

Договорный - проектирование действий педагога и ученика (разделение функций и ответственности по решению проблемы, например - прием уточнения сущности и смысла, привлекательных образцов физической развитости). В соответствии с алгоритмом педагогической поддержки, этот прием развивает позиции поискового этапа в направлении решения проблемы ценностного выбора, в распределении действий на добровольной основе. Ориентация на способность ученика самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к проектированию своих действий. Желание ученика самостоятельно предпринимать усилия для решения своей проблемы нравственного самоопределения является важным результатом педагогической работы.

Деятельностный - для обеспечения успеха педагог должен поддерживать ученика и морально-психологически, и, если надо, прямо защищать его интересы и права перед сверстниками, родителями, учителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действия. Разрешение проблемы нравственного выбора требует привлечения новых примеров, выступающих в двух качествах: поддержки или "расшатывания" избранной позиции.

Прием "расшатывания" избранной позиции определяется внесением в описание действий образца для подражания элементов неявных, зачастую негативных характеристик, присутствующих в поведении "героев". Ученикам предлагалось построить модель дальнейшего развития ситуации, где сказались бы последствия их действий, будь они на месте того или иного

персонажа. Это необходимо для формирования позиции устойчивости или отказа от избранного образца.

Рефлексивный - совместное с учеником обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация фактов разрешимости или неразрешимости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником и педагогом новых вариантов самоопределения. В ходе рефлексии могут открыться невидимые раньше причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения.

Обсуждая с учеником продвижение к разрешению проблемы, выделяют ключевые моменты, подтверждающие правильность или ошибочность спроектированных действий. Особое внимание уделяется чувствам и эмоциям старшеклассников, оказывается поддержка посредством выражения собственных чувств. Педагог создает условия, в которых школьник анализирует свои действия, самооценивает как способ действий, так и достигнутый результат. Важно помогать ученику замечать те изменения, которые происходят как в нем самом, так и вокруг него. Рефлексивный этап может быть выделен в самостоятельный, но может и пронизывать всю деятельность поддержки.

Приведенная структура приближает учителя к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся средствами урока физической культуры. Одновременно она приближает и старшеклассников к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк: ЛГУ, 2003. – С. 95

## 2. Отношение учащихся к урокам физической культуры в школе

В настоящее время при проведении исследований стало ясным, что школа в лице учителя физкультуры, перестала быть действующим фактором, влияющим на воспитание мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время. Причины, кроющиеся в этом, зависят не только от личности учителя физкультуры, но и от постановки процесса физического воспитания в урочное время. За последние годы было много публикаций с критикой учебных программ по физическому воспитанию, нормативной базы, материально-технической базы физического воспитания в школе. Однако очень мало исследований, которые были бы посвящены выяснению вопроса о том, как сами ученики относятся к процессу физического воспитания. В связи с этим, часть моей работы я посвятила этой теме.

В исследовании приняли участие школьники 5-11 классов, обучающихся в общеобразовательных школах г. Нижнего Новгорода. Был использован метод анкетирования. Выборка была случайной, но была стратифицированной по возрасту и полу.<sup>5</sup>

Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: "Нравятся ли тебе уроки физкультуры?" Почти 90% ответили "да". В этом нет ничего удивительного, т.к. урок физкультуры отличается от общеобразовательного эмоциональностью, возможностью двигаться, а не сидеть за партой, и кроме этого установившимся мнением, что занятия физкультурой полезны для здоровья.

Интерес к уроку физкультуры выяснялся через другой вопрос: "Как часто ты пропускаешь уроки физкультуры?". Результаты ответов представлены в табл. 1. Оказалось, что не пропускают никогда только  $27,3 \pm 1,81\%$  мальчиков и  $3,6 \pm 0,68\%$  девочек. Что касается девочек, то это вполне объективно из-за физиологических особенностей их организма, вот

---

<sup>5</sup> Безверхняя Г.В. [Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом](#). – М.: Логос, 2004. – С. 84

посещение уроков физкультуры мальчиками скорее всего связано с их интересом и отношением к этому предмету. Это проявилось в ответе "стараюсь не пропускать" -  $25,3 \pm 1,78\%$ , что может свидетельствовать о том, что они хотели быть объективны и единичные пропуски связывали с болезнью или другими важными причинами. Этот и предыдущие ответы мы можем квалифицировать как достаточно устойчивый интерес к уроку физкультуры, таких школьников в наших исследованиях  $52,6 \pm 2,05\%$ . С долей вероятности 95,45% можно утверждать, что от 48,5 до 56,7% достаточно регулярно посещают уроки физкультуры, однако в 5-м классе это количество больше -  $68,5 \pm 4,6\%$ , в 6-м уже  $51,2 \pm 5\%$ , в 7-м только  $41,7 \pm 4,9\%$ , в 8-м -  $48,8 \pm 4,95\%$ , в 9-м -  $40,9 \pm 4\%$ , а в 10-м и 11-м начинает увеличиваться соответственно  $67,2 \pm 4,7\%$  и  $62,1 \pm 4,84\%$  (рис. 1). Регулярность посещения уроков физкультуры не всегда может быть связана с устойчивым интересом школьника к уроку физкультуры, но и с выполнением обязанности его посещать, чтобы избежать порицания со стороны взрослых. Наибольшую "добросовестность" поэтому проявляют пятиклассники, а у старшеклассников может быть другой мотив - избежать низкой оценки по физкультуре, чтобы не портить общий балл аттестата. Вероятность этих причин, заставляющих мальчиков посещать уроки физкультуры весьма велика, т.к. они затем высказывают, что им не нравится на уроках физкультуры.

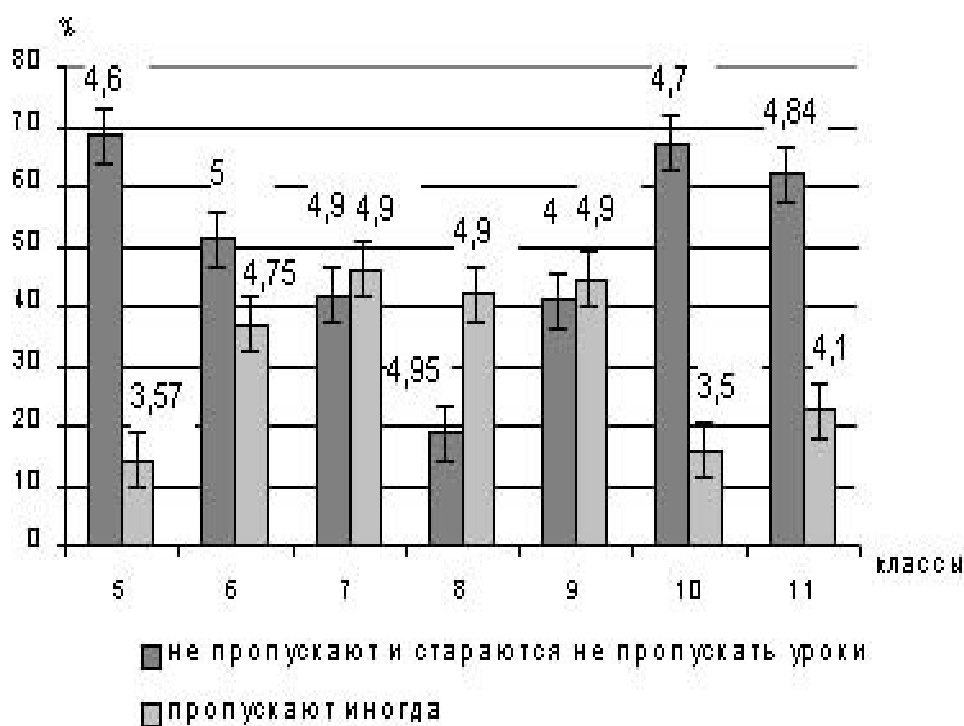


Рис. 1. Возрастная динамика количества мальчиков не пропускающих и старающихся не пропускать уроки физкультуры, а также пропускающих иногда

Это также подтверждается динамикой ответов "пропускаю иногда". На рис. 1 видно как уменьшается количество пропусков занятий по физкультуре в старших классах и уменьшается желание не пропускать уроки в средних классах.

Таблица 1. Как часто школьники пропускают уроки физкультуры

Варианты ответов		Класс															
		5 (n = 111)		6 (n = 163)		7 (n = 134)		8 (n = 142)		9 (n = 312)		10 (n = 190)		11 (n = 167)		Всего (n = 1219)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
		63	48	84	79	65	69	62	80	157	155	82	108	71	96	584	635
Регулярно	n	3	2	-	-	3	6	2	4	6	7	4	8	3	13	21	40

	%	4,7	4,1	0	0	4,6	8,6	3,2	5,0	3,8	4,5	4,8	7,4	4,2	13,5	3,5	6,3
Освобожден по болезни	n	8	6	10	14	5	13	4	6	17	40	10	23	8	17	62	119
	%	12,6	12,5	11,9	17,7	7,6	18,8	6,4	7,5	10,8	25,8	12,2	21,3	11,2	17,7	10,6	18,7
Иногда	n	9	25	31	27	30	22	26	43	70	83	13	31	16	28	195	259
	%	14,2	52	36,9	34,1	46,1	31,9	41,9	53,7	44,5	53,5	15,8	28,7	22,5	29,1	33,3	40,7
Стараюсь не пропускать	n	20	11	21	38	17	26	14	24	20	25	28	37	28	33	148	195
	%	31,7	22,9	25	48,2	26,1	37,7	22,5	30	12,7	16,2	34,1	34,2	39,4	34,3	25,3	30,7
Не пропускаю никогда	n	23	4	22	0	10	2	16	3	44	0	27	9	16	5	158	22
	%	36,8	3,5	26,2	0	15,6	3	26	38	28,2	0	33,1	8,4	22,7	5,4	27,3	3,6

У  $30,7 \pm 1,89\%$  девочек есть желание не пропускать уроки физкультуры. "Иногда" пропускают уроки  $40,7 \pm 2\%$  девочек, причем такой ответ дали  $52 \pm 4,95\%$  девочек в 5-м классе, в 6-м уже только  $34,1 \pm 4,74\%$ , в 7-м -  $31,9 \pm 4,7\%$ , в 8-м и 9-м классах их количество увеличивается соответственно -  $53,7 \pm 4,96\%$  и  $53,5 \pm 4,97\%$ , а в 10 и 11-м уменьшается почти в 2 раза и составляет соответственно -  $28,7 \pm 4,48\%$  и  $29,1 \pm 4,52\%$ . Безразличное отношение к урокам физкультуры, а может быть и полное неудовлетворение ими проявляется в ответе "пропускаю уроки ФК регулярно". Так ответили  $3,5\%$  мальчиков и  $6,3\%$  девочек. В наибольшей степени регулярно пропускают уроки ФК девочки в 10-м и 11-м классах ( $7,4 \pm 3\%$  и  $13,5 \pm 3,4\%$  соответственно).

Обращает на себя внимание количество освобожденных от уроков физкультуры по болезни. Из 584 мальчиков - 10,6% и из 635 девочек - 18,7% (рис. 2).

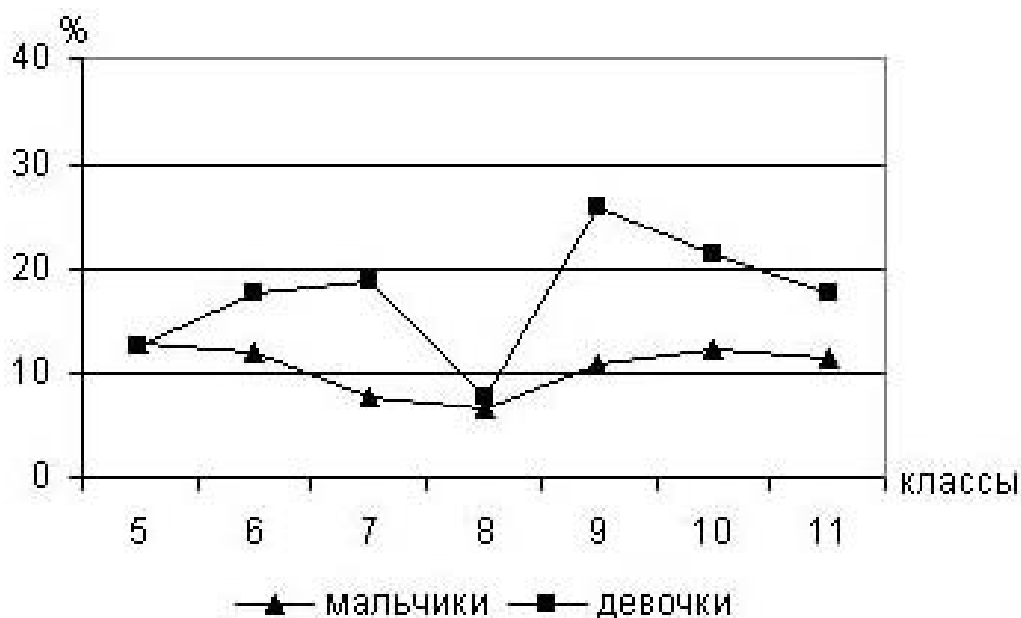


Рис. 2. Возрастная динамика освобожденных от физкультуры школьников

С возрастом количество детей, относящихся к специальной медицинской группе, не уменьшается, а остается практически на прежнем уровне у мальчиков (в 5-м классе  $12,6 \pm 3,15\%$ , в 11-м  $11,3 \pm 3,1\%$ ), а у девочек несколько увеличивается (в 5-м классе  $12,5 \pm 3,2\%$ , а в 11-м  $17,7 \pm 3,77\%$ ), однако эти различия не достоверны.

Таким образом можно заключить, что больше половины школьников не испытывают устойчивого интереса к урокам физкультуры.

Что не устраивает школьников на уроках физкультуры (табл. 2).

Учащиеся назвали достаточно много замечаний, которые касаются методики проведения занятий, программного содержания и самой организации учебного процесса.  $23,3 \pm 1,72\%$  девочек указали, что их не устраивают большие физические нагрузки на занятии. В 5-м и 6-м классе на это указали соответственно  $10,4 \pm 3\%$  и  $15,2 \pm 3,57\%$  девочек. В старших

классах (9-11- х) об этом говорят уже соответственно  $25,8 \pm 4,33\%$ ,  $26,8 \pm 4,4\%$  и  $23,9 \pm 4,18\%$  школьников.

Мальчиков в меньшей степени чем девочек беспокоят большие нагрузки -  $7,8 \pm 1,2\%$ , но в 8-11- х классах на это указывают от 12 до 19% мальчиков.  $10,9 \pm 1,34\%$  мальчиков и  $3,9 \pm 0,87\%$  девочек не устраивают недостаточные физические нагрузки. Вероятно, эти школьники занимаются спортом и сравнивают урок физкультуры со спортивной тренировкой. Однако, неудовлетворение физической нагрузкой как завышенной так и заниженной на уроках физкультуры почти у 25% учеников, свидетельствует об неадекватности физических нагрузок физическим возможностям школьников, а также о том, что на уроках не осуществляется дифференцированный подход к учащимся.

Большинство занимающихся не удовлетворены содержанием занятий  $22,6 \pm 1,86\%$  мальчиков и  $32,4 \pm 1,91\%$  девочек указывают на то, что отсутствуют упражнения, которые нравятся. Если в 5-м классе об этом говорят  $17,4 \pm 3,8\%$  мальчиков и  $12,5 \pm 3,3\%$  девочек, то в 9-11- м классе об этом говорят от 19 до 28% мальчиков и от 39 до 47% девочек. Начиная с 6-х классов школьники начинают достаточно уверенно ориентироваться в своих интересах и понимать чего они хотят.

Таблица 2. Что не устраивает школьников на уроках физической культуры

Варианты ответов	Класс															
	5 (n = 111)		6 ( n = 163)		7 (n = 134)		8 (n = 142)		9 ( n = 312)		10 ( n = 190)		11 (n = 167)		Всего (n = 1219)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	63	48	84	79	65	69	62	80	15 7	15 5	82	108	71	96	58 4	63 5

Большие физические нагрузки	n	3	5	7	12	2	26	8	13	18	40	14	29	14	23	46	148
	%	4,8	10,4	7,4	15,2	3,0	37,7	12,9	16,2	11,5	25,8	17	26,8	19,7	23,9	7,8	23,3
Недостаточные нагрузки	n	7	0	16	9	5	7	3	4	18	0	8	2	7	3	64	25
	%	11,1	0	19	11,4	7,6	10,1	4,8	5	11,5	0	9,7	1,8	9,8	3,1	10,9	3,9
Отсутствие упражнений, которые нравятся	n	11	6	26	22	11	30	8	15	45	74	17	21	14	38	132	206
	%	17,4	12,5	30,9	27,8	16,9	43,4	12,9	18,7	28,6	47,7	20,7	19,4	19,7	39,6	22,6	32,4
Направленность занятий	n	7	9	2	2	10	4	11	5	15	8	6	8	8	17	52	53
	%	11,1	18,7	2,3	2,5	15,4	5,7	17,7	6,2	9,5	5,2	7,3	7,4	11,2	17,7	8,9	8,3
Неинтересно	n	7	3	14	11	6	30	8	16	32	40	16	21	14	24	97	145
	%	11,1	6,2	16,7	13,9	9,2	43,5	12,9	20	20,3	25,8	19,5	19,4	19,7	25	16,6	22,8
Недостаточно соревновательных моментов	n	10	5	20	6	7	2	7	6	27	9	6	2	7	3	84	33
	%	15,8	10,4	23,8	7,5	10,7	2,8	11,3	7,5	17,2	5,8	7,3	1,8	9,8	3,1	14,4	5,2
Отсутствие музыкального сопровождения	n	0	5	4	12	3	27	4	42	18	80	14	48	7	51	50	265
	%	0	10,4	4,7	15,2	4,6	39	6,4	52,5	11,5	51,6	17	44,4	9,8	53,1	8,6	41,7

Мало игр	n	15	11	16	16	27	15	27	24	59	38	42	17	18	15	20 4	13 6
	%	23, 8	22, 9	19	20, 2	41, 5	21, 7	43, 5	30	37, 5	24, 5	51, 2	15, 7	25, 3	15, 6	34, 9	21, 4

Об этом свидетельствует и ответ, что их не устраивает направленность занятий (8,9% мальчиков и 8,3% девочек), недостаточно соревновательных моментов на уроке (14,4% мальчиков и 5,2% девочек). В последнем ответе существует интересная динамика, с возрастом желание соревноваться снижается как у мальчиков, так и у девочек (рис. 3).

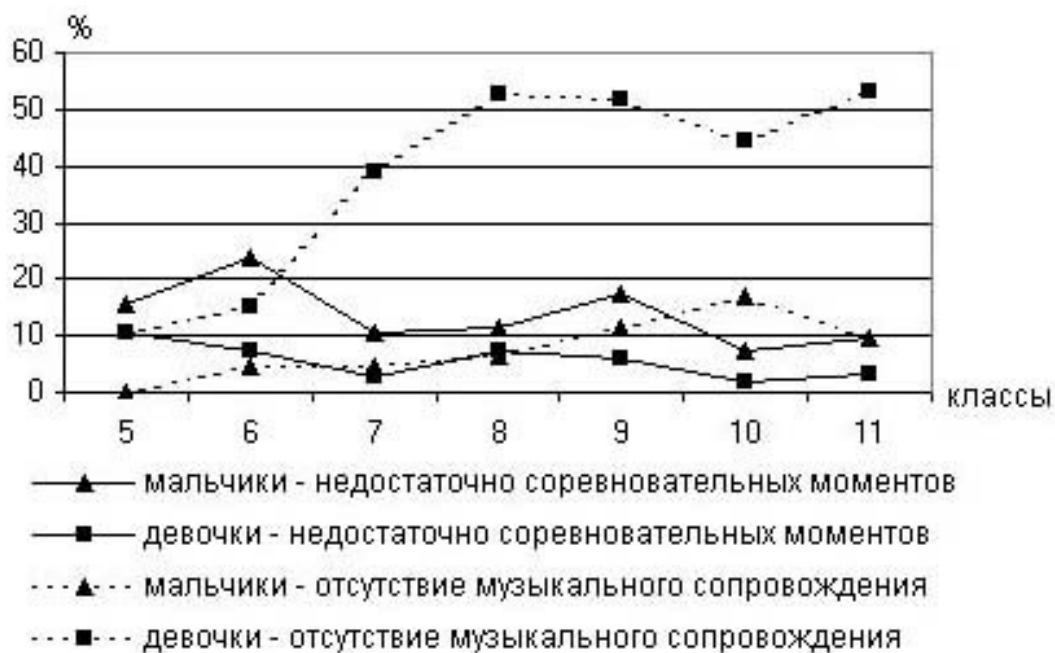


Рис. 3. Неудовлетворенность школьников методикой проведения уроков физкультуры

Если в 5-6-х классах на отсутствие соревновательных моментов указывали 15-23% мальчиков, то с 7-го класса это желание снижается, а в 10-11-х классах об этом говорят только 7-9%. То же самое касается и девочек, в старших классах только 2-3% отмечают этот факт. А вот желание выполнять упражнения под музыкальное сопровождение высказывают  $41,7 \pm 2\%$

девочек и  $8,6 \pm 1,21\%$  мальчиков. Возрастная динамика также четко указывает на увеличение потребности в выполнении упражнений под музыку как у девочек, начиная с 6-го класса, так и у мальчиков начиная с 8-го класса.

Большое количество мальчиков -  $34,9 \pm 2,13\%$  и  $21,4 \pm 1,85\%$  девочек указывает на то, что на уроках физкультуры мало игр. Желание участвовать в спортивных играх присуще всем возрастным группам, однако в наибольшей степени оно проявляется у мальчиков 7-10-х классов (40-50%).

Констатируют, что на уроках физкультуры не интересно  $16,6 \pm 1,6\%$  мальчиков и  $22,8 \pm 1,68\%$  девочек. Девочкам в большей степени не интересно становится с 7-го класса ( $43,5 \pm 4,9\%$ ), к 11-му классу об этом говорят  $25 \pm 4,33\%$ . Мальчики указывают на это в большей степени в 9-11-х классах (около 20%).<sup>6</sup>

Таким образом, выяснено, что школьники в основной массе сознательно относятся к урокам физкультуры и могут достаточно определенно указать на их недостатки. Эта неудовлетворенность постановкой процесса физического воспитания в школе и приводит к нерегулярному посещению уроков физкультуры и к снижению мотивации к занятиям во внеурочное время.

Основные замечания, высказанные школьниками, позволяют сделать следующие выводы:

- недостаточно реализуется дифференцированный подход на уроках ФК, что приводит к неадекватности физических нагрузок на занятиях (25%);
- не учитываются интересы школьников при выборе физических упражнений, которые включены в программу ФК в школе (22-32%), что требует пересмотра программ по ФК, включения большего количества часов на вариативный компонент и адаптации к интересам учащихся конкретной школы;
- при проведении занятий, особенно в I части необходимо использовать музыкальное сопровождение, что делает занятия физическими

---

<sup>6</sup> Кривецкий Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М.: БЕК, 2004. – С. 127

упражнениями более эмоциональными и привлекательными как для девочек, так и для мальчиков;

- использование соревновательного метода в уроке ФК наиболее эффективно в средних классах, в старших классах желание соревноваться снижается, особенно у девочек. В связи с этим необходимо разработать ряд стимулов, способствующих повышению мотивации достижения результата, например, проведения соревнований под девизом "Победи себя" и т.п.<sup>7</sup>

### **3. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации**

Система физического воспитания, объединяемая Министерством образования, включает в себя: 65,7 тысяч образовательных учреждений общего образования, в которых занимаются физической культурой более 18 млн. школьников (95.8%); 3872 образовательных учреждений начального профессионального образования - около 1.5 млн. учащихся (93.5%); 2713 образовательных учреждений в среднем профессиональном образовании - около 1.4 млн. студентов (81,9%); 622 учреждений высшего профессионального образования - около 1.5 млн. студентов (59.4%). В настоящее время в стране функционирует 158 врачебно-физкультурных диспансеров и 200 центров медицинской профилактики. Кроме этого, кабинеты (центры) спортивной медицины имеются и при отдельных спортивных объединениях и организациях. Физическая культура в образовательных учреждениях представлена как образовательная область, как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности учащихся. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным элементом образования,

---

<sup>7</sup> Круцевич Т.Ю. [Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи](#). – М.: Дело, 2004. – С. 204

физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.<sup>8</sup>

Одним из важнейших признаков является непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп учащейся молодежи на всех ступенях образования.

Непрерывность и преемственность физического воспитания учащейся молодежи в системе образования обеспечиваются:

- единой законодательной нормативно-правовой базой в области физической культуры, спорта и образования;
- совокупностью преемственных примерных учебных программ различных уровней образования по физической культуре;
- систематическим использованием средств физической культуры в режиме учебного и внеучебного времени;
- сочетанием различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели;
- системой гигиенического обучения и воспитания учащейся молодежи, формирования навыков здорового образа жизни;
- обязательностью требований по контролю динамики физической подготовленности учащейся молодежи в образовательных учреждениях.

Учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях дополняется внеучебными формами занятий физической культурой в спортивных клубах и коллективах физической культуры. В настоящее время во внеучебных занятиях участвуют более 5 млн. учащихся, что составляет 18,6% от контингента обучающихся в системе образования.

С 1993 года Министерством образования Российской Федерации совместно с Минспортом, Минздравом России и РАО проделана определенная работа по формированию нормативно-правового, кадрового и

---

<sup>8</sup> Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004. – С. 264

учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе образования:

- в Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27.04.1993 г. и в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.1999 г. включены положения по развитию физической культуры и спорта в образовательных учреждениях;

- в Национальную доктрину образования в Российской Федерации от 04.10.2000 г. включены вопросы формирования здорового образа жизни, физического развития и воспитания учащейся молодежи;

- в региональные законы в области физической культуры в большинстве субъектов Российской Федерации включены положения о физическом воспитании учащейся молодежи;

- в типовые положения об образовательных учреждениях включены вопросы организации процесса физического воспитания учащихся и студентов;

- в государственные образовательные стандарты включены требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по физической культуре;

- издан приказ Минобразования России от 01.12.99 №1025 "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования";

- издан приказ Минздрава России от 20.08.2001 №337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";

- разработано и издается новое поколение учебной и учебно-методической литературы по физической культуре для учащихся, студентов и преподавателей;

- утверждены перечни учебного спортивного оборудования по физической культуре для общеобразовательных учреждений России;
- формируется система текущего и итогового тестирования физической подготовленности учащихся и выпускников образовательных учреждений.

В системе физического воспитания учащейся молодежи работают 124,2 тыс. специалистов физической культуры. Средняя обеспеченность кадрами в расчете на одного специалиста в дошкольном образовании составляет 336 детей; в общеобразовательных учреждениях – 229 учащихся; в начальном профессиональном образовании – 312 учащихся, в среднем профессиональном образовании – 226 студентов; высшем профессиональном образовании – 197 студентов.

Подготовка кадров по физической культуре для системы физического воспитания учащейся молодежи осуществляется по одному направлению и семи специальностям в 216 образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, подведомственных Минобразованию России и Минспорта.<sup>9</sup>

Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последние двенадцать лет количество граждан, годных к военной службе, сократилось почти на треть (с 92,7% до 67%). В то же время количество граждан, ограниченно годных и временно не годных к военной службе, возросло почти в 5 раз (с 4,5% до 22,3% и с 2,1% до 10,3% соответственно). Более 40% призывников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовке.

За последние два года в 2,4 раза увеличилось количество граждан, освобожденных от призыва на военную службу, в связи с диагностированием у них алкоголизма и наркомании.

Исследования убедительно показали, что здоровье ребенка закладывается задолго до его рождения и во многом определяется физической активностью и образом жизни будущих матерей. Вместе с тем,

---

9 Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004. – С. 189

уровень соответствующих знаний у девушек и молодых женщин остается крайне низким.

Стратегия обеспечения здоровья детей, подростков и молодежи путем лечения и медикаментозной профилактики заболеваний является пассивной, не в полной мере отвечающей современным представлениям о повышении и сохранении высокого уровня здоровья.

Несмотря на количественный рост кадров в области физической культуры, спорта и туризма, органы управления образованием субъектов Российской Федерации отмечают недостаток специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, организаторов в сфере оздоровительной работы и туризма. Не хватает также учителей физической культуры для общеобразовательных школах и, особенно, сельских и малокомплектных школ.

Прогнозируемые изменения потребности в специалистах физической культуры, связанные с демографическими процессами, выдвигают острую проблему долгосрочного планирования подготовки кадров по физической культуре в высших и средних специальных учебных заведениях.

Сокращение бюджетного финансирования, происходящее в образовательных учреждениях в последние годы, привело к ухудшению состояния учебно-спортивной базы, слабому обеспечению учебно-тренировочных занятий спортивным инвентарем и оборудованием, что, безусловно, отражается на организации и качестве учебного процесса. На протяжении последних десяти лет обеспеченность процесса физического воспитания учащейся молодежи спортивными залами остается крайне низкой и почти неизменной. Так, в общеобразовательных учреждениях средний показатель обеспеченности спортивными залами равняется 0.6; в учреждениях начального профессионального образования - 0.7-0.8; в средних специальных учебных заведениях – 0.9-1.1; в высших учебных заведениях - 2.5-2.6.

Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени стоит остро и, к сожалению, во многих школах не решена. Таких детей просто освобождают от занятий физкультурой, в то время как ослабленные дети в еще в большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры. В результате чего необоснованно большое число учащихся оказывается в числе освобожденных от физкультуры.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются: повышение физической и умственной работоспособности, освоение и развитие основных двигательных умений и навыков, воспитание правильной осанки и ее коррекция.

Вместе с тем, теоретическая и практическая подготовка учителей физкультуры и школьных медработников по вопросам врачебного контроля за физическим воспитанием ослабленных детей в настоящее время требует их переподготовки и сертификации.

При организации и проведении занятий, в процессе физического воспитания школьников, оздоровительной и адаптивной физкультуры, лечебной физкультуры важное значение имеют, возможно, достижимая индивидуализация величины и характера физических нагрузок, воспитание соответствующей мотивации к занятиям физическими упражнениями и предельно возможная объективизация оценки физического состояния школьников и эффективности занятий.

Внедрение в практику компьютерной системы экспресс-оценки физического здоровья и, на этой основе, индивидуализированных физкультурно-оздоровительных программ, значительно повышает эффективность реабилитационно-оздоровительных мероприятий у школьников. Данная программа повышает мотивацию детей к занятиям физкультурой в школе и домашних условиях.

Таким образом, в связи с появлением в образовательных учреждениях большого количества детей с различными отклонениями в состоянии здоровья и хроническими заболеваниями. Необходима разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий, в которых средства физической культуры способствовали бы восстановлению нарушенного здоровья.

Факторами, осложняющими процесс физического воспитания школьников и учащейся молодежи, выступают также:

- отсутствие государственной системы мониторинга и коррекции физического развития и подготовленности детей, подростков и молодежи;
- резкое сокращение выделения бюджетных средств на аренду недостающей учебно-спортивной базы;
- недостаточное учебно-методическое сопровождение занятий физической культурой.

Приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях должны стать:

- создание условий в образовательных учреждениях, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников и учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации;
- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;
- объективизацию оценки уровня физического развития и подготовленности учащейся молодежи к будущей профессиональной деятельности;

- профилактику асоциального поведения учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем общеобразовательных учреждений и учреждений начального профессионального образования.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Нечаев А. П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004. – С. 275

## Заключение

Подводя итог работы, отмечу, что поставленные задачи работы были решены:

- Установлена технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры
- Выявлено отношение учащихся к урокам физической культуры в школе
- Определены основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Разговор о физкультуре и спорте сегодня сводится в основном к отсутствию средств для улучшения материально-технического обеспечения учебных заведений, для сооружения спортбазы, для приобретения спортоборудования и спортивного инвентаря.

Но одна из самых острых проблем - уменьшение мотивации к занятиям физкультурой при переходе от класса к классу. Младшие школьники активно занимаются физкультурой, участвуют в соревнованиях, спортивных праздниках. В подростковом возрасте у тех, кто не занимается спортом в секциях, интерес уменьшается, а в старших классах вообще угасает. Причем у девочек гораздо больше, чем у мальчиков. Выйти из положения можно, лишь используя новые формы занятий, укрепляя межпредметные связи физической культуры с дисциплинами естественнонаучного и гуманитарного циклов. Сегодня учитель физкультуры, кажется, даже не подозревает, что можно обращаться к литературе, физике, химии, биологии, к компьютерным технологиям, которых нынче много и которые помогают получить обратную связь. Если этого не сделать, то ученики и дальше будут терять двигательную активность и, как результат, здоровье.

Сегодня количество больных детей и детей с отклонениями в развитии становится все больше, а методик для их физического воспитания все меньше. Абсолютно здоровые дети и дети, имеющие небольшие отклонения в

здоровье, занимаются физкультурой вместе - учителя не делают между ними разницы, хотя на самом деле эта разница есть, и такое отношение к детям числа здоровых не прибавляет. С теми детьми, чье здоровье внушает серьезные опасения, занятия вообще не проводятся - они сидят на скамеечке в зале или уходят, пока их сверстники работают на уроках физкультуры. Ситуация неблагоприятная, но безвыходная - просто нужен широкий спектр модульных программ, специализированных для занятий с такими детьми. Подобные программы есть, но в них мало конкретики, ведь каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности в развитии, и их нужно учитывать учителям физкультуры. Возникает вопрос: если программы появятся, учителя смогут работать по ним? Тут обозначается новая проблема - нет специалистов, которых бы готовили для работы с часто болеющими детьми. Впрочем, не хватает и вообще учителей физкультуры как таковых. Минобразование РФ ввело третий, дополнительный урок физкультуры в неделю во всех школах страны. Это правильный шаг во благо детей, но все ли здесь продумано? И что произойдет, если и в самом деле Минспорта РФ предложит ввести 8 уроков физкультуры в неделю. Вопрос: выдержит ли такую нагрузку учитель физкультуры? И еще: если количество учителей в школе не возрастет, то кто будет вести все эти уроки и по каким стандартам?

Стандарт предполагает единую шкалу требований ко всем. Физическая культура - совершенно особая образовательная область, не похожая ни на одну другую, потому что освоение материала зависит здесь не только от умственных и психологических особенностей ребенка, но и от его чисто анатомических, биологических, физиологических свойств, которые нельзя ни воспитать, ни изменить путем тренировки, ибо они врожденные. Проблема стандарта тесно смыкается с темой учебника по физической культуре. Но в педагогической среде идет процесс отторжения - на уроках физкультуры нужно бегать и прыгать, а не читать. Но где ребенок возьмет эти знания, как не в учебнике? Да, нельзя превращать урок физкультуры в такое же занятие, как по грамматике или арифметике. Но где-то ребенок должен узнать, как

устроен его организм, как нужно вести себя на спортивной площадке, что такое история физкультуры, спорта, а не только олимпийского движения, что такое гигиена физических упражнений, как ее осуществлять, как надо вести себя зрителю на стадионе и так далее. Все это должно быть в учебнике. Концепция такого учебника должна быть основана на межпредметных связях, он должен отсылать ребенка к учебникам анатомии, биологии, химии, физики, он должен быть синтетическим учебником, объединяющим в себе все знания. Но и учителю в школе должны давать знания по возрастной физиологии, анатомии, антропологии, психологии спорта, биомеханике и так далее.

### Список литературы

1. Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – Спб.: Нева, 2003.
2. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004.
3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004.
4. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004.
5. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М.: БЕК, 2004.
6. Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2003.
7. Манукян С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». – М.: ОМЕГА-Л, 2004.
8. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004.
9. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004.
10. Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк: ЛГУ, 2003.