

УДК 796

**ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ**

О.Ф. Волынчиц, 2 курс

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. В последние десятилетия проблема снижения двигательной активности и роста распространённости гиподинамии среди детей и подростков стала одной из приоритетных для здравоохранения и системы образования. Малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на физическое развитие, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

опорно-двигательного аппарата, а также на психологическое благополучие ребёнка [6, с. 45]. Оздоровительная физическая культура в школе рассматривается как эффективный инструмент первичной профилактики соматических и психоэмоциональных нарушений, формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и обеспечения оптимального двигательного режима учащихся [3, с. 12].

Матвеев Л. П. подчёркивает, что систематическая двигательная активность в детском и юношеском возрасте закладывает основы здоровья на всю жизнь и способствует повышению работоспособности, обучаемости и качества жизни в целом [1, с. 78].

В образовательной практике школа выполняет несколько взаимосвязанных функций в сфере физического воспитания: образовательную (формирование знаний и умений), оздоровительную (укрепление здоровья и профилактика заболеваний), воспитательную (воспитание ценностей здоровья и коллективизма) и коррекционно-реабилитационную (компенсация функциональных нарушений) [4, с. 35]. Методические подходы в организации физкультурно-оздоровительной работы включают комбинирование обязательных уроков физической культуры с внеклассными формами: утренней гимнастикой, физкультминутками, активными переменами, спортивными секциями, кружками и массовыми праздничными мероприятиями. При этом важна не только насыщенность и регулярность физической нагрузки, но и её возрастная адекватность, индивидуализация, игровая и мотивационная составляющие, а также взаимодействие школы с семьёй [7, с. 90].

Актуальность исследования обусловлена тем, что в разных возрастных группах школьников мотивация к занятиям физической культурой варьируется: младшие школьники легче вовлекаются в игровые формы активности, а у подростков нередко наблюдается снижение интереса в связи с учебной нагрузкой, изменением интересов и потребностей. Теоретические и методические исследования показывают необходимость дифференцированного подхода при планировании физкультурно-оздоровительных мероприятий и расширении внеклассных форм работы, способных удерживать и повышать вовлеченность школьников разного возраста [2, с. 140].

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 30 школьников СШ №13 г. Орши. Занимающиеся были разделены на три возрастные группы по 10 человек: младшая (6–7 лет), средняя (11–12 лет), старшая (15–16 лет).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований и их обсуждение. Физкультурно-оздоровительная работа в школе включает в себя организацию утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурных праздников и дней здоровья, кружков физической культуры и спортивных секций. За исключением массовых мероприятий, перечисленные формы проводятся на регулярной основе в среднем дважды в неделю в зависимости от возрастной группы.

Проведенное анкетирование показало, что отвечая на вопрос: «Посещаете ли вы физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе?» 80% учеников младшей и старшей групп ответили утвердительно, отрицательно – по 20% занимающихся. В средней группе «да» сказали 70% занимающихся, «нет» – 30% учеников. Уточнив какие именно мероприятия они посещают оказалось, что в младшей группе 70% выбирают спортивные секции, а 30% – другие виды занятий. В средней группе соотношение составило 60% к 40% в пользу секций, а в старшей – 50% на 50%. Самыми востребованными секциями стали футбол, волейбол, баскетбол и лёгкая атлетика.

Полученные данные свидетельствуют о достаточно высоком уровне интереса учащихся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме школы, особенно к спортивным секциям. Наблюдаемое снижение посещаемости в средней возрастной группе по сравнению с младшей и старшей, возможно связано с возрастанием учебных нагрузок, изменением мотивации и недостаточной адаптацией предлагаемых форм работы к интересам этого возраста.

Заключение. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в режиме школы обеспечивают формирование базового двигательного режима учащихся и создают условия для систематической физической активности.

Для повышения эффективности и вовлечения в физкультурно-оздоровительную работу всех возрастных групп учащихся целесообразно разделять формы и содержание мероприятий с учётом их интересов, расширять внеклассную деятельность и внедрять механизмы регулярного мониторинга и оценки результатов.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М. : Юрайт, 2023. – 280 с.
3. Никифоров Ю. Б. Воспитание силовых способностей / Ю. Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 150 с.
4. Резинкин, В. В. Скоростно-силовая подготовка с использованием отягощений: автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Резинкин. – М., 2015. – 24 с.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников. – М. : Академия, 2018. – 288 с.
6. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для вузов / В. С. Рубин. – 3-е изд. – М. : Лань, 2023. – 104 с.
7. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. – М. : Феникс, 2020. – 221 с.