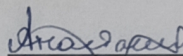


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

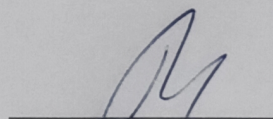
ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр. БПО-22-ФК1

  
подпись

А.А. Наумович  
Ф.И.О.

Руководитель практики:  
к.п.н., доцент

  
подпись

Ю.Э. Гудков  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
АНПО «ДВЦНО»  
Директор Международной  
лингвистической школы



О.С. Шевченко  
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**

на производственную научно-исследовательскую практику

Студент Наумович А.А.

1. Срок прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

2. Содержание практики:

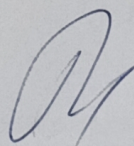
Задание 1 Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.

Задание 2 Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики.

Задание 3 Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики.

Дата выдачи задания: 20.04.2026

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Ю.Э. Гудков  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
**прохождения инструктажа по охране труда и пожарной**  
**безопасности**

Студент Наумович А.А.  
Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин  
Руководитель практики к.п.н., доцент, Гудков Ю.Э.

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел \_\_\_\_\_ /О.А. Барабаш /  
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) Наумович А.А. /О.А. Барабаш /  
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 20 апреля по 16 мая 2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную научно-исследовательскую практику. В качестве задания на практику нам были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной научно-исследовательской практики

Студент Наумович А.А.

Группа БПО-22-ФК 1

Сроки прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

Тема индивидуального задания на практику: «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «легкая атлетика»»

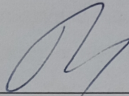
Виды (формы) работ	Название работ (мероприятия)	Дата	Количество отработанного времени	Отметка о выполнении
Аудиторное занятие	Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении Инструктаж по технике безопасности	20.04.26	2	<i>выполнено</i>
Участие в работе образовательного учреждения (аналитический / исследовательский этап)	Знакомство с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы. Разработка организационной документации для прохождения практики	С 21.04.26 по 11.05.26	10	<i>выполнено</i>
	Разработка методических документов и документов планирования урочных/внеурочных занятия, с подробным описанием разработанных средств педагогического воздействия		100	<i>выполнено</i>
	Выявление особенностей педагогического воздействия разработанных средств на исследуемый контингент занимающихся		50	<i>выполнено</i>
	Прохождение апробации с предоставлением руководителю свидетельств участия в научных мероприятиях. Предоставление руководителю акта внедрения от администрации		20	<i>выполнено</i>

	образовательного учреждения на базе которого проводилось исследовательская работа			
Оформление отчётных документов практики	Разработка и оформление всех разделов ВКР Загрузка Отчета в СЭД ВВГУ	С 11.05.26 по 14.05.26	34	выполнено
<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

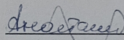
Дата выдачи задания на практику 20.04.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 11.05.2026

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ Гудков Ю.Э.  
подпись Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_ Наумович А.А.  
подпись Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Производственной научно-исследовательской практики студена группы  
БПО-22-ФК1 Наумович Анастасии Алексеевны.

Руководитель учебной практики доцент кафедры спортивно-педагогических  
дисциплин Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- дана характеристика образовательного учреждения на базе которого проходила  
производственная научно-исследовательская практика;

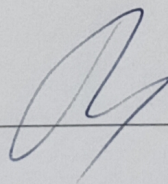
- дано обоснование результатам прохождения аналитического этапа  
производственной научно-исследовательской практики;

- дано обоснование результатам прохождения исследовательского этапа  
производственной научно-исследовательской практики.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации  
исследования, самостоятельно получил, обработал и изложил результаты аналитического  
этапа, обосновал результаты исследовательского этапа практики.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения  
производственной научно-исследовательской практики с результатом на оценку –  
«Отлично».

Руководитель практики \_\_\_\_\_ / Гудков Ю.Э. /



## Содержание

Введение	3
Раздел 1	Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа..... 5
Раздел 2	Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа..... 7
Раздел 3	Результаты прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа..... 26
Заключение	35
Список литературы	36
Приложения	38

## Введение

Производственная научно-исследовательская практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и необходимым условием и фактором осмысления студентом важности и значения получаемых общих профессиональных компетенций. Данная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на заключительном этапе формирования компетенций. Цель практики – формирование ключевых компетенций профессиональной деятельности.

В соответствии с целью, решаются следующие задачи.

1. Дать характеристику образовательного учреждения и системы физического воспитания.
2. Дать обоснование результатам прохождения аналитического этапа практики
3. Дать обоснования результатам прохождения исследовательского этапа практики.

Производственная научно-исследовательская практика проходила на базе АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа с 20.04.2026 г. по 16.05.2026 г. Руководитель практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Ю.Э. Гудков.

Содержательно практика представляла собой выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Применение (внедрение) разработанных средств в учебный процесс образовательного учреждения». Нами была изучена и дана характеристика деятельности образовательного учреждения и системы физического воспитания в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа. Нами были разработаны средства педагогического воздействия и описаны организационно-методические особенности применения (внедрения) разработанных средств в учебный процесс за период практики. Также были разработаны и оформлены актуальные разделы ВКР.

## Раздел 1 Характеристика образовательного учреждения и системы физического воспитания в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа

**Цель исследования:** дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа.

### Задачи исследования:

1) познакомиться с образовательным учреждением в форме экскурсии и провести интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в исследуемом образовательном учреждении;

2) дать краткую характеристику образовательному учреждению, изложить структурные и содержательные особенности системы физического воспитания;

3) составить сравнительную таблицу наличия (отсутствия) организационно-методических и предметных компонентов обеспечения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию;

4) сформулировать положительные стороны системы физического воспитания в учреждении и критические (проблемные) аспекты системы физического воспитания в данном учреждении;

5) предоставить фотоотчет по материалам экскурсии (приложение А);

Решение **первой задачи** мы начали с организационной встречи с учителем физической культуры, в ходе которой познакомились с образовательным учреждением в форме экскурсии, затем было проведено интервьюирование учителя по физической культуре на предмет структуры и содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре.

Далее, в рамках решения **второй задачи**, дадим краткую характеристику образовательному учреждению и определим структурные и содержательные особенности системы физического воспитания (Таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО»  
Международная Лингвистическая школа

1.	Адрес	690106, г. Владивосток, Партизанский пр-т, 44, корп.,4
2.	Административный статус	Структурное подразделение автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Дальневосточный центр непрерывного образования» (АНПОО «ДВЦНО»)

3.	Руководители образовательного учреждения	Директор: Шевченко Ольга Станиславовна Заместитель директора: Артеменко Марина Никитична Заместитель директора по учебной части: Панченко Наталия Анатольевна Заместитель директора: Тищенко Наталья Николаевна Заместитель директора АХЧ: Яглинская Надежда Ивановна
4)	Количество обучающихся	560
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Учитель физической культуры: Сорока Раиса Андреевна-учитель высшей категории
6)	Средняя наполняемость классов	22
7)	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе МЛШ делится на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. Во внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	МЛШ ООП НОО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП ООО ПО ФОП 2025 МЛШ ООП СОО ПО ФОП 2025 Дополнительные программы: 1.Художественная школа 2.Турнир интеллектуальных игр 3.Музыкальная студия 4.Мини футбол 5.Баскетбол 6.Танец 7.Студия «Мода и стиль» 8.Студия «Боярушка» 9.Волейбол 10.Керамика 11. Настольный теннис 12.Экологический проект 13.Дебат клуб
2)	Содержание внеурочных форм деятельности	Баскетбол, волейбол, керамика, мода и стиль, музыкальная студия, настольный теннис, мини футбол,

обучающихся и организация досуга	художественная школа, экологический проект, танец, боярушка, турнир интеллектуальных игр, дебат клуб
----------------------------------	--

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в школе	1) Урочная 2) Внеурочная
2)	Основная форма физического воспитания в школе	1) Уроки физической культуры; 2) Физкультурно-массовые мероприятия
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	РП по физкультуре для 1-4х классов по ФГОС-2021 и ФОП (обновление 2025) РП по физкультуре для 5-9х классов по ФГОС-2021 и ФОП Методологический основой является ФГОС
4)	Основные формы Общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	1. Спортивные секции 2. Мероприятия на свежем воздухе 3. Физкультурные мероприятия 4. Спортивно-массовые мероприятия

## Раздел 2 Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики

В процессе прохождения Преддипломной производственной практики нами было разработано примерное содержание **Введения** к ВКР представленное ниже, по теме: формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «лёгкая атлетика».

**Актуальность исследования.** В условиях современного общества, где наблюдается рост сидячего образа жизни и сопутствующих заболеваний, важно мотивировать обучающихся к физической активности. Исследование мотивации помогает понять, что именно побуждает их заниматься спортом и поддерживать здоровье. Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество и коммуникация. Понимание мотивации обучающихся помогает создавать более эффективные группы и команды, что положительно сказывается на их взаимодействии.

**Проблема исследования:** основным вопросом, который мы стремились разрешить в своем исследовании, является привлечение обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой посредством разработки интерактивных занятий по легкой атлетике.

**Объект:** физическое воспитание обучающихся старших классов.

**Предмет исследования:** содержание разработанных интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика», направленных на формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет.

**Цель исследования:** обоснование содержания разработанных интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика», направленных на формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработанные комплексы интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика» для обучающихся 16-17 лет окажут позитивную динамику на уровень мотивации к занятиям физической культурой.

**Задачи исследования:**

- 1) Определить степень разработанности интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика», направленных на формирование мотивации к занятиям физической культурой;
- 2) Разработать содержания интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика»;
- 3) Внедрить комплекс разработанных интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика» и определить динамику его результативности.

**Методы исследования:**

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;

- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- анкетирования;
- методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса.

**Методическая новизна.** Заключается в том, что в ходе исследования было получено методическое знание о содержании разработанных интерактивных занятиях по теме «лёгкая атлетика», и была выявлена положительная динамика уровня мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет.

**Практическая значимость.** Разработанные нами интерактивные занятия будут внедряться и применяться в АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школе г. Владивостока.

#### **Организация исследования**

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (февраль 2025 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы применения интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – январь 2026 гг.) были разработаны внеурочные интерактивные внеурочные занятия по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой.

На третьем этапе (апрель 2026 – май 2026 гг.) было осуществлено внедрение разработанных интерактивных занятий по теме «Легкая атлетика» для развития мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой.

**Апробация материалов исследования.** Материалы исследования были представлены на следующих конференциях: XXVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых исследователей «Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие Дальневосточного региона России и стран Азиатско - Тихоокеанского региона»; III Международный форум молодых учёных «Наука без границ: наука в цифре»; XXVIII Международная научно-практическая конференция- конкурс студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов- на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР».

Далее приведем основные тезисы (резюме) по **Первой главе** ВКР «теоретические основы исследования мотивации обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой».

## 1.1 Мотивационная деятельность в старших классах

Давайте кратко рассмотрим каждый тип темперамента и дадим ему соответствующую характеристику.

### Меланхолики

Из 4-х типов личности меланхолики являются самыми «слабыми». У них слабо выражены и тормозные, и возбуждательные процессы, что делает их очень чувствительными. Меланхоликов может привести в волнение даже что-то незначительное. Они нередко находятся в подавленном состоянии и более склонны к депрессиям. Среди них можно часто встретить неврастеников, тщательно скрывающих свои эмоции. По этой причине у меланхоликов могут развиваться психические и нервные нарушения, которые в свою очередь могут вызывать заболевания желудка, сердечно сосудистой системы, печени. [2]

### Холерики

Холерики по своей натуре являются полной противоположностью меланхоликов. Они отличаются неуравновешенным и твердым характером. Интересен факт, что люди с таким типом личности чаще других страдают болезнями печени и желчного пузыря. Им сложно контролировать свои эмоции, в результате чего им присущи раздражительность, вспышки гнева и нередко ярость. Как правило, холерики сложно уживаются с людьми. Они весьма импульсивны, суетливы и подвижны в разговорах с собеседником.

### Сангвиники

Сангвиники – это самый «живой» тип личности. Они сильны, уравновешенны, активны и часто проявляют инициативу. Как правило, сангвиники склонны к работе, вследствие чего они боятся что-то не успеть или ошибиться. Они требовательны не только к себе, но и к другим, что порою приводит их к стрессам или депрессиям. Люди с таким типом личности чаще всего страдают заболеваниями сердечно сосудистой системы. Также они подвержены инсультам и инфарктам.

### Флегматики

Флегматики относятся к «спокойному» типу личности. Они отличаются рассудительностью и уравновешенностью. Их очень трудно вывести из себя. Такой тип личности нетрудно определить в толпе людей: в процессе каких-либо волнений или всеобщей паники, они сохраняют спокойствие и стараются держаться в стороне от происходящих событий. Флегматики предпочитают не расстраиваться по пустякам, стараясь не принимать все близко к сердцу. Несмотря на это, именно они чаще других типов страдают от язв желудка. Одна из главных возможностей повышения качества педагогического процесса заключается в учете индивидуальных психических особенностей личности школьника во время его обучения и воспитания, в частности в учете акцентуации характера подростков.

Чтобы лучше понимать, для какого человека какая мотивация должна быть, мы также рассмотрим типы характера:

### 1. Экстравертированный тип

Постоянно стремится к лидерству и руководству, не любит критических замечаний и наставлений, особенно от тех, кто ниже по статусу. Не любит монотонной, однообразной работы. Резок с другими детьми, плохо учитывает создавшиеся обстоятельства, даже с руководством бывает груб, вспыльчив, нетактичен. Возможны нарушения трудовой дисциплины. В связи с этим нередко имеет административные взыскания. При неудаче в учебе или работе стремится себя оправдать, сваливая вину на других. Склонен к организаторской деятельности, охотно участвует в общественной жизни, но начатое дело часто не доводит до конца, увлекшись чем-то другим. Активность носит больше импульсный характер, причем, о случившемся почти никогда не жалеет, так как считает себя совершенно правым. Часто злоупотребляет властью, командует подчиненными даже при отсутствии необходимости. Мелочно опекает. Склонен к резонерству, оптимистичен. Выдержка и самоконтроль несколько снижены, временами поведение носит «развязный» характер.

### 2. Конформный тип

В основе деятельности лежит стремление к добрым отношениям с окружающими. Нежелание конфликтовать часто приводит к соглашательской политике. Старается сгладить конфликты, перевести их в шутку, чтобы избежать стрессогенной ситуации. С представителями этого типа легко работать, даже, если профессиональные знания у него несколько хуже, чем у других. Его считают хорошим другом. Мягок, приветлив, уступчив, с руководством учтив, поручения старается добросовестно выполнять, порой и тогда, когда они не соответствуют его мнению. Волевая активность носит разумный характер, к импульсивным поступкам не склонен. Творческий характер в профессиональной и учебной деятельности почти не отмечается. Всю работу делает «как все», «как учили». В лидеры не стремится, инициативы не проявляет, трудовую дисциплину не нарушает. Охотно принимает участие в общественной деятельности, но только на второстепенных ролях. Легко выполняет монотонную работу.

### 3. Неустойчивый тип

В основе его профессиональной и учебной деятельности лежит отсутствие инициативы и нежелание трудиться. К окружающим равнодушен; равнодушен даже к собственной трудовой, общественной и учебной деятельности, к неудачам в ней почти безразличен, неохотно откликается на чужие неприятности. Вместе с тем у него довольно высокое мнение о себе, поэтому совместная трудовая деятельность часто сопровождается мелкими конфликтами. К повышению профессиональных знаний почти не стремится, но очень

беспокоится за свое здоровье, благополучие. Немного мнителен. Другим помогает неохотно, а это часто ухудшает взаимоотношения. К соревнованиям и организаторской деятельности не склонен. Характерны импульсивные действия, нарушения трудовой и общественной дисциплины. Скрытен, неоткровенен, в поведении отмечаются элементы притворства: внешне приветлив, а внутренне безразличен.

#### 4. Эмоционально-неуравновешанный тип

Внешне выражает желание хорошо трудиться, однако из-за плохого самочувствия не может качественно выполнять профессиональные обязанности. Довольно мнителен, ипохондричен. Боится потерять «выгодную», с его точки зрения, работу, старается подавить свои жалобы, скрывает мысли о плохом самочувствии. Повышенная утомляемость затрудняет его работу, особенно в ночное время. Предпочитает спокойную, монотонную деятельность. Заметно раздражителен, временами конфликтен. После конфликта часто сожалеет о случившемся и долго переживает. Удачи и успех в учёбе воспринимает как должное, хотя и отмечает, что за выполнение данной работы его недооценили, слабо поощрили, а вот другого товарища за аналогичную работу отметили слишком высоко. Неудачи воспринимает болезненно, долго и сильно переживает их. В случае ряда неудач склонен отнести себя к неудачникам. В лидеры не стремится, работает спокойно, безынициативно. К организаторской деятельности не склонен, в общественной жизни старается не принимать участия, творчества проявляет мало, круг интересов ограничен. Замкнут на своем внутреннем мире. Не уверен в своих силах, более пессимистичен, чем оптимистичен. К юмору мало склонен. Предпочитает уединение шумным компаниям. Лучше работает самостоятельно, чем в коллективе.

#### 5. Лабильный тип

Его отличает крайняя изменчивость настроения, которое отражается на работоспособности, производительности труда, взаимоотношениях с окружающими. Удачи в учебной деятельности окрыляют, поднимают настроение, повышают работоспособность. Неудачи сильно расстраивают, ухудшают самочувствие и настроение. Стремится к повышению мастерства, улучшению результата деятельности, но встретив значительные трудности, часто пасует, а затем долго переживает это. Когда хорошее настроение, трудится с удовольствием, склонен работать сверх нормы, увлекая за собой окружающих, помогая им. Способен к организаторской, творческой деятельности. В периоды спада настроения появляется повышенная усталость, работоспособность снижается, желание работать пропадает. В это время возможны различные необдуманные, импульсивные поступки, о которых долго сожалеет. При плохом самочувствии может быть склонен к употреблению алкоголя, к конфликтным ситуациям.

#### 6. Ритмичный тип

Близок к лабильному. Однако ввиду большей глубины ощущений во время смены фаз возможны и более глубокие колебания активности в профессиональной, учебной и общественной деятельности, цикличные изменения этой активности.

#### 7. Интровертированный тип

Внутренне и внешне замкнутый, несколько отгорожен от окружающих, трудно вступает в контакт с ними, эгоистичен. В профессиональной деятельности дает себе самую высокую оценку, часто считает себя уникальной личностью. Убежден, что окружающие не понимают его самого, его «гениальных», «прогрессивных» идей. Во время работы любит самостоятельность, предпочитает уединение, скрывает свой внутренний мир, склонен к сильным и глубоким увлечениям, ради которых может жертвовать многим. Трудится спокойно, как положено, но инициативы не проявляет, к соревнованию и организаторской деятельности не стремится. Поощрение воспринимает как должное, наказание — как неизбежное. Трудовую дисциплину старается не нарушать. Сверстникам помогает без особого желания.

#### 8. Демонстративный тип

В основе его трудовой, социальной и семейной жизни лежит сильный эгоцентризм, проявляющийся в постоянной жажде внимания и сочувствия к своей особе. Склонности к упорному, длительному, систематическому труду не проявляет. Стремится к лидирующему положению, к руководящей деятельности в коллективе. Однако ввиду сильного эгоцентризма и конфликтного характера может часто менять место работы. Неуживчив, склонен к фантазированию, лжи, резонерству. При необходимости в трудовую деятельность вносит творчество, охотно соревнуется, особенно, если чувствует, что может победить. Оптимистичен.

Как эти знания применить на практике?

Например, детям с экстравертированным и демонстративным типом акцентуации характера целесообразно давать поручения, требующие определенной организаторской деятельности, а конформному подростку — быть помощником у экстравертированного (при умелом контроле со стороны педагога их совместная учебная и общественная деятельность будут носить более благоприятный характер. Подростку с неустойчивым типом характера свойственно отсутствие инициативы. В связи с этим ему целесообразно давать различные посильные поручения, а затем предоставлять возможность для самостоятельного доведения дела до конца, постепенно формируя таким образом инициативность. Эмоционально-неуравновешенному и интровертированному подросткам лучше поручать работу, включенную в совместный труд, например, выпуск стенгазеты. При этом у них будет формироваться умение активной совместной работы в коллективе. [3]

Строя учебно-воспитательную работу с ритмичным или лабильным подростком, необходимо учитывать его состояние в настоящий момент. Во время подъема настроения целесообразно привлекать подростка к общественной работе, а во время спада — несколько ограничивать участие в общественной деятельности, но полностью не отстранять от нее. Такой подход защитит подростка от лишних переживаний, от неудач в общественной жизни и сбережет его ранимую нервную систему.

Мотивация – это один из ключевых понятий в психологии, который объясняет, почему люди ведут себя определенным образом. Д.С. Славин с соавторами справедливо пишут, что «мотивация – комплексный показатель, который бывает трудно выявить» [4]. С точки зрения психологии, мотивация может быть определена как процесс, который инициирует, направляет и поддерживает целенаправленное поведение [5]. Важным аспектом мотивации является ее многогранность: она может быть, как положительной, так и отрицательной.

П.Г. Воронцов указывает, что «важным элементом для занятий физической культурой является мотивация. Мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в любом виде деятельности, включая физическую культуру. Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью» [6].

Положительная мотивация связана с желанием достичь чего-то, что приносит удовольствие или удовлетворение. Это может быть стремление к успеху, признанию или самореализации. Напротив, отрицательная мотивация возникает из желания избежать негативных последствий, таких как страх неудачи или наказания. Эти два типа мотивации могут работать одновременно, создавая сложную динамику поведения.

В психологии существует несколько теорий мотивации, которые объясняют, как и почему люди действуют. Одна из самых известных теорий – это иерархия потребностей Абрахама Маслоу. Согласно этой теории, человеческие потребности можно разделить на пять уровней, начиная с базовых физиологических потребностей и заканчивая потребностями в самореализации. Люди стремятся удовлетворить более низкие потребности, прежде чем переходить к более высоким.

Еще одной важной теорией является теория двух факторов Фредерика Герцберга, которая делит факторы мотивации на гигиенические и мотивирующие. Гигиенические факторы, такие как зарплата и условия труда, могут предотвратить неудовлетворенность, но не обязательно приводят к мотивации. Мотивирующие факторы, такие как признание и достижения, способствуют повышению уровня удовлетворенности и мотивации.

Мотивация также может быть внутренней или внешней. Внутренняя мотивация возникает изнутри человека и связана с личными интересами и увлечениями. Внешняя

мотивация, в свою очередь, основывается на внешних наградах, таких как деньги, награды или одобрение окружающих. Исследования показывают, что внутренняя мотивация часто приводит к более устойчивым и долгосрочным результатам.

Важным аспектом мотивации является ее влияние на поведение и производительность. Высокий уровень мотивации может способствовать повышению положительного результата работы и достижению целей. Напротив, низкий уровень мотивации может привести к прокрастинации и снижению качества работы. Психологи изучают, как различные факторы, такие как личные ценности, цели и окружение, влияют на уровень мотивации.

Социальные факторы также играют значительную роль в мотивации. Поддержка со стороны семьи, друзей и коллег может значительно повысить мотивацию человека. В то же время, негативное окружение может демотивировать и затруднить достижение целей. Психология мотивации помогает понять, как создать поддерживающую среду для достижения успеха.

Таким образом, мотивация – это сложный и многогранный процесс, который включает в себя множество факторов. Она является движущей силой, которая побуждает людей к действиям и достижениям. Понимание мотивации с точки зрения психологии позволяет лучше разобраться в человеческом поведении и находить эффективные способы его изменения.

Социальная мотивация связана с принятием в социум, поскольку желание быть принятым в группе, дружить и поддерживать социальные связи крайне важно для человека.

Личностная мотивация связана со стремлением реализовать свой потенциал, развивать личные качества и достигать поставленных целей. Творческая мотивация основана на желании создавать что-то новое, будь то искусство, наука или другие формы творчества.

Физическая мотивация определена стремлением поддерживать физическую форму, заниматься спортом и заботиться о здоровье, а эстетическая мотивация – желанием выглядеть хорошо и заботиться о своем внешнем виде.

Наконец, стоит упомянуть и экзистенциальную форму мотивации, то есть стремление понять свое место в мире, найти цель жизни и реализовать свои ценности.

В аспекте темы выпускной квалификационной работы нас будет интересовать, разумеется, понятие учебной мотивации. В таблице 4 приведем несколько понятий учебной мотивации разных авторов.

Таблица 4 – Определения понятия «учебная мотивация»

Автор	Понятие	Источник
М.С. Кожедуб	Внутренний или внешний стимул, который побуждает учащегося к активному участию в учебном процессе и стремлению к получению знаний и навыков.	[7]

Продолжение таблицы 4

Д.Е. Сидоров	Совокупность факторов, влияющих на желание ученика учиться, включая интерес к предмету, цели обучения, а также социальные и эмоциональные аспекты.	[8]
А.А. Михайлова	Психологическое состояние, которое определяет уровень активности и настойчивости учащегося в достижении учебных целей и преодолении трудностей в процессе обучения.	[9]
Т.А. Васильева, Л.В. Швед, М.В. Полякова	Процесс, в ходе которого учащиеся осознают свои потребности и цели в обучении, что ведет к повышению их вовлеченности и эффективности учебной деятельности.	[10]
Т.М. Куликова	Совокупность факторов, как внутренних (интерес, стремление к самореализации), так и внешних (оценки, похвала), которые влияют на желание ученика учиться и достигать учебных целей.	[11]
Г.Ф. Постников	Психологическое состояние, которое определяет уровень вовлеченности и настойчивости учащегося в процессе обучения, а также его готовность преодолевать трудности и искать новые знания.	[12]

Мы остановились на следующем определении: учебная мотивация – это совокупность факторов и процессов, которые побуждают индивида к обучению, формируя его стремление к приобретению знаний и навыков, а также поддерживая активное участие в образовательной деятельности.

Стоит отметить, что учебная мотивация к занятиям физической культурой в школе, и мотивация к занятию спортом имеют свои особенности и отличия несмотря на то, что обе направлены на физическую активность. Так, учебная мотивация к занятиям физической культурой в школе имеет целью развитие базовых физических навыков, формирование здорового образа жизни и улучшение общего физического состояния. Учащиеся учатся работать в команде, соблюдать правила и развивать дисциплину. Занятия физической культурой часто проводятся в рамках учебной программы и имеют образовательный характер. Это включает в себя теоретические знания о здоровье, физической активности и ее значении.

Далее, в школьной физкультуре большое внимание уделяется взаимодействию с одноклассниками, формированию дружеских отношений и командного духа, что помогает развивать социальные навыки.

Кроме того, занятия физкультуры могут включать различные виды спорта и физической активности, что позволяет учащимся попробовать себя в разных направлениях и выбрать то, что им ближе.

В школе физическая культура часто оценивается по стандартам, что может влиять на мотивацию учащихся. Некоторые могут стремиться к хорошим оценкам, что не всегда связано с истинным интересом к физической активности.

Что же касается мотивации к занятию спортом, то ее часто связывают с достижением конкретных целей, таких как участие в соревнованиях, улучшение личных рекордов и стремление к победе.

Спорт предполагает наличие конкуренции, что может быть сильным мотиватором для многих людей. Желание быть лучшим или превзойти соперников может способствовать повышению уровня мотивации.

Занятия спортом могут быть направлены на личное развитие, включая физические, психологические и эмоциональные аспекты. Спортсмены часто стремятся к самосовершенствованию и преодолению собственных границ.

В спорте люди могут выбирать специализированные дисциплины, которые им интересны, и развивать свои навыки в конкретной области, что может быть более мотивирующим.

Спорт может создавать чувство принадлежности к команде или сообществу, что также усиливает мотивацию. Спортсмены часто идентифицируют себя с определенными командами или видами спорта.

Таким образом, хотя обе мотивации связаны с физической активностью, они имеют разные цели, контексты и факторы, влияющие на вовлеченность участников. Мотивы занятий физическими упражнениями можно разделить на две основные категории: процессуальные и результативные.

## 1.2 Интерактивные занятия по легкой атлетике

Н.Ю. Борисова с соавторами в одной из работ указывает, что «интерактивные технологии – это специальная форма организации познавательной активности, которая имеет целью создание комфортных условий учебы» [13]. Интерактивные технологии, пишут исследователи «способствуют развитию коммуникативных умений и навыков учеников, их познавательной деятельности, установке эмоциональных контактов между участниками учебно-воспитательного процесса. Кроме того, методически правильное использование интерактивных методов дает возможность преподавателю создать условия учебы, при которых каждый ученик чувствует свою интеллектуальную возможность, которые делают урок производительным, дают возможность выразить мнение каждому ученику, отвечая на поставленные вопросы».

При этом интерактивные технологии предусматривают использование активных методов учебы, а именно:

- 1) анализ конкретных ситуаций;
- 2) введение в исследуемую проблему;
- 3) определение задания;
- 4) групповая работа над ситуацией;
- 5) групповая дискуссия;
- 6) итоговая беседа.

Исходя из этого, выдвигаются следующие основные требования к уроку физической культуры с использованием интерактивных технологий учебы:

- 1) личность ученика – главная в организации образовательного процесса;
- 2) ориентация на процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- 3) ориентация на достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 4) содействие созданию эмоционального фона урока физической культуры;
- 5) четкая формулировка образовательных, воспитательных и оздоровительных задач уроку физической культуры;
- 6) рациональное единство словесных, наглядных и практических методов учебы;
- 7) использование активных методов учебы;
- 8) связь с раньше изученным, а также опытом, приобретенным учеником из предмета «физическая культура»;
- 9) формирование самостоятельности и инициативности добывать знания и умение применять их на практике; углубление межпредметных связей.

Таким образом, можно сделать заключение, что технологии интерактивной учебы способствуют формированию интереса к занятиям физической культурой.

Л.И. Зуб, характеризуя интерактивные занятия по физической культуре, пишет, что «организация интерактивных занятий легкой атлетикой представляет собой важный аспект физического воспитания и развития спортивных навыков у детей и молодежи» [14].

А.Д. Кудря и Д.Г. Гладких в одном из исследований пишут, что «в результате применения интерактивных методов обучения («открытое пространство», методы с элементами «мозгового штурма», искусство коллаборативного общения, метод модерации, деловые игры и видеотренинги, метод малых групп, кейс-технологии и другие) на занятиях физической культуры... воплощаются «положительные стороны, оказывающие благоприятное влияние на воспитательно-образовательный процесс» [15].

Авторы рекомендуют использование интерактивных методов в процессе занятий физической культурой, поскольку это способствует:

- 1) конкретизации цели;
- 2) повышению мотивации и потребности к выполнению физических упражнений;

- 3) появлению возможности полностью реализовать свой коммуникативный потенциал;
- 4) усилению когнитивных способностей;
- 5) возможности самостоятельно контролировать процесс физического развития и совершенствования; использование скрытых резервов и личностных качеств обучающихся.

Исследователи рекомендуют использовать данный метод на первом занятии из цикла внеурочных занятий. Основная цель метода «Интерактивное знакомство» - это вывести участников на активное усвоение материала, чтобы перейти от традиционных способов обучения. На практических занятиях можно реализовать метод «Интерактивное знакомство» в качестве игры с применением мяча (волейбольный, футбольный, гимнастический).

Также исследователи считают необходимым представить в настоящем тезисе – «Упражнение на решение задачи». Целью этого метода является привлечение всех участников к решению задачи, приобретение навыков выстраивать стратегию по решению проблемы, планировать действия, реализовать план. Преподавателем предлагается решение какой-либо задачи или выполнение какого-либо задания [15].

Легкая атлетика, как вид спорта, включает в себя бег, прыжки и метания, что делает ее доступной для широкого круга участников. Важно создать такие условия, которые бы способствовали интересу и мотивации к занятиям. Интерактивные занятия помогают вовлечь участников в процесс обучения, делая его более увлекательным и продуктивным.

Первым шагом в организации таких занятий является определение целей и задач. Необходимо учитывать уровень подготовки участников и их возрастные особенности. Далее следует разработать программу, которая будет включать разнообразные упражнения и игры. Игровые элементы помогают сделать занятия более динамичными и интересными. Например, можно использовать эстафеты, что способствует развитию командного духа и взаимопомощи.

Важным аспектом является выбор места для занятий. Спортивные площадки и стадионы должны быть оборудованы всем необходимым для безопасной тренировки. Также следует обратить внимание на наличие инвентаря, такого как мячи, конусы, скакалки и другие предметы, которые могут быть использованы в процессе тренировки. Инвентарь должен быть доступен и в хорошем состоянии, чтобы избежать травм и обеспечить комфортные условия для занятий.

На занятиях важно использовать различные методики обучения. Это может быть, как индивидуальная работа с каждым участником, так и групповые занятия. Важно, чтобы тренер мог адаптировать программу в зависимости от уровня физической подготовки и интересов участников. Интерактивные задания, такие как соревнования и челленджи, помогут поддерживать высокий уровень мотивации.

Не менее важным является создание дружелюбной атмосферы. Участники должны чувствовать себя комфортно и уверенно, чтобы раскрыть свой потенциал. Учитель должен быть не только наставником, но и поддержкой для каждого участника. Обратная связь после выполнения упражнений поможет улучшить навыки и повысить уверенность в себе.

Также стоит учитывать психологический аспект занятий. Легкая атлетика требует не только физической подготовки, но и психологической устойчивости. Интерактивные занятия могут включать элементы психологии, такие как тренировки на концентрацию и управление эмоциями. Это поможет участникам не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Организация соревнований также может стать важной частью интерактивных занятий. Соревнования стимулируют участников к улучшению своих результатов и формируют дух соперничества. Они могут быть как индивидуальными, так и командными, что позволяет каждому участнику проявить свои лучшие качества. После соревнований стоит проводить анализ результатов и обсуждение, что поможет участникам понять свои сильные и слабые стороны.

Необходимо также учитывать сезонные изменения. В летнее время можно проводить занятия на открытом воздухе, а зимой — в закрытых помещениях. Это позволит поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего года. Также стоит организовывать выездные тренировки, которые помогут разнообразить процесс и укрепить командный дух.

Важно помнить о безопасности участников. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке. Учитель должен следить за состоянием участников и вовремя реагировать на возможные травмы. В случае необходимости стоит обеспечить медицинскую помощь на занятиях.

Таким образом, организация интерактивных занятий легкой атлетикой требует тщательной подготовки и учета множества факторов. Это не только помогает развивать физические навыки, но и формирует командный дух, уверенность и психологическую устойчивость. Интерактивный подход делает занятия более увлекательными и эффективными, что способствует популяризации легкой атлетики среди молодежи.

В целом использование интерактивных методов обучения на занятиях физической культуры находит множество положительных откликов как обучающихся, так и преподавателей, что дает возможность обеспечить учебный процесс совокупностью традиционных и нетрадиционных форм обучения, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культуры, иметь возможность сочетать умственные задания с физическим совершенствованием, формировать у обучающихся мотивированную потребность в физических упражнениях путем логического обоснования позитивности их применения.

Интерактивные методы обучения на занятиях физической культуры являются базой для выявления творческого потенциала обучающихся, формирования коллективного мышления, обмена опытом, передача друг другу знаний, умений и навыков, умения конструктивного общения.

Интерактивные занятия создают атмосферу вовлеченности и интереса. Они позволяют ученикам не только наблюдать, но и активно участвовать в процессе. Это способствует развитию чувства ответственности за собственные достижения. Когда подростки видят результаты своих усилий, у них возникает желание продолжать заниматься спортом. Интерактивные методы обучения, такие как игры, соревнования и командные задания, делают занятия более увлекательными.

Данные занятия помогают развивать командный дух. Подростки учатся работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общих целей. Это не только укрепляет их социальные связи, но и формирует чувство принадлежности к группе. Взаимодействие с ровесниками во время занятий способствует улучшению психологического состояния и повышению уверенности в себе.

Интерактивные занятия могут включать в себя элементы соревнования, что является мощным стимулом для подростков. Соревновательный дух побуждает их стремиться к лучшим результатам и развивать свои физические способности. Участие в соревнованиях помогает обучающимся выявить свои сильные и слабые стороны. Это может стать основой для дальнейшего самосовершенствования.

Кроме того, такие занятия способствуют развитию критического мышления. Подростки учатся анализировать свои действия и находить способы их улучшения. Они начинают осознавать, что успех требует не только физических усилий, но и стратегического подхода. Это понимание может быть перенесено на другие сферы жизни, включая учебу и будущую профессию.

Интерактивные занятия также могут включать в себя использование технологий. Например, применение приложений для отслеживания результатов тренировок или видеозаписей для анализа техники выполнения упражнений. Это делает процесс обучения более современным и интересным для молодежи. Технологический аспект привлекает внимание и мотивирует учащихся к занятиям физической культурой.

Важно отметить, что интерактивные занятия помогают формировать положительное отношение к физической культуре. Подростки начинают видеть спорт не только как обязательный элемент учебной программы, но и как возможность для личностного роста и развития. Они понимают, что занятия физической культурой могут приносить удовольствие и радость.

Интерактивные занятия по легкой атлетике также способствуют развитию навыков самоорганизации. Обучающиеся учатся планировать свои тренировки и ставить перед собой цели. Это важно для формирования ответственного отношения к своему здоровью и физическому состоянию. Когда подростки видят, что их усилия приводят к результатам, это укрепляет их мотивацию.

Кроме того, такие занятия могут помочь преодолеть страхи и комплексы. Многие подростки испытывают неуверенность в своих физических способностях. Интерактивные занятия создают безопасную среду, где каждый может попробовать свои силы без страха перед осуждением. Это способствует повышению самооценки и уверенности.

Таким образом, интерактивные занятия по легкой атлетике имеют множество преимуществ для обучающихся 16-17 лет. Они не только развивают физические способности, но и способствуют формированию важных жизненных навыков. Поддержка со стороны тренеров и ровесников играет ключевую роль в этом процессе. Интерактивный подход делает занятия более привлекательными и интересными для молодежи.

В результате, подростки становятся более мотивированными и заинтересованными в занятиях физической культурой. Это может положительно сказаться на их общем здоровье и качестве жизни. Формирование привычки заниматься спортом в молодом возрасте закладывает основу для активного и здорового образа жизни в будущем. Интерактивные занятия по легкой атлетике — это шаг к созданию более здорового и активного поколения.

### 1.3 Психофизические особенности обучающихся 16-17 лет

Шаповаленко И.В. даёт следующее определение юности: «Юность – немаловажный период в развитии человека, в этот период совершается вступление человека в зрелую жизнь. Это мир, существующий между миром взрослых и детей. Это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте» [16].

В возрасте 16-17 лет у подростков происходят значительные изменения на физиологическом и психологическом уровнях.

С точки зрения физиологии завершается период полового созревания, стабилизируется гормональный фон. Однако рост продолжается. Развивается мышечная система (особенно у юношей), повышается выносливость и координация.

В этот период возможны проблемы с осанкой, зрением из-за высокой учебной нагрузки.

С точки зрения когнитивного развития улучшается абстрактное и логическое мышление, способность к анализу и критическому восприятию информации.

Формируется профессиональное самоопределение, интерес к будущей карьере.

Внимание становится более устойчивым, но эмоциональная неуравновешенность может мешать концентрации.

Подростки стремятся к самостоятельности, но могут быть подвержены стрессам из-за высокой учебной нагрузки и социальных ожиданий.

Характерны резкие перепады настроения, максимализм, чувствительность к критике.

Развивается саморегуляция, но импульсивность еще сохраняется.

Активно выделяются гендерные особенности. Так, юноши чаще ориентированы на соревновательность, стремление к лидерству. Они могут демонстрировать рискованное поведение (из-за влияния тестостерона).

Реже выражают эмоции открыто, могут скрывать тревожность за маской уверенности.

Юноши предпочитают четкие инструкции и практические задачи.

У девушек более развита эмпатия, коммуникабельность, стремление к кооперации. Они чаще испытывают тревожность из-за социальных ожиданий (внешность, успеваемость).

Также девушки лучше справляются с многозадачностью, но могут быть более самокритичны, чаще обращаются за поддержкой к сверстникам и взрослым.

Резюмируем эти характеристики в таблице 5.

Таблица 5 – Психофизиологические характеристика обучающиеся 16-17 лет

Категория	Характеристика
Физические характеристики	Рост и развитие. Бурный рост, особенно у девочек. У мальчиков рост может продолжаться до 18-20 лет.
	Половые различия. Завершение полового созревания у девочек, продолжающееся у мальчиков. Гормональные изменения влияют на физическое и эмоциональное состояние.
	Физическая активность. Высокий уровень энергии, интерес к спорту и различным видам физической активности.
Психологические характеристики	Эмоциональная нестабильность. Резкие перепады настроения из-за гормональных изменений и социальных факторов.
	Поиск идентичности. Активное формирование собственных взглядов и ценностей.
	Социальная зависимость. Увеличение влияния мнения сверстников на поведение и принятие решений.
	Развитие критического мышления. Способность к абстрактному мышлению, задавание сложных вопросов.
Социальные характеристики	Увеличение значимости сверстников. Друзья становятся важной частью жизни, влияя на самооценку.
	Конфликты с родителями. Стремление к независимости может вызывать конфликты.
	Интерес к романтическим отношениям. Начало активного развития романтических чувств и отношений.
Когнитивные характеристики	Улучшение учебных навыков. Способность осваивать сложные концепции и навыки.
	Развитие способности к планированию. Начало планирования будущего, постановка целей.

	Повышенная чувствительность к стрессу. Возрастает восприимчивость к стрессовым ситуациям.
--	---

В целом же психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет являются важным аспектом их развития и могут влиять на поведение, обучение и социальные взаимодействия.

Психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет представляют собой важную область исследования, поскольку этот период жизни является переходным и критически важным для формирования личности. В 16-17 лет подростки находятся на границе между детством и взрослой жизнью, что вызывает множество изменений как в психическом, так и в физиологическом плане. В этом возрасте происходит активное развитие мозга, особенно в областях, отвечающих за принятие решений и социальное взаимодействие.

Физиологически подростки в этом возрасте продолжают расти, и у них могут наблюдаться значительные изменения в теле. У мальчиков это может проявляться в увеличении мышечной массы и росте, тогда как у девочек акцент может быть на развитии женских признаков. Гормональные изменения влияют на настроение, поведение и общее самочувствие подростков. Это может приводить к эмоциональным колебаниям, которые часто становятся источником стресса как для самих подростков, так и для их родителей.

Психологически подростки в этом возрасте начинают проявлять большую независимость и стремление к самовыражению. Они активно ищут свою идентичность, что может приводить к конфликтам с родителями и авторитетами. Важным аспектом этого процесса является формирование самооценки. Подростки начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, что может как укрепить их уверенность, так и вызвать чувство неуверенности.

Социальные взаимодействия становятся более сложными. Подростки начинают больше времени проводить с ровесниками, что способствует развитию социальных навыков. В то же время, влияние сверстников может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на их поведение. Потребность в принятии и одобрении со стороны группы сверстников становится особенно важной, что может приводить к рисковому поведению, такому как употребление алкоголя или наркотиков.

Когнитивные способности подростков также находятся на высоком уровне. Они способны к абстрактному мышлению и анализу, что позволяет им рассуждать о сложных концепциях и принимать более взвешенные решения. Однако, несмотря на это, их способность к самоконтролю и оценке последствий своих действий все еще формируется. Это может приводить к импульсивным решениям, которые не всегда являются оптимальными.

Эмоциональная сфера подростков в этом возрасте также требует внимания. Часто подростки испытывают сильные эмоции, такие как радость, гнев, грусть и тревога. Эти эмоции могут быть вызваны как внешними факторами, так и внутренними переживаниями. Подростки могут сталкиваться с проблемами, связанными с самооценкой, отношениями с противоположным полом и академическими успехами.

Важным аспектом психофизиологических характеристик подростков является их способность к адаптации. Они учатся справляться с новыми вызовами и изменениями, что является важным навыком для будущей взрослой жизни. Однако, в некоторых случаях, подростки могут испытывать трудности с адаптацией, что может привести к развитию различных психологических проблем, таких как тревожные расстройства или депрессия.

Поддержка со стороны семьи и школы играет критическую роль в этом процессе. Понимание и принятие со стороны родителей могут помочь подросткам справиться с вызовами этого возраста. Важно, чтобы родители были готовы выслушать и поддержать своих детей, предоставляя им пространство для самовыражения.

В образовательной среде подростки также сталкиваются с новыми требованиями и ожиданиями. Учебный процесс становится более интенсивным, и это может вызывать стресс. Подростки должны научиться управлять своим временем и приоритетами, что является важным навыком для их дальнейшей жизни.

Кроме того, физическая активность и здоровье играют важную роль в психофизиологическом развитии подростков. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и способствует лучшему сосредоточению на учебе.

Таким образом, психофизиологические характеристики подростков в возрасте 16-17 лет являются сложным и многогранным процессом. Этот период жизни полон вызовов и возможностей для личностного роста. Понимание этих характеристик может помочь родителям, педагогам и специалистам в области психологии более положительного результата поддерживать подростков в их развитии. Способность адаптироваться к изменениям, развивать социальные навыки и формировать свою идентичность — все это важные аспекты, которые будут влиять на их будущее.

Сказанное определяет, что именно в этом возрастном периоде целесообразно применять интерактивные занятия по легкой атлетике для развития мотивации к занятиям физической культурой и вот почему. Как было сказано выше, легкая атлетика — это вид спорта, который включает в себя различные дисциплины, такие как бег, прыжки и метания. Интерактивные занятия по легкой атлетике могут значительно повысить мотивацию обучающихся 16-17 лет к занятиям физической культурой. В этом возрасте подростки

испытывают множество изменений, как физических, так и эмоциональных. Поэтому важно предоставить им возможности для самовыражения и активного участия в спортивной деятельности.

### Раздел 3 Результаты прохождения основного (исследовательского) этапа практики

В период практики нами было осуществлено внедрение разработанных в рамках **Второй главы ВКР** методических материалов. Ниже приведены организационные аспекты применения интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика».

#### Расписание уроков по физической культуре

День/ урок и время	1 урок 8:30- 9:10	2 урок 9:30- 10:10	3 урок 10:20- 11:00	4 урок 11:10- 11:50	5 урок 12:50- 13:30	6 урок 13:40- 14:20	7 урок 14:30- 15:10	8 урок 15:25- 16:05
Понедельник								
Вторник	10абвм	10абвм						
Среда								

Таблица 6 – График (последовательность) применения интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика» для старших классов (10 класса) АНПОО «ДВЦНО» Международной Лингвистической школы.

№ урока	Дата проведения	Название интерактивного занятия	Часы
1	21.04.2026	Интерактивная игра в виде прохождений станций «Познай лёгкую атлетику и прояви интерес»	2ч
2	28.04.2026	Классный час в виде викторины «Своя игра»	2ч
3	5.05.2026	Интерактивная игра в виде прохождений станций «Путь к вершине»	2ч
4	12.05.2026	Интерактивная игра в виде прохождений станций «Почувствуй себя многоборцем»	2ч

Таблица 7 – Организационно-методические компоненты проведения интерактивных занятий

Наименование компонента	Содержание компонента
Место проведения	АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа г. Владивостока (МЛШ)
Класс	10 классы
Возрастная группа	16-17 лет
Время проведения	20-25 минут
Оборудование	В каждом интерактивном задании использовались соответствующая тематика и оборудование
Цель	Поднятие мотивации к занятиям физической культуры у обучающихся 16-17 лет, за счет использования различных упражнений по лёгкие атлетики. Способствовать поднятию мотивации к занятиям за счёт интерактивного занятия.
Часть занятия	Основная

Далее приведём пример одного из разработанных и реализованных нами интерактивного занятия в виде квеста по «Лёгкой атлетики». Фотоматериалы, проведенных занятий, представлены в приложении Г.

Квест по ФК для 10-11 классов с применением интерактивных элементов.

Название квеста: «Познай лёгкую атлетику и прояви интерес».

Участники: обучающиеся 10-11 классов МЛШ

Место проведения: спортивный зал МЛШ

Оборудование: конусы или флажки для разграничения зон, мел для разметки территории (например, для линии старта/финиша), перчатки и средства для безопасных бросков (если необходимо), ручки и маркеры.

Часть занятия: основная.

Время проведения: 20 минут.

Способы организации обучающихся: поточный, посменный, фронтальный.

Цель и задачи: формирование мотивации обучающихся 16-17 лет, за счет использования нестандартных методов и приемов проведения занятия по физической культуре, используя и применив задания по лёгкой атлетики. Способствовать закреплению изученных упражнений в лёгкой атлетики посредством интерактивного задания в виде квеста с разными станциями.

Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений в лёгкой атлетики; формирование навыков исследовательской деятельности; вовлечение каждого обучающегося в активный познавательный процесс.

Развивающая: развитие координации, скорости, выносливости, силы.

Воспитательная: воспитание личной ответственности за выполнение заданий; воспитание уважения к культурным традициям, истории; организация индивидуальной и групповой деятельности школьников; воспитание уважения к одноклассникам, взаимопомощи и умение работать на личный результат.

Личностные УУД: определить роль каждого из применяемых элементов лёгкой атлетики на результат командного и личного результата.

Познавательные: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых технических элементов в лёгкой атлетики.

Коммуникативные: умение правильно распределить функции обучающихся во время игры; умение своевременно увидеть ошибки в технике выполнения упражнения своих товарищей и правильно донести данную информацию до них; умение взаимодействовать в игровой ситуации, вовремя оказать помощь и взаимопомощь. План-конспект урока представлен в Приложение А.

Задания: задания каждого этапа составлены в соответствии с целью игры. Содержат в себе как двигательные, так и интеллектуальные задачи. Все задания подробно описываются в плане и при необходимости объясняются учителем.

Переход: при выполнении упражнения участник получают определённое количество баллов, максимальная оценка 5. Каждая станция имеет определённое задание, в конце игры, количество баллов подсчитывается, и выявляется победитель.

Правила:

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с лёгкоатлетическим инвентарём.

- выполнять все задания без исключения;
- проходить станции в четкой последовательности;
- внимательно читать все задания;
- выполнять задания всем участниками.

Заключительный этап квеста: каждый участник закрепляет навыки выполнения технически важных элементов в лёгкие атлетики. Также при прохождении квеста, учитель следит за правильностью выполнения упражнений учащимися, и делает выводы об освоенных навыках.

Станции квеста по физической культуре для повышения мотивации:

-Станция 1: «Быстрый старт». Обучающемуся необходимо разогнаться и преодолеть дистанцию 30 метров на время. Цель – проверка скорости и быстроты реакции. Фиксируется лучший временной показатель.

-Станция 2: «Прыжки в длину». Выполняется три прыжка с места, в зачёт идёт наибольший результат. Задача – оценить прыгучесть и взрывную силу ног.

-Станция 3: «Точность броска». С расстояния 10 метров требуется выполнить броски мяча (или гранаты) в мишень с начислением очков за каждое попадание. Цель – развитие меткости, координации и силовых качеств. Учитывается общее количество точных попаданий.

-Станция 4: «Эстафета». Предусмотрена передача эстафетной палочки на определённом отрезке. Задача – совершенствовать командное взаимодействие, чувство партнёра, скоростные и координационные способности. Оцениваются общее время выполнения и слаженность действий участников.

-Станция 5: «Техническое задание». Демонстрируется правильная техника бега на короткую дистанцию (30 м). Цель – проверить и скорректировать технические параметры бега. «Эксперты» фиксируют соблюдение технических элементов по чек-листу.

После прохождения всех станций проводится итоговая часть: подсчёт набранных баллов, коллективное обсуждение полученных результатов, объявление победителей и

награждение грамотами. Обязательный элемент – рефлексия: участники анализируют собственные ощущения, возникшие трудности, достижения и формулируют выводы о роли лёгкой атлетики в развитии физических качеств и укреплении здоровья.

В таблице 8 представлены элементы квеста, способы организации обучающихся и дозировка.

Таблица 8 - Содержание средств воздействия и нагрузочные параметры заданий

Элемент интерактивного-задания (средства воздействия)	Способы организации	Дозировка	
		Нагрузка	Интервалы отдыха
<b>Станция 1: Быстрый старт</b>	Посменный	Индивидуально, кто быстрее (больше)	Ординарный
<b>Станция 2: Прыжки в длину</b>	Посменный	Индивидуально, кто быстрее (больше)	
<b>Станция 3: Точность броска</b>	Посменный	Индивидуально, кто быстрее (больше)	
<b>Станция 4: Эстафета</b>	Посменный	Индивидуально, кто быстрее (больше)	
<b>Станция 5: Техническое задание</b>	Посменный	Индивидуально, кто быстрее (больше)	

Для оценки результативности разработанного комплекса интерактивных занятий применяется трёхкомпонентная диагностическая система.

Первая компонента – анкетирование мотивации. Используется методика «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся». Она позволяет выявить уровни внутренней и внешней мотивации, отношение к урокам физкультуры, степень тревожности и выраженность интереса к занятиям.

Вторая компонента – педагогическое наблюдение. Фиксируется активность школьников на уроках, готовность проявлять инициативу и брать на себя лидерские функции, качество командного взаимодействия, наличие взаимопомощи и конструктивной обратной связи.

Третья компонента – контрольные измерения. Проводятся тесты по основным легкоатлетическим дисциплинам, представленным в комплексе: бег на короткую дистанцию, прыжки в длину с места, метание в цель, эстафетные упражнения, элементы техники бега. Замеры осуществляются до начала реализации комплекса и после его завершения.

Обучающиеся заполнили стандартизированную анкету «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся» (Безруких, Бабенкова, Безобразова, 2003, с. 197–198). Показатель мотивации определялся суммированием баллов по всем вопросам анкеты. Результат интерпретируется следующим образом:

Высокий уровень общей мотивации – 135 – 150 баллов

Средний уровень мотивации – 105 – 134 балла

Низкий уровень мотивации – 75 – 104 балла

Безразличное отношение – 45 – 74 балла

Негативное отношение к урокам физкультуры – до 44 баллов. Анкету, предложенную школьникам [Приложение В].

Таблица 9 – Результаты анкетирования мотивации юношей и девушек 10 классов (до и после внедрения)

№	Имя	Количество баллов	Уровень мотивации (до внедрения)	Количество баллов	Уровень мотивации (после внедрения)
1	Анна	122	Средний	128	Средний
2	Кристина	131	Средний	136	Высокий
3	Екатерина К	87	Низкий	108	Средний
4	Екатерина Ш	70	Безразличное отношение	73	Безразличное отношение
5	Мила	65	Безразличное отношение	70	Безразличное отношение
6	Алёна	73	Безразличное отношение	90	Низкий
7	Кристина	114	Средний	120	Средний
8	Алиса	131	Средний	135	Высокий
9	Анастасия	107	Средний	127	Средний
10	София	130	Средний	134	Средний
11	Алина	123	Средний	129	Средний
12	Мария	130	Средний	133	Средний
13	Фёдор	132	Средний	133	Средний
14	Иосиф	146	Высокий	149	Высокий
15	Тимофей	95	Низкий	103	Низкий
16	Марк	91	Низкий	109	Средний
17	Александр	93	Низкий	107	Средний
18	Иван	146	Высокий	150	Высокий
19	Андрей	140	Высокий	145	Высокий
20	Артём	129	Средний	134	Средний

Ниже приведем графическую интерпретацию полученных данных.



Рис.1. – Процентное соотношение результатов анкетирования мотивации школьников (до и после внедрения)

Наблюдения проводились на занятиях физической культурой с применением интерактивных заданий. Для оценивания уровня мотивации, интереса к занятиям физической культуры, в качестве экспертов, были приглашены учителя физической культуры МЛШ.

В занятия были встроены интерактивные задания, такие как эстафеты, игры и соревнования, направленные на повышение мотивации и вовлеченности школьников. Одним из ключевых элементов был «Квест по лёгкой атлетике», где обучающиеся, работая в командах, преодолевали препятствия и решали задачи, связанные с техникой бега, прыжков и метаний.

Особое внимание уделялось проектной деятельности, организованной вокруг лёгкой атлетики. Например, школьники могли предлагать свои варианты маршрутов для забегов, составлять графики тренировок и готовить презентации о знаменитых спортсменах, добившихся успеха в лёгкой атлетике.

Помимо игровой составляющей, важным моментом было общение между обучающимися и учителем. В конце каждого занятия происходило обсуждение, где учитель собирал обратную связь, выслушивал предложения и уточнял, что понравилось и вызвало трудности.

Такая структура занятий позволила создать у школьников представление о физической культуре как о значимом и интересном занятии, приносящем пользу для здоровья и развития личности.

На первом занятии был организован квест, в виде прохождений станций «Познай лёгкую атлетику и прояви интерес». Класс делился на две подгруппы, первая подгруппа – «эксперты», вторая – «спортсмены», после прохождений всех станций подгруппы менялись

ролями. Обучающимся был выдан раздаточный материал [Приложение Б]. По завершению прохождения всего квеста был проведён опрос на изменение уровня мотивации. Опрос состоял из 25 вопросов, каждый вопрос оценивался по 5 бальной шкале.

Таблица 10 – Изменения уровня мотивации юношей и девушек 10 класса, при проведении квест задания.

№	Имя	Общий уровень мотивации	Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Итоговая мотивация
1	Анна	Средний	5	5	5	5	5	Высокий
2	Кристина	Средний	5	5	4	4	4	Средний
3	Екатерина К	Средний	5	5	4	5	5	Высокий
4	Екатерина Ш	Средний	5	5	5	5	5	Высокий
5	Мила	Средний	4	5	4	5	4	Средний
6	Алёна	Средний	4	4	5	5	5	Высокий
7	Кристина	Средний	3	4	3	4	3	Средний
8	Алиса	Низкий	2	2	4	2	3	Низкий
9	Анастасия	Низкий	3	2	2	2	3	Низкий
10	София	Низкий	3	2	4	3	3	Низкий
11	Алина	Низкий	3	4	4	3	4	Средний
12	Мария	Средний	5	5	4	4	5	Высокий
13	Фёдор	Средний	5	5	4	5	5	Высокий
14	Иосиф	Высокий	5	5	5	5	5	Высокий
15	Тимофей	Высокий	5	4	5	5	5	Высокий
16	Марк	Низкий	4	5	4	4	5	Средний
17	Александр	Низкий	5	5	4	5	5	Высокий
18	Иван	Низкий	3	2	2	2	3	Низкий
19	Андрей	Высокий	5	5	5	5	5	Высокий
20	Артём	Средний	5	5	5	5	5	Высокий

Из данной таблицы, с результатами интерактивного занятия в виде станций, мы сможем увидеть, что наиболее мотивированные обучающиеся — те, кто показывает высокие оценки на

всех станциях. Их мотивация, вероятно, связана с интересом к квесту, хорошим восприятием задания или внутренней заинтересованностью.

Ученики с средней мотивацией — показывают стабильный, но не очень высокий уровень вовлеченности, им, возможно, нужна дополнительная мотивационная поддержка или более интересные задания.

Ученики с низким уровнем мотивации — показывают низкие оценки по всем станциям. Возможные причины — отсутствие интереса, недостаточная подготовка, или сложности в восприятии заданий.

Таблица 11 - Среднее значение оценочного уровня юношей и девушек 10 класса

Оценочный уровень Контингент	Основная часть (номера станций)					Средний уровень мотивации
	Станция №1	Станция №2	Станция №3	Станция №4	Станция №5	
Юноши	4,6	4,5	4,2	4,5	5	Высокий
Девушки	3,9	4	4	3,9	4,1	Средний
Итого	4,25	4,25	4,1	4,2	4,55	Средний

В выше приведенной таблице нами были определены средние значения мотивации у обучающихся 10 классов на уроке по физической культуре с применением интерактивного занятия в виде прохождения станций.

Таким образом, у юношей среднее значение вышло 4,5 балла, а у девочек 4 балла. Оба значения приближены к высшему значению 5, что говорит о проведенного занятия с использованием интерактивных элементов. Ниже приведем графическую интерпретацию полученных данных.



Рис.2. – Среднее значение оценочного уровня юношей и девушек 10 класса

На диаграмме мы видим, что у юношей максимальное значение мотивации достигается на 5 задании, в то время как минимальное значение на 3. У девушек, мы наблюдаем минимальное значение на 1 и 4 заданиях, но максимальное наблюдается при выполнении 5 задания.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что внедрения интерактивного занятия в виде прохождения станций с элементами лёгкой атлетики, смогли повысить мотивацию к занятиям физической культурой у старших классов.

Для оценки положительного результата разработанного внедрения интерактивного занятия был проведён анализ результатов внедрения. Исследование включало анкетирование, направленное на выявление уровня мотивации, а также анализ посещаемости и активности на занятии.

Полученные результаты подтвердили результативность предложенного внедрения. Если до внедрения интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика» по данным анкетирования высокий уровень мотивации составлял – 15%, средний – 50%, низкий- 20%, безразличное отношение – 15%. То после внедрения высокий уровень мотивации составляет- 25%, средний- 55%, низкий и безразличное отношение – 10%. Обучающиеся отметили, что задания с необходимостью обсуждать тактику (эстафета) и давать обратную связь партнёру (низкий старт, метание теннисного мяча, прыжки в длину) сделали урок физической культуры осмысленным. На основе этого можно заключить, что интерактивное занятие успешно решило задачу формирования мотивации к физической культуре у старшеклассников.

## Заключение

За время прохождения практики мы выполнили задания и получили следующие результаты.

В рамках Первого задания, выявили особенности образовательного учреждения АНПОО «ДВЦНО» Международная Лингвистическая школа существенно отличается от обучения в обычных школах индивидуальным подходом к обучающимся, а также применением самых современных, инновационных технологий в образовательном процессе. Международная Лингвистическая школа реализует программу международного бакалавриата — на Дальнем Востоке данное учреждение является единственной школой, работающей по этим стандартам. Это накладывает особые требования и к организации физического воспитания, которое должно соответствовать международным образовательным стандартам, сочетая российские традиции с инновационными подходами.

В результате выполнения Второго задания была разработана методология исследования и изложены тезисы теоретических обобщений по проблеме исследования формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «лёгкая атлетика». Учебная мотивация к физкультуре направлена на развитие физических навыков, здоровый образ жизни и улучшение физического состояния обучающихся. Методы мотивации должны учитывать возрастные, индивидуальные особенности и сложность материала. Интерактивные занятия по лёгкой атлетике требуют тщательной подготовки, развивают командный дух, уверенность и психологическую устойчивость. Интерактивный подход повышает увлекательность и эффективность занятий, способствуя популяризации лёгкой атлетики среди 16–17 лет.

В рамках Третьего задания было дано организационно-методическое обоснование разработанным интерактивным занятиям по теме «лёгкая атлетика» и осуществлена проверка результативности разработанного материала. Полученные результаты подтвердили результативность предложенного внедрения. Если до внедрения интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика» по данным анкетирования высокий уровень мотивации составлял – 15%, средний – 50%, низкий- 20%, безразличное отношение – 15%. То после внедрения высокий уровень мотивации составляет- 25%, средний- 55%, низкий и безразличное отношение – 10%. Обучающиеся отметили, что задания с необходимостью обсуждать тактику (эстафета) и давать обратную связь партнёру (низкий старт, метание теннисного мяча, прыжки в длину) сделали урок физической культуры осмысленным. На основе этого можно заключить, что интерактивное занятие успешно решило задачу формирования мотивации к физической культуре у старшеклассников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Международная Лингвистическая Школа: [сайт]. – Режим доступа: <https://mlsh.ru/> - Владивосток, 2025. – 12.05.2026
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. Ред. 2017.- 339 с.-с.189.
3. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология. Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. - М.: МИА, 2017. - 576 с.
4. Славин Д.С., Влияние дистанционной формы обучения на мотивацию и отношение школьников к занятиям по физической культуре / Д.С. Славин, Е.А. Чекалина, И.В. Кулькова // Международный научный журнал. – 2021. – №3. Страницы: 89-98
5. Козлов И.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов средствами дзюдо / И.С. Козлов, Т.А. Маркина // Молодые – науке. – 2024. – С. 223-228
6. Воронцов П.Г. Повышение мотивации учащихся 10-11 классов к занятиям физической культурой средствами фитнеса / П.Г. Воронцов, К.О. Баженов // Педагогическое образование на Алтае. – 2023. – №2. – С.75-79
7. Кожедуб М.С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М.С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – 2021. – С.293-298.
8. Сидоров Д.Е. Развитие силовых способностей обучающихся старших классов / Д.Е. Сидоров // Студенческий вестник. – 2024. – №46-4 (332). С. 40-45.
9. Михайлова А.А. Формирование мотивации учащихся высших учебных заведений к занятию физической культурой и спортом / А.А. Михайлова // Материалы 76-й студенческой научной конференции. – Брянск, 2021. – С.413-
10. Васильева Т.А. Как влияет прослушивание музыки на уроке физической культуры на мотивацию учащихся к занятиям / Т.А. Васильева, Л.В. Швед, М.В. Полякова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. – Чебоксары, 2024. – С.43-48.
11. Куликова Т.М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: диссертация / Т.М. Куликова // ГЦОЛИФК), 2016. – 164 с.

12. Постников Г.Ф. Характеристика мотивации к занятиям физической культуры учащихся колледжа / Г.Ф. Постников // Цифровое общество в контексте развития личности. – 2017. – С. 196-199
13. Борисова Н.Ю. Применение интерактивных технологий на занятиях физической культурой / Н.Ю. Борисова, Т.Н. Галкина, Я.Е. Якимова // Вестник науки и творчества. – 2017. – № 1 (13). – С. 36-38
14. Зуб Л.И. Интерактивные методы обучения на занятиях по физической культуре - инструмент освоения нового опыта / Л.И. Зуб // Мировые научно-технологические тенденции социально-экономического развития АПК и сельских территорий. – 2018. – С. 344-348.
15. Кудря А.Д. Интерактивные методы обучения в процессе занятий физической культурой / А.Д. Кудря, Д.Г. Гладких, Н.Н. Гордеев, Н.И. Буклова Н.И. // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России. – 2016. – С. 295-302.
16. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А.Германова и др.] ; под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2016 — 288 с. — (Сер.Бакалавриат).
18. Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. — Москва: Издательство «Спорт», 2023. — 233 с.

## Приложение А

### План-конспекты разработанных интерактивных занятий по теме «лёгкая атлетика»

Тема: Совершенствование техники низкого старта и бега на короткие дистанции, станции по видам лёгкой атлетики			
Цель урока: Совершенствование техники низкого старта и бега на короткие дистанции, станции по видам лёгкой атлетики			
Задачи	Образовательная	Совершенствование техники выполнения упражнений в лёгкие атлетики; формирование навыков исследовательской деятельности	
	Развивающая	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей; развитие интереса, творческих способностей, воображения учащихся; развитие способностей ориентироваться в пространстве и нестандартных ситуациях; развитие устойчивого интереса к урокам физической культуры и к занятиям различных видов спорта	
	Воспитательная	Воспитание личной ответственности за выполнение заданий; воспитание уважения к культурным традициям, истории; организация индивидуальной и групповой деятельности школьников; воспитание уважения к одноклассникам, взаимопомощи и умение работать на личный результат	
Инвентарь	Свисток, конусы или флажки для разграничения зон, мел для разметки территории (например, для линии старта/финиша), перчатки и средства для безопасных бросков (если необходимо), ручки и маркеры		
Методы выполнения упражнений	Повторный, фронтальный, поточный		
Метод объяснения упражнения	Словесный, наглядный		
Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 минут)	Построение Сообщение задач занятия	1 мин	Проверить наличие формы, сменной обуви, узнать самочувствие
	Повороты Направо, налево, кругом	0,5 мин	Поворот пятка-носок

Продолжение таблицы 2

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>Ходьба:</p> <p>На носках, руки в стороны;</p> <p>На пятках, руки за головой;</p> <p>Перекат с пятки на носок, руки на пояс.</p>	1 мин	Спина прямая, взгляд вперед
	<p>Бег</p> <p>По звуковому сигналу смена направления движения.</p>	2 мин	Бежать в одной колонне, друг друга не обгонять
	Восстановление дыхания	1 мин	Руки через стороны-вдох, опустили-выдох
	<p>Специально беговые упражнения:</p> <p>1.Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>2.Бег с захлестом голени назад;</p> <p>3.Бег с прямыми ногами;</p> <p>4.Галоп правым/левым боком;</p> <p>5.Скрестный шаг правым/левым боком;</p> <p>6.Подскоки с работой рук вперед/назад;</p> <p>7.Семенящий бег</p>	3 мин	<p>Туловище слегка наклонено вперед, руки работают вдоль туловища</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Руки работают противоходом</p> <p>Руки прямые, отскок, как можно выше</p> <p>Выполнять на передней части стопы, плечевой пояс расслаблен</p>
	<p>Перестроение</p> <p>Через центр в колонны по 3-4 человека</p>	0,5 мин	Следить за правильностью счёта
	<p><b>Развитие мышц шеи:</b></p> <p>I.И.п: стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон головы вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p> <p>II.И.п: тоже</p> <p>1-поворот головы вправо</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-влево</p> <p>4-и.п.</p>	8 повт	Выполнять медленно
			8 повт

Продолжение таблицы 2

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	III.И.п: тоже 1-4-круговые движения головой вправо 5-8-влево <b>Развитие плечевого пояса:</b>	8 повт	Выполнять не спеша
	IV.И.п: стойка ноги врозь, руки к плечам 1-сведение локтей 2-разведение 3-4-круговые движения в плечевом суставе вперед 5-сведение локтей 6-разведение 7-8-круговые движения в плечевом суставе назад	8 повт	Выполнять под счёт
	V.И.п: стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговые движения в локтевом суставе вперед 5-8-назад	8 повт	Круговые движения в полную амплитуду
	VI.И.п: узкая стойка, руки в замок перед собой 1-4-круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8-назад <b>Развитие мышц туловища.</b>	8 повт	Выполнять не спеша
	VII. И.п: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	8 повт	Наклоны, как можно глубже
	VIII.И.п: тоже 1-поворот туловища вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.	8 повт	Спина прямая, взгляд вперед

Продолжение таблицы 2

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	IX.И.п: тоже 1-4 круговые движения туловища вправо 5-8-влево <b>Развитие мышц ног</b> X.И.п: выпад правой, руки на пояс 1-3- пружинящие движения правой ногой 4-поворот на 180 5-7-пружинящие движения левой ногой 8-и.п	8 повт	Выполнять не спеша
	XI. И.п: узкая стойка, руки на колени 1-4-круговые движения в коленном суставе вправо 5-8-влево	8 повт	Выпад, как можно шире
	XII. И.п: стойка ноги врозь, правая на носок, руки внизу 1-4 круговые движения в голеностопном суставе к себе 5-8- от себя Тоже самое другой ногой	8 повт	Выполнять не спеша
	XIII.И.п.: основная стойка, на каждый счёт прыжком в широкую стойку, руки вверх, над головой хлопок	8 повт	Выполнять под счёт
	XIV.И.п.: тоже 1-4 прыжки на правой ноге 5-8 на левой	8 повт	Прыжки, как можно выше

Продолжение таблицы 2

Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть (30 минут)	Деление класса на две подгруппы. «Эксперты» и «спортсмены»	1 мин	«Спортсмены»-выполняют легкоатлетическое упражнение «низкий старт и бег на короткую дистанцию», «эксперты» наблюдают, корректируют, и заносят данные в чек-лист (Приложение Б); затем обучающиеся меняются ролями
	Интерактивная игра в виде квеста «Познай лёгкую атлетику и прояви интерес» Станция №1 Станция №2 Станция №3 Станция №4 Станция №5	24 минут	Следить за правильностью выполнения, повторять правила выполнения
Заключительная часть (5 минут)	Построение Подведение итогов, рефлексия	5 минут	Узнать, что нового узнали, самочувствие, выявление победителей квеста

## Приложение Б

### ЧЕК-ЛИСТ ЭКСПЕРТА

по теме: «Познай лёгкую атлетику и прояви интерес»

Ф.И.О. «Спортсмена»: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. «Эксперта»: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Группа/Класс: \_\_\_\_\_

#### ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЭКСПЕРТА

Уважаемый эксперт! Ваша задача – внимательно пронаблюдать за выполнением упражнения вашим партнером («спортсменом»), используя критерии, представленные в чек-листе. Оценивайте технику по 3-балльной шкале, фиксируйте ошибки и давайте рекомендации. Помните: ваша обратная связь должна быть конструктивной, доброжелательной и конкретной.

#### Шкала оценки:

3 балла – критерий выражен отлично, техника соответствует эталону.

2 балла – критерий выражен хорошо, но есть незначительные замечания.

1 балл – критерий выражен слабо, присутствует грубая ошибка.

0 баллов – критерий отсутствует или выполнено неверно.

#### Станция 1

#### ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА

Фаза 1. Команда «НА СТАРТ!»

№	Критерий оценки	Что проверять? (Визуальный маркер)	Оценка (0–3)	Комментарий/Ошибка
1.1.	Постановка ног	<u>Толчковая</u> нога находится в 1.5–2 стопах от линии старта. <u>Маховая</u> нога – на уровне левого колена (2–2.5 стопы от линии). Упор передней части стопы в колодки/ пол.		
1.2.	Постановка рук	<u>Руки на ширине плеч</u> (или чуть шире), <u>опора на пальцы</u> (кисть образует «арку»), <u>большие пальцы направлены внутрь</u> . Руки прямые, локти слегка согнуты.		
1.3.	Положение головы и спины	<u>Голова опущена</u> естественно, взгляд направлен вниз–вперед (на 1–1.5 м). <u>Спина прямая</u> или <u>слегка округлена</u> .		
1.4	Положение таза	<u>Низкое положение таза</u> .		

## Фаза 2. Команда «ВНИМАНИЕ!»

№	Критерий оценки	Что проверять? (Визуальный маркер)	Оценка (0–3)	Комментарий/Ошибка
2.1.	Подъем таза	<u>Таз поднимается плавно до уровня плеч</u> (или чуть выше). Важно: не допускать резкого «дерганья».		
2.2.	Углы в коленях	<u>Маховая нога согнута под углом 90–100°, толчковая – 120–130°.</u> Проверить визуально.		
2.3	Перенос веса тела	<u>Вес тела перенесен на руки.</u> Плечи слегка выведены вперед за линию старта.		
2.4.	Фиксация позы	Спортсмен неподвижен в течение 1.5–2 секунд.		

## Фаза 3. Команда «МАРШ!» (Стартовый разгон, первые 5–6 шагов)

№	Критерий оценки	Что проверять? (Визуальный маркер)	Оценка (0–3)	Комментарий/Ошибка
3.1.	Активный вынос бедра	Первый шаг – мощный, бедро маховой ноги выносится вперед-вверх, стопа «загребает» под себя.		
3.2.	Работа рук	Разноименная работа (правая рука – левая нога). Руки согнуты в локтях (~90°), движение вдоль туловища (не поперек!).		
3.3.	Наклон туловища	Сохраняется наклон туловища на первых шагах (постепенное выпрямление). Нет резкого выпрямления на 1–2 шаге		
3.4.	Постановка стопы	Первые шаги – упругая постановка с передней части стопы (носок). Нет удара пяткой.		

## ТЕХНИКА БЕГА ПО ДИСТАНЦИИ (5-10 м)

№	Критерий оценки	Что проверять? (Визуальный маркер)	Оценка (0–3)	Комментарий/Ошибка
4.1.	Положение туловища	Небольшой наклон туловища вперед (около 80–85°). Спина прямая, нет прогиба в пояснице или сутулости.		

4.2.	Работа ног (частота и длина шага)	Активный вынос бедра вперед-вверх, быстрое «загребающее» движение стопой под себя. Нет «буксования» или слишком длинных шагов.		
4.3.	Работа рук	Руки работают вдоль туловища, кисти расслаблены (пальцы слегка сжаты). Угол в локтевом суставе меняется незначительно. Плечи не поднимаются к ушам (нет закрепощения).		
4.4.	Постановка стопы	Постановка на переднюю часть стопы (носок), упругое отталкивание. Стопа ставится под себя (проекция ОЦМ), а не впереди туловища.		
4.5.	Свобода движений и дыхание	Отсутствие излишнего напряжения (закрепощения) в плечевом поясе, шее, лице. Дыхание ритмичное, не задерживается. <sup>1</sup>		

## Станция 2 ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

№	Критерий	Выполнено	Примечание
1	Исходное положение: носки на линии старта, стопы параллельно на ширине плеч	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
2	Одновременное отталкивание двумя ногами (без подсекания)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
3	Мах руками: синхронный взмах вперед-вверх в момент отталкивания	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
4	Полное выпрямление ног в момент отталкивания	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
5	Положение туловища в полёте: наклон вперед, ноги вынесены вперед	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

<sup>1</sup> Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А.Германова и др.] ; под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2016 — 288 с. — (Сер.Бакалавриат).

№	Критерий	Выполнено	Примечание
6	Приземление: одновременное касание пятками, мягкое перекатывание на стопу	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
7	Сохранение равновесия после приземления (без падения назад или в стороны)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
8	Отсутствие заступа за линию старта	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
9	Отсутствие дополнительных движений перед прыжком (раскачиваний, подскоков)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
10	Общая координация движений (плавность, слитность)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

Сумма баллов: \_\_\_\_\_ из 10

**Типичные ошибки (отметить при наличии):**

- Заступ за линию старта
- Отталкивание не двумя ногами одновременно
- Отсутствие маха руками
- Падение назад после приземления
- Сгибание ног в коленях в фазе полёта (группировка отсутствует)
- Приземление на прямые ноги (жёсткое)
- Дополнительные подседы или раскачивания перед прыжком

**Комментарий эксперта:** \_\_\_\_\_

**Станция 3 ТЕХНИКА МЕТАНИЕ МЯЧА В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ**

№	Критерий	Выполнено	Примечание
1	Правильный хват мяча (не всей ладонью, пальцы сверху/сбоку)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
2	Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч у правого/левого плеча	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
3	Замах: отведение руки с мячом назад (локоть выше плеча)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
4	Перенос веса тела на заднюю ногу при замахе	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
5	Выход вперёд с шагом или поворотом туловища	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

№	Критерий	Выполнено	Примечание
6	Выпрямление руки в локтевом суставе в момент броска	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
7	Финальное усилие кистью (хлыстообразное движение)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
8	Точность попадания в цель	<input type="checkbox"/> Попадание: ___ раз из ___ попыток	
9	Отсутствие заступа за линию броска	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
10	Сохранение равновесия после броска	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

**Сумма баллов:** \_\_\_\_\_ из 10

**Результат попаданий:** \_\_\_\_\_ из \_\_\_\_\_ попыток

**Типичные ошибки (отметить при наличии):**

- Неправильный хват мяча
- Бросок без замаха (только кистью)
- Отсутствие переноса веса тела
- Локоть опущен ниже плеча
- Заступ за линию броска
- Падение или потеря равновесия после броска
- Бросок сбоку, а не сверху/из-за головы

**Комментарий эксперта:** \_\_\_\_\_

#### Станция 4 ЭСТАФЕТА

№	Критерий	Выполнено	Примечание
1	Правильный старт участника (низкий или высокий по ситуации)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
2	Корректная передача эстафеты в зоне (без потери предмета)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
3	Отсутствие заступов за линии разметки	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

№	Критерий	Выполнено	Примечание
4	Соблюдение очередности этапов (без пропуска участников)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
5	Техника бега по дистанции (отсутствие сбитого дыхания, равномерность)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
6	Преодоление препятствий (если предусмотрены) без нарушений	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет / <input type="checkbox"/> Н/П	
7	Командное взаимодействие (поддержка, отсутствие конфликтов)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
8	Соблюдение правил безопасности (столкновения, резкие остановки)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
9	Общее время прохождения (норматив/целевой показатель)	<input type="checkbox"/> Выполнен / <input type="checkbox"/> Не выполнен	
10	Дисциплина и организованность команды	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

**Сумма баллов:** \_\_\_\_\_ из 10

**Штрафные баллы (отметить):**

Нарушение	Кол-во нарушений	Штраф (сек/балл)
Потеря эстафетного предмета	_____	_____
Заступ за линию		
Нарушение правил передачи	_____	_____
Прочие (_____)		

**Итоговое время команды:** \_\_\_\_\_ секунд

**Комментарий эксперта:** \_\_\_\_\_

**Станция №5**

**БЕГ ЧЕРЕЗ ФИШКИ (ПРЕПЯТСТВИЯ)**

№	Критерий	Выполнено	Комментарий эксперта
1	<b>Правильный старт</b> (из устойчивого положения, без заступа за линию)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
2	<b>Скоростное обегание</b> (без сбивания темпа перед фишкой)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

№	Критерий	Выполнено	Комментарий эксперта
3	<b>Сохранение траектории</b> (движение строго по заданной схеме: змейка, чередование сторон обегания)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
4	<b>Отсутствие касаний фишек</b> (ни ногой, ни рукой, ни туловищем)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	<i>Указать количество касаний при наличии: _____</i>
5	<b>Отсутствие пропусков фишек</b> (участник обежал/перешагнул каждую фишку, не срезал дистанцию)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
6	<b>Координация движений</b> (плавная смена направления, отсутствие резких или «рваных» движений)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
7	<b>Работа рук</b> (активная, разноимённая, помогает удерживать равновесие при поворотах)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
8	<b>Постановка стопы</b> (на переднюю часть стопы, без шарканья)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
9	<b>Сохранение равновесия</b> (без остановок, без отклонений корпуса в стороны более чем на 10–15°)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	
10	<b>Финиширование</b> (пробегание последней фишки и завершение упражнения без снижения скорости до финальной линии/отметки)	<input type="checkbox"/> Да / <input type="checkbox"/> Нет	

**Сумма баллов:** \_\_\_\_\_ из 10

**Комментарий эксперта:** \_\_\_\_\_

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЭКСПЕРТА

3.1. Сильные стороны техники (что получилось лучше всего?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3.2. Рекомендации по улучшению (над чем работать?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Общие замечания: \_\_\_\_\_

3.3. Итоговая оценка за «квест» (по сумме баллов):

85–100% – Отлично (техника близка к эталонной)

65–84% – Хорошо (есть мелкие ошибки, требующие коррекции)

50–64% – Удовлетворительно (базовая техника освоена, но есть грубые ошибки)

Менее 50%– Неудовлетворительно (требуется повторное обучение)

Подпись эксперта: \_\_\_\_\_

### ОПРО<sup>2</sup>С

#### СТАНЦИЯ 1. ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА

№	Вопрос	Оценка (1-5)
1	Техника низкого старта помогает быстрее бежать?	
2	Низкий старт – это интересно и захватывающе?	
3	Я хочу научиться выполнять низкий старт идеально?	
4	Низкий старт пригодится мне в жизни?	
5	Мне важно получать хорошую оценку за низкий старт?	

#### СТАНЦИЯ 2. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ

№	Вопрос	Оценка (1-5)
1	Прыжки в длину развивают силу и ловкость?	
2	Мне нравится ощущение полёта при прыжке?	

<sup>2</sup> Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М. **Психологическая диагностика в спорте:** учебное пособие. — Москва: Издательство «Спорт», 2023. — 233 с.

№	Вопрос	Оценка (1-5)
3	Я стараюсь прыгнуть дальше, чем в прошлый раз?	
4	Прыжки в длину помогают в других видах спорта?	
5	На уроках мне важно показать результат лучше других?	

### СТАНЦИЯ 3. МЕТАНИЕ МЯЧА В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ

№	Вопрос	Оценка (1-5)
1	Метание в цель развивает меткость и глазомер?	
2	Мне нравится соревноваться в точности бросков?	
3	Я хочу научиться попадать в цель с любой дистанции?	
4	Точность в метании важна в жизни (игры, спорт)?	
5	Меня мотивирует похвала учителя за меткий бросок?	

### СТАНЦИЯ 4. ЭСТАФЕТА

№	Вопрос	Оценка (1-5)
1	Эстафета учит работать в команде?	
2	Мне нравится бежать эстафету с друзьями?	
3	Я стараюсь не подвести команду на своём этапе?	
4	Эстафета помогает чувствовать поддержку других?	
5	Для меня важно, чтобы моя команда победила?	

### СТАНЦИЯ 5. БЕГ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

№	Вопрос	Оценка (1-5)
1	Бег с препятствиями развивает координацию?	
2	Мне нравится преодолевать препятствия на скорости?	
3	Я хочу бегать через препятствия быстрее и лучше?	
4	Преодоление препятствий готовит к трудностям в жизни?	

№	Вопрос	Оценка (1-5)
5	Мне важно, чтобы меня хвалили за ловкость на этом задании?	

### ШКАЛА БАЛЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ

Оценка каждого вопроса от 1 до 5 баллов:

Балл	Расшифровка
5	Полностью согласен
4	Скорее согласен
3	Частично согласен / не уверен
2	Скорее не согласен
1	Полностью не согласен

### Итоговые уровни мотивации

Уровень	Сумма баллов (макс. 125)	Балл по 5 бальной шкале	Характеристика
<b>Высокий</b>	100–125	5	Сформированная внутренняя мотивация, интерес к занятиям, понимание ценности физической культуры
<b>Выше среднего</b>	75–99	4	Преобладает внутренняя мотивация, при наличии внешних стимулов
<b>Средний</b>	50–74	3	Мотивация ситуативна, зависит от успешности выполнения заданий
<b>Ниже среднего</b>	25–49	2	Преобладает внешняя мотивация (оценка, избегание неудач)
<b>Низкий</b>	0–24	1	Мотивация практически отсутствует, занятия выполняются формально

## Приложение В

### Анкета

#### «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культуры у учащихся»

**Инструкция:** пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными и полезными. Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений: 1 — не согласен совсем; 2 — мне безразлично, 3 — согласен частично, 4 — скорее да, чем нет, 5 — согласен полностью.

Выбери вариант оценки и обведи кружком нужную цифру.

Класс \_\_\_\_\_ Фамилия, имя

\_\_\_\_\_ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой					
5	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку					
6	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.					
12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.					

13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.	1	2	3	4	5
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	1	2	3	4	5
15	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.	1	2	3	4	5
16	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.	1	2	3	4	5
17	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.	1	2	3	4	5
18	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.	1	2	3	4	5
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.	1	2	3	4	5
20	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать	1	2	3	4	5
21	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.	1	2	3	4	5
22	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.	1	2	3	4	5
23	На соревнованиях мне нужна только победа	1	2	3	4	5
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	1	2	3	4	5
25	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества	1	2	3	4	5
26	Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	1	2	3	4	5
27	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.	1	2	3	4	5
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.	1	2	3	4	5
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.	1	2	3	4	5
30	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.	1	2	3	4	5

### Оценка результатов:

Суммируются ответы на все вопросы. Результат интерпретируется следующим образом:

Высокий уровень общей мотивации – 135 – 150 баллов

Средний уровень мотивации – 105 – 134 балла

Низкий уровень мотивации – 75 – 104 балла

Безразличное отношение – 45 – 74 балла

Негативное отношение к урокам физкультуры – до 44 баллов.

## Приложение Г

Фотоматериалы процесса внедрения разработанных методических материалов



Рисунок Г.1. – Контроль низкого старта. Занятие №1.



Рисунок Г.2. – Эстафета. Занятие №1.



Рисунок Г.3. – Прохождение станции «верю-не верю». Занятие №2.



Рисунок Г.4. – Внеурочное мероприятие «Своя игра». Занятие №3.



Рисунок Г.5. – Прохождение станции «бег на длинную дистанцию». Занятие №4.



Рисунок Г.6. – Прохождение станции «бег через препятствия». Занятие №4.

**АКТ**  
**внедрения результатов научных исследований в практику**

Мы, нижеподписавшиеся представители института физической культуры и спорта, кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Дьяконова Тамара Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент.

(кафедры, института, должность, Ф.И.О.)

и представители АНПОО «ДВЦНО» Международная лингвистическая школа г. Владивосток, директор Шевченко Ольга Станиславовна.

(организация, где осуществлено внедрение, должность, Ф.И.О.)

составили настоящий акт в том, что исполнитель темы: «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 16-17 лет на интерактивных занятиях по теме «лёгкая атлетика»

(название проблемы, темы)

внес (ла) в практику физкультурного образования и массовой физической культуры следующие рекомендации и предложения:

№ п/п	Фамилия, И.О. автора внедрения	Наименование предложения и краткая характеристика	Эффект от внедрения
1.	Наумович А.А.	Предложенная методика направлена на повышение внутренней мотивации обучающихся 16-17 лет путём трансформации традиционных уроков лёгкой атлетики в интерактивную деятельность. Ключевой особенностью является смена ролевых позиций, где обучающийся выступает не только исполнителем, но и аналитиком, использующим видеоанализ и взаимообучение для осознанного освоения техники легкоатлетических упражнений.	В процессе внедрения разработанных нами заданий у обучающихся обнаружилось повышение мотивации.

Представитель института \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М.

(Ф.И.О.)

Представитель учреждения,  
где внедрено предложение \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ Шевченко О.С.

(Ф.И.О.)



МП

« 16 » \_\_\_\_\_ 2026 г.