

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

Т.Ю. Козлова
Ф.И.О.

Руководитель практики:
к.п.н., доцент



подпись

Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор МБОУ СОШ № 66



А.А. Бедиева
Ф.И.О.

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную научно-исследовательскую практику

Студент Козлова Т.Ю.

Срок прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

1. 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 Козлова Т.Ю.
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)


подпись

Козлова Т.Ю.
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 Козлова Т.Ю..

Группа БПО-22-ФК 1

Сроки прохождения практики: 20.04.26 – 16.05.26

Тема индивидуального задания на практику: **«Применение (внедрение) разработанных средств педагогического воздействия в учебный процесс образовательного учреждения».**

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 занятий, 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		20	<i>выполнено</i>

Оформление отчётных документов практики	Разработка и оформление всех разделов ВКР Загрузка Отчета в СЭД ВВГУ	С 11.05.26 по 14.05.26	34	<i>выполнено</i>
Итого:			216	

Дата выдачи задания на практику 20.04.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 11.05.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Ю.Э. Гудков
Ф.И.О.

Задание принял(а)



Т.Ю. Козлова
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 Козлова Татьяна Юрьевна

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 МБОУ СОШ №66 г. Владивостока..... 4
Раздел 2	Результаты прохождения аналитического этапа производственной научно-исследовательской практики МБОУ СОШ №66 г. Владивостока.. 6
Раздел 3	Результаты прохождения исследовательского этапа производственной научно-исследовательской практики МБОУ СОШ №66 г. Владивостока.. 26
Заключение	30
Список литературы	31
Приложения	33

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 МБОУ СОШ №66 г. Владивостока 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 МБОУ СОШ №66 г. Владивостока. 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 МБОУ СОШ №66 г. Владивостока

Цель исследования: дать общую характеристику образовательному учреждению и определить организационно-методические особенности системы физического воспитания в МБОУ СОШ №66 г. Владивостока.

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 изучения сайта школы. После чего в рамках личного общения с учителем физической культуры исследуемого образовательного учреждения познакомились со структурой и содержанием урочной и внеурочной деятельностью 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 МБОУ СОШ №66 г. Владивостока

1.	Адрес	690037, г. Владивосток, Адмирала Кузнецова, 54В
2.	Административный статус	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
3.	Название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 66 г. Владивостока»

4.	Руководители образовательного учреждения	Директор - Бедиева Александра Александровна Зам. Директора по ВР - Неподкосова Татьяна Анатольевна Завуч по УВР - Зверева Оксана Юрьевна
5.	Количество обучающихся	760
6.	Педагогический состав сотрудников по физической культуре	Учителя физической культуры: - Юркевич Валерия Леонидовна; - Скочилов Эдуард Сергеевич
7.	Средняя наполняемость классов	20 человек
8.	Общие сведения о занятости учащихся	В настоящее время занятость в школе делится на два типа, это урочная и внеурочная занятость. В урочное время дети заняты развитием физическим и интеллектуальным по федеральным стандартам. В внеурочное время дети занимаются саморазвитием, а именно посещением кружков, спортивно - массовых мероприятий
9.	График работы школы:	Начальная школа (1-4 классы): пятидневка с понедельника по пятницу 08:15 - 12:40 Средняя и старшая школа (5-11 классы): пятидневка с понедельника по пятницу 08:15 - 14:20 Календарный учебный график на 2025 - 2026 учебный год I четверть 01.09.2025 — 24.10.2025 (8 недель) Каникулы 25.10.2025 — 02.11.2025 (11 дней) II четверть 05.11.2025 — 30.12.2025 (8 недель) Каникулы 31.12.2025 — 11.01.2026 (12 дней) III четверть 12.01.2026 — 27.03.2026 (11 недель) Каникулы 28.03.2026 — 05.04.2026 (9 дней) IV четверть 06.04.2026 — 26.05.2026 (7 недель) Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов: 16.02.2026 — 22.02.2026 (7 дней)

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1.	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Основные общеобразовательные программы Начальное общее образование (НОО): программа для 1-4 классов (срок освоения 4 года) Основное общее образование (ООО): программа для 5-9 классов (срок освоения 5 лет) Среднее общее образование (СОО): программа для 10-11 классов (срок освоения 2 года)
----	--	---

2.	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Кружки и секции (танцы, гимнастика, футбол, макетирование), посещения театров, праздничные гуляния (Масленица), тематические классные часы, викторины и выставки (День Космонавтики), мероприятия ко Дню Победы, спортивные соревнования, концерты и конкурсы.
----	---	---

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1.	Система физического воспитания в школе	Урочная, внеурочная
2.	Основная форма физического воспитания в школе	Уроки физической культуры Спортивно-массовые мероприятия
3.	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	РП по физической культуре для 1-4 классов по ФГОС РП по физической культуре для 5-9 классов по ФГОС РП по физической культуре для 10-11 классов по ФГОС Методологической основой является ФГОС
4.	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные секции Мероприятия на свежем воздухе Физкультурные мероприятия 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: «Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет».

Актуальность исследования: выбранной темы исследования заключается в том, что возраст 12-13 лет является критическим для формирования двигательных умений, так как на этот возраст приходится наиболее активное становление физических способностей. Педагогические и психологические факторы оказывают весомое влияние на их формирование. А также, сейчас довольно распространена проблема мотивированности учащихся к занятиям физической культурой, соответственно, с приходом нового времени необходимо расширять методики преподавания данной дисциплины, в это непосредственно помогает изучение психолого-педагогических факторов воздействия.

Проблема исследования заключается в том, что в современном мире довольно распространена проблема мотивированности учащихся к занятиям физической культурой, соответственно, с приходом нового времени необходимо расширять методики преподавания данной дисциплины, в это непосредственно помогает изучение психолого-педагогических факторов воздействия.

Объект: физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования: теоретические основы влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Цель исследования систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный учет психолого-педагогических факторов позволяет усилить интенсивность формирования двигательных умений, обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет
2. Изучить Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет
3. Изучить психофизиологические особенности исследуемого контингента

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.
2. Социологический опрос в форме анкетирования по теме психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.
3. Педагогическое наблюдение уроков по теме психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Практическая значимость: состоит в том, что результаты исследования можно применять при составлении различных методик образовательного процесса на уроках физической культуры, а также при составлении методик в спортивных кружках/секциях различных видов спорта.

Методическая новизна: Собранный и проанализированный материал может стать основой организации работы педагога при формировании двигательных навыков, учащихся в возрасте 12-13 лет.

Организация исследования состоит из трёх этапов:

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024г. – май 2025г.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 г.) будут разработаны внеурочные занятия для учащихся 6-7 классов.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 г.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация материалов исследования будет осуществляться в процессе работы с обучающимися 6-7 классов в условиях МБОУ СОШ № 66 г. Владивосток

Далее приведем основные тезисы (резюме) по **Первой главе** ВКР: «Теоретическое исследование особенностей влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.».

1.1 Подходы к сущности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет.

Физическая культура в школе способствует защите и укреплению здоровья детей, обеспечивая полноценные физические нагрузки. Потребность в движении, физическая активность, присущая ученику, физиологически обоснована, вызывает положительные

изменения в его физическом и психологическом развитии, улучшение функциональных систем организма.

Двигательные умения и навыки связаны с двигательными качествами, основными из которых являются ловкость, скорость, сила, выносливость, скоростно-силовые качества, эта связь взаимна. Воспитание двигательных умений является основой физического воспитания школьников. Исходя из практики, многие школьники не достигают высоких показателей в беге, прыжках, метании, не выполняют стандартные нормативы не из-за плохой техники движений, а в основном, из-за недостаточно сформированных таких двигательных умений и навыков, как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость.

Умение и навык характеризуют степень владения двигательным действием, уровень способности ученика применять освоенный материал при решении практических задач. Формирование умений, навыков и соответствующих знаний - одна из целей обучения

В.И. Гончаров в работе «Еще раз о понятии «двигательное умение и двигательный навык» сообщал, что «...до сих пор не утихают споры о соотношениях понятий «двигательное умение», «двигательный навык», об уместности их использования по отношению к тому или иному уровню овладения движениями» [1]. Автор проанализировал сформировавшиеся позиции по этим понятиям и на основании этимологии и семантического содержания терминов, предложил соответствующую их трактовку. Она, считает исследователь, объединяет два исследуемых понятия, подчеркивает две характеристики состоявшегося процесса овладения двигательным действием – его уровень и его возможности.

Н.С. Никитина в одной из своих статей по данным литературы педагогической и медико-биологической направленности описывает результаты анализа терминов «основное движение», «умения», «навыки». Автор провела емкий теоретический анализ понятий движения у детей до года, определила понятие «основное движение», «двигательный навык» и «двигательное умение» [2]. Также ученой проведено исследование, как называются движения у детей такого возраста в зарубежной литературе. По итогу автором предложены к анализу такие термины, как «двигательный элемент» и «двигательный этап развития».

Таблица 4 – Диапазон понятийного аппарата в работах российских и зарубежных исследователей

Автор / год	Основные движения (категория движений по автору)
Муромов Д.С., Муромова Е.Н. / 2008	Двигательный навык; двигательный возраст; последовательность развития ребенка
Минка И.Н. / 2020	Движения; развитие движений
Блайт Салли Годдард / 2023	Моторные навыки; моторное развитие

Барбара Цукунфт-Хубер / 2020	Движения; двигательное развитие
Лупандина-Болотова Г. С., Гвараия Н.А. / 2022	Двигательный навык

Т.С. Зиновьева [3] полагает, что двигательные способности – это способности совершать движения, рассматривающийся как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Автор относит к двигательным способностям силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Понятие умения, считает исследовательница, включает в себя сознательное управление движениями, формирующее основу определённых знаний о технике движения. Ею выделены характерные черты и роль двигательных умений в физическом воспитании. Двигательный навык – это «автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии, который помогает добиться оптимальной степени владения техникой действия».

Р.Р. Алиходжин и А.В. Павлов в работе «Надежность двигательной деятельности» определяют надежность двигательной деятельности как функциональное качество занимающихся, позволяющее показывать эффективный результат и обеспечивать эффективное формирование умений и навыков в процессе педагогического обучения. Статья раскрывает содержание понятия «надежность». Исследователями выделены основные факторы, которые оказывают наибольшее влияние на процесс формирования и совершенствования способности обучаемого противодействовать помехам в двигательной деятельности [4].

М.Х. Гайтукиев в исследовании «Основы обучения физическим движениям» пишет: «Определим понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», чтобы избежать путаницы, когда эти термины ошибочно употребляются как синонимы. Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи, действие происходит под постоянным контролем сознания» [5].

И.Е. Сироткина в работе «Умное умение»: в каком смысле можно говорить о «телесном знании?» исследует ряд близких понятий, включая «практическое умение», «двигательный навык», «мётис», «техники тела» и «кинестетический интеллект» [6]. Автор считает, что общее между ними то, что накопление знания представлено как процесс, зачастую невербальный, на три четверти бессознательный, за который мышечное чувство отвечает в той же мере, что и сознание или мозг. Это общее может быть зафиксировано термином «телесное знание». «Телесное знание – эпистемологическая альтернатива техне, т. е.

кодифицированному практическому знанию, формализованному в правилах и инструкциях» [6].

Как видится, основой телесного знания можно считать мышечное, или кинестетическое чувство. И. М. Сеченов называл его «темным» на том основании, что такие ощущения редко осознаются, вербализуются и подвергаются рефлексии. Однако внутреннее чувствование такого рода нельзя считать полностью противоположным мысли. Это, говоря словами поэта и писателя В.А. Шаламова, «умное уменье», особый вид познания [6].

Умение и навык характеризуют степень владения двигательным действием, уровень способности обучаемого применять изученный материал при решении практических задач. Вначале обучаемый формирует знания о действии, а затем овладевает действием в форме умения и по мере его автоматизации – в форме навыка.

Двигательное действие – это основа физической активности человека, которая включает в себя разнообразные механизмы и процессы. Понимание сущности двигательного действия является важным для изучения физического воспитания и спорта. Двигательное действие представляет собой целенаправленное движение, которое выполняется с определенной целью. Оно может быть простым или сложным, в зависимости от количества задействованных мышц и координации.

Сущность двигательного действия заключается в его функциональности и эффективности. Каждое действие имеет свою структуру, которая включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Подготовительная фаза включает в себя настройку организма на выполнение действия. Основная фаза – это сам процесс движения, а заключительная фаза – это завершение действия и восстановление.

Двигательные действия могут быть разделены на произвольные и непроизвольные. Произвольные действия контролируются сознанием, тогда как непроизвольные происходят автоматически. Например, ходьба является произвольным действием, в то время как рефлексорные движения, такие как моргание, относятся к непроизвольным.

Для успешного выполнения двигательных действий необходимы координация, сила и выносливость. Эти физические качества развиваются в процессе тренировок и практики. Двигательное действие также включает в себя элементы психологии, такие как мотивация и уверенность. Без правильной психологической подготовки выполнение движений может быть затруднительным.

Существует множество факторов, влияющих на качество двигательного действия. Это может быть уровень физической подготовки, возраст, пол и даже эмоциональное состояние. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Например, дети и взрослые могут выполнять одни и те же действия, но с разной степенью эффективности.

Двигательные действия являются основой для развития спортивных навыков. Они формируют базу для более сложных движений, таких как прыжки, броски и метания. В спорте двигательные действия часто требуют высокой степени координации и точности. Спортсмены тренируются для того, чтобы автоматизировать свои действия и повысить их эффективность.

Обучение двигательным действиям начинается с раннего возраста. Дети учатся основным движениям, таким как бег, прыжки и лазание. Эти базовые навыки служат основой для дальнейшего освоения более сложных действий. Важно, чтобы обучение было разнообразным и интересным, чтобы поддерживать мотивацию детей [7].

В процессе обучения двигательным действиям важную роль играет повторение. Регулярные тренировки помогают закрепить навыки и улучшить их качество. Также необходимо учитывать, что каждый человек уникален, и скорость освоения может различаться.

Двигательные действия могут быть классифицированы по различным критериям. Например, по типу движений: локомоции, манипуляции и статические действия. Локомоции включают в себя движения, связанные с перемещением в пространстве, такие как ходьба и бег. Манипуляции связаны с взаимодействием с предметами, например, бросками и ловлей.

Статические действия, такие как удержание равновесия, также важны для формирования двигательных навыков. Эти действия помогают развивать силу и координацию. Двигательные действия могут быть также классифицированы по уровню сложности. Простые действия требуют минимальной координации, в то время как сложные требуют высокой степени контроля.

Важным аспектом является развитие двигательной памяти. Она позволяет человеку запоминать последовательность действий и выполнять их автоматически. Двигательная память формируется через регулярные тренировки и повторения. Это особенно важно для спортсменов, которым необходимо быстро реагировать на изменения в игре.

Двигательные действия также имеют социальный аспект. Они могут быть выполнены в группе, что способствует развитию командного духа и сотрудничества. Игры и спортивные соревнования создают возможности для взаимодействия и общения. Это особенно важно для детей, так как помогает развивать социальные навыки [8].

Понимание сущности двигательного действия является ключевым для физического воспитания и спорта. Двигательное действие – это не только физическое движение, но и сложный процесс, включающий в себя психологические и социальные аспекты. Развитие двигательных действий требует систематического подхода и учета индивидуальных особенностей. Правильная организация обучения и тренировки способствуют эффективному формированию двигательных навыков.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля действий во всех основных опорных точках, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию внешних факторов и малой прочностью запоминания.

Двигательные умения имеют большую дидактическую ценность, поскольку их формирование требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия их исполнения, управлять собственной умственной и двигательной деятельностью. Бывают ситуации, когда умения могут оказаться не просто полезными, но и необходимыми. Так, например, умения оказать первую помощь при несчастных случаях у большинства людей не доводятся до уровня навыков, но на уровне умения ими должен владеть каждый.

Формирование двигательных действий у обучающихся 6-7 классов является важным этапом их общего развития и физического воспитания. В этом возрасте дети активно растут, их нервная система продолжает совершенствоваться, что способствует улучшению координации движений и развитию моторики. Основой формирования двигательных действий становится систематическое обучение различным видам движений и упражнений. Важную роль играет правильная организация учебного процесса, которая учитывает возрастные особенности детей [9].

Обучающихся в возрасте 12-13 лет способны лучше воспринимать инструкции и выполнять сложные двигательные задания. В этот период происходит активное развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и быстроты. Формирование двигательных действий начинается с освоения базовых движений, таких как ходьба, бег, прыжки, метание и ловля. Постепенно эти движения усложняются, включают элементы координации и точности.

Педагоги используют разнообразные методы обучения: повторение, демонстрацию, объяснение и игровую деятельность. Игры занимают особое место в формировании двигательных действий, так как они способствуют развитию мотивации и интереса к занятиям. В игровой форме дети легче осваивают новые движения и учатся применять их в различных ситуациях.

Важным аспектом является развитие двигательной памяти, которая позволяет детям запоминать последовательность действий и выполнять их автоматически. Регулярные тренировки способствуют закреплению навыков и повышению их точности. Также большое значение имеет развитие внимания и концентрации, что улучшает качество выполнения двигательных действий.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать значение правильной техники выполнения упражнений. Педагоги уделяют внимание правильному положению тела, координации движений и дыханию. Это помогает избежать травм и способствует эффективному развитию физических качеств.

Формирование двигательных действий тесно связано с развитием сенсомоторных функций. Дети учатся лучше контролировать свои движения, координировать работу различных групп мышц и адаптироваться к изменяющимся условиям. Важным элементом является развитие пространственного восприятия и ориентации [10].

Для успешного формирования двигательных действий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Уровень физической подготовки, темп развития и интересы могут существенно различаться. Персонализированный подход позволяет максимально эффективно развивать двигательные навыки.

В процессе обучения важно создавать положительную мотивацию. Похвала, поддержка и признание успехов стимулируют желание детей совершенствоваться и заниматься регулярно. Также важно разнообразие занятий, чтобы избежать однообразия и сохранить интерес к физической активности.

Формирование двигательных действий происходит не только на уроках физкультуры, но и во внеурочной деятельности, в спортивных секциях и играх на свежем воздухе. Активный образ жизни способствует укреплению здоровья и развитию физических способностей.

Техническое оснащение и использование современных средств обучения также играют важную роль. Видеоанализ, тренажеры и интерактивные методы помогают детям лучше понять и освоить правильные движения.

Особое внимание уделяется развитию координации и баланса. Упражнения на равновесие, смену направления и ритм помогают улучшить контроль над телом. Это особенно важно для предотвращения травм и повышения эффективности движений.

Важным этапом является формирование правильных двигательных стереотипов. Это устойчивые навыки, которые ребенок выполняет автоматически и без лишних усилий. Они служат основой для дальнейшего совершенствования спортивных и бытовых движений [11].

Психологический аспект также играет значительную роль. Уверенность в своих силах и положительный настрой способствуют успешному освоению новых двигательных действий. Педагоги должны создавать поддерживающую атмосферу, где ребенок не боится ошибаться и учится на своих ошибках.

Развитие двигательных действий сопровождается улучшением общей физической подготовки. Укрепляются мышцы, развивается сердечно-сосудистая система, улучшается

гибкость и выносливость. Это создает прочную основу для активного и здорового образа жизни.

Важным элементом является формирование правильной осанки и техники ходьбы. Это помогает избежать проблем с позвоночником и способствует гармоничному развитию тела. Специальные упражнения направлены на укрепление мышц спины и живота.

Формирование двигательных действий – это комплексный процесс, который требует систематического подхода и учета множества факторов. Важно, чтобы занятия были регулярными, разнообразными и соответствовали возрастным особенностям.

Родители и педагоги должны сотрудничать, поддерживая ребенка и стимулируя его интерес к физической активности. Совместные игры и занятия способствуют развитию положительных привычек и укреплению семейных отношений.

Итак, формирование двигательных действий у обучающихся в возрасте 12-13 лет является важным этапом их физического и психического развития. Правильно организованный учебный процесс, индивидуальный подход, мотивация и разнообразие занятий способствуют развитию координации, силы, выносливости и уверенности в собственных возможностях. Это создает прочную основу для дальнейшего роста и активной жизненной позиции [12].

В обучении двигательному действию можно выделить три этапа. Работа на этих этапах отличается, по существу, решаемых задач, содержанию средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия

На этапе начального разучивания преследуется цель сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Целью этапа углубленного разучивания является формирование полноценного двигательного умения. Для этого необходимо:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения двигательным умениям во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность. Используется анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет

более углубленно познать технику изучаемых действий. На этапе закрепления и совершенствования двигательное умение преобразуется в навык [13].

В основе совершенствования системы непрерывного образования подрастающего поколения (и, первую очередь, школьного) лежит целостное понимание содержания психической и двигательной деятельности школьника на основе глубокого изучения психофизиологических особенностей сопряженного развития психики и моторики на всех ступенях непрерывного образования

Занятия спортом и физической культурой должны приносить удовольствие, они призваны поддерживать само регуляцию организма. Учитель физической культуры призван подавать спортивный пример детям, например, показывать технику изучаемых элементов, как правило, у детей среднего возраста это вызывает бурю эмоций, и они пытаются догнать своего учителя, сделать лучше, чем он. В конце урока рекомендуется отводить время на разноплановые подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, теннис): они будут направлены на сплочение коллектива.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы [14].

На современном этапе успешное обеспечение прочного фундамента общих и специальных знаний, умений и навыков возможно лишь при условии достаточно высокого уровня здоровья, поэтому развитие физической активности и позитивное отношение к предмету «Физическая культура» с использованием игрового метода остается актуальной задачей.

Формирование двигательных умений и навыков успешно протекает, если учитель знает и учитывает основные дидактические и методические условия этого процесса.

Учет в процессе формирования двигательных умений и навыков у школьников индивидуальных особенностей их физического развития и физической подготовки путем подбора наиболее подходящих методов разучивания практического материала и подводящих упражнений, а также индивидуальное дозирование физических нагрузок, способствуют получению хороших результатов и положительному эмоциональному фону на занятиях, повышению у учеников уверенности в своих силах при выполнении практических заданий. Существенную роль в формировании двигательных умений и навыков у школьников на хорошем уровне играет применение приемов, обеспечивающих выполнение учащимися

физических упражнений с контролем качества, тренировкой оптимальной свободы и целесообразной быстроты в решении ими поставленной двигательной задачи.

При проведении уроков с учениками среднего школьного возраста следует стремиться, чтобы двигательная деятельность оказывала стимулирующее влияние на организм, способствовала его росту и развитию. Чрезмерных физических нагрузок следует избегать, поскольку энергетические ресурсы в этом возрасте тратятся на пластические процессы, а интенсивная и длительная работа тормозит рост и развитие ребенка. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, не должно происходить слишком резко. Предварительно следует проводить тщательную разминку. Упражнения, которые вызывают значительную нагрузку на сердце целесообразно чередовать с успокаивающими упражнениями. Для развития грудной клетки полезны специальные дыхательные упражнения [15].

В педагогической деятельности с учащимися 6-7 классов учитель должен гибко использовать существующую структуру урока. В зависимости от условий, продолжительность отдельных частей урока может быть различной. Уроки физической культуры в 6-7 классах имеют ярко выраженный обучающий характер. Целесообразно обращать особое внимание на построение уроков разных типов.

При изучении нового материала основное внимание уделяется тщательному объяснению с показом новых упражнений и попыткам учеников выполнить их. Подготовительная часть такого урока максимально короткая. Максимальная плотность таких уроков ниже, чем уроков другого типа.

На уроках повторения подготовительная часть более длительная. В ней уделяется большее внимание подготовке организма учащихся к физической нагрузке в основной части. Максимальная плотность таких уроков самая высокая.

Урок смешанного типа, на котором одновременно с изучением нового происходит повторение пройденного материала, является сложным по строению и проведению. Учителю предстоит решить, какие виды упражнений из общей программы должны сочетаться в одном уроке. Если изучение упражнения сопровождается значительными физическими нагрузками, то следующие физические упражнения не должны быть связаны с точностью движений и равновесием.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

Обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Исходя из этого необходимо дифференцирование задач, содержания и темпа освоения программного материала, а также оценки достижений [16].

Дифференцированный подход к физическому воспитанию подразумевает комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к занятиям спортом и увеличению двигательной активности. Этот подход включает: учет индивидуальных особенностей детей в состоянии здоровья, уровне физического развития и физической подготовки, мотивации к занятиям физкультурой, а также гендерных различий.

Влияние психолого-педагогических факторов, с учетом дифференцированного подхода, по данным ряда научных исследований, демонстрируют заметное положительное действие на формирование двигательных умений у обучающихся в возрасте 12-13 лет, выражающееся в улучшении физической подготовленности современных подростков.

1.2 Психолого-педагогические методы в формировании мотивации учащихся в возрасте 12-13 лет

В школьном возрасте происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, активно развиваются мышцы, в то же время у современных школьников не хватает двигательной активности: исследователи-гигиенисты свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении сидя (по данным Всемирной организации здравоохранения, 2023 год).

В 2020-2021 годах ключевую роль в снижении двигательной активности сыграла пандемия (дистанционное обучение, ограничения массовых спортивных мероприятий и структур дополнительного образования). Все это отрицательно сказывается на формировании организма ребенка и на физическом развитии.

Научно доказано, что занятия физической культурой повышают работоспособность, снимают утомление, приводят нервную систему к нормальному функционированию, а также способствуют укреплению общего здоровья. Физическая активность положительно сказывается на внутреннем состоянии ребенка, на его эмоциях, памяти, мышлении. Таким образом, двигательная активность приводит в норму и стимулирует формирование психических функций.

Система физического воспитания детей в настоящее время направлена на:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, содействие гармоничному развитию личности детей; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств;
- 2) воспитание цели, смелости, настойчивости, дисциплинированности; формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 3) привитие гигиенических навыков, закаливание организма человека [17].

В целях создания оптимальных условий для мотивации детей в возрасте 12-13 лет к повышению двигательной активности и освоению двигательных навыков педагогу необходимо:

1) выстроить доверительные отношения с учащимся. У ученика должно возникнуть чувство безопасности и доверия к учителю. Это чувство может возникнуть в том случае, если педагог дает возможность проявить себя. Например, ребенок предлагает поиграть с одноклассниками в какую-нибудь игру. Учитель в этот момент может пойти на уступки и разрешить сделать это, в процессе объяснения правил задавать наводящие вопросы:

«Как бы ты сделал? Что хотел бы изменить в этой игре?» Тогда у ребенка сложится чувство доверия к учителю, он увидит заинтересованность и ценность его слова.

Выстраивание партнерской позиции внесет большой вклад в повышение мотивации ребенка. Таким образом, у ребенка будет вырабатываться мотивация к занятиям, и будет понимать, что его поддерживают.

2) предоставить возможность ученику высказаться и выслушав, задать вопросы.

Следует помочь ученику изложить свои мысли и работать с этими мыслями.

3) найти слабые и сильные стороны ученика. Это можно сделать, попросив у детей написать свои сильные и слабые стороны на листе бумаги и предложив детям подумать, как сделать так, чтобы слабые стороны превратились в сильные. Здесь нужно быть очень аккуратным и использовать наводящий вопрос: «Как можно изменить свои слабые стороны?» Но акцент делается на сильных качествах, так как ребенок будет искать возможности сделать себя сильнее.

4) рекомендовать вести дневник самоконтроля самим учащимся. Это хороший прием для увеличения мотивации, так как в дневнике ребенок сможет ставить спортивные цели, наблюдать за ростом и развитием своих физических качеств, а также у него будет возможность развить дисциплину.

Мотивационные основы формирования двигательных действий учащихся в возрасте 12-13 лет играют ключевую роль в процессе физического воспитания и развития молодежи. В этом возрасте подростки переживают важные изменения, как физического, так и психологического характера. Поэтому создание положительной мотивации для занятий физической культурой становится особенно актуальным. Основной задачей педагогов является не только обучение двигательным навыкам, но и формирование у детей интереса к регулярным физическим нагрузкам [18].

Одним из основных факторов, способствующих мотивации, является осознание значимости физической активности для здоровья. Учащиеся должны понимать, что занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и

улучшению общего самочувствия. Важно донести до них информацию о том, что физическая активность помогает в борьбе со стрессом и улучшает настроение. Педагоги могут использовать различные методы, чтобы показать учащимся, как физическая культура влияет на их жизнь.

Также необходимо учитывать индивидуальные интересы и предпочтения учащихся. Каждый ребенок уникален, и его мотивация может варьироваться. Некоторые дети могут быть заинтересованы в командных видах спорта, таких как футбол или волейбол, в то время как другие предпочитают индивидуальные занятия, например, плавание или бег. Учитывая эти особенности, учителя могут создавать более персонализированные программы, которые будут учитывать интересы и способности каждого ученика.

Другая важная составляющая мотивации – это создание положительной атмосферы на занятиях. Учителя должны поощрять детей, поддерживать их стремление к успеху и формировать уверенность в своих силах. Положительная обратная связь и похвала могут значительно повысить мотивацию учащихся. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал, что его усилия ценятся, и что он может добиться успеха в физической активности.

Соревновательный аспект также играет значительную роль в мотивации. Учащиеся 6-7 классов часто стремятся к соревнованиям, желая проявить свои навыки и способности. Организация различных спортивных мероприятий, турниров и конкурсов может стимулировать интерес к занятиям физической культурой. Это не только развивает соревновательный дух, но и способствует сплочению коллектива, формируя командный дух и взаимопомощь.

Кроме того, важно развивать у учащихся понимание целей и задач, которые они ставят перед собой в физической активности. Установка конкретных и достижимых целей может значительно повысить мотивацию. Учителя могут помочь детям формулировать эти цели и отслеживать их достижения. Это создаст у учащихся ощущение прогресса и успеха, что в свою очередь будет способствовать дальнейшему развитию интереса к физической культуре.

Необходимо также учитывать влияние окружающей среды на мотивацию учащихся. Поддержка со стороны родителей, сверстников и учителей может сыграть решающую роль в формировании интереса к занятиям спортом. Родители должны быть вовлечены в процесс, поощряя своих детей заниматься физической активностью и участвовать в спортивных мероприятиях. Создание дружелюбной и поддерживающей атмосферы в классе также способствует повышению мотивации.

Важным аспектом является использование современных технологий в обучении двигательным действиям. Внедрение интерактивных методов и средств обучения может сделать занятия более интересными и увлекательными. Использование видеоуроков,

приложений для отслеживания физической активности и других технологий может помочь учащимся лучше понять и освоить двигательные навыки.

Также стоит отметить, что мотивация должна быть разнообразной и многогранной. Важно не ограничиваться только одним подходом, а использовать различные методы и техники, чтобы заинтересовать учащихся. Это может быть, как использование игровых элементов в обучении, так и внедрение новых видов спорта, которые могут привлечь внимание детей.

Формирование двигательных действий у учащихся в возрасте 12-13 лет – это сложный и многогранный процесс, который требует внимательного и индивидуального подхода. Педагоги должны быть готовы к экспериментам и адаптации своих методов в зависимости от потребностей и интересов учащихся. Это поможет создать более эффективную и мотивирующую образовательную среду.

Именно мотивационные основы формирования двигательных действий учащихся 6-7 классов являются важным аспектом физического воспитания. Создание положительной атмосферы, учет индивидуальных интересов, использование соревновательных элементов и современных технологий помогут повысить интерес детей к физической активности. Важно, чтобы учащиеся осознавали значимость физической культуры для своего здоровья и развития, что в конечном итоге приведет к формированию у них устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Учителю физической культуры необходимо постоянно совершенствовать профессиональные навыки, развиваться самому, предлагая и детям что-то новое, то, что даст им стимул учиться и совершенствоваться. Сюда относятся подвижные и спортивные игры с последовательным усложнением правил, соревнования (ГТО, веселые старты), очень хорошо использовать музыкальное сопровождение для формирования у детей чувства ритма. В работе следует обратить особое внимание на игровой метод, он является помощником и главной мотивацией детей при занятиях физической культурой.

1.3 Психофизические особенности исследуемого контингента

Психологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет крайне сложна, так как именно в этом возрасте происходит множество изменений. Дети на этом этапе переходят из детства в подростковый возраст, что сопровождается значительными изменениями в их психическом состоянии. В это время происходит активное развитие когнитивных функций. Дети начинают лучше понимать абстрактные понятия и могут рассуждать логически. Это время, когда они начинают задавать более сложные вопросы о мире и своем месте в нем. В период обучения в 6-7 классах у детей происходит активное развитие когнитивных функций.

Это время, когда они начинают лучше осознавать и понимать абстрактные понятия. Важно отметить, что на этом этапе учащиеся становятся способными к логическому рассуждению. Они начинают анализировать информацию более глубоко и критически. Это позволяет им не только усваивать учебный материал, но и применять его в различных ситуациях.

Развитие когнитивных функций включает в себя улучшение памяти, внимания и мышления. Дети начинают легче запоминать информацию и связывать ее с уже известными понятиями. Они могут сопоставлять факты и делать выводы на основе логических связей. Это особенно важно в математике и естественных науках, где абстрактные концепции играют ключевую роль.

В этом возрасте учащиеся начинают задавать больше вопросов. Они интересуются, почему и как происходят те или иные процессы. Это свидетельствует о росте их познавательной активности. Учителя должны поддерживать этот интерес, предлагая детям задачи, требующие размышлений и анализа. Таким образом, учащиеся развивают критическое мышление.

Кроме того, в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать свои мысли и чувства. Они становятся более самосознательными и способны к самоанализу. Это позволяет им лучше понимать свои сильные и слабые стороны. В результате они могут более осознанно подходить к выбору учебных предметов и будущей профессии.

Развитие когнитивных функций также связано с улучшением навыков общения. Дети учатся выражать свои мысли более четко и аргументированно. Они начинают участвовать в дискуссиях, высказывая собственное мнение и уважая мнение других. Это формирует у них навыки сотрудничества и командной работы.

Важным аспектом является то, что в этом возрасте дети начинают лучше понимать абстрактные концепции. Они могут осваивать такие темы, как справедливость, свобода и ответственность. Эти понятия требуют глубокого анализа и понимания, что свидетельствует о развитии их мышления. Учителя могут использовать различные методики, чтобы помочь учащимся освоить эти сложные идеи.

Также стоит отметить, что в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать взаимосвязь между различными предметами. Они понимают, как знания из одной области могут быть применены в другой. Например, математика может быть использована в физике, а история может помочь в понимании современных событий. Это помогает им видеть целостную картину мира.

Развитие когнитивных функций в этом возрасте также связано с увеличением объема информации, которую дети могут обрабатывать. Они способны работать с более сложными текстами и научными материалами. Это открывает новые горизонты для их обучения и

позволяет углубляться в изучаемые темы. Учителя могут предложить им проекты и исследования, которые требуют самостоятельной работы и анализа.

Не менее важным является то, что в этом возрасте дети начинают осознавать важность критического мышления. Они учатся ставить под сомнение информацию и искать доказательства. Это помогает им не только в учебе, но и в повседневной жизни. Умение анализировать информацию становится важным навыком в современном мире.

Таким образом, в возрасте 12-13 лет происходит значительное развитие когнитивных функций. Дети становятся более самостоятельными и уверенными в своих способностях. Они начинают лучше понимать абстрактные понятия и могут рассуждать логически. Это создает прочную основу для дальнейшего обучения и личностного роста.

Важно, чтобы родители и учителя поддерживали этот процесс. Они должны создавать условия для развития критического мышления и познавательной активности. Это может быть достигнуто через обсуждения, проекты и творческие задания. В результате учащиеся смогут развивать свои способности и уверенно двигаться вперед.

Когнитивное развитие в этом возрасте является ключевым моментом в формировании личности. Оно влияет на дальнейшее обучение и социальное взаимодействие. Дети, обладающие развитыми когнитивными функциями, становятся более успешными в учебе и жизни. Они способны принимать обоснованные решения и находить решения сложных задач.

Таким образом, развитие когнитивных функций в возрасте 12-13 лет открывает новые возможности для учащихся. Это время, когда они начинают осознавать свои способности и расширять свои горизонты. Поддержка со стороны взрослых играет важную роль в этом процессе. Учащиеся должны чувствовать, что их мнение важно, а их усилия ценятся. Это создаст мотивацию для дальнейшего обучения и развития.

Социальные взаимодействия становятся более сложными и многогранными. Дети в этом возрасте активно ищут одобрение сверстников и стремятся к социальной принадлежности. Друзья становятся важными фигурами в их жизни, и их мнение может оказывать значительное влияние на самооценку. В то же время, дети могут испытывать трудности в отношениях с окружающими, что иногда приводит к конфликтам и недопониманию.

Эмоциональная сфера также претерпевает изменения. Подростки начинают осознавать и выражать свои чувства более открыто, однако могут сталкиваться с эмоциональной нестабильностью. Часто они испытывают перепады настроения, что связано с гормональными изменениями, происходящими в организме. Важно, чтобы взрослые поддерживали их в этот период и помогали справляться с эмоциями.

На уровне самосознания дети начинают формировать свое «Я». Они начинают осознавать свои сильные и слабые стороны и могут сравнивать себя с другими. Это может привести как к повышению, так и к снижению самооценки. Поддержка со стороны родителей и учителей играет ключевую роль в формировании положительного образа себя [19].

В возрасте 12-13 лет также происходит активное развитие морального сознания. Дети начинают понимать социальные нормы и правила, что влияет на их поведение. Они начинают осознавать последствия своих действий и могут проявлять эмпатию к другим. Это время, когда закладываются основы моральных ценностей, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Когнитивное развитие в этом возрасте также связано с улучшением навыков обучения. Дети становятся более самостоятельными в учебе и могут организовывать свое время. Они начинают осваивать различные стратегии обучения и могут применять их на практике. Это время, когда важно развивать у детей критическое мышление и умение анализировать информацию [20].

С другой стороны, повышенные требования в учебе могут вызывать стресс и тревогу. Дети могут испытывать давление со стороны родителей и учителей, что иногда приводит к учебным неудачам. Важно создать поддерживающую среду, где дети могут чувствовать себя комфортно и безопасно. Это поможет им развивать уверенность в своих силах и способности.

В этом возрасте также важно развивать навыки общения. Умение выражать свои мысли и чувства, а также слушать других становится ключевым аспектом успешного взаимодействия. Дети должны учиться конструктивно решать конфликты и находить компромиссы. Эти навыки будут полезны им в будущем, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Интересы и увлечения детей в возрасте 12-13 лет становятся более разнообразными. Они начинают осознавать свои предпочтения и могут активно заниматься хобби. Это время, когда многие дети начинают проявлять творческие способности, что может стать основой для их будущей карьеры. Поддержка и поощрение со стороны взрослых помогут им развивать эти таланты [21].

Социальные сети и технологии становятся важной частью жизни детей в этом возрасте. Они могут использовать интернет для общения и поиска информации, однако это также может привести к проблемам, связанным с кибербуллингом и зависимостями. Важно обучать детей безопасному поведению в интернете и критическому восприятию информации.

Итак, психологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет включает в себя множество аспектов, связанных с их развитием. Этот период является важным этапом в формировании личности и требует внимания со стороны взрослых. Поддержка, понимание и

уважение к чувствам детей помогут им успешно пройти через этот сложный период. Психологическое здоровье детей в этом возрасте является основой для их будущего благополучия и успешной социальной адаптации. Что касается физического развития, то в этом возрасте происходит активный рост и развитие, что может влиять на самооценку. Дети могут быть чувствительными к изменениям в своем теле и внешности. Важно поддерживать их и помогать принимать изменения, происходящие в организме.

Физиологическая характеристика обучающихся в возрасте 12-13 лет включает в себя множество аспектов, связанных с их физическим развитием. В этот период происходит активный рост и изменение тела, что связано с переходом от детства к подростковому возрасту. В среднем, дети в этом возрасте растут на 5-7 см в год. У мальчиков и девочек могут наблюдаться различные темпы роста, что связано с индивидуальными особенностями.

К 11-12 годам у большинства детей начинается процесс полового созревания. У девочек это может проявляться в виде начала менструаций, что является важным этапом в их жизни. У мальчиков в это время также происходят изменения: увеличивается объем тестикул и начинается рост волос на теле. Эти изменения могут оказывать влияние на психологическое состояние детей [22].

Физиологические изменения сопровождаются изменениями в мышечной массе и жировых отложениях. У мальчиков, как правило, увеличивается мышечная масса, в то время как у девочек в это время может наблюдаться увеличение жировой ткани. Эти изменения могут влиять на самооценку и восприятие своего тела.

Координация движений и моторные навыки также развиваются в этом возрасте. Дети становятся более ловкими и способны выполнять сложные физические упражнения. Это время, когда многие дети начинают активно заниматься спортом, что способствует развитию их физических навыков и здоровья.

Физическая активность играет важную роль в жизни детей 6-7 классов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению выносливости. Дети, занимающиеся физической активностью, имеют меньше шансов на развитие ожирения и связанных с ним заболеваний.

Питание также является важным аспектом физиологического развития. В этом возрасте детям необходимо получать достаточное количество питательных веществ для поддержания роста и развития. Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами, способствует укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья.

В возрасте 12-13 лет у детей часто заканчивается смена молочных зубов на постоянные. Это время требует особого внимания к гигиене полости рта, чтобы избежать проблем с зубами в будущем.

Состояние нервной системы также меняется в этом возрасте. Дети становятся более эмоционально чувствительными, что связано с гормональными изменениями. Это может проявляться в виде перепадов настроения и повышенной возбудимости.

Сон играет важную роль в физиологическом развитии детей. В этом возрасте детям необходимо 9-11 часов сна для полноценного восстановления сил. Недостаток сна может негативно сказаться на их физическом и психологическом состоянии.

Иммунная система детей также развивается в этот период. Дети становятся более восприимчивыми к инфекционным заболеваниям, так как их организм еще не полностью адаптирован к окружающей среде. Важно уделять внимание профилактике заболеваний и вакцинации.

Координация и баланс становятся более совершенными. Дети могут выполнять более сложные физические задачи, такие как катание на велосипеде или участие в спортивных играх. Эти навыки развиваются благодаря активному участию в физической активности.

Важным аспектом является и развитие органов чувств. Дети становятся более восприимчивыми к окружающему миру, что способствует развитию их познавательных способностей. Они начинают лучше различать запахи, звуки и цвета.

Именно в возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать важность здоровья и физической активности. Они могут проявлять интерес к различным видам спорта и физическим упражнениям. Это время, когда закладываются основы здорового образа жизни. Дети начинают замечать, как физическая активность влияет на их самочувствие и настроение. Многие школьники начинают проявлять интерес к различным видам спорта и физическим упражнениям. Это может быть футбол, баскетбол, плавание или легкая атлетика. Важно, что именно в этом возрасте формируются привычки, которые сохранятся на всю жизнь.

Учителя физкультуры играют большую роль в том, чтобы заинтересовать детей спортом. Они показывают разнообразие упражнений и объясняют их пользу для организма. Дети учатся работать в команде, развивают силу, выносливость и координацию. Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшить обмен веществ. Кроме того, физическая активность способствует развитию мышц и правильной осанки.

В возрасте 12-13 лет дети начинают лучше понимать, как важно правильно питаться для поддержания здоровья. Они узнают о витаминах, минералах и других полезных веществах. Родители и учителя могут помочь им сформировать правильные пищевые привычки. Например, уменьшить потребление сладостей и фастфуда, увеличить количество овощей и фруктов в рационе. Здоровое питание в сочетании с физической активностью создает прочную основу для крепкого здоровья.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общий баланс физического, психического и социального благополучия. Они понимают, что регулярные занятия спортом помогают поддерживать этот баланс. Многие школьники начинают посещать спортивные секции и кружки. Это дает им возможность развивать свои способности и находить новых друзей.

Занятия спортом учат детей дисциплине и ответственности. Они понимают, что для достижения успеха нужно регулярно тренироваться и соблюдать режим. Это помогает им формировать волевые качества и настойчивость. Важно, что спорт развивает не только тело, но и характер.

В школе проводятся различные спортивные мероприятия и соревнования. Они стимулируют интерес к физической активности и здоровому образу жизни. Участие в таких мероприятиях помогает детям почувствовать дух соперничества и командной работы. Это способствует развитию социальных навыков и коммуникации.

В возрасте 12-13 лет дети начинают осознавать вред вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Они понимают, что эти привычки негативно влияют на здоровье и физическую форму. В школе и дома важно проводить профилактические беседы и объяснять последствия вредных действий. Это помогает формировать ответственное отношение к своему здоровью.

Физическая активность способствует улучшению сна и общему восстановлению организма. Дети замечают, что после занятий спортом они лучше высыпаются и чувствуют себя бодрее. Хороший сон необходим для роста и развития, а также для успешной учебы. Здоровый образ жизни помогает поддерживать высокий уровень энергии в течение дня.

Дети в этом возрасте начинают осознавать важность гигиены и ухода за своим телом. Они учатся правильно мыть руки, следить за чистотой зубов и тела. Это помогает предотвращать многие заболевания и поддерживать хорошее самочувствие. Родители и учителя должны напоминать детям о необходимости соблюдать правила личной гигиены.

Важным аспектом является также умение правильно распределять время между учебой, отдыхом и физической активностью. Дети учатся планировать свой день так, чтобы оставалось время для занятий спортом и прогулок на свежем воздухе. Это помогает избежать переутомления и поддерживать высокий уровень работоспособности.

Физическая активность помогает развивать моторику и координацию движений. Это особенно важно в период активного роста и развития. Дети становятся более ловкими и уверенными в своих действиях. Такие навыки пригодятся им не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В возрасте 12-13 лет дети начинают интересоваться вопросами здоровья и физической культуры не только на практике, но и теоретически. Они изучают основы анатомии, физиологии и правил безопасности. Это расширяет их знания и помогает лучше понимать свое тело. Здоровый образ жизни способствует укреплению иммунной системы. Дети реже болеют и быстрее восстанавливаются после заболеваний. Это позволяет им успешно справляться с учебными нагрузками и активной жизнью. Родители и учителя должны поддерживать детей в стремлении к здоровью.

Важной частью здорового образа жизни является отказ от вредных привычек и соблюдение режима дня. Дети учатся ложиться спать вовремя и правильно питаться. Это помогает поддерживать энергию и концентрацию в течение учебного дня.

Дети начинают осознавать, что здоровье – это не только личное благо, но и социальная ценность. Они понимают, что здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию общества. Многие школьники участвуют в акциях и мероприятиях, направленных на пропаганду здоровья. Физическая активность способствует улучшению памяти и концентрации. Это помогает детям лучше усваивать учебный материал и достигать успехов в школе. Занятия спортом развивают умение быстро принимать решения и работать в стрессовых ситуациях.

В этот период дети начинают понимать, что здоровье – это долгосрочная инвестиция в свое будущее. Они осознают, что забота о себе сегодня принесет плоды завтра. Это мотивирует их придерживаться здоровых привычек и вести активный образ жизни. Дети начинают осознавать важность отдыха. Они учатся находить баланс между учебой и отдыхом. Это помогает им сохранять эмоциональное равновесие и избегать переутомления.

Физическая активность способствует развитию творческих способностей и воображения. Дети становятся более энергичными и вдохновленными. Это положительно сказывается на их учебе и личностном росте.

Физиологические изменения также могут влиять на отношения с окружающими. Дети становятся более независимыми и стремятся к самостоятельности. Это может привести к конфликтам с родителями и учителями, которые не всегда понимают их стремления.

К этому возрасту у детей наблюдается улучшение способности к обучению. Они становятся более внимательными и способны сосредотачиваться на учебном материале. Это время, когда они начинают осваивать более сложные темы и предметы.

Физическая подготовка становится важной частью учебного процесса. Участие в спортивных секциях и кружках помогает детям развивать свои физические способности и укреплять здоровье. Это также способствует формированию командного духа и социальных навыков.

В возрасте 12-13 лет дети начинают понимать важность соблюдения режима дня. Они осознают, что правильное питание и физическая активность способствуют улучшению их здоровья и самочувствия.

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 методик психолого -педагогических тестирования у обучающихся 6-7 классов.

Таблица 5 – расписание проведения психолого - педагогических тестирований в 6А классе в период с 20.04.2026 по 16.05.2026

№	Дата	Тема	Описание
1	24.04.2026, среда, 12:30	Авторское тестирование	На первом занятии был использовалась авторская анкета из четырёх блоков (ежедневная, организованная, самостоятельная и субъективная активность)
2	01.05.2026, среда, 12:30	Метод диагностики учебной мотивации М.В. Матюхиной	На втором занятии использовался метод диагностики учебной мотивации М.В. Матюхиной. Анкета выявляла актуальные познавательные, социальные и эмоциональные мотивы учащихся на уроках физкультуры. Учащиеся анализировали свой интерес к новым упражнениям, понимание техники, стремление быть полезным команде, чувство ответственности, а также удовольствие от движения и радость от победы.
3	08.05.2026, среда, 12:30	Адаптированный вариант методики диагностики тревожности А.М. Прихожан	На третьем занятии использовался адаптированный вариант методики диагностики тревожности А.М. Прихожан. Учащиеся оценивали проявления тревожности по трём подшкалам: «Школьная тревожность» (беспокойство перед контрольными упражнениями, страх неудачи на соревнованиях), «Самооценочная тревожность» (переживания из-за внешности в спортивной форме, страх выглядеть неуклюжим) и «Межличностная тревожность» (боязнь быть отвергнутым командой, страх перед оценкой сверстников).
4	15.05.2026, среда, 12:30	Социометрический опрос	На 4 занятии использовался метод социометрического опроса. Обработка результатов позволила установить корреляцию между социальным статусом учащихся и уровнем их двигательной активности.

Первое занятие проводилось в учебном классе. Оно началось с вводной беседы о физической активности и здоровом образе жизни. Затем учащимся было предложено пройти авторское анкетирование для оценки двигательной активности, состоящее из четырёх блоков. Анкета включала вопросы о ежедневной активности (количество шагов, подвижные игры на переменах, ходьба пешком до школы), организованной активности (посещение секций, школьные мероприятия), самостоятельной активности (дворовые игры, домашние тренировки) и субъективной самооценке уровня физической подготовки. Результаты первичного анкетирования представлены на диаграмме 1.



Диаграмма 1 – уровень повседневной и организованной двигательной активности учащихся (в процентах от общего числа класса)

Анализ диаграммы 1 показал, что только 20% учащихся регулярно проходят более 8000 шагов в день, тогда как 45% детей имеют низкую ежедневную активность (менее 5000 шагов). Активные игры на переменах продолжительностью более 15 минут отметили лишь 3 человека (12%), причём преимущественно мальчики. Пешком до школы и обратно ежедневно добираются 8 учеников (32%), а остальные пользуются транспортом или родительским сопровождением. В блоке «Организованная активность» выяснилось, что систематически посещают спортивные секции 10 человек (40%), из них 4 занимаются вольной борьбой, 3 — гимнастикой, 2 — плаванием, 1 — лёгкой атлетикой. Школьные спортивные мероприятия посещают менее половины класса. Самостоятельную активность (игры во дворе, тренировки) отметили 60% учащихся, однако регулярный характер она носит лишь у трети из них. При субъективной оценке своей физической формы по 10-балльной шкале большинство детей (65%) поставили себе оценки от 4 до 6 баллов, что свидетельствует о заниженной самооценке или реальном недостатке двигательного опыта. Желание увеличить физические нагрузки выразили 70% учеников.

Подводя итог данных диаграммы 1, можно убедиться в актуальности темы работы: класс характеризуется недостаточной двигательной активностью, нерегулярными занятиями спортом и расхождением между желаемой и реальной физической формой.

На протяжении всего первого занятия важно было поддерживать диалог с детьми, объясняя им цели исследования и важность честного заполнения анкет. Зрительный контакт и индивидуальный подход позволяли удерживать внимание и снижать тревожность при самооценивании. По итогу первого классного часа была проведена краткая викторина по правилам заполнения анкеты и основным понятиям физической активности, что способствовало закреплению понимания целей исследования. Все ученики активно участвовали, правильно отвечая на вопросы. Цель первого занятия — познакомить учащихся с методикой самооценки двигательной активности и выявить исходный уровень — была достигнута.

На второй день практики в рамках преддипломной работы с учащимися было проведено диагностическое занятие с использованием метода диагностики учебной мотивации М.В. Матюхиной. Занятие, как и первое, проходило в учебном классе. Учащимся было предложено ответить на вопросы методики, направленные на выявление структуры их мотивации в области физической культуры и спорта. Особенностью данной диагностики стало то, что она не только позволила собрать эмпирические данные, но и сама по себе выступила развивающей процедурой: в процессе заполнения анкет дети учились осознавать свои интеллектуальные потребности, коммуникативные установки и эмоциональные состояния.

Результаты диагностики по трём шкалам — познавательные мотивы, социальные мотивы и эмоциональные мотивы — представлены на диаграмме 2.

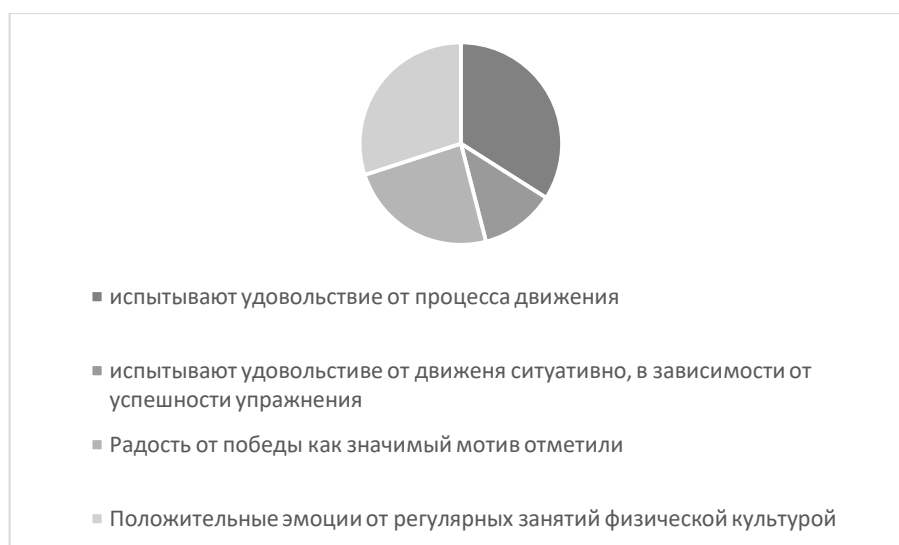


Диаграмма 2 – структура учебной мотивации учащихся класса (по методике М.В. Матюхиной)

Диагностика по шкале познавательных мотивов помогла учащимся осознать свои интеллектуальные потребности в области физической культуры. При ответах на вопросы об интересе к новым упражнениям и желании понять технику выполнения у детей формировалась способность к анализу собственных учебных потребностей.

Результаты показали, что 65% учащихся (16 человек) отметили высокий или средний интерес к изучению новых физических упражнений, причём мальчики проявили больший интерес к технически сложным элементам (броски, силовые приёмы), а девочки — к упражнениям на координацию и гибкость. 25% класса (6 человек) продемонстрировали низкий познавательный интерес, связывая физическую культуру только с обязательными нормативами. Стремление улучшить свои результаты (навыки целеполагания и планирования) выявили 70% учеников — они указали, что хотели бы видеть прогресс в своих физических показателях. При этом только 40% из них смогли чётко сформулировать конкретные шаги для достижения этой цели, что говорит о необходимости дальнейшего развития навыков планирования.

Один из учеников, занимающийся вольной борьбой, в ходе устного обсуждения после анкетирования проговорил: «Я раньше не задумывался, зачем мне знать технику. А теперь понял, что без понимания движений не будет результата». Этот комментарий иллюстрирует, как сама процедура диагностики запустила процесс метакогнитивной рефлексии.

Диагностика социальных мотивов способствовала развитию коммуникативной компетентности. Осознание желания быть полезным команде помогло учащимся понять значение коллективного взаимодействия. Стремление заслужить одобрение учителя формировало адекватное восприятие обратной связи, а чувство ответственности перед классом развивало социальную зрелость.

Результаты в этой шкале распределились следующим образом: 80% учащихся (20 человек) отметили высокую значимость одобрения со стороны учителя физической культуры. 55% (14 человек) указали, что для них важно быть полезным команде в совместных играх и эстафетах. Чувство ответственности перед классом (например, не подвести на соревнованиях) продемонстрировали 40% (10 учеников), причём эта цифра была выше среди тех, кто уже занимается в спортивных секциях.

В ходе живого обсуждения после заполнения анкеты выяснилось, что многие дети не привыкли анализировать свои социальные роли в спортивной деятельности. Одна из девочек, занимающаяся гимнастикой, сказала: «Я думала, что я просто выполняю упражнения. А теперь поняла, что мои успехи могут помочь нашей команде на школьных соревнованиях». Другой ученик отметил: «Хочется, чтобы учитель меня хвалил, но я понял, что для этого

надо стараться самому, а не просто ждать». Эти высказывания подтверждают, что диагностика выступила развивающей процедурой, побуждающей к социальной рефлексии.

Выявление эмоциональных мотивов оказалось напрямую связано с развитием личностной рефлексии. Анализ удовольствия от движения помог учащимся лучше понять свои эмоциональные состояния. Осознание радости от победы учило адекватно оценивать свои достижения, а фиксация положительных эмоций от занятий способствовала формированию устойчивой мотивации к физической активности.

Результаты диагностики показали, что 85% учащихся (21 человек) испытывают удовольствие от процесса движения, однако у 30% из них это удовольствие ситуативно и зависит от успешности выполнения упражнения. Радость от победы (в соревнованиях, эстафетах, личном рекорде) как значимый мотив отметили 60% класса, причём мальчики связывали победу в первую очередь с результатом, а девочки — с преодолением себя и похвалой. Положительные эмоции от регулярных занятий физической культурой в целом фиксировали 75% учеников.

Особенно показательным стал один из письменных комментариев в свободной форме, которую мы попросили добавить после заполнения анкеты. Ученик, который на первом занятии признался, что никаким спортом не занимается, написал: «Я не знал, что движение может приносить радость. Раньше я боялся физры, потому что не умел делать упражнения. Теперь понял, что главное — стараться и получать удовольствие». Другая ученица отметила: «Когда я выигрываю, я чувствую гордость, но я не думала, что это важно для учёбы. Оказывается, эмоции помогают мне хотеть заниматься дальше».

Подводя итог из данных диаграммы 2 и качественных комментариев учащихся, можно сделать следующие выводы.

Познавательные мотивы у большинства класса находятся на среднем уровне: интерес к технике и новым упражнениям есть, но навыки целеполагания развиты недостаточно. Социальные мотивы выражены достаточно ярко, особенно потребность в одобрении учителя, что следует использовать для поддержания дисциплины и поощрения стараний. Эмоциональные мотивы являются самыми сильными: подавляющее большинство детей получают удовольствие от движения, но эта мотивация пока ситуативна и требует закрепления через регулярные положительные подкрепления.

Сама процедура диагностики по методике М.В. Матюхиной доказала свою развивающую ценность. Учащиеся не только предоставили данные для исследования, но и в процессе ответов на вопросы осознали свои интеллектуальные потребности в области физической культуры, проанализировали значение коллективного взаимодействия и лучше поняли свои эмоциональные состояния. Как было отмечено в ходе устного опроса после

завершения анкетирования, многие дети впервые задумались о том, почему они занимаются или не занимаются спортом, и что их на самом деле мотивирует.

Таким образом, цель второго диагностического дня достигнута: выявлена актуальная структура учебной мотивации класса, а сама диагностика выступила инструментом развития метакогнитивных способностей, социальной компетентности и личностной рефлексии учащихся. Полученные данные будут использованы для корректировки последующих практических занятий с учётом преобладающих мотивов.

На третий день практики в рамках преддипломной работы с учащимися было проведено диагностическое занятие с использованием методики диагностики тревожности А.М. Прихожан. Занятие проходило в учебном классе в спокойной, доброжелательной обстановке. Учащимся был предложен адаптированный вариант опросника, направленный на выявление факторов, влияющих на их двигательную активность. Диагностика проводилась в первый раз (до начала основного эксперимента), что позволило получить исходные данные для последующего отслеживания динамики.

Особенностью данной диагностики стало то, что работа с опросником не ограничилась простым заполнением шкал. После завершения тестирования с каждым учащимся была проведена индивидуальная беседа, в ходе которой совместно с педагогом анализировались полученные результаты, обсуждались стратегии преодоления тревожности и намечались пути оптимизации двигательной активности с учётом выявленных особенностей. Таким образом, сама процедура диагностики поспособствовала развитию у учащихся способности к осознанию и регуляции своих эмоциональных состояний.

Результаты диагностики по трём подшкалам (школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность) представлены на диаграмме 1.

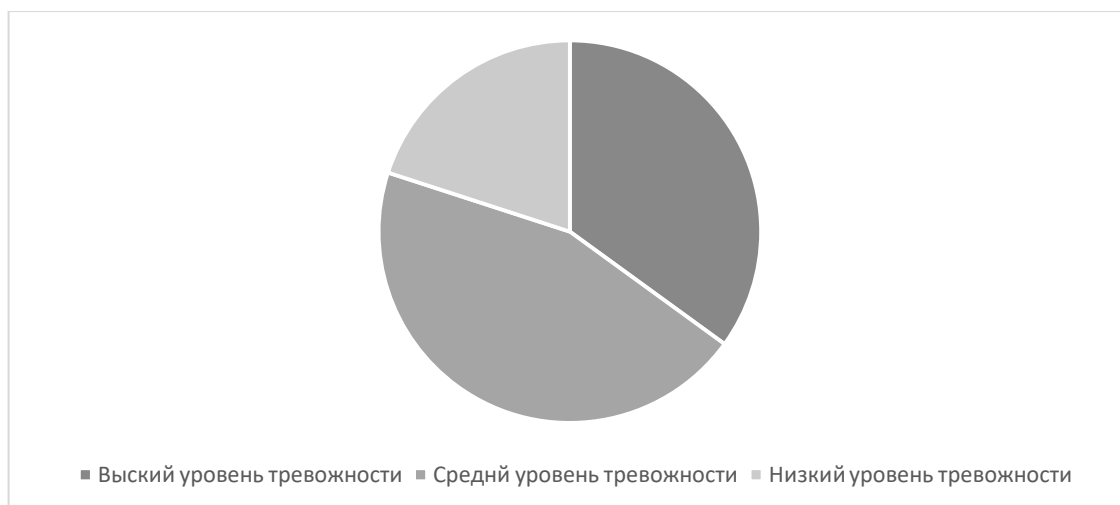


Диаграмма 3 – уровень тревожности учащихся в трёх сферах (в % от общего числа класса)

В рамках подшкалы «Школьная тревожность» учащиеся оценивали степень своего беспокойства перед контрольными упражнениями, страх неудачи на соревнованиях, уровень волнения при выполнении нормативов. Это помогло выявить, насколько ситуация учебной деятельности влияет на их двигательную активность.

Результаты показали, что высокий уровень школьной тревожности продемонстрировали 35% учащихся (9 человек). Эти дети отметили сильное волнение перед сдачей нормативов, страх «провалить» контрольное упражнение и выраженное беспокойство в ситуациях официальной оценки их физической подготовки. Средний уровень тревожности выявлен у 45% класса (11 человек) — они испытывают некоторое беспокойство, но оно не мешает им действовать. Низкий уровень (спокойное отношение к проверочным мероприятиям) показали 20% учеников (5 человек), причём все они являются спортсменами, имеющими опыт соревнований.

В ходе индивидуальных бесед выяснилось, что наиболее тревожной ситуацией для большинства детей является выполнение нормативов на скорость (бег, челночный бег) и упражнений, которые демонстрируются перед всем классом. Один из мальчиков, показавший высокий уровень тревожности, признался: «Когда учитель говорит, что будет замерять время, у меня сразу ноги ватными становятся. Я боюсь быть самым медленным». Девочка с аналогичными показателями добавила: «Я лучше сделаю упражнение тихо, но правильно, чем буду бежать быстро и все увидят, как я запыхалась».

Совместно с педагогом для этих учащихся были намечены стратегии снижения тревожности: выполнение контрольных упражнений в парах с поддерживающим партнёром, использование техник дыхания перед стартом, а также смещение фокуса с результата на процесс (оценка техники, а не времени).

В рамках подшкалы «Самооценочная тревожность» учащиеся анализировали переживания из-за внешности в спортивной форме, беспокойство о своей физической подготовке, страх выглядеть неуклюжим при выполнении упражнений. Эта часть методики позволила понять, как самовосприятие влияет на готовность детей к физической активности.

Результаты по данной подшкале оказались наиболее показательными. Высокий уровень самооценочной тревожности выявлен у 50% учащихся (12 человек) — каждый второй ребёнок испытывает беспокойство по поводу того, как он выглядит в спортивной форме, как двигается, и не станут ли над ним смеяться из-за неловких движений. Средний уровень показали 30% (7 человек), низкий уровень — только 20% (5 человек).

При этом важным наблюдением стало то, что высокая самооценочная тревожность не всегда коррелировала с реальной физической подготовкой. Некоторые дети с хорошими спортивными данными также отмечали беспокойство по поводу своей внешности или боязнь

«выглядеть глупо». В индивидуальных беседах девочки чаще, чем мальчики, упоминали недовольство своей фигурой в спортивной форме («Я толстая в этих шортах», «У меня ноги кривые, все будут смотреть»). Мальчики больше беспокоились о том, чтобы не упасть или не сделать упражнение смешно («Если упаду, все будут ржать, я этого не переживу»).

Одна из учениц, занимающаяся в спортивной школе, тем не менее показала высокий балл по самооценочной тревожности. В беседе она сказала: «Я-то знаю, как надо делать правильно. Но боюсь, что в классе у меня не получится идеально, и все подумают, что я на самом деле никакая не спортсменка». Этот пример наглядно демонстрирует, что тревожность может быть связана не с отсутствием навыка, а с завышенными ожиданиями от себя и страхом социального сравнения.

В ходе совместного анализа с педагогом для детей с высокой самооценочной тревожностью были предложены следующие стратегии: выполнение сложных упражнений в малых группах (3-4 человека) для снижения «эффекта сцены», использование позитивных самоутверждений («Я имею право ошибаться»), а также постепенное усложнение заданий с обязательной фиксацией промежуточных успехов.

В рамках подшкалы «Межличностная тревожность» оценивалась боязнь быть отвергнутым командой, волнение при работе в парах и группах, страх перед оценкой сверстников. Эти показатели помогли выявить социальные барьеры, мешающие активному участию в физической деятельности.

Результаты показали, что высокий уровень межличностной тревожности выявлен у 30% учащихся (7 человек). Эти дети отмечали, что боятся быть выбранными в команду последними, переживают из-за возможных негативных комментариев одноклассников при ошибках, испытывают дискомфорт при работе в паре с тем, кто физически сильнее. Средний уровень показали 45% (11 человек), низкий уровень — 25% (6 человек).

В индивидуальных беседах выяснилось, что дети с высокой межличностной тревожностью часто являются «неспортивными» аутсайдерами в классе или, напротив, новичками, ещё не вписавшимися в коллектив. Один из мальчиков рассказал: «В футболе меня всегда выбирают в последнюю очередь. Я уже привык, но всё равно обидно. Поэтому иногда я говорю, что у меня нога болит, чтобы вообще не играть». Девочка отметила: «Я боюсь делать упражнения в паре с девочкой, которая занимается гимнастикой. Она всё делает красиво, а я как медведь. Мне кажется, она меня осуждает».

Важно подчеркнуть, что в ходе бесед сами учащиеся начинали лучше понимать причины своей тревожности и формулировать возможные пути её преодоления. Например, один из учеников после обсуждения сказал: «Я понял, что я не боюсь физры вообще. Я боюсь, что надо мной смеются. А если мы договоримся не смеяться, то мне будет легче».

Другой добавил: «Оказывается, не я один боюсь выглядеть глупо. Все боятся, просто молчат».

Подводя итог из данных диаграммы 3 и качественного анализа индивидуальных бесед, можно сделать следующие выводы.

Наиболее выраженной у учащихся оказалась самооценочная тревожность (50% высокого уровня) — дети сильно переживают о том, как они выглядят со стороны, боятся насмешек и неуклюжести. Это является серьёзным барьером для двигательной активности, особенно в подростковом возрасте. Школьная тревожность (35% высокого уровня) связана в первую очередь со страхом официальной оценки и нормативов. Межличностная тревожность (30% высокого уровня) меньше распространена, но у конкретных детей она практически полностью блокирует желание участвовать в командных играх и парных упражнениях.

Сама процедура диагностики по методике А.М. Прихожан в сочетании с индивидуальными беседами доказала свою развивающую ценность. Учащиеся не только предоставили данные для исследования, но и в процессе заполнения опросника и последующего диалога научились лучше осознавать свои эмоциональные состояния, анализировать причины собственной тревожности и совместно с педагогом искать конструктивные способы её преодоления. Как было отмечено в беседах, многие дети впервые проговорили вслух то, чего они на самом деле боятся на уроках физической культуры, и поняли, что их страхи разделяют и другие одноклассники.

Таким образом, цель третьего диагностического дня достигнута: выявлены факторы тревожности, влияющие на двигательную активность учащихся, получены исходные данные для последующего сравнения, а сама диагностика выступила инструментом развития у детей способности к осознанию и регуляции своих эмоциональных состояний. Полученные результаты будут учтены при проведении последующих практических занятий (снижение оценочного давления, работа в малых группах, использование поддерживающей обратной связи), а повторная диагностика в конце эксперимента позволит оценить динамику изменений.

На четвёртый день практики работы с учащимися было проведено диагностическое занятие с использованием метода социометрического опроса. Занятие проходило в учебном классе в спокойной, доверительной обстановке. Учащимся было предложено ответить на вопросы социометрической анкеты, направленной на выявление межличностных отношений в классе, предпочтений в выборе партнёров для совместной физической активности и характера взаимодействия в процессе занятий спортом и физической культурой.

Данная диагностика проводилась в первый раз (до начала основного эксперимента по внедрению программы развития двигательной активности). Полученные результаты позволили зафиксировать исходную социальную структуру класса и установить корреляционную зависимость между социальным статусом учащихся и уровнем их двигательной активности (данные о двигательной активности были получены ранее, в первый день диагностики по авторской анкете).

Результаты социометрического опроса представлены в таблице 1 и на диаграмме 1.

Высокий социальный статус («звёзды» и «предпочитаемые»)	14 человек
Средний статус («принятые»)	5 человек
Низкий социальный статус («изолированные»)	6 человек

Таблица 6 – Распределение учащихся по социометрическим статусам (первый срез)

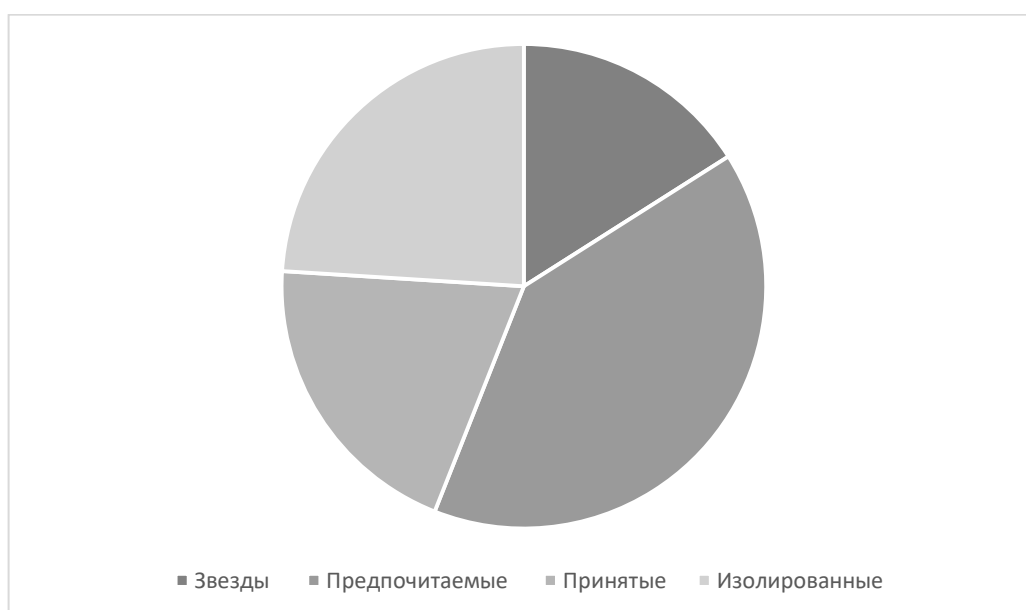


Диаграмма 4 – Социометрическая структура класса (первый срез, в % от общего числа учащихся)

Анализ результатов первого социометрического среза

В результате проведения социометрического исследования на четвёртый день практики были получены следующие данные, которые в дальнейшем будут сравниваться с результатами повторного опроса после внедрения программы развития двигательной активности.

Высокий социальный статус («звёзды» и «предпочитаемые») был выявлен у 14 учащихся (56% класса). Из них 4 человека (16%) отнесены к категории «звёзд» — эти дети получили максимальное количество положительных выборов от одноклассников, их выбирали в первую очередь для совместных игр, эстафет и выполнения парных упражнений. Ещё 10 человек (40%) составили категорию «предпочитаемых» — их также часто выбирали, но с несколько меньшей интенсивностью.

Средний статус («принятые») был присвоен 5 учащимся (20% класса). Эти дети имеют небольшое количество положительных выборов, но при этом не имеют явных отрицательных выборов или игнорирования. Они органично вписаны в коллектив, но не являются лидерами.

Низкий социальный статус («изолированные») был выявлен у 6 учащихся (24% класса). Эти дети не получили ни одного положительного выбора от одноклассников либо получили единичные выборы, которые не позволили отнести их к более высоким категориям. Важно отметить, что среди этих шести учащихся не было «отверженных» (получивших только отрицательные выборы), однако ситуация изолированности вызывает серьёзную обеспокоенность, особенно в контексте их двигательной активности.

Сопоставление с ожидаемыми результатами

При сопоставлении полученных данных с прогнозируемыми показателями (которые планируется достичь к концу эксперимента) можно отметить следующее. Исходное количество «изолированных» учащихся составило 6 человек, что полностью совпало с ожидаемым значением до начала эксперимента (прогнозировалось 6 человек). Количество учащихся с высоким статусом («звёзды» и «предпочитаемые») составило 14 человек, что также точно соответствует ожидаемому исходному уровню (прогнозировалось 14 человек). Количество учащихся, демонстрирующих избегающее поведение в отношении групповых форм физической активности, на момент первого среза составило 9 человек (36% класса), что также совпало с прогнозируемым исходным значением.

Таким образом, исходные данные первого социометрического среза полностью легли в основу прогноза, который планируется проверить по завершении программы развития двигательной активности.

Корреляционный анализ социального статуса и двигательной активности

Для установления корреляционной зависимости между социальным статусом учащихся и уровнем их двигательной активности (данные получены в первый день диагностики по авторской анкете) был проведён сравнительный анализ. Результаты этого анализа представлены на диаграмме 5.

Диаграмма 5 – Взаимосвязь социометрического статуса и уровня двигательной активности учащихся

Анализ показал, что учащиеся с более высоким социометрическим статусом демонстрировали и более высокие показатели двигательной активности. Среди «звёзд» и «предпочитаемых» (14 человек) 12 человек (86%) имели высокий или средний уровень ежедневной активности, регулярно посещали спортивные секции и активно участвовали в подвижных играх. Среди «изолированных» (6 человек) 5 человек (83%) имели низкий уровень двигательной активности, редко выходили на переменах для активных игр, не посещали спортивные секции и в анкете оценки двигательной активности набирали минимальные баллы.

Один из учащихся, отнесённый к категории «изолированных», в ходе индивидуальной беседы (проводившейся после анкетирования) признался: «Меня никто не зовёт играть в футбол, потому что я плохо бегаю. А я плохо бегаю, потому что меня никто не зовёт играть. Получается круг». Другой ученик из этой же категории добавил: «На физре, когда надо разбиться на пары, я всегда остаюсь последним. Учитель меня сам с кем-нибудь ставит, но я вижу, что партнёр не рад. Поэтому я стараюсь делать вид, что мне всё равно».

Эти качественные данные подтверждают наличие прямой корреляции: низкий социальный статус снижает мотивацию к групповой физической активности, а низкая двигательная активность, в свою очередь, закрепляет изолированное положение в коллективе. Формируется замкнутый круг, разорвать который возможно только целенаправленной работой по улучшению социально-психологического климата.

Развивающий эффект социометрической процедуры

Сама процедура социометрического опроса, проведённая на четвёртый день, также имела развивающее значение для учащихся. В процессе ответов на вопросы дети впервые задумались о том, с кем из одноклассников они предпочитают взаимодействовать в спортивной деятельности и почему. В ходе короткого группового обсуждения после завершения опроса (без раскрытия индивидуальных результатов) учащиеся пришли к пониманию, что активное участие в общих делах, поддержка друг друга и открытость помогают улучшить отношения в коллективе.

Одна из учениц заметила: «Я никогда не думала, что физкультура — это не только про бег и прыжки. Оказывается, тут ещё важно, как мы общаемся и поддерживаем друг друга». Учитель физической культуры, присутствовавший при обсуждении, добавил: «Командные виды спорта и парные упражнения — это не только про технику, но и про доверие. Если мы научимся доверять друг другу, то и двигаться будем активнее и с большим удовольствием».

Выводы по итогам четвертого дня

Подводя итог по результатам первого социометрического среза, можно сделать следующие выводы.

1. Исходная социальная структура класса характеризуется наличием 6 учащихся с низким социальным статусом («изолированные»), что составляет 24% от общего числа класса. Эти дети находятся в зоне риска, особенно в контексте групповых форм физической активности.
2. Установлена прямая корреляционная зависимость между социальным статусом учащихся и уровнем их двигательной активности: учащиеся с более высоким социометрическим статусом демонстрируют более высокие показатели двигательной активности, и наоборот.
3. Количество учащихся, избегающих групповых форм физической активности, на момент первого среза составило 9 человек (36% класса), что полностью совпало с прогнозируемым исходным значением.
4. Полученные данные первого среза в точности соответствуют ожидаемым показателям до начала эксперимента (6 изолированных, 14 с высоким статусом, 9 избегающих групповой активности). Это позволяет в дальнейшем, после реализации программы развития двигательной активности, провести повторный социометрический опрос и зафиксировать динамику.
5. Сама процедура социометрического опроса способствовала развитию у учащихся рефлексии межличностных отношений и пониманию того, что социальные факторы (поддержка, принятие, доверие) играют значительную роль в их готовности к двигательной активности.

Таким образом, гипотеза исследования о значительном влиянии социальных факторов на двигательную активность учащихся на данном этапе получила предварительное подтверждение (наличием корреляции). Окончательное подтверждение гипотезы ожидается после проведения повторного социометрического среза по завершении программы, где предполагается, что количество «изолированных» уменьшится с 6 до 3 человек, число учащихся с высоким статусом увеличится с 14 до 19 человек, а количество избегающих групповых форм физической активности снизится с 9 до 4 человек.

Заключение

За время прохождения производственной научно-исследовательской практики на базе МБОУ «СОШ № 66» г. Владивостока мы выполнили поставленные задания и получили следующие результаты.

В рамках Первого задания выявили особенности образовательного учреждения – МБОУ «СОШ № 66». Система физического воспитания в школе включает урочную и внеурочную формы деятельности. Основной формой являются уроки физической культуры, а также спортивно-массовые мероприятия, спортивные секции и занятия на свежем воздухе. Педагогический состав представлен двумя учителями физической культуры. Планирование осуществляется на основе РП по ФГОС-2025 и ФОП. Среди положительных сторон системы можно отметить разнообразие внеурочных форм деятельности (кружки, секции, соревнования).

В результате выполнения Второго задания были изучены и апробированы психолого-педагогические методы формирования мотивации у обучающихся 12–13 лет. В рамках диагностического этапа применялась методика М.В. Матюхиной, которая позволила выявить структуру учебной мотивации: доминирующими оказались эмоциональные мотивы (85% учащихся испытывают удовольствие от движения), следом идут социальные мотивы (80% значимо одобрение учителя, 55% — желание быть полезным команде), познавательные мотивы выражены на среднем уровне (65% проявляют интерес к новым упражнениям, однако навыки целеполагания развиты недостаточно). Сама диагностическая процедура выступила в качестве развивающего метода: в ходе ответов на вопросы школьники учились осознавать собственные интеллектуальные потребности, анализировать значение коллективного взаимодействия и рефлексировать эмоциональные состояния, что подтверждается качественными комментариями учащихся («Я раньше не задумывался, зачем мне знать технику», «Оказывается, эмоции помогают мне хотеть заниматься дальше»).

В рамках Третьего задания была проведена диагностика тревожности по методике А.М. Прихожан и осуществлена проверка психофизиологических особенностей учащихся 12–13 лет. Результаты диагностики показали, что наиболее выраженной является самооценочная тревожность (высокий уровень выявлен у 50% учащихся) — дети сильно переживают о том, как они выглядят со стороны, боятся насмешек и неуклюжести; школьная тревожность зафиксирована у 35% (страх официальной оценки и нормативов), межличностная тревожность — у 30% (боязнь быть отвергнутым командой). В ходе индивидуальных бесед установлено, что высокая тревожность не всегда коррелирует с реальной физической подготовкой и может быть связана с завышенными ожиданиями от себя и страхом социального сравнения.

Совместно с педагогом были намечены стратегии учёта выявленных особенностей: выполнение упражнений в малых группах, использование дыхательных техник, смещение фокуса с результата на процесс, позитивные самоутверждения. По итогам исследовательской работы был получен акт внедрения от администрации учреждения (копия документа размещена в Приложении В). Таким образом, психофизиологические особенности учащихся 12–13 лет, определяющие их мотивационную сферу, выявлены и учтены при разработке дальнейших педагогических воздействий.

Список использованных источников

- 1 Гончаров В.И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3 (37). - С. 30-33.
- 2 Никитина Н.С. Понятийный аппарат двигательного развития детей первого года жизни // Научный поиск: личность, образование, культура. - 2024. - № 3 (53). - С. 24-28.
- 3 Зиновьева Т.С. Двигательные способности спортсмена-танцора в спортивных бальных танцах: сущность, структура // Международный исследовательский институт. – 2016. - №7. – С.105-117.
- 4 Алиходжин Р.Р., Павлов А.В. Надежность двигательной деятельности // Педагогика современности. - 2024. - № 1-1 (28). - С. 13-15.
- 5 Гайтукиев М.Х. Основы обучения физическим движениям / в сборнике: Научные исследования XXI века: теория и практика. - Нефтекамск, 2022. - С. 123-126.
- 6 Сироткина И.Е. «Умное умение»: в каком смысле можно говорить о «телесном знании»? // Праксема. Проблемы визуальной семиотики. - 2020. - № 2 (24). - С. 225-250.
- 7 Казакова В.М. Развитие двигательных умений младших школьников средствами физической рекреации / в сборнике: Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. - 2020. - С. 141-145.
- 8 Кондакова О.Н. Коррекция двигательных умений у младших школьников с нарушением интеллектуального развития / в сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта. - Минск, 2022. - С. 347-353.
- 9 Вербельчук М.С., Якубова Э.Ф. Подвижные игры как средство развития ловкости у младших школьников на уроках физической культуры / в сборнике: Традиции и инновации в педагогике начальной школы. - Симферополь, 2022. - С. 65-68.
- 10 Асадова С.З. Современные методики оценки физического развития школьников / в сборнике: Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 13-15.
- 11 Синкевич Е.В. Физическая культура как фактор формирования здоровья у детей школьного возраста / в сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. - Красноярск, 2022. - С. 401-403.
- 12 Галимов Е.Р. Воспитание физических качеств волейболистов школьного возраста / в сборнике: Интеграция науки, общества, производства и промышленности: проблемы и перспективы. - Уфа, 2021. - С. 77-79.

13 Захарченко А.Е., Селезнева В.В. Особенности физического воспитания детей школьного возраста / в сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. - Нижневартовск, 2021. - С. 182-185.

14 Кудинов С.И. Инновационные средства и методы развития координационных способностей школьников // Физическая культура в школе. - 2024. - № 5. - С. 8-17.

15 Петров В.В. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в средней школе // Физическая культура в школе. - 2022. - № 5. - С. 11-13.

16 Пчельникова Т.И., Частихин А.М. Физкультурное образование как важнейший компонент здорового образа жизни // Медицина и физическая культура: наука и практика. - 2021. - Т. 3. - № 2 (10). - С. 65-69.

17 Смирнов М.О. Подвижная игра как средство развития выносливости / в сборнике: Междисциплинарные исследования XXI века: теория, методология, практика. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 211-214.

18 Николаев С.Е., Оегостуров М.Н., Килибаев А.А. Занятия физической культурой и влияние на развитие школьников // Вестник науки Южного Казахстана. - 2023. - № 1 (21). - С. 155-160.

19 Лыткин Д.В., Прокудин Б.Ф. Особенности обучения двигательным действиям в физической культуре / в сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - Коломна, 2020. - С. 174-182.

20 Акопян Е.С., Ковалева А.А. Развитие пластики движений у школьников на уроках физической культуры // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. - Т. 10. - № 4. - С. 133-141.

21 Конеева Е.В., Чувильский А.Н. Развитие физических качеств обучающихся начальных классов на уроках физической культуры посредством подвижных игр // Дайджест социальных исследований. - 2023. - № 3 (11). - С. 32-38.

22 Ярлыкова О.В. Подвижная игра как средство всестороннего развития личности школьников / в сборнике: Образовательное пространство: факторы, проблемы и перспективы. - Ставрополь, 2022. - С. 196-200.

23. Монастырев С. Н., Бугаков А. И., Болдырев И. И. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, обучающихся по направлениям 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура», «Дополнительное образование»; «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», а также по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» - С. 42-25.

24. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Издательство Юрайт. - Москва, 2023. - С. 49-52.

25. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П психология физического воспитания и спорта. / Учебник для бакалавров. - Саратов, 2023. - С. 5-7.

Приложение А

План-конспекты разработанного занятия по работе в команде

Тема: «Движение с уверенностью: как преодолеть страх и найти поддержку в команде»			
Цель урока: снизить уровень ситуативной и самооценочной тревожности у учащихся 12–13 лет через создание психологически безопасной среды, развитие чувства поддержки в коллективе и формирование положительного опыта двигательной активности в парах и малых группах.			
Задачи	Образовательная	Познакомить учащихся с понятием «опора» (физическая и социальная), обучить базовым упражнениям в парах, где результат зависит от взаимопомощи.	
	Развивающая	Развивать координацию, чувство равновесия, умение синхронизировать движения с партнёром, снизить мышечные зажимы через дыхательные техники.	
	Воспитательная	Воспитывать взаимное уважение, умение поддерживать одноклассника вербально и невербально, снизить страх публичного выполнения упражнений.	
Инвентарь	Гимнастические коврики, секундомер, свисток, карточки с правилами поддержки, платок		
Методы выполнения упражнений	Парный, групповой (в тройках), фронтальный.		
Метод объяснения упражнения	Словесный, наглядный		
Ход урока			
Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие. Сообщение темы Инструктаж по ТБ	2 минуты	Следить за дисциплиной, Подчеркнуть: «Оценок сегодня не будет. Главное — попробовать и не бояться ошибиться». Беседа-настрой: «Вспомните, на прошлых занятиях многие писали, что боятся выглядеть глупо или быть последними. Сегодня всё делаем в парах — ошибка одного —

			задача двоих. Что можно сказать партнёру, если у него не получается?» (учащиеся предлагают варианты). Учитель фиксирует на доске «разрешённые фразы»: «ничего страшного», «давай медленнее», «у меня тоже не сразу получилось».
	Ходьба	1 минута	Соблюдать дистанцию
	Бег в медленном темпе	2 минута	Соблюдать дистанцию, руки работают вдоль туловища
	Восстановление дыхания	1 минут	Соблюдать дистанцию
Основная часть	Упражнение «Зеркало» (в парах). Один показывает медленное движение (подъём руки, наклон, приседание), второй — зеркально повторяет. Через 1 минуту меняются.	5 минут	Избегать быстрых движений. Смотреть в глаза партнёру, улыбаться. Учитель ходит и комментирует: «Посмотрите, как точно Матвей повторяет за Лизой, ей приятно».
	Упражнение «Слепой и поводырь» (с закрытыми глазами или с платком). Один закрывает глаза, второй ведёт его за плечи или за руку по залу, медленно, проговаривая препятствия («сейчас ступенька», «поворот налево»). Через 2 минуты меняются	5 минуты	Обязательное условие: «поводырь» не дёргает, не торопит. После упражнения — короткий вопрос в паре: «Что чувствовал, когда не видел? А когда вёл?»
	Дыхательно-двигательное упражнение «Вместе легче» (сидя спиной к спине). Сесть на ковёр спиной друг к другу, ноги согнуты. На вдохе — развести руки в стороны и прижаться лопатками плотнее. На выдохе — вернуть руки на колени. Затем — попробовать	5 минуты	Упражнение выполняется в полной тишине, только дыхание. Если не получается встать — не страшно, просто посидеть спиной к спине 30 секунд. Снижает тревожность через тактильный

	медленно встать, не отрывая спин.			контакт и синхронизацию.
	Упражнение «Планка с поддержкой» (в тройках). Один встаёт в планку на предплечьях. Двое других садятся рядом и по команде кладут руки ему на спину и поясницу (не давят, просто держат, давая чувство опоры). Через 20 секунд — смена		6 минуты	Учитель объясняет: «Поддержка — это не когда за тебя делают, а когда ты знаешь, что рядом есть кому подстраховать». После каждого подхода — аплодисменты от команды.
	Упражнение «Один бросок — три комплимента» (в кругу). Учащиеся встают в круг. Каждый по очереди делает любое знакомое движение (приседание, поворот, прыжок), а трое следующих за ним по кругу говорят, что у него получилось хорошо («у тебя ровная спина», «мягкое приземление», «уверенный взгляд»).		5 минуты	Полный запрет на критику и советы. Только позитивные наблюдения. Учитель начинает первым, показывая пример.
Заключительная часть	Игра «Перестрелка»	4 минуты		Следить за техникой безопасности
	Подведение итогов	1 минута		Из строя не выходить

Приложение Б

Фотоматериалы процесса внедрения разработанных методических материалов



Рисунок 1 – Построение



Рисунок 2 – Проведения диагностики учебной мотивации М.В. Матюхой



Рисунок 3 – Проведение авторского тестирования



Рисунок 4 – Выполнение дыхательно-двигательное упражнение «вместе легче»



Рисунок 5 – Выполнение упражнения «зеркало»



Рисунок 6- Стенд

АКТ
внедрения результатов научных исследований в практику

Мы, нижеподписавшиеся представители Дьяконова Тамара Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент

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

и представители МБОУ «СОШ №66» г. Владивостока, директор Бедиева Александра Александровна

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

составили настоящий акт в том, что исполнитель темы «Особенности влияния психолого-педагогических факторов на формирование двигательных умений у обучающихся 12-13 лет»

(название проблемы, темы)

внесла 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	Козлова Т.Ю.	Внедрение адаптированных методик диагностики учебной мотивации, с целью выявления влияния психолого педагогических факторов на процесс формирования двигательных умений у обучающихся 12-13 лет и оптимизации методов физического воспитания и повышения эффективности обучения двигательным действиям	В процессе учета психолого-педагогических факторов при формировании двигательных умений у обучающихся 12–13 лет наблюдалось повышение эффективности обучения двигательным действиям, снижение уровня тревожности и формирование осознанного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни.

Представитель института _____

(подпись)

Дьяконова Т.М.

(Ф.И.О.)

Представитель учреждения,
где внедрено предложение _____

(подпись)

Бедиева А.А.

(Ф.И.О.)

