

**Бояринцева Алиса Бояринцева**

бакалавр, магистрант

*Научный руководитель*

**Пайгунова Юлия Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ**

### **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ**

*Аннотация: в статье проводится теоретическое осмысление и анализ факторов, влияющих на формирование интереса к физической культуре у юношеской 16–17 лет. В рамках исследования рассматриваются ключевые аспекты мотивации, влияния окружающей среды, роль педагогических подходов в стимулировании активности подростков. Основанием для анализа выступают современные теории мотивации, результаты социологических и педагогических исследований.*

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, подростки, мотивация, двигательная активность, ЗОЖ.

Актуальность проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой среди старшеклассников обусловлена современной тенденцией снижения двигательной активности подростков в условиях цифровизации и изменяющихся социальных приоритетов. Период старшего школьного возраста является ключевым этапом физиологического и психологического становления личности, характеризующимся интенсивным развитием физических, когнитивных и социальных навыков.

Одной из ключевых особенностей физического развития этого возраста является завершение роста большинства длинных костей скелета и активное

укрепление мышечной системы. У юношей наблюдается увеличение мышечной массы, развитие силы и выносливости, что связано с повышением уровня тестостерона и ускорением метаболических процессов. Происходят изменения и в сердечно-сосудистой системе. В данный период развития сердце подростка увеличивает свой объем на 60–70%. Формирование осанки в этом возрасте также приобретает особую значимость, так как неправильные двигательные стереотипы и недостаток физической активности могут привести к развитию искривлений позвоночника или нарушению координации движений.

Наряду с физиологическими изменениями, в этом возрасте происходят значительные сдвиги в психической сфере. Юноши 16–17 лет приобретают большую эмоциональную устойчивость, что способствует лучшему восприятию и переработке сложной информации. Складываются основные черты личности, включая чувство ответственности, самостоятельность и стремление к достижению поставленных целей. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты [3].

Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни в подростковом возрасте требует особого внимания со стороны педагогов и родителей. Развитие физических и психологических особенностей молодых людей 16–17 лет делает их восприимчивыми к идеям физического совершенствования, но для этого необходимы четко выстроенные стимулы. В связи с этим, по мнению Б.П. Яковлевой, учителям по физической культуре необходимо настойчиво и целенаправленно формировать у учащихся навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, теоретического самообразования в отношении физического воспитания и спорта, устойчивую положительную мотивацию [5].

Однако, распространенное в школах простое принуждение к занятиям физической культурой редко приводит к желаемым результатам. Для понимания сущности физического воспитания и его эффективности необходимо выяснить, что же именно побуждает человека к двигательной активности, особенно учитывая, что она не связана напрямую с удовлетворением базовых потребностей.

Исследователи О.В. Лимаренко О.В. и Н.Н. Колесникова в своих работах по данной проблеме указывают, что занятия физической культурой будут наиболее эффективны только тогда, когда участие в них вызвано внутренними побуждениями школьника, интересом к занятиям. В этом случае они будут способствовать развитию творческой активности, откроют пути для самосовершенствования личности [2]. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой в подростковом возрасте зависит от совокупности условий, каждое из которых вносит свой вклад в процесс мотивации.

Одним из ключевых факторов выступает личность учителя физической культуры. Учитель, обладающий не только профессиональной компетентностью, но и умением находить подход к ученикам, становится важным мотиватором. Психологическая природа интереса такова, что только через эмоционально положительный опыт и удовлетворение потребностей подростков можно развить и укрепить их интерес к физической активности. Энергичный и харизматичный педагог, демонстрирующий приверженность здоровому образу жизни, способен не только вдохновить учащихся, но и сформировать у них уверенность в собственных силах.

Важным дополнением к урокам физической культуры является организация внеклассных занятий. Спортивные секции, турниры и массовые мероприятия по здоровому образу жизни создают возможности для самовыражения, развития соревновательного духа и социальной интеграции. Например, участие в школьных соревнованиях позволяет юношам не только испытать свои физические способности, но и ощутить значимость командной работы и поддержку сверстников.

Не менее значимым фактором является интересно организованный урок физической культуры. Использование нестандартных методик, таких как интерактивные упражнения, элементы спортивных игр и индивидуализированный подход, делает занятия увлекательными и динамичными. Так, включение игровых элементов позволяет школьникам не только развивать физические качества, но и получать эмоциональное удовольствие от процесса.

Современные цифровые технологии также становятся мощным инструментом для формирования интереса к физической активности. Приложения для отслеживания физической активности, онлайн-программы тренировок и популярные фитнес-челленджи в социальных сетях создают новые формы взаимодействия с подростками.

Роль семьи и социальной среды все также остается одним из важнейших факторов формирования интереса к физической культуре и спорту. Родители, демонстрирующие положительный пример активного образа жизни, оказывают прямое влияние на формирование интереса у подростков. Вовлеченность семьи в спортивные мероприятия, поддержка успехов и создание благоприятной атмосферы для занятий физической культурой формируют у юношей положительное отношение к двигательной активности. Кроме того, дружеское окружение также играет роль: совместные тренировки и участие в спортивных мероприятиях укрепляют интерес через социальное взаимодействие и чувство принадлежности к коллективу.

Сегодня решающую роль в популяризации и активности молодежи России в массовых занятиях физической культурой и спортом играет и государство. В частности, остается действующим Указ Президента РФ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1]. ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [4].

Таким образом, в старшем подростковом возрасте происходит становление ключевых основ личности, включая отношение к своему здоровью и физической активности. Именно в этот период формирование интереса к занятиям физической культурой становится не просто задачей образовательной системы, но и важным элементом воспитания гармонично развитой личности. Этот интерес должен опираться на внутреннюю мотивацию подростков, которая формируется через личный опыт, эмоциональную вовлеченность и ощущение значимости физической активности для самосовершенствования.

Для достижения устойчивых результатов необходим целостный подход, сочетающий педагогическое мастерство, использование современных технологий и поддержку на уровне семьи и общества. Формирование интереса к занятиям физической культурой требует не только создания благоприятных условий, но и глубокого понимания особенностей психофизиологического развития подростков, их стремлений и ценностных ориентиров. Успех в этом направлении обеспечит не только физическое развитие, но и укрепит навыки самостоятельности, дисциплины и ответственности, что станет основой для формирования здорового образа жизни молодежи и нации в целом на долгие годы.

### ***Список литературы***

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. №172 // СПС Гарант.
2. Лимаренко О.В. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов общеобразовательной школы / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова // Науки об образовании. – 2012. – С. 62–67.
3. Уколов А.В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом / А.В. Уколов, Т.Е. Жильцова // Молодой ученый. – 2014. – №1 (60). – С. 581–583. EDN RSRNWR
4. Шорохова М.А., Фридель Л.Т., Хайсерова Л.Я., Самсонова В.И. Мотивация молодежи к занятию спортом // Актуальные исследования. – 2022. – №45 (124). – С. 161–163. – EDN OUNXSC
5. Яковлев Б.П. Мотивы интереса и удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом учащихся подросткового возраста / Б.П. Яковлен, О.Г. Литовченко, И.Ю. Аксарина // Науки об образовании. – 2021. – С. 46–54.