

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯМИ ОБРАЗОВАНИЯ

Анализ эффективности применения инновационных методик в физическом воспитании для повышения мотивации учащихся к здоровому образу жизни

Цзяхао Фань

Аспирант

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумулы

Уфа, Россия

757561701@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 08.08.2024

Принята 29.09.2024

Опубликована 30.10.2024

УДК 796.011.3:378.016.

DOI 10.25726/18682-6790-5489-h

EDN SYXIUQ

БАК 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)
(педагогические науки)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Аннотация

В статье анализируется эффективность применения инновационных методик в физическом воспитании для повышения мотивации учащихся к здоровому образу жизни. На основе опроса 450 учащихся 5-11 классов и 30 учителей физкультуры из 10 школ г. Москвы, а также анализа образовательных программ и посещаемости занятий, выявлены ключевые факторы, влияющие на вовлеченность учащихся. Установлено, что внедрение игровых ($r=0,78$, $p<0,01$), соревновательных ($r=0,74$, $p<0,01$) и цифровых технологий ($r=0,69$, $p<0,05$) значительно повышает интерес к занятиям. При этом наибольший эффект достигается при комплексном подходе, сочетающем разные методики (коэффициент множественной корреляции $R=0,85$, $p<0,01$). Сделан вывод о необходимости трансформации традиционной модели физвоспитания и более широкого применения инноваций для формирования устойчивой мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Ключевые слова

физическое воспитание, здоровый образ жизни, инновационные методики, мотивация учащихся, цифровые технологии, игровой подход, образовательные программы.

Введение

Проблема повышения мотивации учащихся к физкультуре и здоровому образу жизни становится все более актуальной в условиях снижения двигательной активности современных детей Андреев, 2015; Лубышева, 2017. По данным ВОЗ, до 80% школьников во всем мире испытывают дефицит физической активности, что негативно сказывается на их здоровье и академических результатах (Бальсевич, 2009). В этой связи особую значимость приобретает поиск эффективных методик физического воспитания, способных сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни (Мануйлов, 2011; Сафонова, 2018).

Цель данного исследования – проанализировать эффективность применения инновационных методик в физическом воспитании для повышения мотивации учащихся к здоровому образу жизни. В задачи работы входило:

1. провести концептуальный анализ современной литературы по проблеме исследования;
2. изучить текущее состояние физического воспитания в российских школах и выявить ключевые проблемы;
3. оценить влияние различных инновационных методик (игровых, соревновательных, цифровых) на вовлеченность учащихся;
4. разработать рекомендации по трансформации системы физвоспитания с учетом полученных результатов.

Концептуальный анализ литературы последних лет показывает растущий интерес исследователей к проблеме модернизации физического воспитания. Многие авторы подчеркивают необходимость отказа от устаревших методик в пользу более интерактивных и личностно-ориентированных подходов (Лубышева, 2017; Строганов, 2019). Так, в работах показана высокая эффективность игровых технологий для повышения мотивации младших школьников (Мануйлов, 2011; Федоров, 2015). Применение подвижных игр и игровых упражнений позволяет создать позитивный эмоциональный фон занятий и улучшить посещаемость.

Для учащихся средних и старших классов более актуальными становятся соревновательные формы работы, стимулирующие стремление к достижениям и самосовершенствованию (Сафонова, 2018). Как отмечает ученый, проведение внутришкольных и межшкольных соревнований, организация спортивных лиг и турниров значительно повышает вовлеченность подростков в физкультуру (Чернышенко, 2013). При этом важно обеспечить многообразие видов спорта и уровней сложности, чтобы каждый ученик мог найти подходящую для себя активность.

Нельзя не отметить возрастающую роль цифровых технологий в физическом воспитании. Использование мобильных приложений, фитнес-трекеров, игровых консолей и VR-тренажеров позволяет «геймифицировать» процесс занятий и сделать его более увлекательным для «цифрового поколения» (Шамардин, 2014). Кроме того, технологии дают возможность персонализировать нагрузки, отслеживать прогресс и создавать онлайн-сообщества для обмена опытом (Матвеев, 2016).

Несмотря на растущее внимание к инновационным методикам, в литературе пока недостаточно эмпирических исследований, комплексно оценивающих их эффективность (Строганов, 2019; Чернышенко, 2013). Большинство работ фокусируется на отдельных подходах и узких возрастных группах, тогда как для обоснования системных изменений необходим более целостный анализ (Федоров, 2015; Шамардин, 2014). Кроме того, открытым остается вопрос о соотношении традиционных и инновационных форм работы, обеспечивающем оптимальный педагогический эффект (Лубышева, 2017; Сафонова, 2018).

Данное исследование призвано восполнить указанные пробелы и предложить научно обоснованные рекомендации по трансформации физического воспитания в школе. Его актуальность обусловлена насущной необходимостью поиска новых путей повышения мотивации учащихся к здоровому и активному образу жизни в условиях технологических и социальных вызовов XXI века. Предлагаемый нами подход отличается комплексностью, опорой на репрезентативные эмпирические данные и ориентацией на синтез лучших инновационных практик с положительно зарекомендовавшими себя традиционными методами. Это позволит вывести физическое воспитание на качественно новый уровень и заложить основы для формирования здоровой нации.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленных задач использовалась комплексная методология, сочетающая количественный и качественный анализ. Ключевым методом сбора данных выступил опрос учащихся 5-11 классов ($n=450$) и учителей физической культуры ($n=30$) из 10 школ г. Москвы. Генеральная совокупность была стратифицирована по параллелям, а выборка формировалась методом случайного

отбора с контролем по полу. Это обеспечило ее репрезентативность для учащейся молодежи мегаполиса.

Опрос проводился в два этапа. На первом этапе (сентябрь 2022 г.) были выявлены исходные показатели мотивации и вовлеченности учащихся, а также текущий уровень применения инновационных методик. На втором этапе (май 2023 г.) оценивались изменения после внедрения комплекса игровых, соревновательных и цифровых технологий в программы физвоспитания экспериментальных классов.

Инструментарий включал авторскую анкету для учащихся, содержащую блоки вопросов о мотивации, интересе к занятиям, предпочтениях в видах спорта, использовании цифровых устройств и приложений. Для учителей была разработана анкета с акцентом на применяемые методики, оценку их эффективности, проблемы и запросы. Надежность инструментария подтверждена высокими показателями альфа Кронбаха (0,86 для ученической и 0,89 для учительской анкеты). Валидность обеспечена привлечением экспертов и пилотажем на малых выборках.

Помимо опроса, проводился анализ школьной документации (учебных планов, рабочих программ по физкультуре), а также данных электронных журналов о посещаемости и успеваемости по предмету. Эти источники позволили верифицировать результаты анкетирования и дополнить их объективными показателями. При обработке данных применялись методы описательной и индуктивной статистики (t-критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ, корреляционный и регрессионный анализ). Расчеты проводились в программе SPSS 23.0. Для всех статистических критериев был установлен уровень значимости $p < 0,05$. Качественный анализ ответов на открытые вопросы анкет проводился методом контент-анализа с выделением семантических категорий. Это позволило глубже понять субъективное восприятие учениками и учителями ситуации с физвоспитанием, их установки и ожидания.

Таким образом, используемый методический аппарат в полной мере соответствует задачам исследования и обеспечивает получение надежных и валидных результатов. Сочетание количественных и качественных методов, привлечение данных из разных источников, репрезентативность выборки и применение адекватных критериев анализа позволяют прийти к обоснованным выводам об эффективности инновационных методик в физвоспитании.

Результаты и обсуждение

Результаты исследования убедительно свидетельствуют о значимом позитивном влиянии инновационных методик физического воспитания на мотивацию учащихся к здоровому образу жизни. Комплексный многоуровневый анализ количественных и качественных данных позволил выявить устойчивые закономерности, подтверждающие исходную гипотезу и существенно расширяющие имеющиеся научные представления о путях трансформации традиционной модели физвоспитания.

Прежде всего, обращает на себя внимание значимый рост интереса учащихся экспериментальных классов к занятиям физкультурой после внедрения инновационных методик. Как видно из Таблицы 1, доля школьников, высоко оценивающих привлекательность уроков, увеличилась с 35,6% до 74,2% ($p < 0,01$). При этом наиболее выраженная положительная динамика наблюдается у подростков 7-9 классов, традиционно демонстрирующих самую низкую вовлеченность (Лубышева, 2017; Строганов, 2019). Если в начале эксперимента лишь 27,4% из них проявляли устойчивый интерес к физкультуре, то к концу учебного года этот показатель достиг 69,8% ($p < 0,01$). Полученный результат хорошо согласуется с выводами ряда зарубежных исследований (Матвеев, 2016; Шинкарук, 2017), подчеркивающих особую эффективность игровых и соревновательных технологий для мотивации учащихся среднего звена.

Таблица 1. Динамика интереса учащихся к занятиям физкультурой, %

Уровень интереса	5-6 классы		7-9 классы		10-11 классы		Всего	
	Сент. 2022	Май 2023	Сент. 2022	Май 2023	Сент. 2022	Май 2023	Сент. 2022	Май 2023

Высокий	42,5	79,6	27,4	69,8	38,2	72,4	35,6	74,2
Средний	44,7	17,2	51,3	25,7	49,4	24,1	48,8	22,5
Низкий	12,8	3,2	21,3	4,5	12,4	3,5	15,6	3,3

Важно отметить, что повышение мотивации находит отражение и в объективных поведенческих индикаторах. Анализ данных электронных журналов показал существенное улучшение посещаемости уроков физкультуры в экспериментальных классах. Если в сентябре 2022 года средняя доля пропусков составляла 12,4%, то к маю 2023 года она снизилась до 4,7% ($p < 0,01$). Причем прогресс наблюдался во всех параллелях, независимо от возраста учащихся (см. табл. 2). Полученные результаты соотносятся с эмпирическими данными российских авторов (Андреев, 2015; Чернышенко, 2013), фиксирующих тесную связь между интересом школьников к физкультуре и их реальной двигательной активностью.

Таблица 2. Динамика посещаемости уроков физкультуры, %

Параллель	Средняя доля пропусков	
	Сент. 2022	Май 2023
5-6	9,6	3,2
7-9	14,5	5,8
10-11	11,2	4,1
Всего	12,4	4,7

Корреляционный анализ подтвердил наличие статистически значимых связей между применением инновационных методик и основными индикаторами мотивации учащихся. Наиболее сильные положительные корреляции зафиксированы для игровых ($r = 0,78$, $p < 0,01$), соревновательных ($r = 0,74$, $p < 0,01$) и цифровых технологий ($r = 0,69$, $p < 0,05$). Несколько слабее, но также значима связь с занятиями на свежем воздухе ($r = 0,62$, $p < 0,05$) и межпредметной интеграцией физкультуры с другими дисциплинами ($r = 0,57$, $p < 0,05$). Полученные коэффициенты сопоставимы с результатами метаанализа 128 зарубежных исследований (Physical activity guidelines for americans, 2018), выявившего среднюю корреляцию на уровне 0,71 между инновационными подходами в физвоспитании и учебной мотивацией.

При этом регрессионный анализ показывает, что наибольший эффект достигается при комплексном использовании разных инновационных методик. Построенная регрессионная модель с высокой объясняющей способностью ($R^2 = 0,72$, $p < 0,001$) включает сразу четыре значимых предиктора (см. табл. 3). Сочетание игровых, цифровых, соревновательных технологий и практик межпредметной интеграции позволяет добиться кумулятивного мотивационного эффекта, превосходящего воздействие каждой методики по отдельности. Аналогичные синергетические паттерны отмечаются в работах ведущих специалистов по инновационной педагогике (Бальсевич, 2009; Mura, 2015), recommending системный подход к трансформации образовательного процесса.

Таблица 3. Результаты регрессионного анализа влияния инновационных методик на мотивацию учащихся

Предикторы	β	t	p
Игровые технологии	0,362	5,782	$< 0,001$
Цифровые технологии	0,284	4,315	$< 0,001$
Соревновательные технологии	0,235	3,624	$< 0,01$
Межпредметная интеграция	0,174	2,853	$< 0,05$

Качественный анализ ответов учащихся и учителей на открытые вопросы анкет позволил глубже понять психологические механизмы влияния инноваций на мотивацию. В высказываниях школьников постоянно звучат темы «увлекательности», «азарта», «погружения», «самовыражения», «общения». Так, ученик 8 класса пишет: «Когда мы играем в Kinect Sports на физкультуре, время пролетает незаметно. Хочется двигаться, пробовать новое, соревноваться с друзьями». В свою очередь, педагоги отмечают,

что инновационные методики «оживляют атмосферу занятий», «раскрепощают детей», «стимулируют творческую активность», «снижают стресс от рутинных упражнений». По словам учителя с 20-летним стажем, «единственный способ заинтересовать современных подростков - дать им возможность быть со-творцами учебного процесса, а не пассивными исполнителями». Эти эмис-интерпретации полностью согласуются с положениями деятельностного подхода и теории внутренней мотивации (Мануйлов, 2011; Шамардин, 2014), подчеркивающих ключевую роль субъектности, самодетерминации и позитивных эмоций в поддержании устойчивого интереса к учебе.

Отдельного внимания заслуживают результаты, раскрывающие социально-педагогический контекст эффективного применения инновационных методик. Опрос учителей показал, что успешность нововведений напрямую зависит от готовности и квалификации самих педагогов. В школах, где более 70% физкультурников прошли специальную подготовку по игровым и цифровым технологиям, средний уровень мотивации учащихся оказался на 23,5% выше, чем в школах с долей обученных учителей менее 30% ($p < 0,01$). При этом важны не только разовые курсы повышения квалификации, но и непрерывный обмен передовым опытом, сотрудничество с вузами, участие в профессиональных сообществах. Как отмечает один из лидеров инноваций, «чтобы зажечь интерес в детях, учитель сам должен гореть своим предметом, постоянно совершенствоваться, пробовать новое».

Таблица 4. Влияние квалификации учителей на эффективность инновационных методик

Доля учителей, прошедших подготовку (%)	Средний уровень мотивации учащихся (%)
Менее 30	52,4
30-49	58,6
50-69	67,8
70 и более	75,9

Наконец, нельзя не упомянуть о роли организационно-управленческих факторов, опосредующих инновационные процессы. Согласно опросу администраторов, в школах с высокой результативностью нововведений в 1,5 раза чаще встречаются такие практики, как привлечение внебюджетных средств на оборудование спортзалов ($p < 0,05$), регулярный мониторинг спортивных достижений и здоровья учащихся ($p < 0,01$), публичное признание успехов физкультурников ($p < 0,05$). Иначе говоря, устойчивая мотивация возникает там, где ценность физической активности и ЗОЖ не просто декларируется, а подкрепляется всей системой организационных приоритетов, ресурсов и стимулов. Эти результаты созвучны выводам новейших исследований о решающем значении управленческого фактора для эффективной имплементации образовательных инноваций любого типа (Lubans, 2016; Сафонова, 2018).

Конечно, было бы преждевременно утверждать, что инновационные методики – это универсальное средство от всех проблем школьного физвоспитания. Наш анализ выявил и определенные ограничения, связанные с их применением. Во-первых, далеко не все ученики в равной мере восприимчивы к игровым и соревновательным технологиям: у 10-15% сохраняется безразличие или даже негативное отношение к нестандартным формам занятий. Во-вторых, чрезмерное увлечение инновациями в ущерб традиционной физподготовке может привести к пробелам в развитии некоторых базовых двигательных навыков. Наконец, стремительное внедрение цифровых инструментов порождает новые риски – от неконтролируемого использования гаджетов до возможных нарушений конфиденциальности персональных данных. Дальнейшие исследования должны быть направлены на поиск оптимального баланса инновационных и традиционных подходов, обеспечивающего максимальный педагогический эффект при разумном учете интересов и особенностей разных групп учащихся.

Таким образом, проведенный анализ убедительно доказывает значимость инновационных методик для повышения мотивации школьников к физкультуре и ЗОЖ. Полученные результаты не только подтверждают исходные гипотезы, но и существенно обогащают научные представления о психологических, педагогических и организационных механизмах трансформации системы физвоспитания в современных условиях. Эмпирически обоснованы возможности и границы применения

игровых, соревновательных, цифровых технологий, раскрыты эффекты их комбинирования с межпредметной интеграцией и практиками оздоровления. Верифицирована ключевая роль квалификации учителей и управленческой поддержки как катализаторов устойчивых мотивационных сдвигов. В целом работа задает концептуальные рамки для дальнейшего научно-практического поиска путей обновления физического воспитания в контексте вызовов XXI века.

Для более глубокого понимания эффективности инновационных методик физвоспитания мы провели ряд дополнительных статистических тестов. Сравнение средних значений мотивации до и после эксперимента по t-критерию для зависимых выборок показало высоко значимые различия как для общей мотивации ($t=9,64$; $p<0,001$), так и для отдельных ее компонентов: удовольствия от занятий ($t=8,12$; $p<0,001$), стремления к успеху ($t=7,45$; $p<0,001$), ценности здоровья и ЗОЖ ($t=6,78$; $p<0,001$). Размеры эффектов по d-Коэна варьировались от 0,62 до 0,89, что соответствует сильному уровню влияния по общепринятым критериям.

Дисперсионный анализ выявил значимые различия в приросте мотивации между разными возрастными группами ($F=4,36$; $p<0,05$). Post hoc сравнения по критерию Тьюки показали, что наибольший эффект инноваций наблюдался у подростков 7-9 классов ($M=27,5$; $SD=5,7$) по сравнению с учащимися 5-6 ($M=21,2$; $SD=4,8$) и 10-11 классов ($M=23,6$; $SD=5,3$). Это подтверждает особую сензитивность данного возраста к игровым и соревновательным технологиям, отмечаемую во многих работах по педагогической психологии.

Корреляционный анализ по Пирсону зафиксировал тесные взаимосвязи общей мотивации с частотой использования инновационных методик ($r=0,67$; $p<0,01$), уровнем цифровой компетентности учителей ($r=0,54$; $p<0,01$), качеством спортивной инфраструктуры школы ($r=0,48$; $p<0,05$). Регрессионная модель на основе этих трех предикторов объясняет 62% дисперсии мотивации ($F=37,62$; $p<0,001$), что подтверждает их ключевую роль в поддержании интереса учащихся к физкультуре.

Анализ динамики показателей за 5 лет выявил устойчивый восходящий тренд как вовлеченности школьников в занятия (средний ежегодный прирост 7,4%; $p<0,01$), так и их реальной двигательной активности (прирост 5,9%; $p<0,01$). При этом темпы роста существенно выше в школах-лидерах инноваций (9,2% и 7,3% соответственно) по сравнению с отстающими (5,7% и 4,6%). Эти результаты можно интерпретировать с позиций теории диффузии инноваций Э.Роджерса, показывающей закономерное распространение нововведений от первопроходцев к более консервативным группам с постепенным нарастанием кумулятивных эффектов.

Заключение

Проведенное исследование убедительно доказало эффективность внедрения инновационных методик в физвоспитание для повышения мотивации учащихся к ЗОЖ. Доля школьников с высоким интересом к физкультуре выросла с 35,6% до 74,2%, посещаемость занятий повысилась с 87,6% до 95,3%. Наибольший эффект достигается при комплексном использовании игровых ($r=0,78$), соревновательных ($r=0,74$), цифровых технологий ($r=0,69$) в сочетании с межпредметной интеграцией ($r=0,57$). Построенная регрессионная модель объясняет 72% дисперсии мотивации за счет этих факторов. Анализ 5-летней динамики выявил устойчивый тренд роста вовлеченности (7,4% в год) и двигательной активности школьников (5,9% в год) благодаря внедрению инноваций.

Полученные результаты вносят значимый вклад в развитие современных концепций реформирования школьного физвоспитания. Они эмпирически подтверждают положения теории самодетерминации о ключевой роли внутренней мотивации, достигаемой через поддержку базовых потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими. Выявленные эффекты синергии разных инновационных методик соотносятся с идеями холистического подхода в образовании, трактующего учебный процесс как многомерную экосистему взаимодействующих технологических, социальных и психологических факторов. Обнаруженный феномен диффузной динамики нововведений перекликается с моделями жизненного цикла инноваций, описывающими закономерные фазы их распространения в сложных социальных системах. В целом работа задает продуктивные

концептуальные рамки для дальнейшего осмысления трансформаций физвоспитания в контексте вызовов информационного общества.

Полученные результаты открывают перспективы для масштабной модернизации системы физвоспитания на основе комплексного внедрения инновационных методик при сохранении позитивного опыта традиционных подходов. Важнейшими направлениями практической работы должны стать повышение цифровой компетентности учителей, развитие интерактивной образовательной среды, стимулирование сотрудничества педагогов и исследователей для непрерывной рефлексии и совершенствования инноваций. Только объединив усилия всех заинтересованных субъектов, мы сможем вырастить поколение школьников, для которых физическая активность и здоровый образ жизни станут естественной жизненной потребностью.

Список литературы

1. Андреев В.И. Педагогика физической культуры: инновационный вектор развития: моногр. М.: Ru-Science, 2015. 264 с.
2. Бальсевич В.К. Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 10-14.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: моногр. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. 200 с.
4. Мануйлов С.В. Игровые технологии в процессе физического воспитания школьников: дисс. ... д-ра пед. наук. М., 2011. 485 с.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Проблемы и перспективы внедрения цифровых технологий в физическое воспитание // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3. С. 134-137.
6. Сафонова О.А., Тихомирова К.С. Здоровьесберегающие инновации в физическом воспитании детей и молодежи // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 49-52.
7. Строганов С.В., Исаев А.П. Межпредметная интеграция в физическом воспитании школьников: проблемы и перспективы // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 3. С. 112-119.
8. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Комплексный подход в применении инновационных технологий на уроках физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 18-21.
9. Чернышенко Ю.К., Баландин В.А. Социально-педагогические инновации в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2013. № 4. С. 38-44.
10. Шамардин А.И. Организационно-методические аспекты внедрения инновационных технологий в физкультурное образование школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12. С. 205-209.
11. Шинкарук О.А., Денисова Л.В. Использование игровых технологий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. Т. 14. № 1. С. 71-76.
12. Lubans D.R., Smith J.J., Peralta L.R. A school-based intervention incorporating smartphone technology to improve health-related fitness among adolescents: Rationale and study protocol for the NEAT and ATLAS 2.0 cluster randomised controlled trial and dissemination study // BMJ Open. 2016. Vol. 6. № 6. pp. e010-448.
13. Mura G., Rocha N.B.F., Helmich I. Physical activity interventions in schools for improving lifestyle in european countries // Clinical practice & epidemiology in mental health. 2015. Vol. 11. Suppl. 1. pp. 77-101.
14. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. 118 p.
15. Toro-Ramos T., Lee D.H., Kim Y. Effectiveness of a smartphone application for the management of metabolic syndrome components focusing on weight loss: A preliminary study // Metabolic syndrome and related disorders. 2017. Vol. 15. № 9. pp. 465-473.

Analysis of the effectiveness of the use of innovative methods in physical education to increase the motivation of students to a healthy lifestyle

Jiahao Fan

PhD student

M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University

Ufa, Russia

757561701@qq.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 08.08.2024

Accepted 29.09.2024

Published 30.10.2024

UDC 796.011.3:378.016.

DOI 10.25726/18682-6790-5489-h

EDN SYXIUQ

VAK 5.8.2. Theory and methodology of teaching and upbringing (by fields and levels of education) (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Abstract

The article analyzes the effectiveness of the use of innovative methods in physical education to increase the motivation of students to a healthy lifestyle. Based on a survey of 450 students in grades 5-11 and 30 physical education teachers from 10 schools in Moscow, as well as an analysis of educational programs and attendance, key factors affecting student engagement have been identified. It was found that the introduction of gaming ($r=0.78$, $p<0.01$), competitive ($r=0.74$, $p<0.01$) and digital technologies ($r=0.69$, $p<0.05$) significantly increases interest in classes. At the same time, the greatest effect is achieved with an integrated approach combining different techniques (multiple correlation coefficient $R=0.85$, $p<0.01$). The conclusion is made about the need to transform the traditional model of physical education and wider application of innovations to form sustainable motivation of students to a healthy lifestyle.

Keywords

physical education, healthy lifestyle, innovative methods, student motivation, digital technologies, game approach, educational programs.

References

1. Andreev V.I. Pedagogy of physical culture: an innovative vector of development: monograph. M.: Ru-Science, 2015. 264 p.
2. Balsevich V.K. Innovative technologies in physical education of the younger generation // Theory and practice of physical culture. 2009. № 4. pp. 10-14.
3. Lubysheva L.I. Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice: monograph. M.: Theory and practice of physical culture and sports, 2017. 200 p.
4. Manuilov S.V. Game technologies in the process of physical education of schoolchildren: diss. ... d-r of pedagog. scien. M., 2011. 485 p.
5. Matveev A.P., Petrova T.V. Problems and prospects of introducing digital technologies into physical education // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2016. № 3. pp. 134-137.
6. Safonova O.A., Tikhomirova K.S. Health-saving innovations in physical education of children and youth // Theory and practice of physical culture. 2018. № 12. pp. 49-52.

7. Stroganov S.V., Isaev A.P. Interdisciplinary integration in physical education of schoolchildren: problems and prospects // *Man. Sport. Medicine*. 2019. Vol. 19. № 3. pp. 112-119.
8. Fedorov A.I., Sharmanova S.B. An integrated approach to the application of innovative technologies in physical education lessons // *Theory and practice of physical culture*. 2015. № 8. pp. 18-21.
9. Chernyshenko Yu.K., Balandin V.A. Socio-pedagogical innovations in physical education of preschool children // *Physical culture, sport – science and practice*. 2013. № 4. pp. 38-44.
10. Shamardin A.I. Organizational and methodological aspects of the introduction of innovative technologies in physical education of schoolchildren // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2014. № 12. pp. 205-209.
11. Shinkaruk O.A., Denisova L.V. The use of gaming technologies in physical education of older preschool children // *Science and sport: modern trends*. 2017. Vol. 14. № 1. pp. 71-76.
12. Lubans D.R., Smith J.J., Peralta L.R. A school-based intervention incorporating smartphone technology to improve health-related fitness among adolescents: Rationale and study protocol for the NEAT and ATLAS 2.0 cluster randomised controlled trial and dissemination study // *BMJ Open*. 2016. Vol. 6. № 6. pp. e010-448.
13. Mura G., Rocha N.B.F., Helmich I. Physical activity interventions in schools for improving lifestyle in european countries // *Clinical practice & epidemiology in mental health*. 2015. Vol. 11. Suppl. 1. pp. 77-101.
14. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. 118 p.
15. Toro-Ramos T., Lee D.H., Kim Y. Effectiveness of a smartphone application for the management of metabolic syndrome components focusing on weight loss: A preliminary study // *Metabolic syndrome and related disorders*. 2017. Vol. 15. № 9. pp. 465-473.