МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕРХ-ТУЛИНСКИЙ»

630520, с. Верх-Тула, улица Луговая, д.20

тел.: +7 383 309-24-90

эл. почта: coverhtula@edinor.ru

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.**

**ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.**

 ****

Автор учитель физической культуры высшей категории

О.Ю. Павловская

с. Верх-Тула 2024г

**Актуальность**

Мотивация к обучению это одно из главных условий реализации учебно-воспитательного процесса. Она является движущей силой совершенствования личности. Это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением определенной потребности.

Ни для кого не секрет, что двигательная активность в современном мире, очень низкая. Особенно беспокоит состояние школьников. Ведь главный показатель благополучия общества и государства — это состояние здоровья школьника, которое отражает действительность и дает прогноз на будущее. Согласно данным полученным специалистами практически здоровыми считают не более 10% современных школьников. С внедрением Федеральных Государственных Образовательных Стандартов был введен третий час урока «Физическая культура» для увеличения двигательной активности, но, к сожалению, проблема решается тяжело. Многие школьники уклоняются от занятий физкультурой, приносят справки, забывают спортивную форму, жалуются на состояние здоровья и т.д. Если в начальной школе ребенок с удовольствием бегал на уроке, то чем старше он становится, тем меньше желания двигаться у него остается. Как повысить мотивацию к уроку, как привить любовь к движению?

**Цель исследования:** определить зависит ли физическая подготовленность школьника от его личной мотивации к занятию физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Используя данные входного контроля составить таблицу развития физических качеств.

2. Провести пробу Руфье для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

3. Провести тестирование по методике М.М.Безруких «Определение уровня мотивации к занятиям физической культурой»

4. Провести анкетирование «Определение ведущего мотива к занятиям физическими упражнениями»

5. Проанализировать результаты полученных исследований и сделать вывод.

В исследовании принимали участие обучающиеся 11 К (кадетского) класса и 11А всего 15 человек: 9 юношей и 5 девушек.

**1. Результаты входного контроля обучающихся 11 класса ( кадетский и обычный )**

В начале учебного года были проведены контрольные измерения физических качеств:

-Быстрота –бег на дистанцию 30м

-Скоростно - силовых качеств – прыжок в длину с места

-Выносливость - бег на дистанцию 2000м девушки и 3000м юноши

-Координацию – челночный бег 3х10м

Результаты представлены в таблице

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| участник | Возраст (лет) | пол | Быстрота бег 30м | Скоросно-силовыеПрыжок в длину с места (м) | Выносливость Бег 2000м д3000м ю | КоординацияЧелночный бег 3х10 | Уровень физической подготовленности. |
|  | 17 | м | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 16 | м | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 17 | м | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 17 | м | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 17 | м | средний | средний | средний | средний | с |
|  | 17 | м | средний | средний | средний | средний | с |
|  | 17 | м | средний | средний | средний | средний | с |
|  | 17 | м | низкий | низкий | низкий | средний | н |
|  | 17 | м | средний | низкий | низкий | средний | с |
|  | 16 | д | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 17 | д | средний | средний | средний | средний | с |
|  | 17 | д | низкий | низкий | низкий | средний | н |
|  | 17 | д | высокий | высокий | высокий | высокий | в |
|  | 17 | д | низкий | низкий | низкий | низкий | н |
|  | 17 | д | высокий | высокий | высокий | высокий | в |

**2. Для оценки функционального состояния организма проведена проба Руфье.**

Проба Руфье — Диксона

Представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

У испытуемого, находящегося в положении сидя в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (Р2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (Р3).

 Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье= (4\*(Р1 + Р2 + Р3) — 200)/10[1]

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другие модификации расчета: ((Р2-70) + (Р3-Р1))/10

Полученный индекс Руфье—Диксона расценивается как:

* хороший — 0,1 — 5;
* средний — 5,1 — 10;
* удовлетворительный — 10,1 — 15;
* плохой — 15,1 — 20.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| участник | Возраст (лет) | пол | Уровень физической подготовленности. |
|  | 17 | м | хороший |
|  | 16 | м | хороший |
|  | 17 | м | хороший |
|  | 17 | м | хороший |
|  | 17 | м | средний |
|  | 17 | м | средний |
|  | 17 | м | средний |
|  | 17 | м | плохой |
|  | 17 | м | удовлетворительный |
|  | 16 | д | хороший |
|  | 17 | д | средний  |
|  | 17 | д | удовлетворительный |
|  | 17 | д | хороший |
|  | 17 | д | плохой |
|  | 17 | д | средний |

**3. Для оценки мотивации к занятиям физкультурой была использована анкета по методике М.М. Безруких и анкета для определения ведущего мотива к выполнению физических упражнений.**

3.1 Опросник М. М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой»

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцените в баллах от 1 до 5 ваше согласие с каждым из 30 утверждений: 1 – не согласен совсем; 2 – мне безразлично; 3 – согласен частично; 4 – скорее да, чем нет; 5 – согласен полностью. Выберите вариант оценки и отметьте его крестиком или другим знаком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Утверждения | оценки |
| 1 | Всегда с нетерпением жду занятий физической культурой, потому что они помогают укреплять мое здоровье. | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость. | 1 2 3 4 5 |
| 4 | Влюбых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой | 1 2 3 4 5 |
| 5 | Мне приходится ходить на занятия физической культурой из-за различных внешних обстоятельств, сама я бы не стала этого делать | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни | 1 2 3 4 5 |
| 7 | На занятиях есть все условия для общения с интересными людьми | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Интерес к физической культуре у меня не пропадает и в периоды отпуска, и в периоды интенсивной работы | 1 2 3 4 5 |
| 10 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством | 1 2 3 4 5 |
| 11 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | 1 2 3 4 5 |
| 12 | Я считаю, что на занятиях ФК обязательно должны быть игры и развлечения | 1 2 3 4 5 |
| 13 | Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно. | 1 2 3 4 5 |
| 14 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой | 1 2 3 4 5 |
| 15 | Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувстви | 1 2 3 4 5 |
| 16 | Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что занятий физической культурой, на которые я хожу в студии, недостаточно. | 1 2 3 4 5 |
| 17 | На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. | 1 2 3 4 5 |
| 18 | Во время отпуска мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. | 1 2 3 4 5 |
| 19 | Как во время отпуска, так и во время интенсивной занятости на работе, я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями | 1 2 3 4 5 |
| 20 | Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом во время отпуска не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать. | 1 2 3 4 5 |
| 21 | Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. | 1 2 3 4 5 |
| 22 | Возможность общения с друзьями во время физкультурноспортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. | 1 2 3 4 5 |
| 23 | На соревнованиях мне нужна только победа | 1 2 3 4 5 |
| 24 | Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие | 1 2 3 4 5 |
| 25 | Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества. | 1 2 3 4 5 |
| 26 | Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. | 1 2 3 4 5 |
| 27 | Занятия физической культурой привлекают меня играми и развлечениями | 1 2 3 4 5 |
| 28 | Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья. | 1 2 3 4 5 |
| 29 | Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка. | 1 2 3 4 5 |
| 30 | Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в отпуске помогают мне оставаться радостной, бодрой, в хорошем настроении. | 1 2 3 4 5 |

По результатам анкетирования 40% обучающихся имеют высокий уровень мотивации

Средний -33%

Низкий -27%.

3.2 Определение ведущего мотива занятий физическими упражнениями

Выберите цифру от 1 до 5, где 1 – совершенно не важно, а 5 - очень важно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мотив** |  |
|  | Самосохранение здоровья | 1 2 3 4 5 |
|  | Самосовершенствование | 1 2 3 4 5 |
|  | Двигательная активность | 1 2 3 4 5 |
|  | Долженствование (внутренний мотив долга) | 1 2 3 4 5 |
|  | Оценка окружающих (внешняя стимуляция) | 1 2 3 4 5 |
|  | Приобретение практических навыков | 1 2 3 4 5 |
|  | Общение | 1 2 3 4 5 |
|  | Доминирование | 1 2 3 4 5 |
|  | Физкультурно-спортивные интересы | 1 2 3 4 5 |
|  | Соперничество | 1 2 3 4 5 |
|  | Удовольствие от движений | 1 2 3 4 5 |
|  | Игра и развлечение | 1 2 3 4 5 |
|  | Подражание | 1 2 3 4 5 |
|  | Привычка | 1 2 3 4 5 |
|  | Положительные эмоции | 1 2 3 4 5 |

По итогам анкетирования составлена диаграмма. Из которой видно, что у 85 % обучающихся мотивом к занятиям физкультурой служит сохраниение здоровья, 80% - мотивированны роложительными эмоциями, 73% -имеют внутренний мотив, 62 % стремятся к самосовершенствованию самымнизким мотиватором является подражание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| участник | Возраст (лет) | пол | Уровень мотивации  | Уровень физической подготовленности. |
|  | 17 | м | высокий | хороший |
|  | 16 | м | высокий | хороший |
|  | 17 | м | высокий | хороший |
|  | 17 | м | высокий | хороший |
|  | 17 | м | средний | средний |
|  | 17 | м | высокий | средний |
|  | 17 | м | средний | средний |
|  | 17 | м | низкий | плохой |
|  | 17 | м | низкий | удовлетворительный |
|  | 16 | д | средний | хороший |
|  | 17 | д | средний  | средний  |
|  | 17 | д | низкий | удовлетворительный |
|  | 17 | д | высокий | хороший |
|  | 17 | д | низкий | плохой |
|  | 17 | д | средний | средний |

Сравнив уровень физического развиия обучающися с их уровнем мотивации к занятиям физкультурой можно сказать, что те ученики, которые имеют высокий и средний уровень мотивации успешны в своем физическом развитиии

**Выводы.** Из данного исследования наглядно видно, что функциональные возможности организма и физическая подготовленность гораздо выше у школьников, имеющих внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой. Следовательно, очень важно мотивировать обучающихся, используя различные инновационные технологии в обучение, поиск новых методов и форм в преподавании предмета физическая культура.

Какие пути повышения мотивации я использую в своей практике.

1.Здоровьесберегающие технологии

2. Личностно-ориентированный подход в обучении

3. Использование на уроке ИКТ технологий.

Используя эти технологии мне удается достигнуть активной посещаемости уроков на 90-100%. Абсолютная успеваемость в классах -100%, качественная – 80-90%

Участие в соревновательной деятельности – 40-50%.

Мое глубокое убеждение, что задача, учителя физического воспитания, сохранить и укрепить здоровье школьника, через двигательную активность, выявить талантливых детей и направить их в спортивную секцию. Дать возможность каждому ребенку, не смотря на его группу здоровья, быть победителем в своей личной спортивной жизни