**Тема. Анализ физической нагрузки и познавательных интересов занимающихся на уроке физической культуры.**

**Задание 1.** Провести регистрацию пульсовых данных (пульсометрию) обучающегося в процессе выполнениязаданий на уроке физической культуры. На основе полученных данных сделать анализ и выводы о физической нагрузке.

*Цель исследования:* оценить эффективность регулирования нагрузки на учебномзанятии.

*Задачи исследования:*

1.Провести измерение нагрузки методом пульсометрии.

2. Проанализировать на основе полученных данных эффективность методики занятия.

*Объект исследования:* учебное занятие.

*Предмет исследования:* эффективность регулирования нагрузки на занятии.

*Методы исследования*:пульсометрия,наблюдение,метод математической обработки.

*Алгоритм исследования:*

1. Определить группу для проведения исследования.
2. Приготовить протокол, секундомер, авторучку.
3. Познакомиться с задачами и планом занятия.
4. Наметить объект исследования из числа занимающихся среднего уровня подготовленности.
5. До начала занятия измерить у испытуемого пульс, инструктировать его о проведении исследования.
6. В процессе всего занятия исследователь подсчитывает количество пульсовых ударов. В случае если занимающийся выполняет упражнение, то после его выполнения.
7. Результаты проб записываются в протокол.
8. Составляется график пульсометрии физкультурного занятия. По вертикальной оси откладывается показатель ЧСС. По горизонтальной оси время занятия в соответствии с записями протокола. Пересечением точек показателей ЧСС и времени занятия построить пульсовую кривую.
9. Оценить соответствие нагрузки возрасту,типу занятия,содержанию иусловиям проведения. Оценить эффективность регулирования нагрузки.

**Протокол учета пульсовых данных урока физической культуры**

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование учебного заведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс (группа)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Количество обучающихся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Раздел учебной программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наблюдение велось за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф.И. обучающегося)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование действий, предшествующих подсчету пульса | Время измерения | Частота пульса | Примечание  |
| за 10 сек. | за 1 мин. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ГРАФИК**

**результатов исследования пульсовых данных**

**на физкультурном занятии**

**Показатели** **ЧСС**

**Время занятия (мин)**

**Краткий анализ, выводы по уроку:**

− Сколько пиков имеет нагрузка в течение всего урока.

− Характеристика, анализ нагрузки во время подготовительной части, соответствие решаемым задачам, возрасту, уровню подготовленности, соблюдение принципа постепенности.

− Характеристика, анализ нагрузки во время основной части, соответствие решаемым задачам, возрасту, уровню подготовленности, с чем связано повышение и снижение нагрузки, соответствие методам, в какой зоне интенсивности выполнялась основная нагрузка.

− Характеристика, анализ нагрузки во время заключительной части, соответствие решаемым задачам, возрасту.

− Средняя величина нагрузки за урок, общие выводы по нагрузке, рекомендации.

− В выводах дается оценка объема и интенсивности физических нагрузок в период реализации задач урока и предложения по устранению выявленных проблем.

**Задание 2.** Провести исследование познавательных интересов занимающихся в процессе выполнениязаданий на уроке физической культуры. На основе полученных данных сделать анализ и выводы о физической нагрузке.

*Цель исследования:* оценить уровень познавательного интереса занимающихся.

*Задачи исследования:*

1. Провести наблюдение поведенческих реакций, фиксируя одновременно характер заданий педагога.
2. Проанализировать на основе полученных данных уровень познавательных интересов занимающихся.

*Объект исследования:* познавательный интерес занимающихся на учебномзанятии.

*Предмет исследования:* оценка уровня познавательных интересовзанимающихся.

*Методы исследования:* наблюдение,метод математической обработки.

*Необходимым условием успешной организации педагогической деятельности и успешного обучения обучающихся является понимание и учет мотивов обучения. Одним из наиболее значимых мотивов учения является познавательный интерес. Познавательный интерес – это особая избирательная направленность личности на процесс познания. Познавательный интерес проявляется в расположении обучающихся к учению и вполне доступен для наблюдения. Предлагается осуществить его наблюдение по поведенческим реакциям занимающихся. Предлагаем оценивать уровень познавательного интереса, исходя из шкалы в 5 баллов. Фиксируя одновременно характер заданий педагога и поведенческие реакции занимающихся при их выполнении, можно определить, насколько актуален и интересен учебный материал для наблюдаемого ребенка. Для наблюдений выбирается занимающийся с положительным отношением к физкультурным занятиям. Результаты наблюдений фиксируются в заранее подготовленный протокол наблюдений поведенческих реакций, в котором последовательно записываются текущее время, задание педагога, характер поведенческой реакции и определение ее уровня по классификации познавательного интереса. Частота фиксации поведенческих реакций определяется сменой заданий и выраженными изменениями в поведении занимающегося.*

**КЛАССИФИКАЦИЯ**

**поведенческих реакций для определения познавательного интереса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни познавательного интереса** | **Характеристика поведенческой реакции учащегося** |
| **5** | Состояние нетерпения, возбуждения. Блеск в глазах. Физический и эмоциональный подъем. Чувство удовольствия. Быстро принимается за дело. Двигательная деятельность может осуществляться даже во вред дисциплине. |
| **4** | Полная заинтересованность и удовлетворенность. Сосредоточенность и небольшое возбуждение. Повышенная двигательная и эмоциональная активность при наличии дисциплины. Разумная инициатива. Желание узнать. |
| **3** | Достаточная заинтересованность и удовлетворенность. Спокойствие и равномерность. Достаточное желание работать. Мало инициативы. Дисциплина удовлетворительная. Некоторая эмоциональная сдержанность. |
| **2** | Нежелание заниматься. Интерес и удовлетворенность носят эпизодический характер. Пассивность и равнодушие к происходящему на уроке. Отвлекается, смотрит по сторонам. Полное отсутствие инициативы. Эмоциональный спад. Возможны нарушения дисциплины. |
| **1** | Полное безразличие к происходящему, скучающий вид и отсутствующий взгляд. Тягостное состояние, сонливость, зевота. Занимается посторонними делами. Частое нарушение дисциплины. Двигательная активность носит разнонаправленный характер. Возникновение состояния крайнего неудовлетворения собой и обиды. |

**ПРОТОКОЛ**

**наблюдения познавательной активности занимающегося** **на учебном занятии**

**Ф.И.О. педагога** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ф.И. наблюдаемого**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата проведения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия**:

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Текущее время | Задание педагога | Характер поведенческой реакции | Оценочный уровень |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Результаты исследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заключению по занятию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ГРАФИК**

**результатов исследования познавательной активности занимающихся**

Баллы

Время занятия (мин)