

# ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Работу выполнил студент группы 2211  
АЛАРХАНОВ Руслан Заиндинович  
научный руководитель:  
ст. преподаватель каф. ТМФВ  
КИРСАНОВА Ольга Николаевна

**Цель исследования** - повысить мотивацию на уроках физической культуры с учащимися старшего школьного возраста на основе использования комплекса упражнений и игровых заданий с элементами самбо.

**Задачи исследования:**

- Изучить литературные источники по проблеме исследования.
- Разработать и апробировать специальные упражнения и игровые задания с элементами самбо.
- Выявить эффективность предложенных комплексов упражнений, с элементами самбо на формирование мотивации старшеклассников.

**Объект исследования** – повышение мотивации на уроках физической культуры в старших классах.

**Предмет исследования** – процесс воздействия и влияния занятий с элементами самбо на уровень мотивации к урокам физической культуры у учащихся старших классов.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что использование на уроках физической культуры в старших классах элементов самбо приведет к повышению мотивации к занятиям физической культурой, и уровню физической подготовленности.

- С целью исследования направленности и уровня развития внутренней мотивации деятельности учащихся при изучении физической культуры, мы использовали тест – опросник Т.Д. Дубовицкой, состоящий из 20 суждений и предложенных вариантов ответа (см. Приложение Б).

### Приложение 3

#### Тест-опросник Т.Д. Дубовицкой

В целях повышения эффективности обучения просим Вас принять участие в нашем исследовании. Прочитайте каждое высказывание и выразите свое мнение по отношению к изучаемому предмету, проставив напротив номера высказывания соответствующий Вам ответ, используйте для этого указанные в скобках обозначения:

Верно  $(+++)$ ; пожалуй, верно  $(+)$ ; пожалуй, неверно  $(-)$ ; неверно  $(---)$ .

#### *Содержание суждений*

1. Изучение данного предмета дает мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.
2. Изучаемый предмет мне интересен, и я хочу знать по данному предмету как можно больше.
3. В изучении данного предмета достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.
4. Учебные задания по данному предмету мне неинтересны, я их выполняю, потому что этого требует учитель (преподаватель).
5. Трудности, возникающие при изучении данного предмета, делают его для меня еще более увлекательным.
6. При изучении данного предмета, кроме учебников и рекомендованной литературы, самостоятельно читаю дополнительную литературу.
7. Считаю, что трудные теоретические вопросы по данному предмету можно было бы не изучать.
8. Если что-то не получается по данному предмету, стараюсь разобраться и дойти до сути.
9. На занятиях по данному предмету у меня часто бывает такое состояние, когда «совсем не хочется учиться».
10. Активно работаю и выполняю задания только под контролем учителя (преподавателя).
11. Материал, изучаемый по данному предмету, с интересом обсуждаю в свободное время (на перемене, дома) со своими одноклассниками (друзьями).
12. Стараюсь самостоятельно выполнять задания по данному предмету, не люблю, когда мне подсказывают и помогают.
13. По возможности стараюсь списать выполнение заданий у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.
14. Считаю, что все знания по данному предмету являются ценными и, по возможности, нужно знать по данному предмету как можно больше.
15. Оценка по этому предмету для меня важнее, чем знания.
16. Если я плохо подготовлен к уроку, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.
17. Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с данным предметом.
18. Данный предмет дается мне с трудом, и мне приходится заставлять себя выполнять учебные задания.
19. Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю уроки по данному предмету, то меня это огорчает.
20. Если бы это было возможно, то я исключил бы данный предмет из расписания (учебного плана).

Для определения показателей развития физических качеств нами были использованы следующие контрольные тесты:

- «Подтягивание на перекладине» - мальчики; (кол-во раз)
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - девочки; (кол-во раз)
- «Поднимание туловища из положения, лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)
- «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке», (см.)

Критериями оценки физической подготовленности служит максимальное количество раз выполнения данных упражнений, согласно нормативам ВФСК ГТО (4 ступень)

Исследование проводилось на спортивной базе МАОУ «СОШ №31» г. Великий Новгород. В исследовании принимали участие учащиеся 10-х классов. Всего в эксперименте приняло участие 30 учащихся, среди которых 10 А - экспериментальная группа (ЭГ) и 10 Б - контрольная группа (КГ), в каждой по 10 мальчиков и 5 девочек, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.



Исследование проводилось в три этапа:

На **первом этапе** исследования (март - сентябрь 2015 года):

- ✓ изучалась литература по проблеме исследования,
- ✓ собеседования с учителями МАОУ «СОШ №31» о проблемах физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
- ✓ проводилось предварительное тестирование физических кондиций.
- ✓ анкетирование по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой.
- ✓ составлены комплексы упражнений с элементами борьбы самбо, наиболее простых по техническим характеристикам и наименее травмоопасных.



## Второй этап исследования (октябрь 2015 года - март 2016 года):

Учащиеся экспериментальной группы (10 А класс) изучали и совершенствовали технику упражнений борьбы самбо (см. Приложение В).

В содержание занятий были включены:

- ✓ акробатические упражнения;
- ✓ техника самостраховки;
- ✓ техника борьбы в стойке;
- ✓ техника борьбы лежа;
- ✓ простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов;
- ✓ простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками.

В контрольной группе (10 Б класс) проводились уроки гимнастики в традиционной форме.





## Третий этап (апрель - май 2016 года):

- ✓ проведён итоговый контроль кондиционной динамики и изменения мотивации к занятиям физической культурой;
- ✓ была произведена математико-статистическая обработка результатов тестирования и проанализированы полученные данные.



Данные, представленные на диаграмме 1, демонстрируют, что показатели развития физической подготовленности до эксперимента в КГ и ЭГ различаются незначительно.

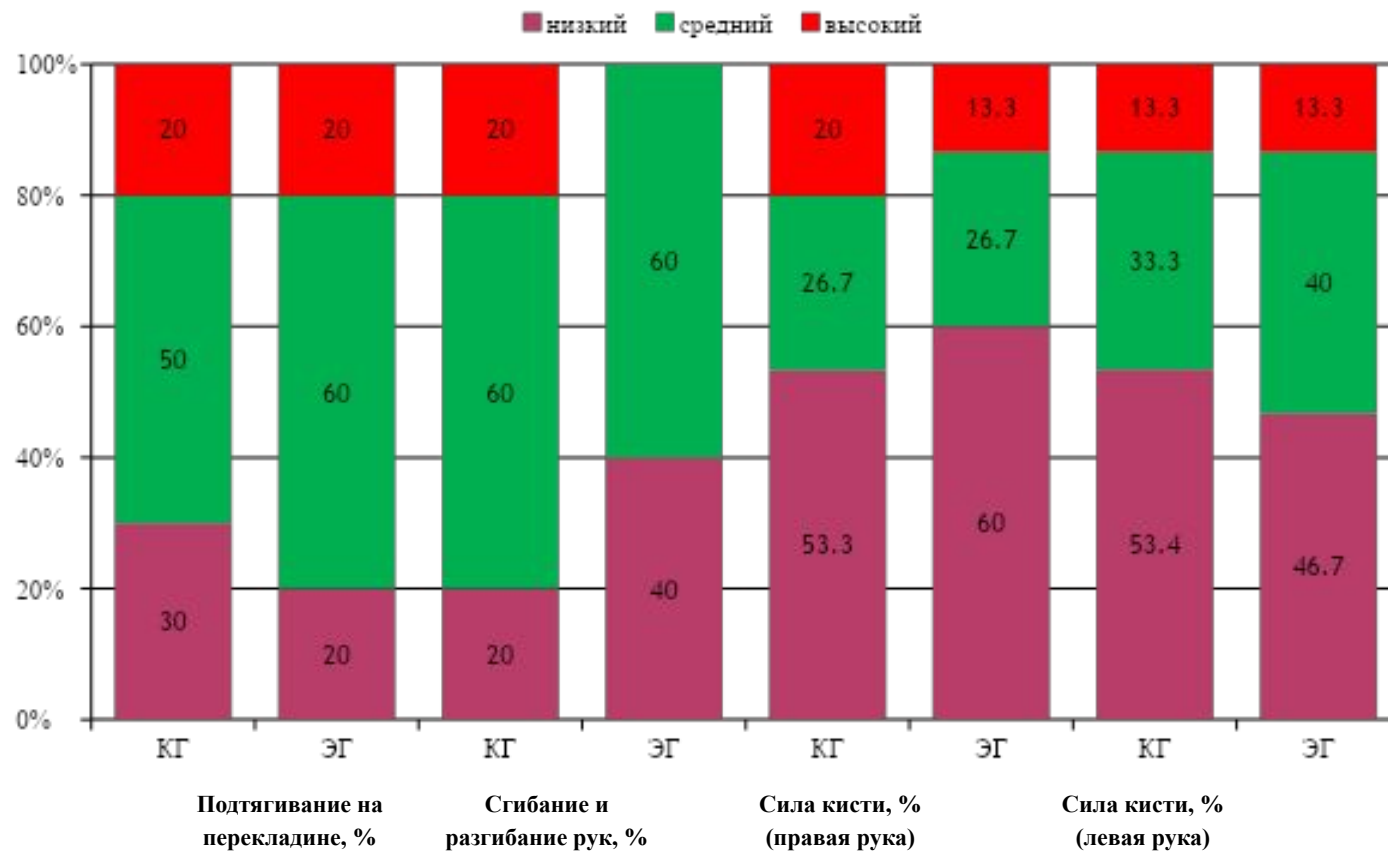


Диаграмма 1. Уровень развития физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента, в %.

Результаты подсчетов показателей уровня физической подготовленности на момент окончания эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, приведены в Приложении А и таблицах 5,6. Результаты полученных расчетов с приведением соответствующих параметров приведены в таблице 5.

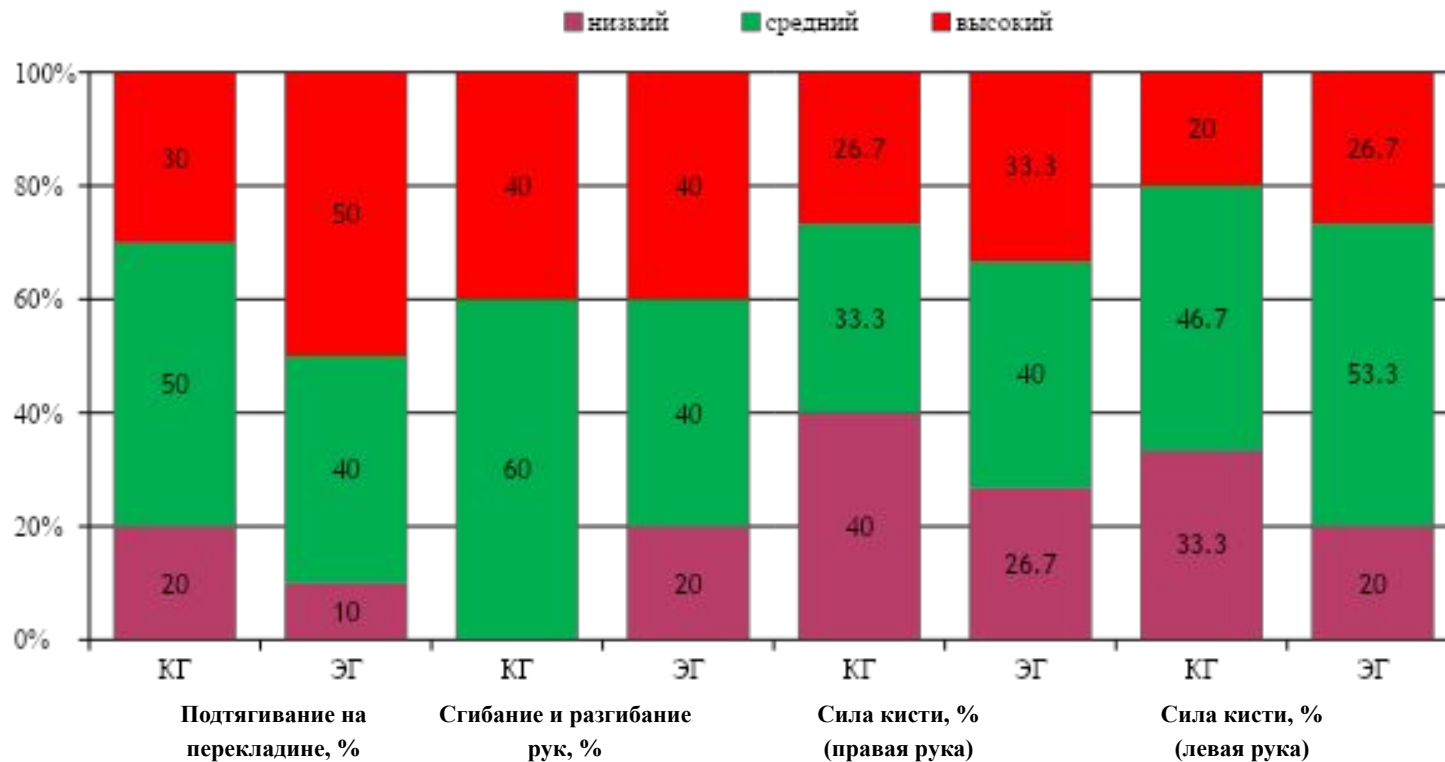


Диаграмма 2. Уровень развития физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на завершающем этапе эксперимента, в %.

Расчет достоверности различий результатов двух групп по t-критерию Стьюдента показал, что изменения недостоверны:  $t_{\text{расч}} < t_{\text{табл}}$  по каждому показателю. Математико-статистическая обработка данных не подтвердила достоверность улучшения результатов. Хотя, экспериментальная группа продемонстрировала лучшие результаты во всех контрольных упражнениях. Рост показателей контрольной группы шел значительно меньшими темпами.



Помимо показателей физической подготовленности в ходе эксперимента было проведено исследование учебной мотивации. Был использован тест - опросник Т. Д. Дубовицкой, предназначенный для диагностики направленности мотивации изучения предмета.

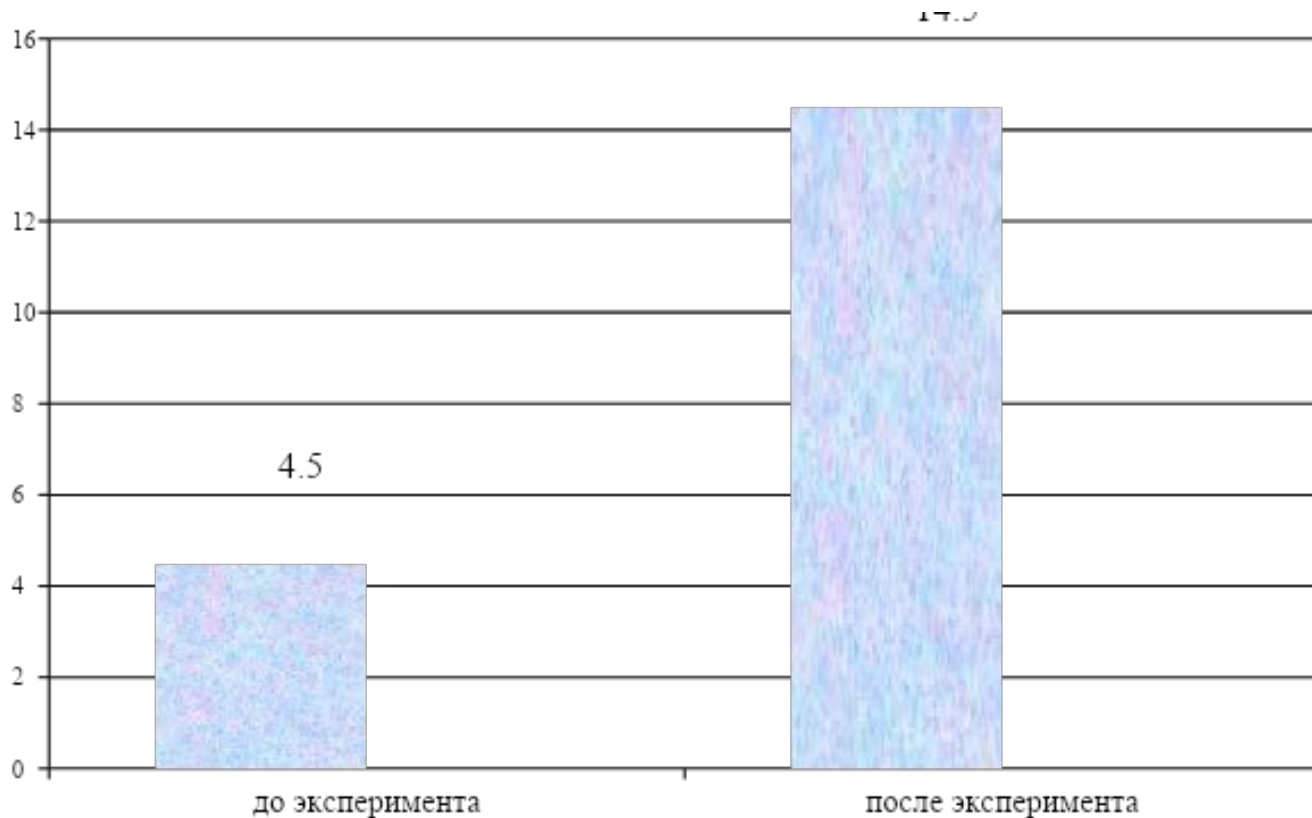


Диаграмма 3. Рост внутренней мотивации в ходе проведения эксперимента



Таким образом, данные проведенного экспериментального исследования показывают, что гипотеза, поставленная в начале нашего исследования, а именно, использование на уроках физической культуры в старших классах элементов самбо привело к повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой. Различия показателей физической подготовленности недостоверны, при этом в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика результатов.



**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**