

**«Российский университет спорта
«ГЦОЛИФК»**



Дисциплина: Проектная культура педагога по физической культуре

Тема: «Исследование, исследовательская деятельность, эксперимент, учебный проект, учебное проектирование»

Выполнил: _____

Проверил: _____



Понятие исследования по физической культуре

Исследование по физической культуре - это целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий. Такие исследования связаны с изучением учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, а также включают анализ физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом. **Некоторые методы исследований в области физической культуры:**

01

Анализ литературных источников. Помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников и грамотно спланировать работу.

02

Опрос. Включает анкетирование, интервью и экспертное оценивание.

03

Контрольные испытания (тесты). Направлены на диагностику выраженности свойств и состояний объекта исследования.

04

Наблюдение. Включает педагогическое наблюдение и хронометрирование.

05

Эксперимент. Предполагает активное, целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса, определённое изменение объекта и его воспроизведение в специально созданных и контролируемых условиях.

06

Статистическая обработка данных и математическое моделирование.

Исследовательская деятельность на уроках физической культуры

Исследовательская деятельность на уроках физической культуры - это метод обучения, предполагающий активное взаимодействие и самостоятельную работу учащихся. Он включает в себя изучение конкретной проблемы или вопроса, который, как правило, имеет практическую значимость.

Примеры исследовательских проектов на уроках физкультуры:

✓ **Сравнительный анализ различных видов спорта.** Ученики могут изучать, как различные виды спорта влияют на определённые группы мышц и общую физическую подготовленность. Задачей будет собрать статистические данные, провести анализ и сделать выводы о том, какой вид спорта является наиболее эффективным для развития определённых физических качеств.

✓ **Разработка индивидуальных программ тренировок.** Учащиеся могут создать индивидуальные программы физических упражнений для разных возрастных групп, учитывая их физиологические особенности и потребности. После разработки программ, они могут быть протестированы на добровольцах, с последующим анализом эффективности.

✓ **Исследование влияния регулярных физических нагрузок на уровень стресса.** В этом проекте целью является изучение взаимосвязи между регулярным выполнением физических упражнений и уровнем стресса у учащихся. Ученики могут использовать различные методы сбора данных, такие как анкетирование, наблюдение или даже медицинские тесты, для подтверждения или опровержения гипотезы.

✓ **Педагогические игры как элемент физического развития.** Педагогические игры могут быть интегрированы в уроки физкультуры как метод обучения и развития физических навыков. Здесь можно разработать серию игр, направленных на развитие координации, силы, скорости и других физических качеств, а затем провести анализ их эффективности.

Эксперимент в проектной деятельности по физической культуре

Эксперимент в проектной деятельности по физической культуре предполагает проведение контролируемых экспериментов для проверки гипотезы. Например, учащиеся могут изменить частоту и интенсивность физических занятий, чтобы определить их влияние на определённые физические показатели.

№ п/п	Примеры экспериментов	Описание
1	Сравнительный анализ различных видов спорта	Ученики могут изучать, как различные виды спорта влияют на определённые группы мышц и общую физическую подготовленность.
2	Разработка индивидуальных программ тренировок	Учащиеся могут создать индивидуальные программы физических упражнений для разных возрастных групп, учитывая их физиологические особенности и потребности.
3	Исследование влияния регулярных физических нагрузок на уровень стресса	Целью проекта может быть изучение взаимосвязи между регулярным выполнением физических упражнений и уровнем стресса у учащихся.

Примерная структура эксперимента в образовательной области «Физическое развитие»:

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез (возможные пути решения).

Проведение опыта, эксперимента.

Анализ и обобщение полученных результатов (подтвердилось - не подтвердилось).

Формулирование выводов.

Учебный проект в проектной деятельности по физической культуре

Учебный проект в проектной деятельности по физической культуре - это самостоятельная творческая работа, от идеи до её воплощения, выполненная под руководством учителя.

Некоторые направления тем проектов по физической культуре:

Спорт. Виды спорта (история возникновения, основные этапы становления), знаменитые спортсмены (мира, страны, области, города, спортивные династии, первооткрыватели, чемпионы и т.д.).

Развитие физических качеств (гибкость, координация, скорость, выносливость). Понятие о физических качествах, сенситивные возраста развития, методы развития физических качеств (на уроке, дома, во внеурочной деятельности).

ГТО. История создания комплекса, ГТО в СССР и России, методы подготовки к успешной сдаче норм ГТО в различных возрастных ступенях.

Здоровый образ жизни. Три составляющих здоровья, режим дня дошкольника, школьника, студента, рабочего, пенсионера, правильное питание, совместная работа семьи и школы, спортивные праздники.

Современные системы физического воспитания.

Адаптивная физическая культура.



Сущность учебного проектирования в проектной деятельности по физической культуре

Учебное проектирование в проектной деятельности по физической культуре - это учебно-познавательная, творческая, практическая деятельность ученика и преподавателя, имеющая общую цель и направленная на достижение требуемого результата.

Применение метода проектов на уроках физической культуры позволяет решить следующие задачи:

- развитие образовательных компетенций обучающихся;
- интеграция процесса обучения;
- рациональное распределение времени на уроке.

Работая над проектом, обучающиеся из объектов обучения превращаются в субъекты, самостоятельно получая необходимую информацию и оказывая активное влияние на содержание самообразования.

№ п/п	Этапы	Описание
1	Подготовительный	Определение темы, целей проекта и конечного продукта.
2	Планирование	Определение источников информации, ознакомление с критериями оценки результатов, составление оптимального плана работы.
3	Реализация проекта	Сбор и обработка информации, решение возникающих вопросов и проблем, корректирование планирования (при необходимости), оформление документации проекта.
4	Презентация (представление) проекта	Представление результатов проекта аудитории (экспертной комиссии), ответы на вопросы, интерпретация полученных результатов.
5	Осмысление и оценка проекта	Подведение итогов, оценка итоговых и промежуточных результатов, самоанализ работы.

Вопросы по теме



Какие существуют методы исследований в области физической культуры:

- А) Анализ литературных источников, опрос, анкетирование, наблюдение
- Б) Эксперимент, статистическая обработка данных, математическое моделирование.
- В) Все выше перечисленное
- Г) Верно А и Б кроме математического моделирования.



Какие существуют этапы работы на проектом:

- А) Подготовительный, основной, заключительный
- Б) Подготовительный, планирование, реализация проекта, презентация проекта, оценка проекта
- В) Верно А и Б
- Г) Нет верного ответа

Список литературы

Методы научных исследований в ФК и спорте. [Электронная версия][Ресурс:
<https://multiurok.ru/files/mietody-nauchnykh-issliedovanii-v-fk-i-sportie.html>]

Проектная деятельность на уроках физической культуры[Электронная версия][Ресурс:
<https://infourok.ru/proektnaya-deyatelnost-na-urokah-fizicheskoy-kultury-5137719.html>]

Статья «Использование технологии проектного обучения на уроках физической культуры» [Электронная версия][Ресурс:
https://урок.пф/library/ispolzovanie_tehnologij_proektnogo_obucheniya_na_ur_171907.html]



ГЦОЛИФК

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!