*Ставицкая Д.А.,*

*учитель физической культуры*

 *МБОУ «СОШ №7 г. Кировска»*

**Применение фитнес-технологий на уроках физической культуры**

**как средства повышения мотивации к изучению предмета**

**Актуальность.** Интерес к физической культуре – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры многие учёные называют отсутствие эмоциональности урока, пресность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и во избежание неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Потребность постоянного совершенствования системы подготовки школьников делает необходимым поиск новых средств, которые могут эффективно использоваться в образовательном процессе учащихся для повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей. Что подтверждает актуальность выбранной темы.

**Цель исследования** – экспериментально выявить возможность повышения мотивации к изучению физической культуры посредством применения фитнес-технологий.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические основы проблемы повышения интереса учащихся старшей школы к урокам физической культурой.
2. Составить комплексы упражнений с использованием фитнес инвентаря, которые будут направлены на повышение интереса к урокам физической культурой.
3. Экспериментально проверить возможность повышения интереса учащихся старшей школы к урокам физической культуры посредством упражнений из фитнеса и фитнес-аэробики.
4. Разработать практические рекомендации по развитию мотивации учащихся старшей школы к урокам физической культурой посредством применения фитнес-технологий.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, математико-статистический анализ полученных данных.

Необходимость постоянного совершенствования системы подготовки старших школьников требует поиска новых средств, способствующих достижению высоких спортивных показателей. На основе анализа научно-методической литературы, программ для обучающихся по физической культуре на основе фитнес-аэробики были составлены экспериментальные комплексы упражнений, направленные на повышение интереса к урокам физической культурой.

Во время разработки комплексов упражнений учитывался возраст учащихся, их анатомо-физиологические особенности, уровень физической подготовки. В каждом комплексе выполняются базовые шаги аэробики и степ-аэробики и их усложненные варианты. Занятие имело традиционную трехчастную структуру и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку к работе всех мышечных групп. В основной части занятия использовались разработанные комплексы упражнений, в заключительной части – упражнения на растягивание и расслабление. Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

**Анализ результатов исследования на констатирующем этапе исследования**

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2016 года по февраль 2017 года на базе МБОУ «СОШ №7 г. Кировска».

В сентябре был проведен констатирующий эксперимент с целью определения исходного уровня заинтересованности учащихся к урокам физической культуры посредством анкетирования по методике С. Дерябо и В. Ясвина «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни». Анкетирование направлено на выявление мотивации к урокам физической культуры и анализ пропусков уроков. По результатам констатирующего эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы по 12 человек в каждой (все девочки). Контрольная группа занималась по прежней программе, экспериментальная группа – с внедрением экспериментальных комплексов.

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования учащихся контрольной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень Методика | Низкий | Средний | Высокий |
| Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | 2 | 17 | 8 | 66 | 2 | 17 |
| Уровень мотивации к урокам ФК | 3 | 25 | 7 | 58 | 2 | 17 |

Из таблицы 1 видно, что 17 % испытуемых контрольной группы обладают низким уровнем заинтересованности уроками физической культурой, 66 % – средним, 17 % – высоким (методика С. Дерябо и В. Ясвина). По результатам анкетирования «уровень мотивации к урокам по ФК» 25 % обладают низким уровнем развития заинтересованности уроками физической культурой, 58 % – средним, 17 % – высоким.

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования учащихся экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень Методика | Низкий | Средний | Высокий |
| Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | 3 | 25 | 7 | 58 | 2 | 17 |
| Уровень мотивации к урокам по ФК | 4 | 33 | 7 | 58 | 1 | 9 |

Из таблицы 2 видно, что 25 % испытуемых контрольной группы обладают низким уровнем заинтересованности уроками физической культурой, 58 % – средним, 17 % – высоким (методика С. Дерябо и В. Ясвина). По результатам анкетирования «Уровень мотивации к урокам по ФК»: 33 % обладают низким уровнем развития заинтересованности уроками физической культурой, 58 % – средним, 9 % – высоким.

Достоверность результатов показателей уровней заинтересованности учащихся старшей школы уроками физической культурой контрольной и экспериментальных групп определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Главное условие проведения эксперимента выполнено – отсутствие различий показателей уровней заинтересованности уроками физической культурой в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования.

**Анализ результатов исследования на формирующем этапе исследования**

В феврале 2017 года было проведено контрольное тестирование с целью – выявить динамику развития уровня заинтересованности у учащихся старшей школы уроками физической культуры.

Результаты тестирования на формирующем этапе исследования учащихся контрольной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень Методика | Низкий | Средний | Высокий |
| Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | 1 | 9 | 5 | 41 | 6 | 50 |
| Уровень мотивации к урокам по ФК | 1 | 9 | 6 | 50 | 5 | 41 |

Результаты тестирования на формирующем этапе исследования учащихся экспериментальной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень Методика | Низкий | Средний | Высокий |
| Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % | Кол-вочел. | % |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | 0 | 0 | 4 | 34 | 8 | 66 |
| Уровень мотивации к урокам по ФК | 0 | 0 | 3 | 25 | 9 | 75 |

**Динамика результатов исследования**

В ходе педагогического эксперимента с целью выявления уровня мотивации учащихся старшей школы к урокам физической культуры было проведено контрольное тестирование (сентябрь 2016 года, февраль 2017 года). Проанализировав и сравнив результаты которых, можно проследить следующую динамику:

Динамика развития мотивации учащихся старшей школы к урокам физической культуры контрольной группы

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа  | Уровни  | Методики исследования |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | Уровень мотивации к урокам по ФК |
| До  | Низкий  | 17% | 25% |
| Средний  | 66% | 58% |
| Высокий  | 17% | 17% |
| После  | Низкий  | 9% | 9% |
| Средний  | 41% | 50% |
| Высокий  | 50% | 41% |

Динамика развития мотивации учащихся старшей школы к урокам физической культуры экспериментальной группы

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа  | Уровни  | Методики исследования |
| Медика С. Дерябо и В. Ясвина | Уровень мотивации к урокам по ФК |
| До  | Низкий  | 25% | 33% |
| Средний  | 58% | 58% |
| Высокий  | 17% | 9% |
| После  | Низкий  | 0% | 0% |
| Средний  | 34% | 25% |
| Высокий  | 66% | 75% |

После окончания педагогического эксперимента мы выявили достоверность полученных результатов посредством t-критерия Стьюдента. Полученные значения t(эмп) находятся в зоне значимости, а значит, разница результатов контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента является достоверной. Эффективность комплекса доказана экспериментально.