Т. В. ГОРДИЕВСКАЯ
Пружаны, ГУО «Гимназия г. Пружаны»

МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯВ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

Введение. Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности. На современном этапе, с интенсивным развитием информационных технологий наблюдается гиподинамия – снижение двигательной активности. Малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья у учащихся. И, поэтому перед нами, учителями физической культуры и здоровья, ставится задача об адекватности применяемых физических нагрузках для учащихся как на уроках, так и во внеклассной деятельности.

Так как по нашему предмету не имеется учебных пособий, то у многих обучающихся складывается впечатление, что физическая культура только практическая дисциплина, и ничего знать по этому предмету не надо. Поэтому мною принято решение для повышения мотивации к преподаваемому предмету организовать и проводить учебно-исследовательскую деятельность.

Цель: изучение методов научного исследования в физическом воспитании для организации учебно-исследовательской работы с обучающими.

Обсуждение. Физическая культура – это не обособленная область знаний, она находится в тесной взаимосвязи с другими науками: философией, анатомией и физиологией человека, биологией, гигиеной, спортивной медициной, историей, психологией, педагогикой и др.Область исследований не должна ограничиваться лишь одним предметом, и сегодня особую актуальность приобретают метапредметные отношения.

Безусловно, каждое исследование начинается с поиска и обнаружения проблемной ситуации – противоречия между потребностями общества и личности. Проблема – сложная познавательная задача.

Проблема: привлечь внимание учащихся к собственному здоровью как наивысшей ценности через систематические занятия физической культурой и спортом.

Актуальность обозначает важность, необходимость решения проблемы для настоящего времени. Цель (осознанный образ будущего материала) и задачи (конкретизация цели) исследования, объект и предмет

исследования, выработать рабочую гипотезу, которая представляет собой «знание о незнании». Научное предположение о возможных причинных связях, явлениях. Это научно обоснованная догадка. Далее выбирается методика – совокупность методов, приемов, форм, средств, применяемых для успешного решения поставленных задач. Метод в научной работе – способ получения информации. Традиционно педагогические методы подразделяются на теоретические и эмпирические.

К *теоретическим* методам исследования относятся анализ педагогической литературы, анализ и синтез, индукция и дедукция, классификация, аналогия, сравнение, моделирование, прогнозирование др.

К *эмпирическим* методам исследования относятся педагогический эксперимент, наблюдение, беседа, анкетирование, социометрия, ранжирование, тестирование, изучение, обобщение и распространение передового педагогического опыта, экспертные оценки и др.

Все выше представленные методы широко используются как в теории и методики физического воспитания, так в других областях научного познания.

После выбранной методики выбирается контингент, исследуемая группа и проводится непосредственно исследование. Логика исследования должна соответствовать выбранным целям и задачам.

Для того, чтобы исследование было проведено успешно, одному исследователю не справиться. Поэтому в помощь приходят помощники: судьи- секундометристы, судьи-протоколисты, испытуемые.

Все материалы, не являющиеся важными для понимания решения научной задачи, выносятся в приложения. Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме исследовательской работы.

На следующем этапе нас ожидает обработка полученных результатов. Внесение результатов протоколов в таблицу (лучше использовать пакет MicrosoftExsel, где можно применить методы математической статистической обработки, построение графиков и т.д.).

Следующим этапом проведенного исследования идет написание *выводов и заключения.* Эта часть работы играет роль концовки, обусловленной логикой научного исследования, а также проводится их анализ на соответствие исходным идеям и гипотезам, делаются общие выводы, теоретической и практической значимости, направлениях дальнейших исследований.

Список использованных источников. В тексте работы ссылки на использованные источники следует приводить в виде номера источника по списку, заключенного в квадратные скобки.

Приложения. В нем размещаются таблицы, анкеты, протоколы, фотоотчеты проведенных исследований и др.

Выводы. *Образец проведенного исследования с обучающими Валанчюсом И, Валанчюсом В., Гарустович Е.*

Тема исследования: Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в подготовительном периоде годичного цикла на основе взаимосвязи темперамента с оперативными и текущими состояниями сердечно-сосудистой системы.

Предпринята попытка изучения индивидуальных особенностей спортсменов, занимающихся в спортивных секциях по легкой атлетике, волейболу, плаванию, хоккею и фигурному катанию, а также контрольную группу и близнецов.

Цель работы – индивидуализировать коррекцию тренировочного процесса на основе оперативного и текущего состояния сердечно-сосудистой системы в соответствии с темпераментом юных спортсменов.

Гипотеза исследования: адаптационные изменения в ответ на тренировочные нагрузки во многом зависят от точности индивидуальных реакций сердечно-сосудистой системы в соответствии с темпераментом юных спортсменов.

Объект исследования: процесс адаптации сердечно-сосудистой системы.

Предмет исследования: индивидуальные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы с темпераментом спортсменов.

С целью проверки сформулированной гипотезы, были поставлены следующие **задачиисследования**:

1. Изучить теоретический материал по проблеме исследования.
2. Провести анкетирование среди учащихся с целью выявления вида спорта, типа высшей нервной деятельности, стажа тренировок, мотивации.
3. Определить особенности индивидуализации тренировочного процесса на основе текущих коррекций тренировок по показателям ортопробы.
4. Определить особенности индивидуализации тренировочного процесса на основе текущих коррекций тренировок по показателям пробы Руфье.
5. Сравнить изменения показателей вариационных характеристик сердечно-сосудистой системы в соответствии с типом темперамента разных специализаций исследуемых групп.

Методы исследования: анкетирование, ортостатическая проба, проба Руфье, педагогический эксперимент, метод математической статистики, методики на определение типа темперамента и др.

Выводы. В процессе обработки анкетирования выявлено десять разновидностей типов темперамента: «смешанные» и «чистые». Учащимся

свойственны более высокие показатели ЧСС в состоянии покоя, что свидетельствует о неустойчивости процессов, вегетативной регуляции кровообращения.