



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Формирование умений самоконтроля у школьников на уроках
физической культуры**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01, Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

15,4 % авторского текста

Работа Генералова зашита

рекомендована/не рекомендована

«2» марта 2021 г.

зав. кафедрой ТнМФКиС

Жабаков В.Е. Жабаков

Выполнил:

Студент группы: ЗФ-514/106-5-2

Нургалипа Азалия Маратовна

Научный руководитель:

Ученая степень: доктор педагогических
наук

Ученое звание: профессор

Макаренко В.Г.

Челябинск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ САМОКОНТРОЛЯ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. Самоконтроль в структуре учебной деятельности детей школьного возраста.....	7
1.2. Педагогические средства развития самоконтроля у школьников.....	14
1.3. Обзор образовательных программ в контексте проблемы формирования умений самоконтроля у школьников.....	16
1.4 Методика формирования умений самоконтроля школьников на уроках физической культуры.....	19
Выводы по главе 1.....	31
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ, РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ САМОКОНТРОЛЯ.....	32
2.1. Организация и содержание опытно-экспериментального этапа исследования.....	32
2.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	39
2.3. Практические рекомендации по методам самоконтроля на уроках физической культуры.....	40
Выводы по главе 2.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Согласно действующему федеральному государственному образовательному стандарту важнейшей задачей современной системы образования является не только обучение детей знаниям, умениям и навыкам, но и, применяя различные педагогические методы, научить школьников ставить самостоятельно учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. Другими словами, сформировать у школьников умения учиться. [44].

Актуальность данной темы заключается в том, что способность контролировать свою деятельность, выявлять и устранять причины трудностей имеет особое значение в достижении образовательной независимости и ответственности школьников. В связи с этим, организация образовательной деятельности становится приоритетной целью образования.

Самоконтроль проявляется во всех учебно-познавательных действиях школьников и затрагивает многие аспекты человеческой жизни, поэтому формирование самоконтроля необходимо. Изучение особенностей самоконтроля у учеников позволяет выстроить максимально эффективный педагогический процесс.

Формирование самоконтроля начинается в детстве. При поступлении в школу самоконтроль является важной предпосылкой успеха ученика. Поэтому современные общеобразовательные школы должны стать «запускным механизмом» к самообразованию и самопознанию личности, а также способствовать формированию мотивации к достижениям. Только когда ребенок сам будет управлять своей учебной деятельностью, он станет полноценным субъектом и сможет способствовать развитию своих способностей.

Самоконтроль дает возможность каждому ученику самостоятельно контролировать учебную деятельность и результаты. Упоминание о

самоконтроле как психическом явлении можно найти в литературных источниках далекого прошлого, в том числе в работах Аристотеля. Однако в течение очень долгого времени это явление оставалось вне научных интересов. Только на рубеже XIX и XX веков понятие самоконтроля начинает появляться на страницах психологической литературы. Одним из первых, кто занялся проблемой самоконтроля, был Фрейд. Процесс самоконтроля он рассматривал в качестве инстинкта, обеспечивающего сохранение личности.

В нашей стране вопросы, связанные с самоконтролем, начали обсуждаться со второй половины XX века, их рассматривали Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.И. Иванников, В.И. Селиванов. [13]. Более основательно вопросы развития самоконтроля были рассмотрены в работах В.В. Давыдова, А.С. Лында, Г.И. Собиевой, Л.Б. Ительсон, В.В. Чебышевой, Д.Б. Эльконина и других. [54,55].

Несмотря на то, что изучению педагогических проблем самоконтроля в учебной деятельности школьников уделяется значительное внимание, тема остается актуальной. Такая ситуация обусловлена тем, что на формирование самоконтроля в школах не обращают достаточного внимания. Это говорит о том, что самоконтроль в структуре образовательной деятельности занимает особое место и имеет специфические функции: направлен на саму деятельность, фиксирует отношение школьников к себе как к предмету этой деятельности, так что их ориентация на решение образовательной проблемы является косвенной.

Цель работы заключается в рассмотрении педагогических условий формирования учебного самоконтроля у детей школьного возраста на уроках физической культуры, разработка и теоретико-методическое обоснование технологии формирования навыков самоконтроля и самооценки показателей физического состояния у учащихся.

Объект исследования: педагогические условия формирования учебного самоконтроля школьников на уроках физической культуры.

Предмет исследования: самоконтроль школьников.

Гипотеза: эффективность процесса формирования умений самоконтроля на уроках физической культуры у учащихся повысится, если будут реализованы следующие условия:

1. школьники освоят технологию самоконтроля
2. учитель будет содействовать систематическим использованиям учащимися методов самоконтроля

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие **задачи:**

- провести анализ теоретико-методологических аспектов формирования образовательного самоконтроля у школьников как психолого-педагогическую проблему;
- проанализировать практику формирования воспитательного самоконтроля у школьников.
- разработать методику формирования самоконтроля у детей школьного возраста.

База исследования – учащиеся 7 класса МБОУ СОШ № 107 города Челябинск.

Структура выпускной квалификационной работы состоит нескольких этапов:

1. теоретико-поисковый, включает в себя выбор темы, базы исследования, анализ литературы, обобщения опыта

2. опытно-экспериментальный - разработка методики; проведение эксперимента, по данной методике
3. итогово-результативный – анализ результата эксперимента

ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ САМОКОНТРОЛЯ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Самоконтроль в структуре учебной деятельности детей школьного возраста

Учебная деятельность представляет собой основную, ведущую деятельность школьника, определяющая развитие его личности в целом, формирование основных психологических новообразований этого возраста. Эта деятельность специфична. Ее основная цель - усвоение знаний. Но, изучая знания, ребенок ничего в них не меняет. Субъектом изменений в образовательной деятельности является непосредственно обучающийся, субъект, осуществляющий эту деятельность.

Проблема формирования и развития самоконтроля учащихся в рамках контрольно - оценочной функции является одной из центральных проблем формирования образовательной деятельности в школьном возрасте. Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок. Другими словами, с помощью самоконтроля человек всегда осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе и работе.

В начале исследования считаем необходимым дать определение понятию «самоконтроль». В Большой Советской энциклопедии (1955): под самоконтролем предлагается понимать осозанный контроль, осуществляемый человеком над своим поведением, мыслями и чувствами, регулирование и планирование своей деятельности. В толковом словаре самоконтроль человека раскрывается как контроль над своими действиями и поступками.

Сущность понятия «самоконтроль» неоднородна. Ученые, занимающиеся, этой проблемой, рассматривают разные аспекты самоконтроля. Например, Д.Б. Эльконин рассматривает понятие самоконтроля как умение ребёнка сопоставить действия и результат с образцом через предварительный образ. Самоконтроль – это осмысленный контроль лица над своим поведением, идеями, эмоциями, а кроме того управление и составление плана собственной работы. Средствами самоконтроля индивид осознанно изменяет свою внутреннюю и внешнюю деятельность. [54].

Попытку выяснить психологическую сущность самоконтроля осуществили такие ученые, как Г. Салливан, Э. Фромм и К. Хорни. Они считали, что самоконтроль – это «рациональная рефлексия и оценка субъектом собственных действий на основе личностно-значимых мотивов и установок, заключающиеся в сравнении, анализе и коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий».

Способность к самоконтролю считается прирожденной, самостоятельной от внешней среды. Человек возникает на свет с «независимым рвением к самосознанию», а необходимость в самоконтроле, самооценке появляется в ходе исполнения конкретных видов работы.

Определение самоконтроль возможно выразить следующим образом, самоконтроль это способность учащегося оценивать свою работу с 2-ух точек зрения: правильно ли я дал ответ? все ли я ответил? либо же самоконтроль считается формой работы, проявляющийся в проверке установленной проблемы, в критической оценке хода работы, в корректировке её недостатков.

Есть множество определений, что же такое самоконтроль, но нам наиболее близко определение О.В. Безродных, которая считает, что «самоконтроль – это умение критически отнестись к своим поступкам,

действиям, чувствам и мыслям, регулировать свое поведение и управлять им. Самоконтроль связан с личностью в целом». [4, с. 12].

По наблюдениям авторов критериями учебного самоконтроля у школьников выступают:

- усвоение предметных знаний, умений и навыков, их соответствие требованиям государственного стандарта начального образования;
- сформированность универсальных учебных действий (умения наблюдать, анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, связно излагать мысли, творчески решать учебную задачу);
- сформированность познавательной активности и интересов, прилежания и старания;
- положительное отношение к школе в целом.

Действие контроля мы рассматриваем внутри целостной структуры учебной деятельности школьников, выделенной и описанной Д.Б. Элькониным и Г.А. Огирем. [33; 24].

Д.Б. Эльконин под контролем понимает «систему детских действий за правильностью и полнотой выполнения операций, входящих в состав способа действия». [33, с. 81].

Причиной для отделения видов контроля со стороны педагога считается особенность нравоучительных задач в различных стадиях преподавания.

Выделяют следующие разновидности контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый.

Предварительный контроль ориентирован на обнаружение познаний и умений, обучающихся согласно предмету либо разделу, подлежащему исследованию. Это дает возможность установить первоначальный уровень

познаний и умений, применять его в качестве основы, разбираться в допустимой сложности учебного использованного материала.

Текущий контроль проводится в повседневной работе, чтобы проверить усвоение предыдущего материала и выявить пробелы в знаниях школьников. Он проводится с помощью систематического наблюдения учителя за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения. Это дает возможность получать постоянную информацию о прогрессе и свойстве преподавания и незамедлительно вносить изменения в учебную процедуру.

Тематический контроль проводится периодически, так как прохождение новой темы, раздела и направлено на систематизацию знаний учащихся. Этот тип контроля осуществляется на повторных обобщающих уроках и подготовке к контрольной работе: устным и письменным тестам.

Итоговый контроль проводится в конце квартала, полугодия, всего учебного года, а также в конце начальной, неполной средней и старшей средней школы. Он направлен на отслеживание конкретных результатов обучения, выявление степени усвоения учениками системы знаний и навыков, приобретенных в ходе изучения конкретного предмета или ряда предметов. [26].

Подобным способом, под контролем в учебной деятельности понимаются сопоставление настоящего воздействия с определенными критериями его исполнения и с ожидаемыми результатами. Процесс контролирования подразумевает присутствие умения предусматривать итоги собственных действий, сравнивая производимые воздействия с определённым образцом, и ликвидировать возникновение ошибок. Суть воздействия заключена в соотнесении операций с «образцом» – образцом воздействия.

Отличительной чертой совершенствования системы начального образования, связанной с внедрением федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, является развитие самоконтроля учащихся. Самоконтроль помогает школьникам самостоятельно контролировать степень усвоения учебного материала, самостоятельно находить ошибки и планировать способы их устранения.

В психолого-преподавательской литературе представлены разнообразные подходы к установлению определения самоконтроль. Самоконтроль считается одним из основных условий, которые обеспечивают независимую работу школьников. Его целью считается уместное устранение либо выявление ошибок, которые ранее были допущены.

Самоконтроль возможно установить равно как понимание и анализ субъектом личных действий, психологических процессов и состояний. Самодисциплина подразумевает присутствие эталона и вероятность извлечения данных о регулируемых поступках и состояниях.

«Самоконтроль школьников – развивающееся на основе их природных задатков и имеющихся психологических особенностей умение критически оценивать свое внешнее поведение и умственную деятельность под руководством педагогов и семейного окружения в процессе учебной деятельности». [24, с. 25].

Самодисциплина обуславливается точно также равно как способ обучения, что предполагает собой конкретное действие обучающихся, а непосредственно: формирование критериев оценки, стандартов; контроль прогресса и результатов их учебной работы.

Процедура развития у школьников самоконтроля в учебной деятельности содержит 3 стадии:

1. формирование у учащихся необходимости в выработке у себя умения самоконтроля;
2. обучение учащихся концепцией познаний, которые показывают суть самоконтроля, пути его развития;
3. осуществление продолжительной тренировочной работы согласно выработке умений самоконтроля.

Формирование умения самоконтроля у школьников имеет большую личностную значимость, поскольку:

- содействует активизации их учебно-познавательной деятельности;
- позволяет учащимся рационально организовать свою учебную деятельность, осознанно выполнять коррекцию всех составляющих её действий;
- способствует формированию таких личностных качеств, как инициатива, самостоятельность, ответственность и т.п.

Виды самоконтроля:

1. Итоговый контроль, или контроль по результату. Это первичная и простейшая форма самоконтроля, которая осваивается учащимися. Его функция состоит в сравнении результата с заданным образцом.

2. Пооперационный контроль – «контроль за правильностью процесса осуществления способа действия, который обеспечивает соответствие выполнения учебного действия его ориентировочной основе». Пооперационный контроль выполняет функцию обратной связи, помогает выявлять полноту, правильность и последовательность произведенных действий, а также способствует повышению мотивации учащихся.

3. Прогнозирующий контроль – является еще более сложной формой контроля, дающий учащемуся, как субъекту деятельности, возможность предвосхищать результаты еще не осуществленного действия.

Можно отметить 4 стадии проявления самоконтроля применительно к освоению использованного материала:

1. отсутствие любого самоконтроля – ученик никак не изучил использованный материал и никак не способен ничего контролировать;

2. полный самоконтроль – ученик проводит проверку всесторонность и точность репродукции освоенного использованного материала;

3. выборочный самоконтроль – ученик осуществляет контроль, проводит проверку только лишь ключевых вопросов согласно проблемам;

4. отсутствие видимого самоконтроля – надзор исполняется равно как бы на базе минувшего навыка, на базе каких-то небольших элементов, примет.

Таким образом, самоконтроль является сложным и многогранным явлением. Анализируя все определения этого понятия, можно сказать, что самоконтроль, его психологическая сущность, состоит в «сравнении», «корреляции» выполненных действий с «образцом», с «целью», то есть действие контроля состоит в сравнении действия, воспроизведенного ребенком, и его результата с образцом по предварительному изображению.

В некоторых случаях выборка понимается как заданный результат действия, в других – выборка – это порядок основного действия, содержание и последовательность его операций.

1.2. Педагогические средства развития самоконтроля у школьников

Анализ учебно-методической литературы показал недостаточную разработанность вопросов методики развития самоконтроля у школьников. В преподавательской деятельности педагогу никак не достаточно знаний, требуемых с целью формирования самоконтроля у школьников, т.е. познаний сущности и качеств самоконтроля, возрастных и личных отличительных черт формирования самоконтроля ребенка, методов и способов формирования самоконтроля, диагностики степени формирования самоконтроля. Также учителя задаются вопросом: Каким образом необходимо побуждать школьников к самоконтролю на всех этапах самостоятельной работы?

У школьников следует отметить трудности в понимании цели самоконтроля, первоначального ознакомления с конечным результатом действия и способами его получения, с которым они будут сравнивать свои методы работы и результат. Например, многие учащиеся могут сравнивать ход работы и результат с образцами, но только с помощью учителя оценивают состояние выполненной работы, устанавливают и анализируют допущенные ошибки с выявлением их причин. Развитие самоконтроля у школьников не ограничивается образовательным учреждением, важнейшую роль в развитии этого качества личности играет семья. Многие родители испытывают большие трудности не только в развитии самоконтроля у своих детей, но и в образовательной деятельности в целом. Поэтому учителя и родители должны стать единомышленниками в достижении цели развития самоконтроля у своих детей и создания необходимых условий для этого. Таким образом, наблюдения за педагогической активностью учителей и низкий уровень самоконтроля среди учащихся, выявленные в ходе диагностических обследований, свидетельствуют о необходимости развития самоконтроля у детей школьного возраста.

В процессе изучения были установлены этапы работы согласно формированию самоконтроля у школьников:

1. подготовка преподавателей к реализации преподавательских условий формирования самоконтроля;
2. организация взаимодействия школы и семьи с целью решения единой проблемы;
3. формирование позитивной мотивировки к самоконтролю у школьников.

Все этапы проходят в комплексе. В процессе обучения учитываются факторы, влияющие на развитие самоконтроля, которые можно объединить в две группы: методологическую и психолого-педагогическую. Методологический фактор определяется средствами арсенала приемов и подготовленностью учителя, который решит проблему самоконтроля. Среди психологических факторов, как уже упоминалось ранее, мы отмечаем психологические особенности развития самоконтроля у школьников. Если психические процессы развиты слабо, мы считаем целесообразным развивать их в процессе обучения, так как улучшение будет способствовать ускоренному развитию самоконтроля, а в целом – успешности образовательной деятельности.

Способ формирования самоконтроля позволит достигнуть собственной миссии только лишь в том случае, если педагог станет расценивать образовательное взаимодействие равно как партнерство, шаг за шагом образует обучающегося как объект тренировочной работы, способной к самостоятельному обучению. Тут методологическим условием считается умение педагога транслировать обучающимся приемы и способы тренировочной работы, а кроме того умение формировать требование с целью самоконтроля.

Исходя из эмоциональной концепции работы, главным положением которой считается то, что и подготовка и формирование проходят только лишь в ходе направленной работы, условия к организации и развитию самоконтроля подразумевают такую систему, присутствие которой все ученики осуществляют действующие мыслительные и фактические воздействия самоконтроля, отталкиваясь из проблем преподавания. Мы приняли к сведению следующие условия к формированию самоконтроля. Регулярность самоконтроля в организации воспитательной работы школьников. Реализация диагностической, коррекционной, познавательно-развивающей и общеобразовательной функций самоконтроля в их единстве.

Контроль как процедура осуществляется постепенно. Любой этап имеет свое назначение, задачи, структуру, сущность. Задачи этапа управления устанавливают его сущность, тот или иной тип, метод самоконтроля.

В учебном процессе необходимо использовать итоговую, оперативную, прогностическую самодисциплину; самоконтроль с использованием различных средств ясности.

Благоприятным фактором развития самоконтроля является развитие у детей самостоятельности в действиях. Вполне понятно, что чем выше развита самостоятельность, тем успешнее протекает развитие самоконтроля.

1.3. Обзор образовательных программ в контексте проблемы формирования умений самоконтроля у школьников.

Задача преподавания реализуется посредством содержание образования и организацию его изучения в ходе преподавания. Данные задачи отображены в Законе РФ «Об образовании» либо специализированных документах: Государственном образовательном стандарте, образовательных программах, программах учебных предметов и учебниках. Для

преподавателей в данных случаях намеренно формируются методические рекомендации. Содержание образования является тем структурным элементом, вокруг которого разворачивается процесс обучения.

В настоящее время в РФ существуют традиционная и развивающая системы обучения. К традиционным относятся программы: «Школа России», «Начальная школа XXI века», «Школа 2000», «2100», «Гармония», «Перспективная начальная школа», «Классическая начальная школа», «Планета знаний», «Перспектива». К развивающим системам относятся две программы: Л.В.Занкова и Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова. [54].

Программы и учебно-методические комплекты, разработанные на методологических основах системы Л.В. Занкова, полностью соответствуют планируемым образовательным результатам, обозначенным в ФГОС. Ведущим понятием для системы развивающего обучения Л.В. Занкова является полнота.

Педагогическая система Л.В. Занкова обеспечивает достижение планируемых результатов посредством особого отбора и структурирования содержания учебных предметов, что создает условия для реализации системно – деятельностного подхода и индивидуализации обучения.

Широкая интеграция учебных курсов, в которых реализуются связи разного уровня (метапредметного, межпредметного и внутрипредметного) позволяет достичь основной задачи обучения в системе Л.В. Занкова – представить обучающимся широкую целостную картину мира средством науки, литературы, искусства и непосредственного познания.

Существует педагогическая система и педагогическая программа. Систем всего три: система Занкова (развивающая), система Эльконина-Давыдова (развивающая) и традиционная (Приказ Минобрнауки РФ от 21.10.2004 №93). [54].

Все одобренные Министерством образования системы и программы отвечают главному требованию: они позволяют ученику усвоить обязательный минимум знаний. Авторство же проявляется в способах подачи материала, дополнительной информации, организации учебной деятельности. [22]

Современный федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования: личностные, метапредметные и предметные.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника. Важнейшим психологическим фактором формирования учебной деятельности учащегося является самооценка. Она играет значимую роль в становлении его индивидуальных особенностей и возрастных характеристик. Поэтому вопрос о формировании самооценки в школе является актуальным в настоящее время.

Проблемой самоконтроля и самооценки занимаются многие известные педагоги и психологи. Новые образовательные стандарты еще раз подчеркивают актуальность проблемы. Если раньше основной целью обучения было формирование предметных знаний, навыков, то новым было достоинство расшифровки стандартов, в основе которых лежит педагогический результат - общеобразовательные навыки.

Плюсом стандартов второго поколения возможно рассматривать то, что их разработчики предприняли попытку расшифровать и детализировать приоритетную цель образования. Общий итог изучения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования показан как соединение индивидуальных, метапредметных и предметных

условий к школьнику, который закончил обучение в школе. Значим и последующий этап создателей стандартов – формирование программы многоцелевых тренировочных операций различных типов, что с бесспорностью может быть базой для извлечения значительных результатов образования.

Но такая перспективная идея требует существенных изменений в построении процесса обучения школьников. Принципиально важным является изменение отношения учителей к контролирующей и оценочной деятельности в школе. Опять же речь идет об осознании важности формирования у школьника самоконтроля и самооценки, развития у него адекватного понимания причин успешности или безуспешности учебной деятельности, формировании умений осуществлять пошаговый контроль своих учебных действий. [8, с. 5].

1.4 Методика формирования умений самоконтроля школьников на уроках физической культуры.

Самоконтроль на уроке физического воспитания в школе – необходимое условие успешного обучения. Он способствует предупреждению физических и психологических перегрузок, повышенной утомляемости, снижению травматизма. Самоконтроль имеет большое воспитательное значение: повышение уровня социально-психологической адаптации, самоорганизации и регуляции деятельности, ответственности, целеустремленности, гармоничного физического развития организма.

Овладение способами самоконтроля активизирует процесс обучения, расширяя возможности усвоения материала. Приводит к качественно новой форме активности ученика - самоорганизация. Это непосредственно влияет на формирование личности ученика, определяя его учебное самосознание, отношение к себе, сверстникам, окружающему миру.

Самоконтроль на уроках физической культуры состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного наблюдения (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Зайнетдинов М.А в своем лекционном курсе к субъективным показателям относит: самочувствие; работоспособность; сон; аппетит; настроение; болевые ощущения. Он считает, что низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об изменениях в организме, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья. Автор убежден, что самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния на него физических упражнений на организм занимающегося. Как правило, плохое самочувствие возникает при каких-либо заболеваниях или непосредственно при несоответствии функциональных возможностей организма занимающегося уровню данной ему физической нагрузки. Работоспособность – это способность человека в течение определённого времени выполнять определённый род деятельности, не снижая эффективности. При правильной организации учебного процесса работоспособность должна обязательно увеличиваться. В разное время суток организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. Если рассматривать суточный цикл работоспособности, то можно увидеть, что наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов второй. В вечерние часы работоспособность понижается, а своего минимума достигает ночью. Как правило, наименьшая работоспособность отмечается в период между 12 и 14 часами днем, между 3 и 4 часами ночью. По мнению автора, сон является самым эффективным средством восстановления работоспособности организма после физических нагрузок. Он имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Глубокий, крепкий и наступающий сразу

сон вызывает чувство бодрости, прилив жизненных сил и энергии. При недосыпании можно увидеть внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану). Appetit легко нарушается при недомоганиях и болезнях и непосредственно при переутомлении. При большой и интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. После занятий пищу рекомендуется принимать непосредственно через 30-50 минут. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергии увеличивается.

Настроение является очень существенным показателем, отражающим психическое состояние занимающихся. Ведь все занятия всегда должны непосредственно доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, если занимающийся уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии, а неудовлетворительным, уж непосредственно, когда человек расстроен, растерян или подавлен.

К следующим видам субъективных показателей самоконтроля автор отнес болевые ощущения. К ним относятся боли в боку, возникающие чаще всего при выполнении физических упражнений циклического характера. Также боли обуславливаются рядом причин: физическими нагрузками непосредственно сразу после приема пищи, неправильным дыханием, плохим физическим состоянием, перегрузками. Боли в правом подреберье объясняются тем, что печень переполнена кровью. Она набухает и начинает давить на покрывающую ее оболочку – капсулу. Растягивание капсулы и дает непосредственные болезненные ощущения. Болевые ощущения в левой части живота – обычно следствие переполнения кровью непосредственно селезенки. При возникновении подобных болей на преодолеваемой дистанции следует несколько раз глубоко и плавно сделать вдох, на ходу помассировать в месте болевого ощущения. Если боли не проходят,

необходимо снизить интенсивность выполнения физических упражнений и дать себе отдых.

К объективным показателям самоконтроля Курочкина А.В. относят: частоту сердечных сокращений, артериальное давление, частоту дыхания, массу тела, рост, ЖЕЛ, мышечную силу.

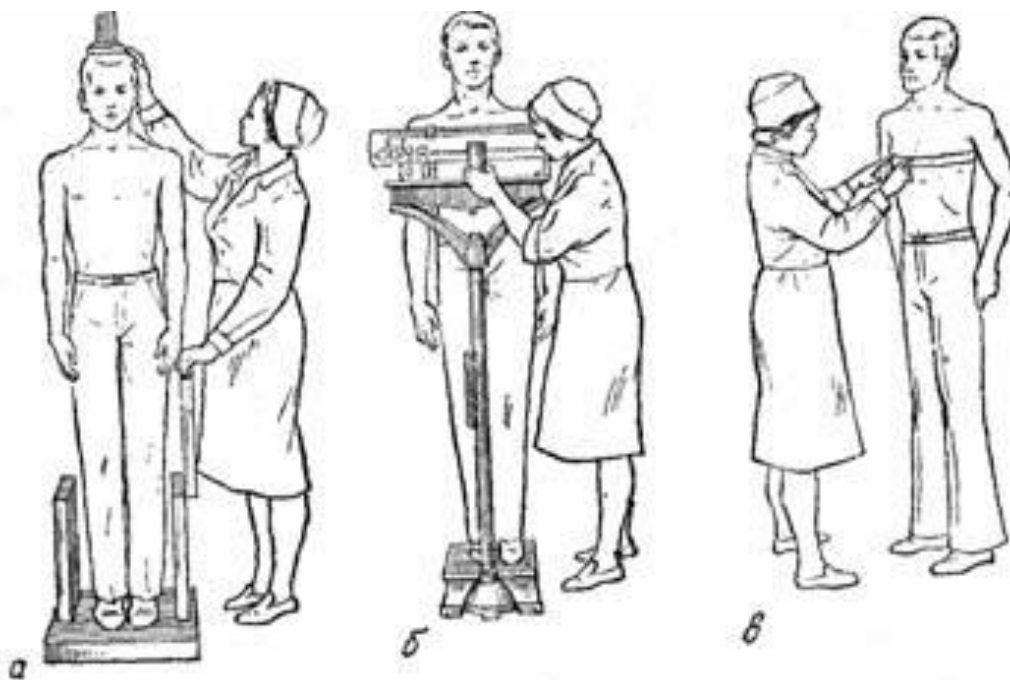
ЧСС (частота сердечных сокращений) является очень подвижным показателем и зависит от возраста, пола, условий внешней среды. Многие специалисты признают, что ЧСС является надежным индикатором состояния кровеносной системы. Она может быть самостоятельно определена по частоте пульса. С ростом физической тренированности ЧСС постепенно снижается, что говорит об экономичной деятельности организма. Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы является уровень артериального давления (АД). Быстрое восстановление показателей давления говорит о хорошей подготовленности организма к данной физической нагрузке. Что касается дыхания, то в покое оно должно быть ритмичным, глубоким. Для того, чтобы подсчитать собственную ЧД, необходимо положить руку на нижнюю часть грудной клетки, и непосредственно каждый вдох или выдох считать за одно дыхание.

Еще к одним из важных показателей функции дыхания Курочкина относят ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальный объем воздуха, который можно набрать в лёгкие после максимально полного выдоха. Жизненная ёмкость лёгких измеряется специальным прибором - спирометром. При большой жизненной ёмкости лёгкие непосредственно лучше вентилируются и организм получает больше кислорода. Следующим объективным показателем самоконтроля является масса тела. Впервые дни занятий физическими упражнениями масса тела несколько уменьшается; в дальнейшем может возрастать и затем непосредственно стабилизируется. Сначала в организме уменьшается количество жира и воды, затем мышечная масса начинает увеличиваться, и наконец, ее рост прекращается.

Методы самоконтроля за физическим состоянием при занятиях физическими упражнениями, определяющие особенности и уровень развития организма, включают в себя антропометрический метод, метод индексов, метод функциональных проб и т.д. Полученные данные позволяют выявить те изменения в физическом состоянии, которые происходят благодаря занятиям физическими упражнениями.

Антропометрический метод включает в себя измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, жизненную емкость легких. (рис. №1). Что касается непосредственно роста, то он продолжается до 17–19 лет у девушек и до 19–22 лет у подростков. Измерение роста необходимо делать не менее двух раз в год. В течение дня можно заметить колебания роста.

Рисунок №1. Измерение роста, веса, окружности грудной клетки,



Кроме различных факторов (наследственность, питание, заболевания) на рост оказывают влияние занятия физическими упражнениями, которые способствуют его усилению. В то же время, чрезмерно высокие физические нагрузки могут замедлить и даже остановить рост. Особенно благоприятны

для роста упражнения на растягивание (висы на перекладине и подтягивания), а также прыжковые упражнения, занятия баскетболом, волейболом, плаванием. Контроль над весом тела может быть осуществлен непосредственно при помощи индекса Брока-Бругша. Нормой считается такое состояние, когда на один сантиметр роста исчисляется от 350 до 400 г веса у подростков и от 325 до 375 г у девушек. Например, росту 165 см соответствует вес 60 кг.

При ведении самоконтроля за физическим состоянием важно измерять окружность грудной клетки. Данное измерение проводят сантиметровой лентой в трех положениях: в состоянии покоя, при полном вдохе и максимальном выдохе. Исследовать окружность грудной клетки нужно в состоянии покоя, измеряя данный показатель как при вдохе, так и при выдохе. Разница полученных значений - это не что иное, как экскурсия грудной клетки. Она зависит от типа дыхания и развития мышц.

Также при осуществлении самоконтроля во время занятий физическими упражнениями необходимо проводить непосредственное измерение мышечной силы рук. Самоконтроль мышечной силы проводится с помощью кистевого динамометра каждый день в одно и то же время. Ручной динамометр представляет собой эллипсоидную стальную пластинку, сжатие которой показывает силу мышц, выраженную в килограммах.

Оценивая мышечную силу при самоконтроле, следует учитывать, что она зависит от пола, веса, вида тренирующих воздействий, степени утомления и других причин. В течение дня показатели силы меняются. Так, наименьшая величина их определяется утром, наибольшая – в середине дня. К концу дня, особенно после утомительной работы, мышечная сила непосредственно падает. Это же явление наблюдается при недомогании, нарушении режима и т.д. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после тренировки будет свидетельствовать о чрезмерной физической нагрузке.

Самоконтроль занимающегося предусматривает также проведение спирометрии (спиро — дыхание, относящее к дыханию, метрия — измерение) — метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания. Измеряется ЖЕЛ — объем воздуха, выдыхаемый из легких. Значения данного показателя характеризуют эластичность легочной ткани и силу мышц органов дыхания. Величина ЖЕЛ зависит от роста, веса, пола, состояния здоровья, длительности занятий физическими упражнениями и их направленности. При регулярных, правильно построенных занятиях ЖЕЛ увеличивается на 200–500 мл в год. Интенсивная и утомительная циклическая тренировка приводит к снижению ЖЕЛ в среднем на 200–300 мл, к вечеру она восстанавливается. Если нет восстановления исходного уровня ЖЕЛ и на следующий день после занятия, это говорит о превышении нагрузки.

Существуют еще методы самоконтроля, которые позволяют дать оценку физического состояния организма. Среди них — функциональные пробы. Оценка функционального состояния осуществляется с помощью физиологических проб (тестов) сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Вспомним наиболее часто встречающиеся функциональные пробы, используемые на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 20 приседаний за 30 с занимающийся отдыхает сидя 3 мин. Затем подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин, (исходная частота). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний, в положении сидя, вновь подсчитывается ЧСС в течение 15с с пересчетом на 1 минуту.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Методика проведения: Перед началом процедуры фиксируется пульс. Как правило, подсчитывается количество ударов сердца за полминуты, после чего полученный показатель

умножают на два. Подсчёт пульса осуществляется в стоячем положении. Результаты фиксируются. Далее человеку нужно сделать три нормальных вдоха и выдоха (не на полную глубину). После этого испытуемый должен сделать максимально глубокий вдох и задержать дыхание. Нос необходимо зажать пальцами. Засекается время задержки дыхания с помощью секундомера. После выдоха, когда дыхание восстановится, снова замеряется пульс. Если есть необходимость, то повторную пробу можно провести через пять минут. Средний показатель - 65 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Методика проведения: Как и при предыдущем исследовании, сначала необходимо подсчитать пульс. Для получения точных результатов частоту сердечных ударов иногда замеряют два раза. Выполняется три вдоха и выдоха, но не максимально полных (примерно на $3/4$ от полного объёма легких). Затем нужно сделать полный выдох и зажать нос пальцами. Время засекается с помощью секундомера. После восстановления нормального дыхания нужно сделать подсчёт пульса ещё раз. Средний показатель - 30 с.

Проба Серкина состоит из трех фаз. Сначала определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем испытуемый делает 20 приседаний в течение 30 секунд и повторяет задержку дыхания, после чего стоя отдыхает 1 минуту и опять повторяет задержку дыхания на вдохе в положении сидя (то есть повторяется первая фаза пробы).

Проба Розенталя представляет собой пятикратное измерение ЖЕЛ с 15-секундными интервалами отдыха. В норме определяются одинаковые и даже нарастающие значения ЖЕЛ, снижение показателей от измерения к измерению может указывать на ухудшение функционального состояния системы дыхания, кровообращения или нервной системы. Такое отмечается, например, при переутомлении, перетренированности, а также в период выздоровления после болезни.

В пробе Шафрановского сочетается определение ЖЕЛ в покое и после дозированной нагрузки. Сначала определяется ЖЕЛ в состоянии покоя, затем - после 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в минуту. ЖЕЛ измеряется сразу после бега, затем через 1, 2 и 3 минуты восстановительного периода.

Индекс Скибинской позволяет в определенной мере оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. Он равен: Индекс Скибинской = ((ЖЕЛ (мл)/100)*длительность задержки дыхания, с)/частота пульса, уд/мин. При заболевании органов кровообращения и дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после переутомления продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе уменьшается.

Для оценки степени воздействия тренировочной нагрузки на организм обычно проводится оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Для измерения пульса в состоянии покоя занимающийся должен находиться в положении сидя. При этом необходимо нащупать височную, сонную или лучевую артерию.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно - сосудистой системы - пульс и его изменения. Пульс покоя: измеряется в положении сидя при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий, ведя подсчет сердечным толчкам в течение пяти секунд. Для характеристики состояния сердечно - сосудистой системы имеют также большое значение данные артериального давления. Прибор для измерения АД- тонометр.

Для характеристики сердечнососудистой системы большое значение имеет оценка изменений работы сердца и артериального давления после физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб.

Итак, различные методы самоконтроля за физическим состоянием в процессе занятий физическими упражнениями должны использовать все школьники. Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физическими упражнениями позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перенапряжения.

Таким образом, можно сказать, что самоконтроль необходим для наибольшей эффективности занятий физическими упражнениями, а также достижения высоких спортивных результатов. Благоприятным фактором для самоконтроля за физическим состоянием будет применение правил гигиены. Каждый человек непосредственно должен уметь правильно организовывать свой труд и отдых. Другими словами, соблюдать правила, касающиеся личной гигиены. Это понятие включает в себя ряд факторов, а именно: соблюдение распорядка дня; рациональное питание; гигиену тела, обуви и одежды; отказ от вредных привычек. Неукоснительное соблюдение всех этих правил является важным фактором поддержания нормальной работоспособности и сохранения здоровья.

Все объективные показатели самоконтроля, описанные выше, характеризуют физическое состояние. Особенно важную информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы дает пульс. Оценка всех вышеуказанных показателей входит в собирательное понятие физического состояния - состояния здоровья. Значительную информацию о состоянии здоровья дают субъективные показатели самоконтроля. Рассмотрим субъективные приемы самоконтроля за физическим состоянием. Самым важным приемом будет считаться оценка самочувствия. Ему могут дать хорошую, удовлетворительную или плохую оценку. Именно через самочувствие общее состояние организма занимающегося и его центральной нервной системы находят свое отражение. При отсутствии негативных реакций можно говорить о правильно спланированных физических

нагрузках, которые увеличивают работоспособность старшего школьника. Еще одним параметром для осуществления самоконтроля является сон. Именно поэтому оцениваются процессы засыпания и пробуждения, а также характеристика сна (прерывистый, беспокойный и т. д.). Нарушение сна, в свою очередь, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и здоровье старшего школьника.

Сон считается нормальным, когда школьник засыпает быстро, спит глубоко и спокойно, утром себя чувствует бодрым, полным жизненных сил и энергии. При нарушениях сна (синдроме бессонницы) могут отмечаться длительное и трудное засыпание, беспокойный с частыми пробуждениями сон, тяжелые кошмарные сновидения, резкое сокращение сна, головные боли, снижение работоспособности и плохое самочувствие после сна. Чрезмерные физические нагрузки или нагрузки, выполненные поздно вечером, могут привести к нарушению сна.

Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями должен оценивать и такой показатель состояния организма, как работоспособность. Она может быть хорошей, удовлетворительной и пониженной. Как правило, высшую оценку данному параметру можно дать при наличии хорошего самочувствия и крепкого сна. Однако не всегда это бывает именно так. Порой у старшего школьника даже при наличии хорошего самочувствия наблюдается пониженная работоспособность. Если подобное явление и нежелание получать физические нагрузки длится несколько дней подряд, то об этом необходимо известить учителя по физической культуре и параллельно обратиться к врачу. Плохое самочувствие может быть результатом перенапряжения.

Аппетит как ничто иное характеризует физическое состояние. Данный параметр особенно важен в тех случаях, когда осуществляется самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Хороший аппетит говорит о нормальном обмене веществ в организме. И напротив, отсутствие

потребности в приеме пищи в утренние часы, а также в период 2-3 часов после занятий физическими упражнениями, дает основание предполагать наличие нарушений в функционировании тех или иных органов и систем органов.

В процессе самостоятельного контроля при занятиях физическими упражнениями школьник должен обращать внимание и на потоотделение. Это нормальное явление, которое также указывает на состояние организма. При хорошей натренированности мышц потоотделение снижается. Повышенный же его уровень при высокой спортивной форме непосредственно указывает на переутомление.

Еще одним параметром является настроение. Если школьник жизнерадостен, бодр и с удовольствием занимается физическими упражнениями, значит, нагрузка соответствует его возможностям и состоянию здоровья. Если же он вялый, настроение понижено, тогда объем нагрузки следует уменьшить, при необходимости исключить.

Самоконтроль учащихся на уроках физической культуры имеет огромное значение для повышения качества усвоения учебного материала, оздоровления и приобщения к основам здорового образа жизни. Самоконтроль позволяет учащимся нивелировать неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Редукция научной литературы способствовало определить цели, задачи и методы исследования самоконтроля учащихся. Соглашаясь с И.А. Зайцевым и Ю.Л. Кислициным, мы определили, что самоконтролем являются – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Цель самоконтроля – это самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за состоянием своего организма, физическим развитием, влияние на него физических упражнений и спорта.

Вывод по 1 главе

1. Поскольку самоконтроль является одним из ведущих компонентов учебной деятельности, то на и формирование мотивации к учебной деятельности и самоконтролю оказывают влияние одни и те же факторы:

1. содержание учебного материала, которое направлено на развитие самоконтроля;
2. организация работы, которая направлена на развитие самоконтроля;
3. коллективные формы учебной деятельности;
4. стиль педагогической деятельности педагога.

2. Содержание учебного материала для учеников, прежде всего, выступает в виде информации, получаемой ими от учителя или из учебника. Но сама по себе информация не побуждает ученика к самоконтролю. Поэтому учителю необходимо правильно подобрать учебный материал. Этот материал должен опираться на имеющиеся знания, но и включать новую информацию, которая позволяет осмыслить эти знания с новой стороны.

3. Таким образом, одним из важнейших факторов, влияющих на развитие самоконтроля у младших школьников, является методологический фактор. При правильной организации и систематическом, целенаправленном ведении методической работы у младших школьников возрастает самостоятельность.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ, РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ САМОКОНТРОЛЯ.

2.1. Организация и содержание опытно-экспериментального этапа исследования.

Для повышения эффективности процесса физического воспитания большое значение имеет самоконтроль занимающихся. Способность к самоконтролю не проявляется сама собой, ее нужно формировать. В этой связи весьма актуальны методические разработки, связанные с данным вопросом. Нами предпринята попытка на основе имеющихся рекомендаций конкретизировать методику контроля, а затем самоконтроля в процессе физического воспитания школьников.

В 7-х классах на уроках физической культуры проводились наблюдения по таким показателям:

- измерение пульса,
- подсчет частоты дыхания,
- определение внешних признаков утомления,
- болевые ощущения.

Ребята учились проводить вышеизложенные измерения постепенно. Многим в начале исследования все давалось очень трудно. Ребята путались, не успевали произвести подсчет и постоянно отвлекались. Первое, что мы стали учиться выполнять – это измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исследование пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно-сосудистой системы. Существует несколько способов измерения пульса:

- а) тремя пальцами на запястье;

- б) большим и указательным пальцами на шее;
- в) кончиками пальцев на виске;
- г) ладонью к груди в области сердца.

Первым способом, пользуются, когда человек находится в спокойном состоянии. После физических упражнений нащупать на запястье руки и посчитать 40 пульс бывает трудно. Тогда пользуются одним из оставшихся трех способов.

В результате исследований были получены следующие данные: из 26 испытуемых только у 10 в покое пульс не превышает 70 ударов в минуту. Еще у 10 человек колеблется от 80 до 89 ударов. Пульс остальных 6 учащихся выше 90 ударов в минуту, что говорит об их плохом физическом развитии.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сердечных сокращений (ЧСС), и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70 - 80 уд/мин. При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100 -120 уд/мин, при средней -130 -150, при большой до 200 уд/мин. У ребят занимающихся физическими упражнениями, оздоровительным бегом и спортом пульс после занятий приходит в норму через 3-5 минут, а после больших нагрузок через 10 мин. Время восстановления пульса до исходного уровня за 3 минуты считается хорошим, 4-5 минут - удовлетворительным, 6 минут и более - неудовлетворительным. Из 44 испытуемых нами учащихся пульс возвращается к изначальной цифре за 3 минуты у 18 человек, у 16 через 5 мин и у 10 через 6 минут. Все эти цифры получены после не большой нагрузки – теста на приседание.

Большинство детей легко усвоили способы измерения пульса. Единственное затруднение, с которым пришлось столкнуться – это

невнимательность ребят, из-за чего сложно было проводить измерения сразу же после полученной нагрузки. Прослушав объяснение, как правильно это делать и где лучше прощупывается пульс, некоторые ребята пытались измерять его после нагрузки тем же способом, что и в покое. Не все ребята хорошо и правильно справились с заданием. Некоторым требуется больше внимания, так как они в силу своих психических особенностей невнимательны, им очень трудно сосредоточиться. На уроке так же ребята учились производить подсчет частоты дыхания.

Этот способ измерений ребята освоили лучше и быстрее, чем измерение пульса.

В покое, частота дыхания в среднем составляет 12 -16 раз в минуту. После физической нагрузки происходит учащение дыхания. При средней нагрузке - до 18- 20 раз в минуту, при значительной до 20-30 раз в 1 минуту. Подсчитывать будем частоту дыхания за 30 секунд и умножать на 2. Количество дыхания считают обычно, положив ладонь руки спереди на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Каждый вдох и каждый выдох составляют один дыхательный цикл.

Проведем измерения частоты дыхания после бега на 1000м (девочки) и 1000м (мальчики). До нагрузки частота дыхания составляла у 10 человек (из 44) 12- 14раз в минуту, у 20 человек-15 -16 раз, у 14 ребят 17 -19 раз. После завершения дистанции ребята самостоятельно не только проводили измерения, но и сами засекали время. Полученные данные показали, что эта нагрузка для некоторых ребят является существенной. Частота дыхания у 15 ребят была 20 - 22 раза в минуту, у 20 человек – 25 - 27 раз, у 9 человек 32 – 34 раза.

Зрительно оценив правильность выполнения подсчета дыхания, можно сказать, что этот способ самоконтроля ребята освоили хорошо. Исключением оказались – 2 человека (ученицы 7г класса). В связи с

особенностью психики и характера им пришлось неоднократно объяснять, как правильно делать подсчет. Иногда устоять на одном месте им трудно. Двое учащихся 7 класса, часто болеют и пропускают занятия, у них плохо сформирован навык самоконтроля.

Но определять степень утомления можно не только измерив пульс или частоту дыхания, но и по внешним признакам. Важно знать все эти признаки, чтобы вовремя снизить нагрузку во время самостоятельных занятий. Это могут быть покраснения кожи лица, сменяющееся сильным потоотделением, посинение губ; усиленное потоотделение; неточные, вялые движения. Необходимо было выяснить, насколько хорошо ребята усвоили данный вид самоконтроля. В процессе беседы с отдельными учащимися, выясняли, насколько хорошо они знают о внешних признаках утомления. Задаем ребятам вопросы:

- Какие показатели характеризуют хорошее состояние здоровья?
- Почему кожа лица краснеет после бега?
- Что такое одышка и почему она возникает?
- Как влияет нагрузка на координацию движений?
- Почему кружиться голова?
- Что такое не нормированная нагрузка?
- Как влияет на организм не нормированная нагрузка?
- Что нужно делать, если наступило переутомление?
- Что такое режим дня и зачем он нужен?
- О чем говорит не точное выполнение команд?

Такой опрос проводился в процессе исследований после небольших и средних нагрузок, так как после значительных нагрузок у большинства

детей рассеянное внимание. Хорошие и четкие ответы на вопросы обычно дают те учащиеся, кто занимается физическими упражнениями не только на уроках физвоспитания, но и посещает спортивные секции или занимаются самостоятельно. На мои вопросы отвечали все учащиеся. На каждом уроке опрашивали по несколько человек в каждом классе (7а и 7г).

Если в начале исследования ребята плохо отвечали на вопросы и постоянно путались, то со временем большинство из них давали конкретные и четкие ответы. К концу исследования большинство учащихся могли правильно оценить состояние своего организма по внешним признакам. Из 44 человек на все наши вопросы правильно ответили 38 человек, 4 человека затруднялись ответить на некоторые вопросы, а двое не ответили ни на один вопрос.

В процессе обучения ребята получают знания не только о пользе занятий физическими упражнениями, но и о том, что они могут нанести вред. Учащиеся должны знать – не контролируемые и не регулярные нагрузки влияют на весь организм, но в первую очередь страдает сердце и нервная система. Уже в седьмом классе ребята знают, если в занятиях сделан перерыв, то после первых занятий физическими упражнениями могут появиться болевые ощущения, которые в дальнейшем исчезают. Боль в мышцах показатель того, что учащийся не занимался физическими упражнениями. Поэтому, после перерыва (сделанного по любой причине) необходимо наращивать нагрузку постепенно. Этому ребята обучаются, начиная с 2 класса. На уроках дается понятие о том, что начинать выполнение упражнений необходимо с малого количества повторений, постепенно увеличивая их.

В результате физической нагрузки может возникнуть перенапряжение, характеризующееся слабостью, головокружением, слабой болью в мышцах. Нужно записывать, при каких нагрузках возникают эти явления в дневник самонаблюдения, чтобы не допускать перенапряжений во

время самостоятельных занятий. На уроках физической культуры болевые ощущения выявлялись в процессе беседы. Ребята рассказывают о том, что происходит с их организмом, где именно появились болевые ощущения. В начале исследований лишь у 5 учащихся из 44 не возникали болевые ощущения. Остальные жаловались на боль в мышцах, которая не проходила долгое время. На уроках физической культуры ребята учились правильно выполнять упражнения и определять для себя нагрузку. Мы постепенно увеличивали количество повторений различных упражнений. После чего мы с ребятами разговаривали о том, как это повлияло на их болевые ощущения. После этого учащиеся получили задание – во время самостоятельных занятий записывать в дневники самонаблюдения свои ощущения. Каждые две недели ребятам предлагалось увеличить нагрузку. К концу исследования были получены хорошие результаты. Из 44 ребят болевые ощущения, после незначительного увеличения нагрузки, перестали возникать у 24 человек, у 20 человек возникают, но лишь у 10, мышечная боль не проходит достаточно долго.

Также в процессе беседы были получены сведения и о настроении ребят, их аппетите и сне. Желание заниматься физической культурой и спортом есть у большинства ребят. Как правило, это дети подвижные, которые с удовольствием выполняют любые предложенные им упражнения. Отсутствует желание к занятиям у 44 малоподвижных ребят и как правило такие ребята не занимаются самостоятельно, и не посещают спортивные секции. В начале каждого учебного года, с помощью школьной медицинской сестры, проводятся измерения роста и веса. Все эти данные заносятся в протокол карты здоровья ребенка. А в течение года дети измеряют рост, вес и окружность груди самостоятельно.

Измеряя рост необходимо стать спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками. Ребята уже усваивают к 7 классу, что вес должен соответствовать росту. Одно из самых распространенных росто -

весовых несоответствий – лишний вес. Он создает дополнительную нагрузку на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, осложняет работу опорно–двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьезных заболеваний. В конце II и IV четверти подводились итоги. Насколько у ребят увеличились показатели роста, веса и окружности груди. Также подводились итоги полученных результатов в зачетных упражнениях, которые предлагались в I и IV четвертях.

Так же можно сделать комплексную оценку физической подготовленности школьника с помощью карточек учета. Ведение карточек поручалось ученикам. Вначале ребята знакомились с инструкцией по их заполнению, затем демонстрировалась методика измерений и их оценки. Так формировалась готовность учащихся к овладению методами самоконтроля.

Комплексная оценка физической подготовленности школьника представляется несколькими компонентами, что можно выразить математической формулой $K = (ФР + ФП + УЗ) : 3$, где ФП – физическая подготовленность; ФР – физическое развитие; УЗ – уровень здоровья. Каждый из представленных компонентов оценивался по пятибалльной шкале. Учащимся выдаются стандартные карточки учета, объясняется порядок заполнения. Затем учащиеся разбиваются на несколько отделений (в старших классах может быть до 6 отделений). Все измерения проводятся в отделениях в указанных местах и в заранее оговоренном порядке. Затем объясняется, как оценивать признаки физического развития и двигательной подготовленности с помощью оценочных таблиц. Убедившись в том, что учащиеся усвоили методику оценивания, учитель дает задание провести оценку всех признаков, внести данные с черновиков на свои карточки. Все измерения занимают 20–45 минут урока.

2.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Исследования в 7-х классах показали, что большинство детей могут выполнять физические упражнения не только под руководством учителя, но и самостоятельно.

Они имеют навыки в проведении самоконтроля. Знают, что режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учеба и занятия спортом), прием пищи. Могут правильно регулировать нагрузку, идти от простых упражнений к сложным, увеличивать количество повторений и длину дистанций постепенно начиная с минимальной. Школьники следят за тем, как растут их результаты в беге, прыжках, подтягивании и т.п. С помощью дневника самоконтроля они могут проследить не только изменения в росте и весе, но и узнать какие качества им необходимо развивать, проанализировать причины неудач или успеха. В этом возрасте учащиеся способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям.

В ходе исследования мы проанализировали, как навыки самоконтроля повышают у школьников физические показатели.

В процессе бесед мы выяснили, что дети понимают значение питания и могут рассказать о том, как правильно это делать. Опрошенные нами ребята дали правильные ответы на вопросы о режиме питания. Рассказали, что кушать необходимо за 2 часа до занятий во внеурочное время. После занятий к еде можно приступать через 30-40 мин. Питаться следует 4-5 раз в день. Необходимо также соблюдать и питьевой режим. Они знают, что питание должно быть сбалансированным, хотя, рассказывая об этом, не употребляют слова-сбалансировано. Они просто перечисляют продукты, которые необходимо включать в рацион питания. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, приводит к

вымыванию из организма нужных ему веществ. При появлении жажды можно прополоскать рот и горло водой. А вот на вопрос о вреде недостатка воды, ребята смогли ответить только с помощью наводящих вопросов. Мы с трудом разобрались, что недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения. А вот за режимом дня и сном следят не все. Некоторые ребята ложатся спать поздно. Соответственно за ночь нервная система и организм в целом восстанавливаться не успевают. Отсюда сонливость днем, головокружение, невнимательность и вялость в движениях.

Школьники, которые принимали участие в исследовании, показали хорошие результаты. Мы заметили, что даже незначительные сдвиги в работе над собой имеют важное значение для учащихся, так как подкрепляют их уверенность в своих силах, содействуют дальнейшему совершенствованию. У ребят возникает мотив и устойчивое желание заниматься физическими упражнениями и спортом. Результаты исследования показали, что большая часть испытуемых соблюдают адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха и питания.

2.3. Практические рекомендации по методам самоконтроля на уроках физической культуры.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон - хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки. Они показывают, что ваш организм справляется с нагрузками. Но если на следующий день пульс не вернулся к его постоянной величине в покое, ухудшилось настроение и аппетит, появилась головная боль, то нагрузку надо снизить или дать себе передышку. Также необходимо отслеживать внешние признаки переутомления (табл.1).

Таблица 1. Внешние признаки переутомления.

Признаки	Степень утомления		
	Лёгкая	значительная	очень большая
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая Чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, Выступление соли
Дыхание	Учащённое ровное	Значительное учащение, Периодически – через рот	Резко учащённое, поверхностное, появление одышки
Движение	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координация движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

Как организм переносит нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (ЧСС). Чем больше нагрузка, тем меньше время

человек может её переносить. Если, например, она небольшая, то занятие может продолжаться (правда, с учётом возраста и тренированности) несколько десятков минут.

Большие нагрузки возможны только на несколько минут, а самые интенсивные, например бег с высокой скоростью на 30 – 60 м, - уже несколько секунд. Для развития своих физических возможностей полезно использовать разные нагрузки, за исключением чрезмерных, истощающих организм.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Так, во время лёгкой физической работы пульс достигает 100 – 120 уд. в минуту, во время средней нагрузки – 130 – 150 уд. В минуту.

После тренировки пульс успокаивается через 5- 10 минут и достигает у школьников 10 – 13 лет уровня 70 – 80 уд. В минуту. Но после длительных беговых нагрузок или напряжённой тренировки пульс может за более продолжительное время вернуться к уровню в покое. И здесь главное – ваше самочувствие и пульс.

У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков.

У школьников, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, ЧСС меньше.

Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10 – секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы 2.

Таблица 2. Контроль за ЧСС.

Пульс			Пульс			Пульс		
за 10 сек.		за 1 мин.	за 10 сек.		за 1 мин.	за 10 сек.		за 1 мин.
10	-	60	20	-	120	30	-	180
11	-	66	21	-	126	31	-	186
12	-	72	22	-	132	32	-	192
13	-	78	23	-	138	33	-	198
14	-	84	24	-	144	34	-	204
15	-	90	25	-	150	35		210
16	-	96	26	-	156			
17	-	102	27	-	162			
18	-	108	28	-	168			
19	-	114	29	-	174			

Для самоконтроля можно использовать пробу с приседаниями. Проводят её следующим образом. Измерьте пульс. Затем выполните 20 приседаний в темпе – 1 приседания в секунду – и посмотрите, вернётся ли пульс за три минуты к его величине до начала упражнения.

Время восстановления пульса до исходного уровня к третьей минуте считается хорошим, к 4 – 5 минуте – удовлетворительным, к 6 минуте и более – неудовлетворительным.

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12 – 16 раз в минуту. При физической работе происходит

учащение дыхания; при средней нагрузке – до 18 – 20 раз, при значительной – до 20 – 30 раз в минуту. Подсчитывают частоту дыхания за 30 с.

Проба с задержкой дыхания. Эта проба может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка дыхания на вдохе на 40 – 90 с, а выдохе – на 40 – 60 с – показатель нормального здоровья человека.

Очень полезно завести дневник самоконтроля, в который нужно регулярно вписывать данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите. Регулярно заниматься дома или в какой – либо спортивной секции. Не забывать записывать в дневник и свои спортивные результаты. Ведь они тоже отражают состояние организма. Форма дневника самоконтроля (в обычной тетради) может быть такой, как указано в таблице 3.

Таблица 3. Форма дневника самоконтроля.

№ п/п	Показатели	Дни занятий			
		01.01.	03.01.	05.01.	и т.д.
1	Самочувствие				
2	Работоспособность (баллы)				
3	Сон (баллы)				
4	Аппетит				
5	Масса тела				
6	Утренний пульс в покое				
7	Пульс до занятий				
8	Пульс после занятий				

Также, для проверки эффективности самоконтроля, можно вести таблицу по физической подготовленности (табл.4). В данной таблице отображаются результаты по месяцам по разным упражнениям.

Таблица 4 . Физическая подготовленность.

Вид упражнения	Результаты по месяцам				
	1	2	3	4	и т.д.
Подтягивание (число повторов) Прыжок в длину с места, см Продолжительность непрерывного бега в спокойном темпе 6 мин Высота выпрыгивания вверх с места Бег на 60 м Наклон вперёд					

При этом нужно не забывать, что для каждого упражнения есть условия правильного выполнения. Рассмотрим примеры:

- подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. Перекладина захватывается руками сверху. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Девочки это упражнение выполняют лёжа на спине хватом низкой перекладины руками сверху.

- прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления на расстоянии 180 см друг от друга и далее через каждые 5 см до отметки 240 см. Из и. п. на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперёд приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполнять три попытки подряд, зачёт по лучшей.

- бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за это время.

- выпрыгивание показывает силу ног. Простейший замер можно произвести так: стоя боком к стене, поднять руку и сделать отметку на стенке на максимальной высоте.

- бег на 60 м. Характеризует ваши скоростные возможности. Он проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.

- наклон вперед. Это упражнение характеризует уровень гибкости. Простейшее упражнение – наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола руками. Если вы смогли коснуться пола ладонями, то гибкость у вас хорошая. Точнее гибкость можно измерить так: стоя на краю скамейки и выполняя наклон вперед, замерить, насколько ниже плоскости, на которой вы стоите, опускаются пальцы вытянутых рук.

В ходе исследования мы проанализировали, как навыки самоконтроля повышают физические показатели у школьников. В течение учебного года перед учениками 7 «а» класса ставилась задача заниматься регулярно самоконтролем при занятиях физической культурой на уроках, на секциях и дома. Ученики 7 «б» класса самоконтролем не занимались. При этом учителем выполнялся контроль физической подготовленности детей в обоих классах по нескольким видам упражнений (табл.5,6).

Таблица 5. Физическая подготовленность 7 «а» класса по четвертям.

Вид упражнения	Результат по четвертям, 7 "а" класс							
	Девочки				Мальчики			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Отжимания в упоре лежа	7	9	13	17	13	15	18	23
Прыжок в длину с места, см	140	147	155	162	162	170	173	178
Бег на 60 м	11,6	11,2	10,8	10,3	10,8	10,4	10,2	9,9
Наклон вперед	8	10	13	14	4	5	7	10

Таблица. Физическая подготовленность 7 «б» класса по четвертям.

Вид упражнения	Результат по четвертям, 7 "б" класс							
	Девочки				мальчики			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Отжимания в упоре лежа	6	7	10	12	14	15	16	19
Прыжок в длину с места, см	141	143	147	154	160	165	170	172
Бег на 60 м	11,4	11,3	11	10,7	10,9	10,7	10,4	10,2
Наклон вперёд	9	10	11	12	5	5	6	8

По результатам исследования, мы видим, что у учеников 7-х классов к концу учебного года показатели физического развития улучшились. При этом в экспериментальном 7 «а» классе прирост показателей выше (рисунок 1,2,3,4).

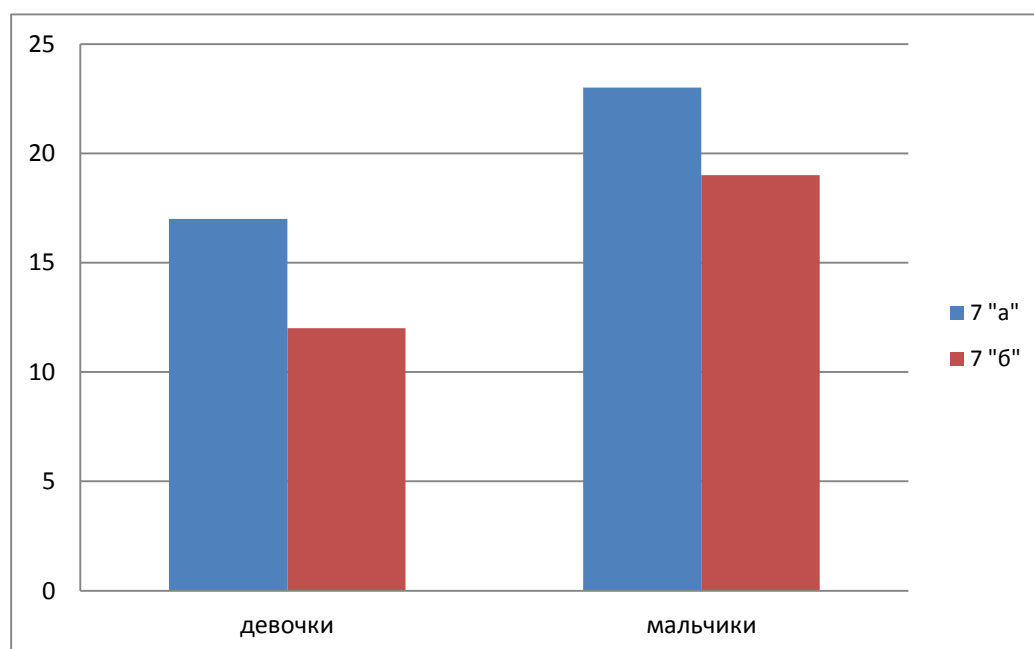


Рисунок 1- Отжимания в упоре лежа

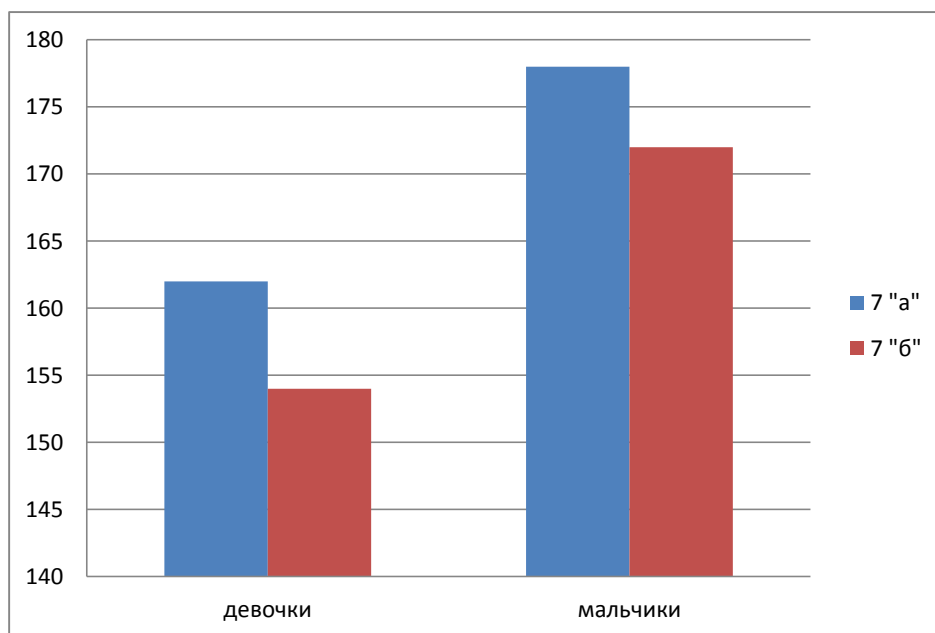


Рисунок 2- Прыжок в длину с места, см

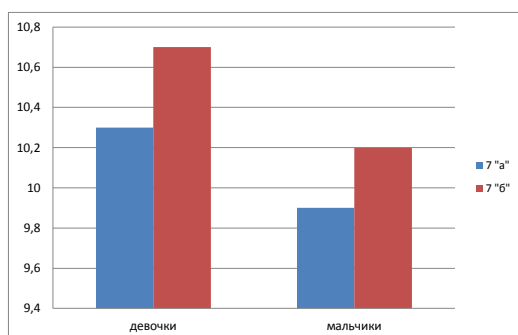


Рисунок 3- Бег на 60 м

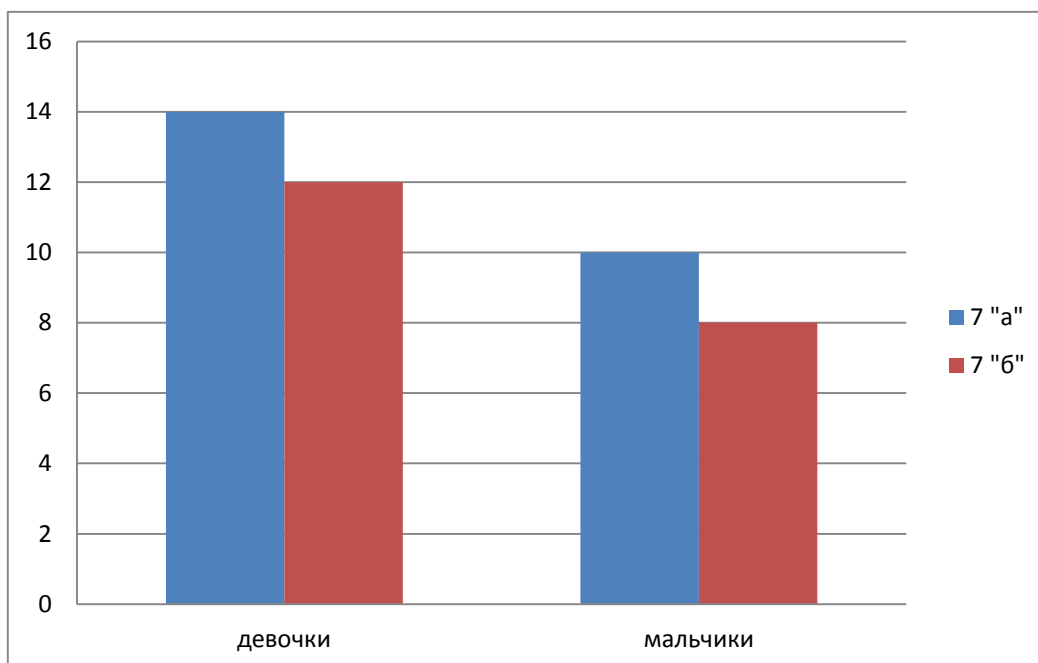


Рисунок 4 – Наклон вперед, см

По данным диаграммам можно сделать вывод, что при выполнении рекомендаций, ученики смогут добиться поставленных перед собой целей в своем физическом развитии. При этом не будет оказываться пагубное воздействие на организм в виде переутомлений.

Вывод по главе 2

1. Достижение более высоких результатов побуждает школьников к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование ребенка. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает учащегося следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены. Длительная недостаточная мышечная активность может вызвать ряд расстройств – ослабевает внимание и память, появляется сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, человек становится раздражительным и т.д. Из двух зол – перенапряжение или

полное бездействие – последнее гораздо губительнее. Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времен.

2. После проведенного исследования, я считаю, что дети, получившие навыки в самоконтроле могут не только следить за своим самочувствием, но и самостоятельно планировать занятия по общей физической подготовке.

3. Задачи, которые ставились перед началом исследования, были выполнены полностью. Нами были проведены простейшие физиологические измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания. Также выполнена и другая задача. По окончании исследования выяснилось – учащиеся соблюдают адекватный режим для своего организма. Но так же были выявлены и недостатки. Например, не все контролируют свой режим дня.

4. Поставленные цели, также были выполнены. У учащихся сформированы знания и представления о положительном воздействии нормированных физических нагрузок на развитие организма. Большинство ребят имеют хорошие навыки в самоконтроле. Умеют анализировать свои достижения. Материал о роли ненормированных (чрезмерных) нагрузок на развитие организма, усвоен ребятами удовлетворительно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была направлена на изучение формирования учебного самоконтроля у школьников на уроках физической культуры. В результате проведенного исследования можно сформировать следующие выводы.

Формирование самоконтроля у школьников считается динамическим действием, результат которого совершается постепенно: с представления обучающихся и их родителей и необходимости решения этой трудности, посредством овладения познаний психолого-преподавательских элементов и способов формирования независимого контролирования действий – умение планировать, осуществлять контроль и прогнозировать свою деятельность.

В рамках нашей работы «самоконтроль школьников» мы подразумеваем «как развивающееся на базе их природных задатков и существующих эмоциональных отличительных черт способность скептически оценить свое внешнее поведение и умственную деятельность под управлением преподавателей и домашнего окружения в ходе преподавания».

Освоение ребенком практических знаний и умений самоконтроля – продолжительный и непростой процесс, проходящий под целенаправленным управлением родителей и преподавателя. С целью формирования данных умений необходимо осуществление выявленных нами в процессе исследования условий:

1. формирование позитивной мотивации к самоконтролю у учащихся;
2. осуществление взаимодействия абсолютно всех субъектов образовательного процесса (педагога, учащегося, родителей);
3. осуществление программы диагностики степени сформированности самоконтроля в учебной деятельности.

При содействии учителя у школьников сформированы знания и представления о положительном воздействии нормированных физических нагрузок на развитие организма, что доказывает гипотезу о повышении эффективности процесса формирования умений самоконтроля на уроках физической культуры.

Таким образом, самоконтроль прививает школьникам грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асломов, А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А. Г. Асломов, Г. В. Бурменская. – М. : Просвещение, 2010. – 151 с.
2. Бабанский, Ю. К. Избранные педагогические труды [Текст] / Ю. К. Бабанский. – Педагогика. – М. : Просвещение, 1989. – 289 с.
3. Батий, Ю. Ю. О некоторых средствах контроля в общеобразовательной школе [Текст] : метод. реком. в помощь учителю / Ю. Ю. Батий. – М. : Академия, 2000. – 37 с.
4. Безродных, О. В. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля у учащихся начальной школы [Электронный ресурс] / О. В. Безродных. – URL : <http://www.openclass.ru/node/317942> (Дата обращения: 22.10.2018).
5. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / А. С. Белкин. – М. : Академия, 2000. – 192 с.
6. Белкин, Е. Л. Теоретические предпосылки создания эффективных методик обучения [Текст] / Е. Л. Белкин // Начальная школа. – 2011. – №4. – С. 11-20.
7. Буряк, В. К. Самостоятельная работа учащихся: книга для учителя [Текст] / В. К. Буряк. – М. : Просвещение, 1994. – 286 с.
8. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. ; под ред. В. В. Давыдова. – М. : АСТ : Астрель : Хранитель, 2008. – 671 с.
9. Габеева, Л. Н. Педагогические условия развития самоконтроля у младших школьников [Текст] / Л. Н. Габеева // Вестник Бурятского

государственного университета. – 2013. – Вып. 15: Теория и методика обучения. – С. 102-107.

10. Габеева, Л. Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности [Текст] : дис. канд. пед. наук / Л. Н. Габеева. – Бурят. гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2007. – 171 с.

11. Гайдамакина, И. В. Формирование приемов учебной деятельности на основе системы циклов базисных задач планиметрии [Текст] : дис. канд. пед. наук / И. В. Габеева. – Орел, 2000. – 177 с.

12. Галкина, И. А. Роль самоконтроля в процессе обучения / И. А. Галкина [Текст] / И. А. Галкина // Управление начальной школой. – 2009. – № 12. – С. 18-26.

13. Гальперин, П. Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка [Текст] / П. Я. Гальперин. – М. : Просвещение, 1985. – 45 с.

14. Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания [Текст] / П. Я. Гальперин, С. Л. Кабыльницкая – М. : Московский университет, 1974. – 140 с.

15. Градова, А. П. Управление познавательной деятельностью учащихся [Текст] / А. П. Градова // Учитель. – 2010. – № 6. – С. 76-78.

16. Границкая, А. С. Научить думать и действовать [Текст] : кн. для учителя / А. С. Границкая. – М. : Просвещение, 2001. – 172 с.

17. Давыдов, В. В. Виды обобщения в обучении [Текст] / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1972. – 424 с.

18. Ермолаева, Б. А. Учить учиться [Текст] / Б. А. Ермолаева // Начальная школа. – 2009. – № 11. – С. 16-18.

19. Жарова, Л. В. Учить самостоятельности: книга для учителя [Текст] / Л. В. Жарова. – М. : Просвещение, 2003. – 203 с.

20. Зайцева, С. А. Формирование у учащихся навыков самоконтроля в процессе проверки решения задач [Текст] / С. А. Зайцева, И. И. Целищева // Начальная школа. – 2012. – № 7. – С. 43-48.
21. Ильясов, И. И. Структура процесса учения [Текст] / И. И. Ильясов. – М. : Педагогика, 1986. – 123 с.
22. Каирова, Н. З. Формирование навыков самоконтроля и самооценки у младших школьников [Текст] / Н. З. Каирова // Начальная школа. – 2014. – № 8. – С. 42-44.
23. Ковалевская, В. А. Из опыта организации самоконтроля школьников [Текст] / В. А. Ковалевская, И. Г. Ковалевский // Физика в школе. – 1990. – № 5 – С. 23-25.
24. Колоскова, О. П. Формирование регулятивных УУД при обучении решению задач [Текст] / О. П. Колоскова // Начальная школа. – 2012. – № 1. – С. 69-73.
25. Кузнецова, М. И. Особенности контроля и оценивания образовательных достижений младших школьников [Текст] / М. И. Кузнецова // Начальная школа. – 2012. – № 5 – С. 7-12.
26. Кузьмина, Е. Г. Формирование контрольно-оценочной самостоятельности обучающихся первой ступени [Текст] / Е. Г. Кузьмина // Начальная школа. – 2011. – № 2 – С. 10-14.
27. Лазарева, Л. И. Формирование УУД у учащихся начальной школы [Текст] / Л. И. Лазарева, Г. Т. Васильчук // Начальная школа. – 2014. – № 6. – С. 76-79.
28. Лаурия, А. Р. Лекции по психологии [Электронный ресурс] / А. Р. Лаурия. – URL : http://royallib.com/read/luriya_aleksandr/lektsii_po_obshchey_psihologii.html#945070. – 12.10.2015. (Дата обращения: 25.10.2018).

29. Манвелов, С. Г. Теория и практика современного урока математики [Текст] : дис.д-ра пед. наук / С. Г. Манвелов – Армавир, 1997. – 352 с.
30. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте [Текст] / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1983. – 96 с.
31. Матюхина, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Пронина; под ред. М. В. Гамезо. – М. : Просвещение, 2004. – 364с.
32. Матюхина, М. В. Мотивация учения младших школьников [Текст] / М. В. Матюхина. – М. : Педагогика, 1984. – 144 с.
33. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2002. – 456 с.
34. Никольская, И. Л. Азбука рассуждения [Текст] / И. Л. Никольская. – М. : Инновационно-образовательный центр, 1996. – 55 с.
35. Никольская, И. Л. Гимнастика для ума [Текст] / И. Л. Никольская, Л. И. Тигранова. – М. : Просвещение, 1997. – 208 с.
36. Ньюман, О. В. Проблемы формирования самоконтроля в процессе вычислительной деятельности [Текст] / О. В. Ньюман // Начальная школа. – 2012. – № 4. – С. 14-17.
37. Огирь, Г. А. Организация контроля и самоконтроля учащихся в процессе обучения списыванию Г.А. Огирь [Текст] // Начальная школа. – 2011. – № 2. – С. 24-25.
38. Орлова, Л. Н. Особенности форм самоконтроля и самооценки учебных действий младших школьников при обучении естествознанию [Текст] / Л. Н. Орлова, Л. В. Ижойкина // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. – С. 22-30.

39. Осмоловская, Н. М. Формирование УУД у учащихся начальных классов [Текст] / Н. М. Осмоловская, Л. Н. Петрова // Начальная школа. – 2012. – № 10. – С. 6-9.
40. Педагогика, / В. А. Сластенин [и др.]; [Текст] отв. ред. В. Н. Сухов. – М. : Просвещение, 2003. – 270 с.
41. Педагогическая энциклопедия: в 4 т. / глав. ред. И. А. Каиров. [Текст] – М. : Сов. Энциклопедия, 1966. – Т.3. – 503 с.
42. Педагогический словарь: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / авт.-сост. В. И. Загвязинский [и др.]. – М. : Академия, 2008. – 352 с.
43. Петерсон, Л. Г. Методические рекомендации к надпредметному курсу Мир деятельности 2 класс [Текст] / Л. Г. Петерсон, М. А. Кубышева. – М.: Национальное образование, 2012. – 320 с.
44. Российская Федерация. Закон. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ : [принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. ; одобрен Советом Федераций 26 дек. 2012 г.]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
45. Рубцов, В. В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения [Текст] / В. В. Рубцов. – М.: , 1987. – 159 с.
46. Рылова, В. В. Самоконтроль как средство формирования адекватной самооценки учебной деятельности старшеклассников: дис. канд. пед. наук [Текст] / В. В. Рылова. – Киров, 2000. – 148 с.
47. Скаткин, М.Н. Совершенствование процесса обучения/ М. Н. Скаткин. [Текст] – М.: Просвещение, 1971. – 237 с.
48. Сюсюкина, И.Е. Содержательно-методическое обеспечение процесса формирования УУД младших школьников в оценочной

деятельности [Текст] / И.Е. Сюсюкина // Начальная школа. – 2011. – № 2. – С. 6-9.

49. Таирова, С. Е. Структура урока рефлексии [Электронный ресурс] / С. Е. Таирова. – URL: [//www.220-volts.ru/index.php/107-fgos/78-4-struktura-uroka-refleksii](http://www.220-volts.ru/index.php/107-fgos/78-4-struktura-uroka-refleksii). – 06.04.2016.

50. Талызина, Н.Ф. Теоретические основы контроля в учебном процессе [Текст] / Н. Ф. Талызина. – М.: Педагогика, 1983. – 215 с.

51. Троицкая, И.В. Формирование саморегуляции у младших школьников [Текст] / И. В.Троицкая // Начальная школа. – 2003. – № 6. – С. 40-42.

52. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] : утв. приказом М-ва образования и науки Рос. Федерации от 17 дек. 2010 г. № 1897. – URL: <http://base.garant.ru/55170507/>

53. Цукерман, Г.А. Зачем детям учиться вместе? [Текст] / Г. А. Цукерман. – М.: Знание, 1985. – 80 с.

54. Цукерман, Г. А. Развитие учебной самостоятельности [Текст] / Г.А. Цукерман, А.Л. Венгер. – М. : ОИРО, 2010. – 432 с.

55. Эльконин, Д.Б. Вопросы психологии учебной деятельности младших школьников [Текст] / Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов – М.: Академия педагогических наук, 1966. – 174 с.

56. Эльконин, Д.Б. О структуре учебной деятельности [Текст] / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1989. – С. 218-220. 57. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1987. – 215с.