



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Формирование умений самоконтроля у школьников 10-11 классов на
уроках физической культуры**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05, Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

57,05 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 29 » 08 / 20 22 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

В.Е.Жабиков

Выполнил:

Студент группы: ЗФ-514/106-5-1

Бакаджанова Нунифар Кадыровна

Научный руководитель:

Ученая степень: кандидат педагогических наук

Ученое звание: доцент

Михайлова Татьяна Александровна.

Челябинск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ САМОКОНТРОЛЯ У ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
1.1. Самоконтроль в учебной деятельности школьников 10-11 классов.....	7
1.2. Педагогические средства развития самоконтроля у школьников 10-11 классов.....	13
1.3. Психологические особенности у школьников 10-11 классов	16
1.4 Средства и методы самоконтроля у школьников 10-11 классов на уроках физической культуры.....	22
Выводы по главе 1.....	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ, РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ САМОКОНТРОЛЯ.....	43
2.1. Организация и содержание опытно-экспериментального этапа исследования.....	43
2.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	49
2.3. Практические рекомендации по методам самоконтроля на уроках физической культуры.....	51
Выводы по главе 2.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Согласно действующим федеральным государственным образовательным стандартам, важнейшей задачей современной системы образования является не только обучение детей знаниям, умениям и навыкам, но и применение разнообразных методов обучения, чтобы научить детей самостоятельно ставить цели обучения, разрабатывать способы их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. Иными словами, речь идет о развитии способности учащихся к обучению. Другими словами, речь идет о развитии способности учащихся к обучению". [44].

Актуальность данной темы заключается в том, что умение контролировать свое поведение, распознавать и устранять причины трудностей особенно важно для учащихся 10-11 классов для достижения учебной самостоятельности и ответственности. Таким образом, организация учебной деятельности является приоритетной задачей образования.

Формирование самоконтроля необходимо потому, что самоконтроль проявляется во всех видах учебного и познавательного поведения учащихся и влияет на различные стороны жизни человека. Изучение особенностей самоконтроля учащихся позволяет построить наиболее эффективный образовательный процесс.

Развитие самоконтроля начинается в раннем возрасте. При поступлении в школу самоконтроль является важной предпосылкой для успешного обучения. Поэтому современная общеобразовательная школа должна служить "стартовой площадкой" для индивидуального самообразования и самосознания, воспитывать стремление к достижениям. Только когда дети сами управляют своей учебной деятельностью, они могут стать полноценными субъектами и способствовать развитию своих способностей.

Самоконтроль позволяет каждому ученику проверить собственную учебную деятельность и достижения. Самоконтроль как психическое явление упоминается в трудах Аристотеля и другой литературе далекого прошлого. Однако очень долгое время это явление находилось за пределами научного интереса; только в 19 и 20 веках концепция самоконтроля начала появляться в психологической литературе. Фрейд был одним из первых, кто обратился к проблеме самоконтроля. Он рассматривал процесс самоконтроля как инстинкт.

В нашей стране Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.И. Иваников, В.И. Сериванов обсуждали саморегуляцию во второй половине 20 в. [13]. Более глубоко развитие саморегуляции рассматривается в работах В.В.Давыдова, А.С.Линда, Г.И.Собиева, Л.Б.Ительсона, В.В.Чебышевой, Д.Б.Эльконина и др [54,55].

Физическая культура для учащихся 10-11 классов имеет очень большое значение. Оно является основой для целостного физического развития, укрепления здоровья, формирования двигательных навыков, а также для последующих спортивных результатов. Физическое состояние - это то, что характеризует состояние здоровья человека, состав и конституцию тела, функциональные возможности организма и физическую работоспособность. Очень важно понимать свое физическое состояние. Одним из способов достижения этого является самоконтроль физического состояния. Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, состоянием физического функционирования, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физкультурой и спортом.

Цель данного исследования - изучить педагогические условия формирования учебного самоконтроля у школьников 10-11 классов на уроках физической культуры, разработку и теоретико-методологическое

обоснование методики самооценки формирования самоконтроля и показателей физического состояния детей.

Объект исследования: педагогические условия формирования учебного самоконтроля школьников 10 -11 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования: самоконтроль школьников 10-11 классов.

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 определяются следующие **задачи:**

- изучить теоретико-методологические аспекты формирования образовательного самоконтроля у школьников 10-11 классов;
- проанализировать практику формирования воспитательного самоконтроля у школьников 10-11 классов;
- рассмотреть средства и методы самоконтроля у школьников 10-11 классов на уроках физической культуры.

База исследования – учащиеся 10-11 классов 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. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ САМОКОНТРОЛЯ У ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Самоконтроль в учебной деятельности школьников 10-11 классов

Учебная деятельность является основной деятельностью школьника и определяет общее развитие личности и формирование основных психических новообразований этой возрастной группы. Эта деятельность конкретна. Ее основная цель - усвоение знаний. Однако, усваивая знания, ребенок ничего в них не меняет. Субъектом изменения в учебной деятельности является непосредственно сам ученик, который является субъектом этой деятельности.

Проблема формирования и развития саморегуляции обучающегося в рамках функции управления и оценки является одной из центральных при проектировании учебной деятельности для детей школьного возраста. Саморегуляция является неотъемлемой частью любой человеческой деятельности и направлена на предотвращение возможных ошибок или выявление уже совершенных ошибок. Другими словами, саморегуляция позволяет нам постоянно осознавать правильность своих действий, будь то игра, учеба или работа.

Для начала необходимо определить понятие самоконтроля. Большая советская энциклопедия (1955): под самоконтролем предлагается понимать сознательный контроль, который человек осуществляет над своими действиями, мыслями и чувствами, регулирование и планирование своей деятельности. В пособии самоконтроль определяется как "контроль над своими действиями и поступками".

Природа термина "самоконтроль" неоднозначна. Ученые, изучающие этот вопрос, рассматривают различные аспекты самоконтроля. Например,

Д.Б. Эркони́н трактует понятие самоконтроля как способность ребенка сравнивать поведение и последствия с образцами из первой картинки. Самоконтроль - это способность в значительной степени контролировать свои действия, мысли, чувства, а также направление и планирование своей работы. С помощью самоконтроля человек сознательно изменяет свою внутреннюю и внешнюю деятельность [54].

Психологическая природа самоконтроля обсуждалась такими учеными, как Г. Салливан, Э. Фромм и К. Хорни. Они считали, что самоконтроль - это "рациональное рассмотрение и оценка субъектом собственного поведения на основе лично значимых мотивов и установок и состоит в сравнении, анализе и изменении отношений между целями, средствами и последствиями поведения".

Считается, что способность к саморегуляции является врожденной, не зависящей от внешней среды. Человек рождается с "независимым рвением к самосознанию", потребностью в самоконтроле, а самооценка появляется в процессе выполнения определенных видов работы.

Определение самоконтроля можно выразить следующим образом. Самоконтроль - это способность оценивать свою работу с двух точек зрения: дал ли я правильные ответы и ответил ли я на все вопросы? Самоконтроль рассматривается как форма работы, которая проявляется в проверке заявленных проблем, критической оценке процесса работы и исправлении недостатков.

Существуют различные определения того, что такое самоконтроль, но определение О.В. Безлодника считает, что "самоконтроль - это способность критически осмысливать свои действия, поступки, чувства и мысли, регулировать и управлять своим поведением. Самоконтроль связан со всей личностью".

По наблюдениям авторов, критерии самоконтроля для учащихся 10-11 классов следующие.

- Усвоение предметных знаний, компетенций и умений; соответствие требованиям государственных образовательных стандартов.

- Формирование универсальных учебных действий (наблюдение, анализ, сравнение, классификация, обобщение, связность мысли, умение творчески решать проблемы).

- Формирование познавательной активности, интересов, усидчивости и трудолюбия.

- Положительное отношение к школе.

Мы рассматриваем контрольную работу как часть общей структуры учебной деятельности школьников, выделенной и описанной Д.Б. Элькониным и Г.А. Огире.

Д.Б. Эльконин понимает контроль как "систему поведения детей за правильностью и целостностью операций, содержащихся в способе их поведения".

Причина различных видов контроля со стороны педагогов кроется в той особенности, что на разных этапах обучения ставятся разные нравственные задачи.

Различают такие виды контроля, как предварительный, текущий, тематический и итоговый.

Предварительный контроль направлен на подтверждение знаний и умений, отрабатываемых по изучаемой теме или разделу. Тем самым устанавливается исходный уровень знаний и умений, по которому можно судить о допустимой сложности используемого учебного материала.

Рутинная, периодическая проверка проводится ежедневно для обеспечения усвоения ранее изученного материала и выявления пробелов в знаниях. Это делается путем систематического наблюдения преподавателя за всем классом и каждым учеником на всех этапах программы. Это дает постоянную информацию о ходе и качестве уроков и позволяет оперативно вносить изменения.

Тематический контроль осуществляется на регулярной основе, начиная с новых тем или разделов, и направлен на систематизацию знаний учащихся. Данный вид контроля проводится на повторительных уроках для обобщения и подготовки контрольных работ: устных и письменных тестов. Они проводятся в конце четверти, семестра, учебного года, в основной школе, средней школе или гимназии с целью отслеживания конкретных результатов обучения и выявления усвоения пройденного материала. Система обмена знаниями и навыками учащихся, приобретенными в ходе изучения конкретного предмета или нескольких предметов [26].

Аналогично, контроль в образовательной деятельности понимается как сопоставление текущих воздействий с определенными стандартами их осуществления и ожидаемыми результатами. Процесс контроля подразумевает способность прогнозировать последствия своих действий, сравнивать достигнутые эффекты с определенной моделью, исключать возникновение ошибок. Суть воздействия заключается в соотнесении операций с "шаблоном", или моделью воздействия.

Особенностью улучшения системы начального образования, которое сопровождало введение федеральных образовательных стандартов начального образования, является развитие самоконтроля у учащихся. Самоконтроль помогает учащимся взять под контроль освоение материала, выявить собственные ошибки и понять, как их устранить.

В психологической и педагогической литературе предлагаются различные подходы к определению самоконтроля. Самоконтроль считается одним из главных условий инициативности учащихся. Его цель - правильно устранить или выявить ошибки прошлого.

Самоконтроль, как понимание и анализ поведения личности, психологических процессов и состояний, может быть установлен самим субъектом. Самоконтроль подразумевает способность к сопоставлению и получению данных о регулируемом поведении и состояниях.

"Способность учащихся к самоконтролю" означает способность критически оценивать свое внешнее поведение и мыслительную деятельность и развивать их на основе врожденных склонностей и имеющихся психологических характеристик под руководством учителя и в домашней обстановке в учебной деятельности.

"Самодисциплина определяется точно так же, как и способ обучения, означающий постоянное поведение ученика, но непосредственно, формирование критериев оценки, эталонов; контроль за процессом и результатами учебной работы".

В развитии самоконтроля учащихся в учебной деятельности можно выделить три этапа."

1. Формирование у учащихся потребности в развитии самоконтроля.
2. Обучение учащихся концепции знаний, показывающих сущность самоконтроля и способы его развития.
3. осуществление текущей учебной работы в соответствии с развитием навыков самоконтроля".

Развитие самоконтроля у учащихся 10-11 классов оказывает существенное влияние на развитие их личности, так как оно

- способствует активизации учебно-познавательной деятельности.
- позволяет учащимся рационально организовывать свою учебную деятельность и сознательно изменять все элементы своего поведения.
- способствует формированию таких личностных качеств, как инициативность, самостоятельность, ответственность".

Виды самоконтроля

"1. Итоговый или ориентированный на результат контроль. Это первый и самый простой вид самоконтроля, которым овладевают учащиеся. Его функция заключается в сравнении результатов с заданным образцом.

2. оперативный контроль - "контроль за правильностью процесса реализации способа действия, гарантирующий, что выполнение учебного поведения соответствует его эталонной схеме. Оперативный контроль имеет функцию обратной связи, которая помогает проверить полноту, точность и последовательность выполняемых действий, а также способствует мотивации учащихся.

3. прогностический контроль - это более сложный контроль, который дает возможность студенту, субъекту деятельности, предсказать результат еще не выполненного действия.

Можно отметить, что в развитии самоконтроля, связанного с освоением используемого материала, можно выделить четыре стадии.

1. полное отсутствие самоконтроля - студент не изучил ни одного из используемых материалов и не способен контролировать себя каким-либо образом.

2. полный самоконтроль - студент следит за тем, чтобы его воспроизведение изученного материала было полным и точным.

3. выборочный самоконтроль - студент контролирует и изучает только важные темы и вопросы.

4. отсутствие видимого самоконтроля - контроль основывается на нескольких мелких элементах, привычках, как бы опирается на прошлые навыки.

Таким образом, самоконтроль - это сложное и многогранное явление. Проанализировав все определения этого понятия, можно сказать, что самоконтроль, его психологическая сущность, заключается в контроле путем "отстаивания", "сравнения" и "соотнесения" выполняемого поведения с "концом", то есть сравнение воспроизводимого поведения ребенка и его последствий с моделью предыдущего образа.

Выбор может относиться к результату действия, а может относиться к последовательности основных действий, содержанию или порядку операций.

1.2. Педагогические средства развития самоконтроля у школьников 10-11 классов

Проанализировав педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу, что методика развития самоконтроля у учащихся 10-11 классов недостаточно разработана. Другими словами, не хватает знаний о сущности и особенностях самоконтроля, возрастных и личностных особенностях формирования самоконтроля у детей, методах и способах формирования самоконтроля. Диагностика степени сформированности самоконтроля. А как учителю стимулировать самоконтроль у учащихся 10-11 классов на всех этапах самостоятельной работы?

Следует помнить о сложности понимания цели самоконтроля, конечного результата действия и исходных знаний для его получения, о том,

как человек работает и с чем сравнивает результат. Например, многие ученики могут сравнить свои образцы работ и результаты, но только с помощью учителя они могут оценить проделанную работу, выявить и проанализировать ошибки и причины их возникновения. За развитие самоконтроля у школьников отвечает не только учебное заведение, но и семья. Многие родители сталкиваются с большими трудностями не только в воспитании самоконтроля у своих детей, но и в учебной деятельности в целом. Поэтому учителям и родителям необходимо одинаково относиться к цели воспитания самоконтроля у детей и создавать необходимые условия для достижения этой цели. Таким образом, низкий уровень самоконтроля у учащихся, выявленный в результате наблюдения за учебной деятельностью учителей и диагностических тестов, свидетельствует о необходимости развития самоконтроля у учащихся 10-11 классов.

В ходе исследования были установлены этапы работы по формированию самоконтроля учащихся

1. подготовка учителей к реализации условий для обучения формированию самоконтроля.
2. организация взаимодействия школы и дома для решения общих проблем.
3. формирование положительной мотивации самоконтроля учащихся.

Все этапы осуществляются комплексно. Факторы, влияющие на развитие самоконтроля, можно объединить в две категории: методологические/психологические и педагогические, которые учитываются в процессе обучения. Методический фактор определяется готовностью учителя с арсеналом приемов для решения проблемы самоконтроля. Среди психологических факторов, как уже отмечалось, необходимо обратить внимание на психологические особенности развития самоконтроля у

школьников. Если психические процессы развиты слабо, то желательно развивать их в процессе обучения. Совершенствование будет способствовать развитию самоконтроля и приведет к успеху всей учебной деятельности.

Методика самоконтроля может выполнить свою задачу только в том случае, если учитель рассматривает учебное взаимодействие как партнерство и постепенно формирует ученика как объект учебной работы, способный к самостоятельному обучению. Здесь методической предпосылкой является способность учителя передать ученику приемы и методы учебной работы, а также умение сформулировать потребность в самоконтроле.

Исходя из аффективной концепции труда, основным положением которой является то, что и обучение, и усвоение знаний происходят только в процессе непосредственной работы, условия организации и развития самоконтроля предполагают такую систему, при которой присутствие ученика делает актуальным дух и актуальный эффект самоконтроля, начиная с учебной задачи. В качестве условий формирования самоконтроля мы акцентируем внимание на следующих моментах Легитимность самоконтроля в организации учебной деятельности школьников. Осуществление интеграции диагностической, коррекционной, познавательно-развивающей и общеобразовательной функций самоконтроля.

Контроль постепенности. Каждый этап имеет свои цели, задачи, структуру, сущность. Задача этапа контроля определяет один или два метода самоконтроля, что и составляет его сущность.

В учебном процессе необходим абсолютный, оперативный и прогностический самоконтроль, ярко выражен самоконтроль с помощью различных средств.

Предпочтительным способом развития самоконтроля является увеличение поведенческой автономии ребенка. Очевидно, что чем больше развита автономия, тем успешнее будет развитие самоконтроля.

1.3. Психологические особенности у школьников 10-11 классов

Средние школьные годы считаются одновременно подростковым возрастом и ранней стадией физического созревания; учащиеся 10-11 классов физически и умственно готовы к занятиям спортом. В то же время физическое развитие напрямую влияет на развитие определенных черт личности. Например, осознание своей физической силы и привлекательности может повлиять на развитие высокой самооценки, уверенности в себе и жизнерадостности; и наоборот, осознание физической слабости может быстро сделать человека замкнутым и пессимистичным.

Старшеклассники находятся на пороге самостоятельной жизни. Старшеклассники смотрят в будущее. Это новое социальное позиционирование, которое меняет смысл, цели и содержание обучения. Старшеклассники оценивают процесс обучения с точки зрения того, что он принесет в их будущее.

В 10-11 классах существует тесная связь между профессиональными и учебными интересами. Это напрямую связано с выбором профессии, способствует формированию мотивации к обучению, изменяет подход к учебной деятельности. На продвинутом уровне учащиеся приобретают теоретическую и методологическую базу по различным научным дисциплинам. [22]

Учащиеся 10-11 классов в своей учебной деятельности уверенно выполняют различные мыслительные операции, логические рассуждения и аргументированное запоминание. В познавательной деятельности учащихся есть нечто уникальное: когда подростки хотят знать, что происходит и что

происходит, старшеклассники пытаются понять различные точки зрения на проблему, сформулировать мнение, установить истину. учащимся 10-11 классов необходимо выполнять умственные домашние задания. Им бывает скучно. Им нравится исследовать и экспериментировать, и они хотят создать что-то новое и оригинальное.

Старшеклассникам интересны курсы по анализу и методам доказательства, а также теория. Когда учителя заставляют их выбирать решение между различными точками зрения или требуют обосновать определенные утверждения, они охотно и даже с удовольствием вступают в дебаты и прямо защищают свою позицию.

Наиболее часто обсуждаемые и душевные темы среди студентов - это этические и моральные вопросы. Их не интересует конкретный случай, они хотят знать его глубинную суть. Желания старшеклассников полны эмоциональных порывов, их мысли страстны. Они в значительной степени преодолели бессознательные, импульсивные эмоциональные проявления, характерные для подросткового возраста.

В 10-11 классах у учащихся происходят прямые изменения в их чувствах дружбы, партнерства и привязанности. Дружба учащихся характеризуется общими интересами, а также совпадением взглядов и убеждений. Дружба углубляется, лучшие друзья становятся незаменимыми, а друзья начинают делиться своими сокровенными чувствами". [22]

В этом возрасте между юношами и девушками завязываются дружеские отношения, которые могут быстро перерасти в романтические. Юноши и девушки пытаются найти ответы на вопросы "Что такое настоящая дружба?" и "Что такое настоящая любовь?". Они часто спорят, доказывают правильность тех или иных правил и активно участвуют в вопросах и ответах, когда возникают разногласия.

Старшеклассники становятся более социально ориентированными и развивают в себе желание служить обществу и другим людям. Многие старшеклассники выражают желание оказывать непосредственную помощь своей школе, городу, деревне, стране и обществу". [22]

Сверстники оказывают значительное влияние на развитие старшеклассников. Однако это не уменьшает потребности в общении со взрослыми. Наоборот, желание общаться со взрослыми у старшеклассников даже выше, чем у других возрастных групп. Причина поиска взрослых друзей в том, что они помогают старшеклассникам решать вопросы уверенности в себе и самоопределения, которые могут быть очень сложными для старшеклассников. Эти вопросы активно обсуждаются среди сверстников, но польза от них относительна, главное - это опыт взрослых.

Требовательное поведение и строгая самооценка свидетельствуют о достаточно высоком уровне самосознания, что напрямую ведет к саморазвитию. У старшеклассников ярко выражена самокритичность - новая черта, которая позволяет им более строго и объективно контролировать собственное поведение. Старшеклассники глубоко понимают собственный характер, действия и поступки, стремятся правильно оценить эти черты и непосредственно развивать свои лучшие качества, которые являются наиболее важными и ценными в обществе.

Период школьного возраста старшеклассников совпадает с подростковым и ранним юношеским возрастом старшеклассника. Это чувствительный период, в котором развиваются все проявления эмоциональной сферы, интенсивно реализуется и развивается вся врожденная эмоциональная энергия человека. Характеристиками эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста являются

1. переживание разнообразных эмоций, особенно нравственных.

2. Высокая степень эмоциональной стабильности.
3. Способность реагировать на переживания близких людей.
4. Появление чувства симпатии.

5. развитие эстетического чувства, способности видеть красоту в окружающем мире. Развитие эстетической чувствительности к мягким, нежным и безмятежным лирическим объектам. В результате выпускники школ избавляются от прошлых привычек и дурных манер, что способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости и самоконтроля [14].

Для этой возрастной группы характерно непосредственное стремление к необычным поступкам, желание творчества и жажда соперничества. Формируются основные черты личности, завершается развитие личности. Поведение характеризуется сознательно критическим отношением и попыткой выразить свое мнение. Самооценка становится более объективной, а мотивация приобретает выраженные социальные характеристики. Круг общения старшеклассника и характер интересов стабилизируются, личностные свойства и качества становятся явными и фиксированными.

Гиссен Л. (1973) указывает, что заметные изменения в психике учеников напрямую обусловлены более высоким уровнем высшей нервной деятельности и развития всего организма. Они более четко проявляют интерес к определенным видам деятельности, непосредственно связанным с привлекательными для них профессиями, и считают, что у них есть непосредственное желание совершенствоваться в избранной ими деятельности. Старшеклассники уже сознательно контролируют свое поведение.

Старшие школьники способны распознавать сложные действия, состоящие одновременно из нескольких элементов. На уроках физической культуры это качество важно для понимания гимнастических сборок, тактики

и техники спортивных соревнований, сложных движений в легкой атлетике".
[5]

Леонтьев А.Н. рассмотрел закономерности развития двух основных видов памяти у старшеклассников: произвольной и волевой памяти. В результате ему удалось установить особенность трансформации школьного возраста. В этом возрасте продуктивность произвольной памяти снижается, в то же время повышается продуктивность опосредованной памяти. [15]

Виноградов М.И. считает, что "различные взгляды старшеклассников более организованы, осмысленны и целенаправленны. Наблюдая непосредственно за собственными движениями, старшеклассники способны увидеть больше скрытых и важных аспектов движения, а не ограничиваться внешними движениями. Учащиеся могут самостоятельно анализировать демонстрируемые им движения. Однако все комментарии, представленные учащимися, должны направляться непосредственно учителю. [19]

А.Г. Маклаков отмечал, что старшеклассникам (как юношам, так и девушкам) свойственно абстрактное и логическое мышление. Старшеклассники способны абстрагировать конкретные движения, факты, предметы и определять наиболее важные аспекты отношений между ними. Их мыслительные процессы непосредственно основаны на определенных концепциях. Их мышление характеризуется строгим повторением проб и ошибок.

Кроме того, по мнению Маклакова (2001), студенты характеризуются высокой эмоциональностью и критичностью. Поэтому, когда они вступают в споры, они становятся очень горячими. Учителям необходимо сохранять хладнокровие в таких спорах и грамотно их разрешать.

В своей книге Ткачук М.Г. и Степаник И.А. описывают, как различные эмоции учащихся связаны с непосредственной глубиной, чувством и разнообразием. В это время большого развития достигают и нравственные чувства. Старшеклассники ценят опыт, который выходит за рамки поведения. Они развивают и углубляют чувства дружбы, коллективизма и самоуважения.

Продвинутые ученики знают, что такое красота. Это позволяет им обратить внимание на важную задачу физического воспитания: умение пользоваться своим телом и осанкой. Повышенное чувство эстетики облегчает работу, связанную со спортивными костюмами, атмосферой класса (чистота помещения, оборудования) и т.д. Старшеклассники испытывают удовлетворение на уроке, когда им предоставляют красиво оформленные упражнения, интересные ритмы и т.д. Занятия музыкой доставляют учащимся большую радость [25]

Рях В.И. и Зданевич А.А. считают, что старшеклассники не всегда умеют правильно контролировать свои эмоции. Они подвержены перепадам настроения и различным явлениям в своей жизни. Их характер и воля формируются рано, а более устойчивыми и уверенными они становятся в старшем возрасте [16].

Книзина А.Н. убеждена, что самым важным аспектом воспринимаемой личности человека в любом возрасте является внешний вид, затем следует одежда, прическа, а для старшеклассников уже выразительное поведение.

Сегодня в современных школах есть старшеклассники с высокой самооценкой. Эти ученики входят в число спортсменов школы. Обязанность учителя - своевременно оказать помощь этим ученикам. Особенно важно помочь ученикам, которым не хватает уверенности в своих силах. Плохое состояние здоровья и плохое обучение часто являются прямым результатом низкой самооценки.

Pune A.C. Студенты, вероятно, не любят, когда им дают прямые указания. Во многих случаях гораздо полезнее вежливо попросить, чем грубо ответить. Студенты совершают много ошибок, оценивая характер других людей. Они очень уязвимы для осуждения и критической оценки. В таких случаях единственный способ получить прямое объяснение от пациента - это получить прямое объяснение от пациента. Учащиеся старших классов нуждаются в немедленном поощрении. Благодарность побудит их продолжать работу. Наказание старшеклассника требует определенной доли тонкости и такта, а также понимания психологии учащихся этой возрастной группы.

1.4 Средства и методы самоконтроля у школьников 10-11 классов на уроках физической культуры

Самодиагностика в школьном физическом воспитании является необходимым условием успешного обучения. Она способствует профилактике физических и умственных перегрузок, повышенной утомляемости, снижению травматизма. Самоконтроль имеет большое воспитательное значение: он повышает уровень социальной и психологической адаптации, самоорганизации и координации деятельности, ответственности, принятия решений, гармоничного развития организма.

Овладение самоконтролем активизирует учебный процесс и расширяет возможности усвоения материала. Это приводит к качественно новой форме деятельности продвинутых учеников - самоорганизации. Это оказывает непосредственное влияние на развитие личности учащегося, определяя его учебное самосознание и отношение к себе, сверстникам и окружающему миру.

Самоконтроль на уроках физической культуры предполагает простое и четкое наблюдение и запись субъективных наблюдений (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и т.д.) и объективных наблюдений (вес, пульс, динамометрия, ГЭР и т.д.).

В своей лекции Зинетдинов упоминает такие субъективные показатели, как самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, настроение и восприятие боли. Он считает, что низкие субъективные оценки по этим показателям сигнализируют об изменениях в организме, таких как переутомление и усталость. Автор считает, что состояние здоровья является одним из наиболее важных показателей при оценке физического состояния занимающихся и влияния физических упражнений на организм. В целом, плохое физическое состояние возникает при несоответствии между болезнью или функциональной компетентностью организма и уровнем физической нагрузки. Компетентность - это способность выполнять определенную деятельность в течение определенного периода времени без снижения работоспособности. При надлежащей подготовке компетентность на работе должна неизбежно повышаться. Считается, что человеческий организм по-разному реагирует на физические и умственные нагрузки в разное время суток. Взгляд на суточный цикл усилий показывает, что они наиболее распространены в утренние и дневные часы: 8:00 до 12:00 в первой половине дня и 14:00 до 17:00 во второй половине дня. Работоспособность снижается в вечерние часы и минимальна ночью. Работоспособность обычно самая низкая между 12:00 и 14:00 днем и 15:00 и 16:00 вечером. По мнению авторов, сон является наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после физического труда. Он необходим для восстановления нервной системы. Глубокий, крепкий и мгновенный сон вызывает чувство бодрости и энергии. Недостаток сна вызывает утомление, которое внешне проявляется во время физических упражнений (исследование Н.Б. Тамбиана). Аппетит легко нарушается в результате

болезни или физического недомогания, а также страдает от переутомления. После напряженной или интенсивной физической нагрузки аппетит может быстро снизиться. Рекомендуется принимать пищу в течение 30-50 минут сразу после физических упражнений. Когда человек двигается или занимается спортом, организму требуется больше энергии, поэтому необходимо потреблять пищу.

Настроение - очень важный показатель, отражающий психическое состояние учащегося. Ведь любая деятельность всегда должна приносить лишь удовольствие. Если учащийся уверен в себе, спокоен и весел, его можно оценить на "хорошо"; если он эмоционально неустойчив - "удовлетворительно"; а если расстроен, растерян или подавлен - "неудовлетворительно".

В качестве субъективного показателя самоконтроля автор определил следующие виды боли как болезненные. Боль в боку, например, часто вызывается регулярными физическими упражнениями. Боль также может быть вызвана различными факторами, включая физическую нагрузку сразу после еды, неправильное дыхание, плохое физическое состояние и перенапряжение. Боль под правыми ребрами возникает из-за того, что печень перегружена кровью. Она опухает и начинает сдавливать капсулу, покрывающую ее. Капсула растягивается, и сразу же возникает боль. Боль в левой части живота обычно вызвана нагрузкой кровью на саму селезенку. Если боль возникает после бега на дистанцию, помассируйте больное место, делая при этом глубокие вдохи. Если боль сохраняется, уменьшите интенсивность упражнений и отдохните.

В качестве объективных показателей самоконтроля Курочкина А.В. называет частоту пульса, артериальное давление, частоту дыхания, вес, рост, ГЭР и мышечную силу.

Частота сердечных сокращений (пульс) очень изменчива и зависит от возраста, пола и условий окружающей среды. Многие эксперты признают,

что частота сердечных сокращений является надежным показателем здоровья сердечно-сосудистой системы. Возможна самодиагностика по частоте сердечных сокращений. По мере улучшения физической формы частота сердечных сокращений постепенно снижается, что свидетельствует о более стройном теле. Важным показателем кардиореспираторного здоровья является артериальное давление. Быстрое восстановление артериального давления свидетельствует о том, что организм хорошо подготовлен к физической нагрузке. Что касается дыхания, то в состоянии покоя оно должно быть ритмичным и глубоким; чтобы рассчитать ЧДД, положите руку под грудь и считайте один вдох и один выдох.

Другим важным показателем дыхательной функции является ЖЕЛ (жизненная емкость), которая измеряется с помощью специального прибора, называемого спирометром. Большая жизненная емкость легких означает лучшую вентиляцию и доставку большего количества кислорода в организм. Следующим объективным показателем самоконтроля является вес тела. Вес тела может немного снизиться сразу после начала тренировки, затем увеличиться и стабилизироваться. Сначала уменьшается количество жира и воды в организме, затем начинает увеличиваться мышечная масса, и, наконец, ее рост прекращается.

К методам самоизмерения физической подготовленности во время физической активности и определения степени развития физических качеств относятся антропометрический метод, индексный метод и метод функционального тестирования. Полученные данные могут быть использованы для определения изменений в физическом состоянии под влиянием физической нагрузки.

Антропометрические методы измеряют рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких и т.д. (рис. 1). Сам рост измеряется с 17 до 19 лет для девушек и с 19 до 22 лет для подростков. Измерения роста

должны проводиться не реже двух раз в год. Колебания роста могут наблюдаться в течение дня.

Для измерения веса учащийся встает на центральный край весов. Вес измеряется с точностью до 50 граммов. Вес всегда измеряется одновременно.

Вес можно контролировать непосредственно с помощью индекса Брока-Бругша; формула идеального веса Брока-Бругша является модификацией общего индекса Брока для определения идеального веса при росте ниже 155 см и выше 170 см.

Индекс Брока-Бругша для роста 165 см и ниже.

Идеальный вес = рост - 100

Индекс Брока-Бругша для роста от 165 см до 175 см.

Идеальный вес = рост - 105.

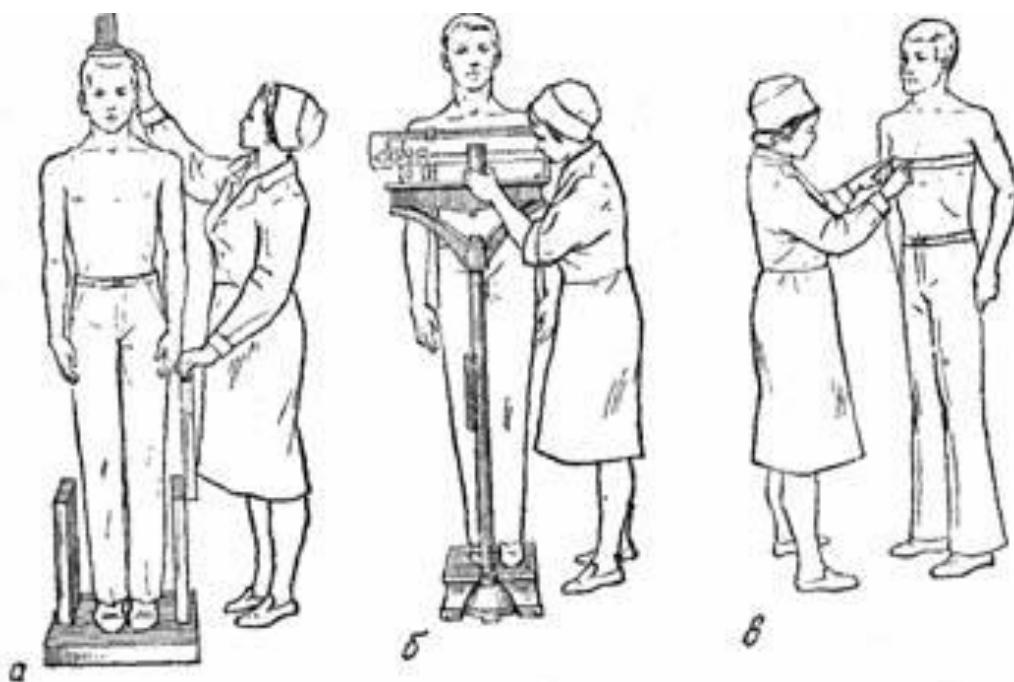
Индекс Брока-Бругша для роста свыше 175 см.

Идеальный вес = рост - 110

Если мальчик весит 350-400 г, а девочка - 325-375 г, то рост на 1 см считается нормальным. Например, рост 165 см соответствует весу 60 кг.

[9][28]

Рисунок 1. Измерение роста, веса и окружности грудной клетки.



При самоконтроле физического состояния важно измерять окружность грудной клетки. Это измерение производится с помощью рулетки в трех положениях: в покое, при полном вдохе и максимальном выдохе.

Метод измерения окружности грудной клетки довольно прост. Эксперт накладывает ленту так, чтобы она проходила под углом лопаток на спине, над нижним краем сосков у мальчиков и над молочными железами у девочек. Важно, чтобы лента была наложена правильно. Полезно проводить осмотр прямо перед зеркалом, спиной к зеркалу. Зеркало отразит, правильно ли наложена лента сзади. Окружность грудной клетки следует измерять в состоянии покоя, как при вдохе, так и при выдохе. Разница между этими значениями - не что иное, как экскурсия грудной клетки. Она зависит от типа дыхания и развития мышц [9].

Окружность грудной клетки в состоянии покоя составляет 88-92 см для мужчин и 83-85 см для женщин. В зависимости от роста субъекта и окружности грудной клетки окружность грудной клетки составляет 6-8 см для мужчин и 3-6 см для женщин.

Индекс Эллисмана используется для оценки пропорциональности развития груди и выражается как разница в ОБС между осанкой и половиной роста в см. Стандартные значения составляют от +3 до +6 см для мужчин и от -1,5 до +2 см для женщин.

$$I_E = Q - l/2, \quad (1)$$

где: I_E – индекс Эрисмана (см), Q – окружность грудной клетки в паузе (см), l – рост (см).

Норма: $\approx +5,8$ см для юношей и $\approx +3,3$ см для девушек.

Разница, равная или превышающая это значение, указывает на хорошее развитие груди. Меньшее значение указывает на более узкую грудную клетку [18].

В результате регулярных физических нагрузок, особенно спортивных, выпячивание грудной клетки может быть довольно большим, достигая 12-15 см. Его хорошее развитие является залогом хорошего здоровья [9].

Физические упражнения резко увеличивают потребление кислорода, что непосредственно влияет на мышцы и мозг, и соответственно на дыхательную систему. Поскольку физическая активность увеличивает размер и подвижность грудной клетки, а также частоту и глубину дыхания, мы можем напрямую оценить развитие дыхательной системы с помощью индекса размаха грудной клетки (ИРГК) ИРГК оценивается по увеличению окружности грудной клетки (ОТК) во время максимального вдоха после глубокого выдоха. Например, ТКГ в состоянии покоя составляет 85 см, 90 см при максимальном вдохе и 82 см после глубокого выдоха.

$$\text{эгк} = (90 - 82) / 85 - 100 = 9,4\%.$$

Оценка: "5" (более 15%), "4" (14-12) %, "3" (11-9) %, "2" (8-6) %, "1" (менее 5%).

При самоконтроле во время физической активности предпочтительнее прямое измерение силы мышц рук. Самоизмерение силы мышц должно проводиться с помощью кистевого динамометра в одно и то же время каждый день. Кистевой динамометр представляет собой стальную пластину овальной формы, сжатие которой показывает мышечную силу в килограммах.

Метод исследования Динамометр берут в руку циферблатом внутрь (кнопка обращена к пальцам). Отведите руку в сторону и сожмите динамометр до максимума. Сила сжатия отмечается отдельно для каждой руки. Проверьте каждую руку три раза и запишите лучший результат. Измерение силы рук напрямую связано с окружностью грудной клетки и массой тела. Как правило, сила рук мужчины составляет 60-70% от массы тела, женщины - 45-50%. [28]

Используя индексный показатель силы кисти, рассчитываемый по следующей формуле:

$$\text{ПСК} = \alpha / P \times 100 \% \quad (2)$$

где P- масса тела в кг, α - динамометрия более сильной кисти.

При оценке мышечной силы с помощью самоконтроля необходимо учитывать, что она будет варьироваться в зависимости от пола, массы тела, типа тренировки, степени утомления и других причин. Показатели силы меняются в течение дня. Например, утром они самые низкие, а днем - самые высокие. В конце дня, особенно после утомительной тренировки, сила мышц снижается. Такое же явление наблюдается при переутомлении, нарушении режима и т.д. Неполное восстановление мышц на другой день после тренировки свидетельствует о чрезмерной физической нагрузке [27].

Самоконтроль занимающихся включает также спирометрию (spiro - дыхание, metry - измерение) - метод исследования функции внешнего

дыхания, включающий объемные и скоростные измерения дыхания ЖЕЛ - это количество воздуха, выдыхаемого из легких. Величина этого показателя характеризует эластичность легочной ткани и силу дыхательных мышц. [28]

Для самоконтроля используется водяной спирометр, измерение проводится в положении стоя в нулевой точке прибора. Перед тестированием мундштук протирается спиртом. После максимального вдоха зажмите загубник между губами и выдохните как можно равномернее и глубже в сторону спирометра. Чтобы оценить фактический GER, его сравнивают с правильным GER, т.е. с тем GER, который должен быть у человека. [9]

Для определения должной ЖЕЛ может быть рекомендовано уравнение Людвига:

$$\text{ЖЕЛ} = \text{Фактическая ЖЕЛ} \cdot 100\% \text{ Должная ЖЕЛ}$$

Мужчины:

$$\text{ЖЕЛ} = (40 \cdot \text{рост в см}) + (30 \cdot \text{вес в кг}) - 4400,$$

Женщины:

$$\text{ЖЕЛ} = (40 \cdot \text{рост в см}) + (30 \cdot \text{вес в кг}) - 3800.$$

ГЭР у здоровых нетренированных мальчиков колеблется от 3,0 до 4,5 л, а у девочек - от 2,5 до 3,5 л. Этот результат может быть оценен с точки зрения жизненной емкости, которая представляет собой отношение ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг). Нормальные значения составляют 65-70 мл/кг для мальчиков и 55-60 мл/кг для девочек. Более низкие значения свидетельствуют о недостаточном уровне ЖЕЛ, который зависит от роста, веса, пола, состояния здоровья, продолжительности и цели физических упражнений. Регулярные и частые физические упражнения увеличивают ГЭР на 200-500 мл/год. Интенсивные прерывистые тренировки снижают GFR в среднем на 200-300 мл, который восстанавливается к вечеру. Неспособность

восстановить исходный уровень ГЭР на следующий день после тренировки указывает на то, что субъект перегружен [18][6].

Частота дыхания (ЧД) измеряется путем проведения ладонью испытуемого по нижней части грудной клетки и верхней части живота для обеспечения равномерного дыхания. Средняя ЧСС составляет 14-18 дыханий в минуту, а у спортсменов - 10-16.

Существуют также методы самоконтроля для оценки состояния организма. Сюда входят функциональные тесты. Функциональный статус оценивается с помощью сердечно-сосудистых и дыхательных физиологических тестов.

Вспомните функциональный тест, широко используемый при самостоятельных занятиях физкультурой: 20 приседаний в течение 30 секунд, отдых в положении сидя в течение 3 минут. Затем считайте частоту сердечных сокращений в течение 15 секунд на протяжении 1 минуты (контрольное значение). Затем 20 глубоких приседаний в течение 30 секунд. При каждом приседании поднимайте руки перед собой, разводите колени и держите туловище прямо. Сразу после приседаний, в положении сидя, снова подсчитайте частоту сердечных сокращений в течение 15 с и пересчитайте каждую минуту [6].

Тест Штанге (вдох и выдох). Процедура: запишите частоту сердечных сокращений перед началом теста. Обычно пульс подсчитывается в течение 30 минут, а результат умножается на два. Частота сердечных сокращений подсчитывается в положении стоя.

Результаты записываются. Затем делается три нормальных вдоха и выдох (не полный). Затем нужно как можно глубже вдохнуть и задержать дыхание. Нос должен быть зажат между пальцами. Время задержки дыхания измеряется с помощью секундомера. После выдоха и восстановления

дыхания следует снова измерить пульс. При необходимости тест можно повторить через 5 минут. Среднее время составляет 65 секунд.

Тест на языкознание (задержите дыхание на выдохе). Процедура: как и в предыдущем тесте, сначала подсчитайте частоту сердечных сокращений. Для получения точных результатов пульс можно измерить дважды: три вдоха и три выдоха, но как можно полнее (примерно 3/4 общей емкости легких). Затем следует зажать нос пальцами, делая при этом максимально возможный выдох. Время измеряется с помощью секундомера. Когда дыхание придет в норму, снова подсчитайте частоту сердечных сокращений. Средний показатель составляет 30 секунд.

Тест Сиркина состоит из трех этапов. Сначала определяется время задержки дыхания в положении сидя, затем 20 приседаний в течение 30 секунд и повторная задержка дыхания, затем 1 минута отдыха стоя и время задержки дыхания в положении сидя (т.е. повторение первой фазы теста).

Тест Розенталя состоит из пяти измерений ГЭР с 15-секундным интервалом отдыха. В норме показатели остаются неизменными или имеют тенденцию к увеличению, однако снижение показателей при каждом измерении свидетельствует о наличии респираторного, сердечно-сосудистого или неврологического расстройства. Например, это наблюдается при переутомлении, перетренированности и восстановлении после болезни.

Тест Шафрановского измеряет комбинацию GFR в состоянии покоя и GFR после тренировки. Сначала измеряется ЧСС в состоянии покоя, затем после бега на месте в течение 3 минут со скоростью 180 шагов в минуту; ЧСС измеряется сразу после бега и после 1, 2 и 3 минут восстановления.

Индекс Скибинского позволяет в определенной степени оценить состояние дыхательной системы, а также сердечно-сосудистой системы. Он эквивалентен

индекс Скибинского = ((ЖЕЛ (мл)/100) * время задержки дыхания, с) / частота пульса, уд/мин.

Время задержки дыхания на вдохе и выдохе короче после заболеваний органов кровообращения и дыхания, после инфекций и после перенапряжения [1].

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы обычно проводится для оценки степени влияния тренировочной нагрузки на организм. Для измерения пульса покоя занимающийся располагается в сидячем положении. Пальпируются височная, сонная и лучевая артерии. [6]

Наиболее важным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы является частота пульса и ее изменения.

Пульс покоя: пальпируйте височные, сонные и лучевые артерии в положении сидя и измерьте частоту пульса, считая в течение 5 секунд.

Это следует сделать два или три раза подряд. После получения данных умножьте среднее значение на 12. Это и есть частота сердечных сокращений в минуту. У нетренированных молодых людей частота сердечных сокращений составляет от 60 до 89 ударов в минуту. Высокий пульс может указывать на тахикардию; низкий пульс может указывать на брадикардию. Высокий пульс в состоянии покоя (80-85 ударов в минуту) также указывает на усталость. Конечно, после тренировки частота сердечных сокращений увеличится. Однако организм обычно восстанавливается в течение 5-10 минут. Эта характеристика будет показателем оптимальной физической нагрузки. Данные о кровяном давлении также важны для определения состояния сердечно-сосудистой системы. Прибор, используемый для измерения артериального давления, - тонометр. [6]

Процедура измерения артериального давления: сядьте, расположив руки почти на одной линии с сердцем. Руки не напряжены, локти вытянуты.

Поместите манжету на 2 см выше впадины локтя. Нажмите на кнопку тонометра. Сидеть, не двигаясь. Тело расслаблено. Подождите, пока прибор не прекратит работу. Артериальное давление различают на верхнее (систолическое) и нижнее (диастолическое). Нормальные значения для молодых взрослых - верхнее 100-129 мм рт. ст. и нижнее 60-79 мм рт. ст.

Верхнее артериальное давление 130 мм рт. ст. или выше и нижнее артериальное давление 80 мм рт. ст. или выше называется гипертонией, а нижнее артериальное давление 100 мм рт. ст. или ниже и 60 мм рт. ст. или ниже - гипотонией, соответственно. - Гипотония Для характеристики сердечно-сосудистой системы важно оценить изменения сердечной функции и артериального давления после физической нагрузки и продолжительность восстановления. Это делается с помощью различных функциональных тестов [28].

Восстановительная частота сердечных сокращений после тренировки Для характеристики восстановительного периода после выполнения 20 приседаний за 30 секунд рассчитывается ЧСС за 15 секунд через 3 минуты, пересчитывается в 1 минуту и разница между ЧСС до тренировки и временем восстановления используется для оценки восстановления сердечно-сосудистой системы.

Гарвардский степ-тест (ГСТ) и PWC-170 являются наиболее широко используемыми тестами для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Гарвардский степ-тест состоит из подъема и спуска по лестнице стандартного размера с постоянной скоростью в течение фиксированного периода времени, а GST - из подъема по прямой лестнице высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин со скоростью 30 раз в минуту в течение 5 минут.

Если испытуемый не может поддерживать заданный темп в течение указанного времени, работа может быть прекращена, ее продолжительность

и частота сердечных сокращений регистрируются в течение 30 секунд, после чего следует 2-минутный период восстановления. Индекс Гарвардского степ-теста (ГССТ) рассчитывается на основе продолжительности и частоты сердечных сокращений выполненной работы.

$$\text{HGST} = \text{продолжительность работы (с)} * 100\% / 5,5 \text{ Частота пульса (с)}$$

Для более точного расчета HGST посчитайте пульс три раза.

30 секунд 2, 3, 4 минуты время восстановления, затем

$$\text{ЧСС} = t - 100$$

$$2 (f_2 + f_3 + f_4).$$

Где t - время нарастания (секунды), f_2, f_3, f_4 - ЧСС за первые 30 сек. 2, 3, 4 мин. восстановления [6].

Центральная нервная система - самая сложная из всех систем организма. Она содержит органы чувств, мозг предназначен для анализа изменений во внешней и внутренней среде. Она управляет всеми функциями человеческого организма. Главная задача центральной нервной системы - точно и быстро передавать необходимую информацию. При проведении самоконтроля необходимо также проверять работу этой системы. Для этого проводится ортостатическая проба. Изменение положения в пространстве является одним из важных стимулов, используемых для проверки ортостатической дисрегуляции. Ответы, выраженные при ортостатическом воздействии, исследуются на активные и пассивные изменения положения тела в пространстве, предполагая, что испытуемый переходит из горизонтального в вертикальное положение, т.е. встает.

Преимущество этого теста заключается в его простоте. Результаты такого теста отражают возбудимость центральной нервной системы. Чтобы получить необходимые данные, студент ложится, отдыхает 5-10 минут и

считает пульс. Затем встают и измеряют пульс в положении стоя; разница в частоте пульса в минуту дает представление о состоянии центральной нервной системы. Так, при слабой стимуляции это значение будет от 0 до 6, при нормальной - от 7 до 12, при активной - от 13 до 18 и при гиперстимуляции - от 19 до 24 ударов". [24]

Для самоконтроля функции центральной нервной системы во время физической нагрузки можно провести

- Тест Ромберга, который выявляет нарушения равновесия.

Тест Ромберга - 2: Испытуемый стоит с ногами на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы расставлены. Время пребывания в этой позе для старшеклассников находится в пределах 50-53 секунд, при этом тремор пальцев и век отсутствует.

Тест Ромберга 3: Встаньте на одну ногу, коснитесь пяткой другой ноги коленной чашечки опорной ноги, закройте глаза и вытяните руку вперед.

Поза оценивается как "хорошая", если поза устойчива и стабильна в течение не менее 15 секунд, а пальцы и веки не дрожат; "удовлетворительная", если веки и пальцы слегка покачиваются и дрожат, удерживая позу в течение не менее 15 секунд; и "неудовлетворительная", если веки и пальцы заметно дрожат менее 15 секунд. Покачивание и внезапная потеря равновесия свидетельствуют о нарушении координации.

Сокращение времени Ромберга наблюдается при усталости, переутомлении, периодах болезни, длительном перерыве в физической активности или занятиях спортом.

- Тест Яроцкого для определения границ чувствительности вестибулярного аппарата.

Голову перемещают круговыми движениями в одну сторону со скоростью два раза в секунду. Устойчивость вестибулярного анализатора определяется временем, в течение которого испытуемый способен выполнить этот тест, сохраняя равновесие. Нетренированные молодые люди могут сохранять равновесие в среднем 28 секунд, а спортсмены - более 90 секунд.

Порог чувствительности вестибулярного анализатора в основном передается по наследству, но может быть увеличен с помощью тренировок.

- Пальце-носовой тест

Техника проведения этого теста очень проста. Обследуемый сидит или стоит и с открытыми глазами выполняет два движения: подносит указательный палец любой руки к кончику носа. Теперь закройте глаза и сделайте то же самое. Если между пальцами и носом нет контакта, это свидетельствует о наличии проблем со здоровьем.

Также рекомендуется самоконтроль нервной системы путем наблюдения за реакцией кожи и кровеносных сосудов. Для этого необходимо несколько раз потереть кожу неострым предметом. Если место надавливания становится розовым, это говорит о том, что сосудистая реакция организма находится в пределах нормы. Если участок кожи становится белым или красным, это свидетельствует о повышенной или усиленной иннервации кожных сосудов, что обычно наблюдается при переутомлении, болезни или неполном выздоровлении.

Поэтому различные методы самоконтроля физической подготовленности во время занятий физической культурой должны использоваться всеми студентами. Различные тесты, функциональные пробы и самоконтроль участников тренировок позволяют более точно оценить физическое состояние участника, выбрать и отрегулировать правильную нагрузку, чтобы избежать травм и перенапряжения. Таким образом,

самоконтроль необходим для получения максимальной пользы от физической активности и достижения высоких результатов.

Предпочтительным методом самоконтроля физического состояния является применение гигиенических правил. Каждый человек должен уметь правильно организовать труд и отдых. Другими словами, мы должны соблюдать правила, касающиеся личного внешнего вида. Это понятие включает в себя множество элементов: соблюдение режима дня, разумное питание, гигиена тела, обуви и одежды, отказ от вредных привычек и т.д. Строгое соблюдение всех этих правил является важным элементом поддержания нормальной работоспособности и хорошего здоровья". [28]

Все вышеперечисленные объективные показатели самоконтроля характеризуют физическую подготовленность. Частота пульса дает особенно важную информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы. Оценка всех вышеперечисленных показателей является частью общей концепции физической подготовленности, или состояния здоровья. Субъективные меры самоконтроля дают значительную информацию о состоянии здоровья.

Рассмотрим теперь некоторые субъективные методы самоконтроля физического состояния. Наиболее важной методикой является оценка состояния здоровья. Оно может быть оценено как хорошее, удовлетворительное или плохое. Через самочувствие отражается общее состояние органов и центральной нервной системы занимающегося. Если нет отрицательных реакций, значит, упражнение хорошо спланировано и улучшает работоспособность старшеклассника. [28]

Сон- это еще одна составляющая самоконтроля.

Сон считается нормальным, если вы быстро засыпаете, спите глубоко и спокойно, а утром просыпаетесь, чувствуя себя энергичным и полным жизненных сил. Нарушения сна (симптомы бессонницы) включают

трудности с засыпанием, неглубокий сон, беспокойный сон с частыми пробуждениями, тяжелые кошмары, внезапное сокращение сна, головные боли, плохую работоспособность и плохое самочувствие после сна. Чрезмерные физические нагрузки или переутомление в конце дня могут вызвать нарушения сна. Можно установить нормальный график сна, как в отпуске. При этом рекомендуется ложиться спать в одно и то же время и спать до тех пор, пока сам себя не разбудишь. Существует личная квота средней продолжительности сна. Продолжительность сна, его качество и нарушения следует фиксировать в дневнике самоконтроля. Обычно от 7 до 8 часов [18].

При самоконтроле во время физической нагрузки следует также оценивать работоспособность - показатель состояния организма. Является ли оно хорошим, удовлетворительным или сниженным? Как правило, по этому пункту можно поставить наивысший балл, если человек находится в хорошей физической форме и хорошо спит. Однако это не всегда так. Старшеклассники могут иметь хорошее здоровье, но их работоспособность может быть снижена. Если такое явление или отсутствие физической активности продолжается несколько дней подряд, необходимо сообщить об этом учителю физкультуры и одновременно проконсультироваться с врачом. Плохое физическое состояние может быть результатом переутомления [28].

Аппетит характеризует фитнес прежде всего. Этот параметр особенно важен при самоконтроле физических упражнений. Хороший аппетит свидетельствует о том, что обмен веществ в организме находится в норме. С другой стороны, если пациент не испытывает потребности в еде в утренние часы или через 2-3 часа после физической нагрузки, возможно, имеет место нарушение функции определенных органов или систем органов [28]

Наличие аппетита является одним из признаков того, что организм функционирует нормально. В случае болезни, переутомления или

недосыпания аппетит может ослабнуть или даже исчезнуть. Когда начинаются физические упражнения, потеря веса может происходить непосредственно за счет увеличения энергозатрат и потери воды. В дневниках самоконтроля можно отметить хороший аппетит, удовлетворенность, повышенный аппетит или отсутствие аппетита [18].

Самоконтроль во время физических упражнений также требует внимания к потоотделению. Это нормальное явление, свидетельствующее о состоянии организма. Когда мышцы находятся в хорошем тоне, потоотделение уменьшается. Обильное потоотделение во время физической нагрузки является прямым результатом перенапряжения. [28]

Потоотделение усиливается во время физических упражнений, особенно в жаркую погоду. Величина потоотделения зависит от конституции человека, интенсивности физических упражнений, уровня физической подготовки и других причин. Повышенное потоотделение может также свидетельствовать об отклонениях в работе вегетативной нервной системы. Эти симптомы проявляются непосредственно во время болезни и в период восстановления после болезни. Потоотделение оценивается как высокое, умеренное или низкое [18].

Еще один параметр - настроение. Если студент бодр, весел и получает удовольствие от физической активности, значит, физические упражнения соответствуют его способностям и состоянию здоровья. Если студент выглядит вялым и вялым, то следует уменьшить объем физической нагрузки и, если необходимо, отговорить его от занятий.

Желание заниматься физическими упражнениями считается большим, безразличным и отсутствием желания. В физически здоровом и свободном от болезней состоянии желание заниматься физическими упражнениями обычно

присутствует. Переутомление и начало болезни напрямую устраняют желание заниматься физическими упражнениями [18].

Важность самоконтроля при выполнении физических упражнений очень велика. Результаты опроса дают учителям физкультуры достоверный материал для анализа деятельности. Однако следует помнить, что даже самый тщательный самоконтроль не заменит медицинского наблюдения.

Вывод по 1 главе

1) Поскольку самоконтроль является одним из типичных элементов учебной деятельности, на формирование мотивации к учебной деятельности и самоконтроля влияют одни и те же факторы.

1. содержание учебных материалов, направленных на развитие самоконтроля.

2. организация работы, направленная на развитие самоконтроля.

3. коллективная форма учебной деятельности.

4. стиль педагогической деятельности учителя.

2) содержание учебного материала для учащихся в основном представлено в виде информации, полученной от учителя и учебников. Однако одна лишь информация не может вызвать у учащихся самоконтроль. Поэтому учителю необходимо выбрать правильный вид учебного материала. Этот материал должен быть основан на том, что ученики уже знают, но также должен содержать новую информацию, которая даст им новое представление о том, что они изучают.

3) Таким образом, одним из наиболее важных факторов, влияющих на развитие самоконтроля у младших школьников, является методический фактор. При правильной организации и систематическом и целенаправленном проведении методическая работа с учащимися 10-11 классов будет способствовать повышению их самостоятельности.

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

2.1. Организация и содержание опытно-экспериментального этапа исследования.

Самоконтроль учащихся имеет решающее значение для эффективности физического воспитания. Самоконтроль не приходит естественным путем, его необходимо приобретать. В связи с этим большое значение имеют методические разработки, связанные с этим вопросом. Основываясь на существующих рекомендациях, мы попытались конкретизировать методы контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания школьников.

В 10-11 классах на уроках физической культуры наблюдались следующие показатели

- Измерение пульса
- Подсчет частоты дыхания
- Определение внешних признаков утомления.
- Боль

Дети постепенно учились выполнять вышеперечисленные измерения. В начале исследования многим из них было очень трудно. Они путались, не успевали считать и постоянно отвлекались. Первое, чему они начали учиться, - это измерению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерение частоты пульса - один из наиболее известных объективных методов исследования функции сердечно-сосудистой системы. Существует несколько способов измерения частоты пульса.

- а) тремя пальцами на запястье

- б) Прижав большой и указательный пальцы к шее
- в) Приложить кончики пальцев к вискам.
- г) Приложить ладонь к сердцу в области груди.

Первый метод используется, когда человек расслаблен. После физической нагрузки запястье может чувствовать себя менее комфортно, и подсчет пульса на уровне 40 может быть затруднен. Тогда используется один из оставшихся трех методов.

Результаты показали, что только у 10 из 26 человек пульс в состоянии покоя был менее 70 ударов в минуту. Еще у 10 пульс был от 80 до 89 ударов в минуту. У оставшихся шести пульс был выше 90 ударов в минуту, что свидетельствует о слабом физическом развитии.

Любая физическая активность повышает частоту сердечных сокращений (ЧСС), и чем больше активность, тем выше ЧСС. В состоянии покоя частота сердечных сокращений составляет 70-80 ударов в минуту. При легкой физической нагрузке частота пульса может достигать 100-120 ударов в минуту, при умеренной -130-150 и до отметки 200 ударов в минуту. У детей, занимающихся физкультурой, оздоровительным бегом и спортом, пульс приходит в норму после 3-5 минут физической нагрузки и после 10 минут тяжелой нагрузки. Восстановление пульса до исходного уровня в течение 3 минут считается хорошим, 4-5 минут - удовлетворительным, а более 6 минут - неудовлетворительным. Из 44 испытуемых 18 вернулись к исходному уровню через 3 минуты, 16 - через 5 минут и 10 - через 6 минут. Все эти показатели были получены после легкого упражнения под названием "тест на приседание".

Большинство детей, казалось, легко научились измерять свой пульс. Единственным недостатком было то, что дети отвлекались и им было трудно проводить измерения сразу после упражнения. Выслушав объяснения о том,

как правильно выполнять упражнение и где лучше всего ощущается пульс, некоторые дети попробовали измерить пульс после упражнения, как будто они находятся в состоянии покоя. Не все дети смогли сделать это хорошо и правильно. У некоторых из них есть психические отклонения, из-за которых они невнимательны и не могут сосредоточиться, поэтому им нужно быть более внимательными. Мы также научились считать количество вдохов.

Дети узнали, что этот метод быстрее и лучше, чем измерение пульса.

В состоянии покоя средняя частота дыхания составляет 12-16 вдохов в минуту. После физических нагрузок дыхание учащается. До 18-20 дыханий в минуту при средней нагрузке и до 20-30 дыханий в минуту при значительной нагрузке; подсчитайте количество дыханий за 30 секунд и умножьте на два. Количество вдохов обычно подсчитывается путем прикладывания ладони к нижней части груди и верхней части живота; один вдох и один выдох составляют один дыхательный цикл.

Измерьте количество вдохов после бега на 1000 м (женщины) и бега на 1000 м (мужчины). До упражнения 10 детей (из 44) дышали 12-14 раз в минуту, 20 - 15-16 раз в минуту и 14 детей - 17-19 раз в минуту. После прохождения дистанции дети не только взвешивались, но и фиксировали свое время. Полученные нами данные показали, что для некоторых мужчин эта нагрузка была значительной: у 15 частота дыхания составляла 20-22 вдоха в минуту, у 20 - 25-27, а у 9 - 32-34.

Визуально оценивая правильность подсчета дыхания, дети хорошо развили этот метод самоконтроля. Было два исключения (ученики класса 7Г). В связи с их психическими и личностными особенностями правильный способ подсчета пришлось объяснить им несколько раз. Им может быть трудно оставаться на одном месте: в 10-11 классах есть два ученика, которые часто болеют или отсутствуют и имеют слабые навыки самоменеджмента.

Но я могу определить, насколько они устали, не только по пульсу и частоте дыхания, но и по внешним признакам. Отслеживая все эти признаки, вы сможете уменьшить количество времени, которое вы напрягаетесь при самостоятельных занятиях спортом. К ним относятся покраснение кожи лица, обильное потоотделение, посинение губ, повышенное потоотделение и неустойчивые движения. Для этого необходимо было узнать, в какой степени у учеников развит самоконтроль. Мы поговорили с каждым учеником, чтобы выяснить, в какой степени они знают внешние признаки усталости. Мы задаем им вопрос.

- Каковы признаки здоровья?
- Почему кожа на моем лице краснеет после бега?
- Что такое одышка и почему она возникает?
- Как нагрузка влияет на координацию движений?
- Почему у меня кружится голова?
- Что такое ненормальная нагрузка?
- Каковы физические последствия ненормальных нагрузок?
- Что делать, если я перегружен работой?
- Что такое рутина и почему она необходима?
- Что значит не выполнять приказы в точности?

Этот вопросник задавался в учебное время после небольших или умеренных физических нагрузок, так как после больших физических нагрузок у детей снижается концентрация внимания. Ответы учеников и студентов, которые посещают спортивные клубы или занимаются спортом самостоятельно, а также на уроках физкультуры, обычно хорошие и четкие.

Все ученики ответили на мои вопросы. На каждом уроке я брала интервью у нескольких учеников из каждого класса (10а и 11г).

В начале исследования дети плохо отвечали на вопросы и постоянно путались, но со временем большинство из них стали давать конкретные и четкие ответы. К концу исследования большинство студентов смогли правильно оценить собственное физическое состояние по внешним признакам: из 44 студентов 38 ответили правильно на все вопросы, четверо затруднились с некоторыми вопросами, а двое не ответили на все вопросы.

В процессе дети узнают не только о пользе физических упражнений, но и о том, что они могут быть вредны. Ученики должны знать, что неорганизованные и нерегулярные физические нагрузки влияют на весь организм, но в первую очередь вред наносится сердцу и нервной системе. Уже в первом классе средней школы ученики знают, что если сделать перерыв в физических упражнениях, то первое упражнение вызывает боль, а затем боль проходит. Болезненность мышц является показателем бездействия. Поэтому после перерыва (по любой причине) нагрузку следует постепенно увеличивать. Этому учат детей, начиная со второго класса. На уроках мы учим их, что важно начинать с небольшого количества упражнений и постепенно увеличивать их частоту.

Физические упражнения могут привести к перенапряжению, характеризующемуся слабостью, головокружением и легкой мышечной болью. Чтобы избежать перенапряжения при самостоятельных занятиях спортом, следует вести дневник самоконтроля, в котором отмечать, какие упражнения вызывают эти симптомы. На уроках физкультуры выявляйте болезненные чувства во время дискуссий. Ученики рассказывают о том, что происходит с их телом и где именно появляются болезненные ощущения. В начале исследования только пять из 44 учеников не чувствовали боли. Остальные жаловались на мышечные боли, которые долго не проходили. На

уроках физкультуры студенты учились правильно выполнять упражнения и самостоятельно определять нагрузку. Количество повторений различных упражнений постепенно увеличивалось. Затем детям рассказали, как это повлияло на их боль. Затем ученикам было дано задание написать в дневнике самонаблюдений, что они чувствуют во время самостоятельных упражнений; каждые две недели ученикам предлагалось увеличивать нагрузку. В конце исследования были получены хорошие результаты: из 44 участников 24 не чувствовали боли при увеличении нагрузки, 20 чувствовали, но только 10 не чувствовали боли долгое время.

В ходе обсуждений также была получена информация о настроении, аппетите и сне детей. У большинства детей есть желание быть физически активными и заниматься спортом. Дети также активны и с удовольствием выполняют любую физическую нагрузку, которую им дают. Неактивные дети не имеют желания заниматься спортом и, как правило, не занимаются добровольно и не посещают спортивные секции. В начале учебного года вместе с учителем здоровья измеряются рост и вес. Все эти данные заносятся в медицинскую карту ребенка. В течение года дети измеряют свой рост, вес и окружность груди.

При измерении роста дети должны касаться стены спиной к стене затылком, спиной, ягодицами и пятками; в седьмом классе дети учатся сопоставлять свой вес с ростом. Одним из наиболее распространенных несоответствий между ростом и весом является избыточный вес. Это создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата и является причиной многих серьезных заболеваний. резюме в конце II и IV четвертей. Насколько увеличился рост, вес и окружность груди детей? Также были подведены итоги зачетных экзаменов, проведенных в I и IV кварталах.

В оценочных листах также дается общая оценка физической подготовки учащихся. Ученики отвечали за ведение протоколов. Ученикам сначала показали, как заполнять форму, а затем продемонстрировали, как она измеряется и оценивается. Таким образом, ученики были подготовлены к тому, чтобы научиться самоконтролю.

Общая оценка физической подготовленности учащихся представлена несколькими компонентами и может быть выражена формулой $K = (FR + FP + KM) \cdot 3$, где FP - физическая подготовленность, PD - физическое развитие и RH - здоровье. Каждый представленный компонент оценивался по пятибалльной шкале. Учащимся выдали стандартный оценочный лист и объяснили инструкции по его заполнению. Затем учеников делили на несколько отделений (до шести в старших классах). Все измерения проводятся в заранее определенном порядке в специально отведенной зоне палаты. Затем с помощью оценочной таблицы объясняется, как оценивать признаки физического развития и двигательные навыки. Убедившись, что ученик понимает методы оценки, учитель дает ему задание оценить все характеристики и просит заполнить черновые данные на карточке. Все измерения выполняются в течение 20-45 минут после урока.

2.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Исследования, проведенные в 10-11 классах, показали, что большинство детей способны выполнять упражнения как самостоятельно, так и под руководством учителя.

Навыки самоконтроля. Они знают, как правильно распределить время на основные жизненные потребности: сон, бодрствование, активность (включая учебу и спорт) и прием пищи. Они умеют правильно регулировать свою нагрузку, переходя от простых упражнений к сложным, постепенно

увеличивая количество повторений и длину дистанций от минимальных до энергичных. Регистрируют прогресс в беге, прыжках, подтягивании и т.д. Они могут анализировать не только изменения в росте и весе, но и качества, которые им необходимо развивать в будущем, а также причины своих неудач и успехов. Учащиеся в этом возрасте способны мыслить независимо и творчески, рассуждать, сравнивать, делать выводы и обобщать.

В данном исследовании мы проанализировали, как навыки самоконтроля улучшают физические показатели учащихся.

В ходе интервью мы обнаружили, что дети понимают важность питания и могут рассказать о том, как правильно питаться. Опрошенные нами дети правильно отвечали на вопросы о своих привычках в питании. Им сказали, что они должны есть за 2 часа до окончания занятий. Они могут есть через 30-40 минут после окончания занятий; им следует есть 4-5 раз в день. Также следует соблюдать питьевой режим. Я не использую термин сбалансированное питание, но знаю, что оно должно быть сбалансированным. Мы просто перечисляем продукты, которые должны быть включены в рацион. Чрезмерное потребление воды усиливает потоотделение, дает нагрузку на сердце и почки и вымывает из организма необходимые ему вещества. Если вы чувствуете жажду, следует прополоскать рот и горло водой. Однако мальчикам пришлось отвечать на вопросы о вреде недостаточного потребления воды с помощью наводящих вопросов. Им было трудно понять, что недостаток воды приводит к свертыванию крови, повышению температуры тела и плохой работе пищеварительной системы. Однако не все соблюдают режим дня и ночи. Некоторые дети поздно засыпают. В результате нервная система и организм в целом не успевают восстановиться за ночь. Это приводит к дневной сонливости, головокружению, невнимательности и замедленности движений.

Учащиеся, принявшие участие, достигли хороших результатов. Мы обнаружили, что даже небольшие изменения в работе по самосовершенствованию были важны для студентов, чтобы укрепить их уверенность в своих силах и стимулировать дальнейшее совершенствование. Дети стали более мотивированными и более сильными в своем стремлении к гимнастике и спорту. В результате мы обнаружили, что большинство учеников придерживаются правильного образа жизни для своего тела, включая физические упражнения, отдых и питание.

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

Самоконтроль во время физических упражнений помогает вам обдумать и отрегулировать воздействие физических упражнений на ваш организм. Если после тренировки вы чувствуете себя хорошо, ваше настроение, аппетит и сон хорошие, и вы хотите продолжать заниматься спортом, это положительные признаки. Они указывают на то, что организм справляется с тренировками. Однако если на следующий день частота сердечных сокращений в состоянии покоя не возвращается к постоянному уровню, ухудшается настроение и аппетит, болит голова, возможно, необходимо снизить нагрузку или отдохнуть. Также следует отслеживать внешние признаки переутомления (Таблица 1).

Таблица 1. Признаки переутомления.

Признаки	Степень усталости		
	Лёгкая	значительная	очень большая

Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, бледность, появление синих губ
Потливость	Небольшая Чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, Выступление соли
Дыхание	Учащённое ровное	Значительное учащение, прерывистое Периодически изо рта	Резко учащённое, поверхностное, появление одышки
Движение	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нескоординированные движений, дрожание конечностей
Внимание	Без ошибок	Неточное выполнение команд	Медленное выполнение, часто повторяющиеся команды

Степень, в которой организм может переносить физическую нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (ЧСС). Чем больше нагрузка, тем меньше времени человек может ее переносить. Например, упражнения легкой интенсивности (с учетом возраста и физической подготовки) можно выполнять в течение нескольких десятков минут.

Упражнения высокой интенсивности можно выполнять в течение нескольких минут, а высокоинтенсивные упражнения, такие как бег на 30-60 метров с высокой скоростью, можно выполнять в течение всего нескольких секунд. Физическую работоспособность можно повысить, применяя различные нагрузки, за исключением тех, которые связаны с чрезмерным утомлением.

Частота сердечных сокращений увеличивается при любой физической нагрузке, и чем выше нагрузка, тем чаще увеличивается частота сердечных сокращений. Например, при легкой физической нагрузке пульс может

достигать 100-120 ударов в минуту, а при умеренной нагрузке - 130-150 ударов в минуту.

После тренировки частота сердечных сокращений успокаивается в течение 5-10 минут, достигая уровня 70-80 ударов в минуту у школьников 10-13 лет. Однако после длительного бега или напряженной физической нагрузки частота сердечных сокращений может вернуться к уровню покоя. И именно здесь здоровье и частота сердечных сокращений становятся важными.

Частота сердечных сокращений у девочек, как правило, на несколько ударов выше, чем у мальчиков.

У учеников начальной школы, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, частота сердечных сокращений ниже.

Частота сердечных сокращений в течение 10 секунд обычно подсчитывается с помощью секундомера. Для расчета частоты сердечных сокращений в минуту полезно использовать таблицу 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			

Тест с приседаниями можно использовать для самоконтроля. Выполните следующие действия Измерьте частоту пульса. Затем выполните 20 приседаний со скоростью 1 приседание в секунду и посмотрите, вернется ли частота пульса к значению до тренировки через 3 минуты.

Время восстановления до исходного уровня является хорошим до третьей минуты, удовлетворительным до четвертой или пятой минуты и неудовлетворительным после шестой минуты.

Дыхание. Частота дыхания в состоянии покоя обычно составляет в среднем 12-16 вдохов в минуту. При средней нагрузке - от 18 до 20 дыханий в минуту, а при больших нагрузках - от 20 до 30 дыханий в минуту, что чаще наблюдается при физической работе. Количество дыханий подсчитывается в течение 30 секунд.

Тест с задержкой дыхания. Его можно проводить со вдохом и выдохом. Задержка дыхания на 40-90 секунд вдоха и 40-60 секунд выдоха является показателем нормального здоровья.

Очень полезно вести дневник самообслуживания, в котором регулярно записывать вес, пульс до и после тренировки или соревнования, силу рук, самочувствие, сон и аппетит. Регулярно занимайтесь спортом дома или в спортивном клубе. Не забывайте вести дневник спортивных результатов. Они отражают состояние вашего организма. Формат дневника

самоконтроля (обычной тетради) может быть таким, как показано 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					

Помните, однако, что существуют условия, при которых каждое упражнение должно выполняться правильно. Давайте рассмотрим несколько примеров.

- Подтягивания. Из неподвижного положения мальчики должны подтягиваться на перекладине на прямых руках, не скрещивая ноги и не делая махов ногами. За перекладину следует хвататься руками сверху. Каждое подтягивание должно выполняться так, чтобы подбородок находился выше уровня перекладины. Девушки должны лечь на спину и взяться за перекладину сверху обеими руками.

- Прыжок в длину должен выполняться на ровной поверхности с линией отталкивания и линией приземления на расстоянии 180 см, плюс 240 см отметки через каждые 5 см. Из положения п.п. на линии отталкивания (пальцы ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться обеими ногами. Результат определяется в пределах 5 см от ближайшей отметки стартовой линии. 3 последовательные попытки, лучшая засчитывается.

- бег в течение 6 минут. Выносливость определяется по количеству метров, пробегаемых за это время.

- Ваш прыжок указывает на силу ваших ног. Простое измерение - встать боком к стене, поднять руки и отметить стену на максимальной высоте.

- Бег на 60 метров. Здесь измеряется ваша способность к скорости. Если дистанция ровная и прямая, вы можете бежать с высокого старта.

- Наклон вперед Это упражнение характеризует уровень гибкости. Самое простое упражнение - наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола обеими руками. Если вы можете коснуться пола ладонями рук, значит, вы гибкий. Гибкость можно измерить более точно, если встать на край скамьи, наклониться вперед и измерить, насколько далеко от плоскости опускаются пальцы вытянутых рук.

В исследовании анализировалось, как навыки самоконтроля улучшают физические показатели учащихся: учащиеся 10 "а" класса регулярно занимались самоконтролем на уроках физкультуры, кружковых занятиях и

дома; учащиеся 11 "б" класса не занимались самоконтролем, а учащиеся 11 "в" класса не занимались самоконтролем. В то же время учителя следили за физической подготовкой детей в обоих классах с помощью нескольких видов упражнений (табл. 5 и 6).

Таблица 5. Физическая подготовленность 10 «а» класса по четвертям.

Вид упражнения	Результат по четвертям, 10 "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 11 «б» класса по четвертям.

Вид упражнения	Результат по четвертям, 11 "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 вперед	9	10	11	12	5	5	6	8

По результатам исследования, мы видим, что у учеников 10-11-х классов к концу учебного года показатели физического развития

улучшились. При этом в экспериментальном 10 «а» классе прирост показателей выше (рисунок 1,2,3,4).

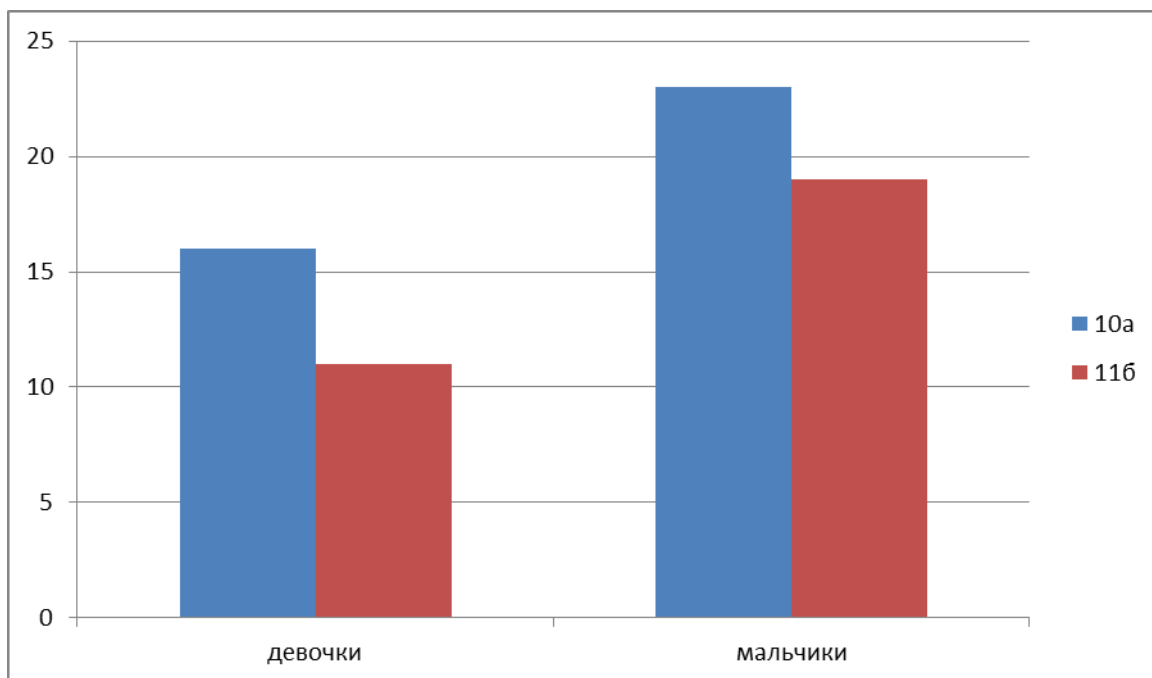


Рисунок 1- Отжимания в упоре лежа

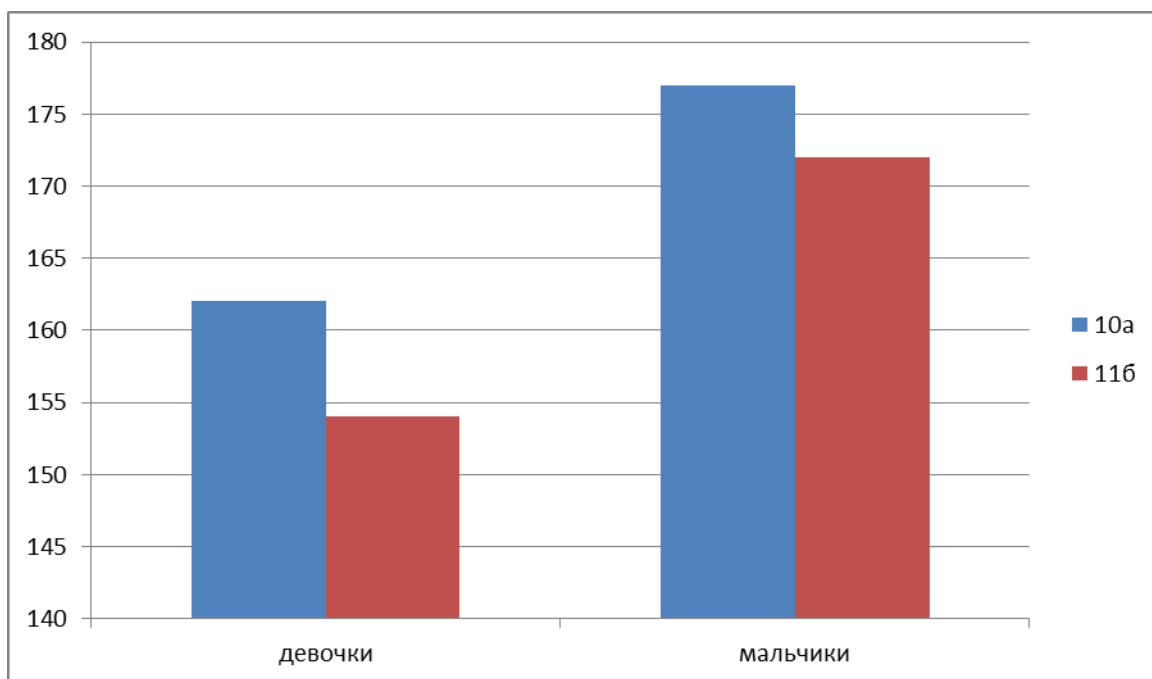


Рисунок 2- Прыжок в длину с места, см

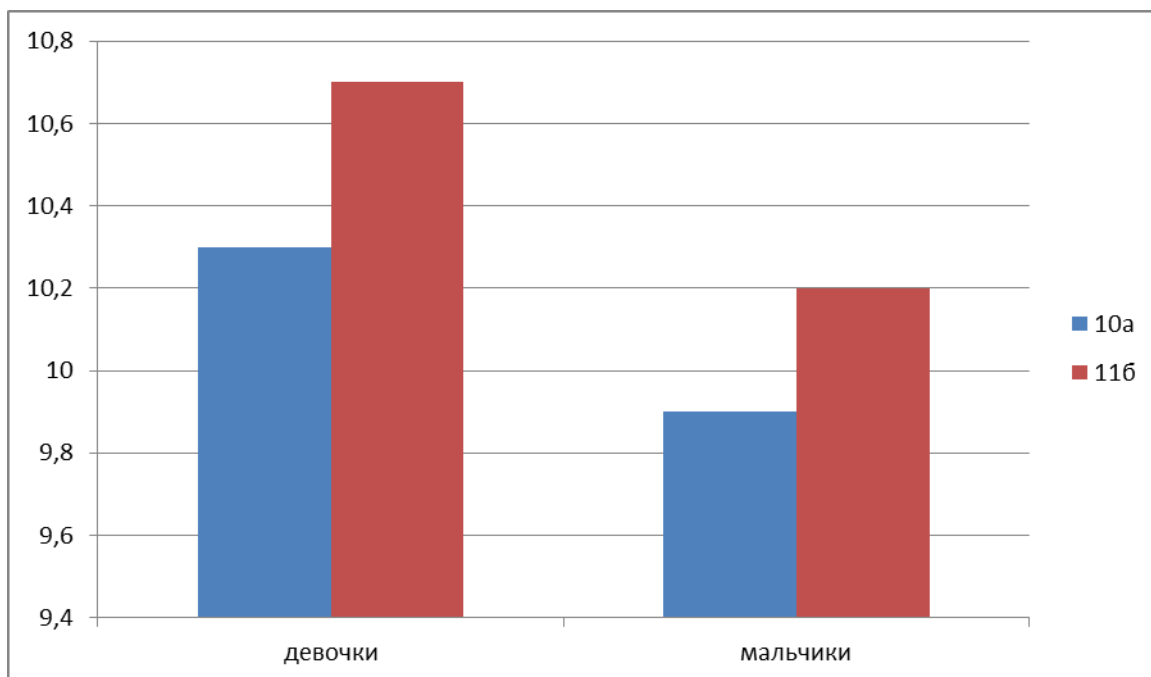


Рисунок 3- Бег на 60 м

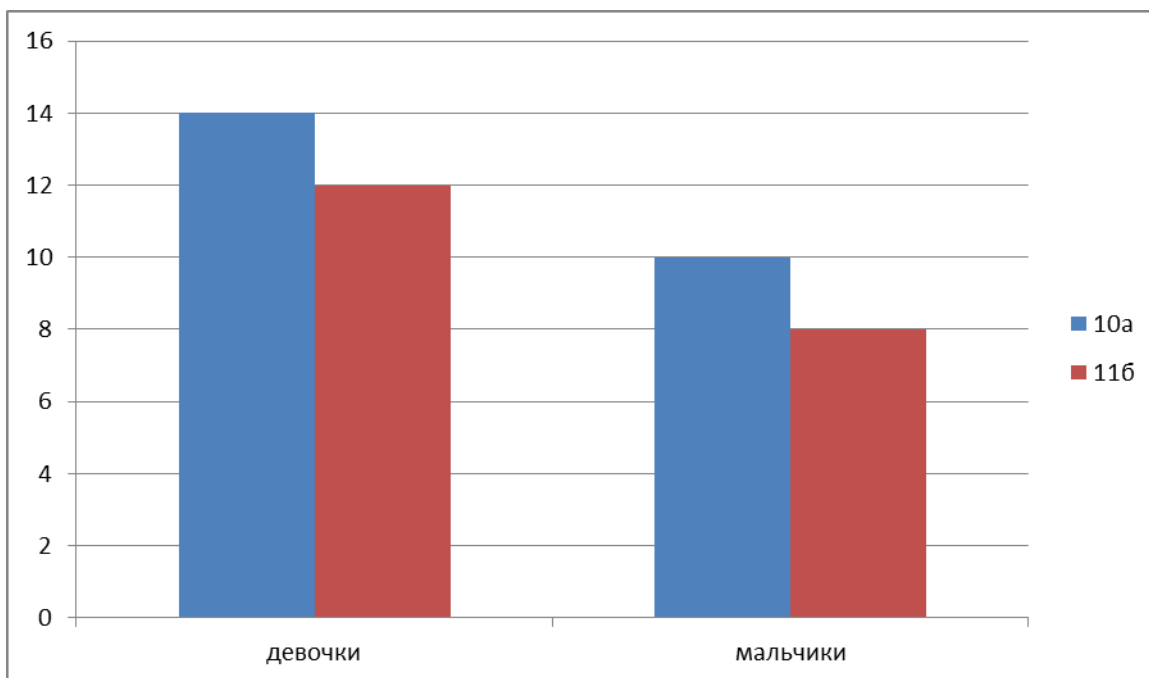


Рисунок 4 – Наклон вперед, см

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. Для достижения лучшей успеваемости учащиеся будут ежедневно заниматься физическими упражнениями. Регулярные занятия физкультурой дома улучшают функциональное и двигательное развитие ребенка. Самодисциплина учит школьников лучше знать себя, заботиться о своем здоровье и способствует развитию устойчивых навыков личной гигиены. Длительное отсутствие мышечной активности может привести к различным нарушениям, включая ухудшение внимания и памяти, сонливость, вялость, бессонницу, снижение умственной активности, плохое настроение и раздражительность. Из двух зол - переутомления и полного бездействия - последнее гораздо более разрушительно. Связь между физической активностью и укреплением здоровья известна уже давно.

2. В результате данного исследования мы считаем, что дети, развивающие навыки самоконтроля, смогут не только контролировать свою физическую форму, но и разработать собственный комплексный план физкультурно-оздоровительных занятий.

3. Цели, поставленные перед началом исследования, были полностью достигнуты. Были проведены простые физиологические измерения, такие как вес, рост, частота сердечных сокращений и частота дыхания. Также было выполнено еще одно задание. Результаты исследования показали, что студенты использовали подходящее для их организма лечение. Однако были отмечены и недостатки. Например, не все следят за своим распорядком дня.

4. Поставленные цели также были достигнуты. Студенты приобрели знания и представления о положительном влиянии регулярной физической активности на развитие детей. У большинства студентов хорошая самодисциплина. Они способны анализировать собственные достижения.

Материал о роли ненормальной (чрезмерной) нагрузки на биологическое развитие усвоен удовлетворительно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования было изучение формирования учебного самоконтроля на уроках физической культуры для учащихся 10-11 классов. В результате исследования были сделаны следующие выводы

Формирование самоконтроля у учащихся рассматривается как динамическое поведение, которое постепенно приводит к результатам через приобретение знаний о психолого-педагогических элементах и методах формирования поведенческого самоконтроля, т.е. способности планировать, контролировать и прогнозировать деятельность, при условии осознания учащимися и их родителями и необходимости разрешения этой трудности.

В данном исследовании самоконтроль у учащихся 10-11 классов определяется как "способность скептически оценивать собственное внешнее поведение и умственную деятельность, развиваемая под руководством учителей и в домашней обстановке на основе врожденных наклонностей и имеющихся эмоциональных характеристик."

Приобретение детьми практических знаний и навыков самоуправления под руководством родителей и учителей - долгий и трудный процесс. Для того чтобы приобрести эти способности, необходимо реализовать условия, рассмотренные в данном исследовании.

1. положительная мотивация учащихся для повышения их самоконтроля.
2. осуществление взаимодействия абсолютно всех субъектов образовательного процесса (учителя, ученики, родители).
3. реализация программы по диагностике степени сформированности самоменеджмента в учебной деятельности.

Гипотеза о том, что у учащихся 10-11 классов с помощью учителей формируются знания и представления о положительном влиянии регулярной физической активности на их физическое развитие, а процесс формирования навыков саморегуляции на уроках физической культуры становится более эффективным, доказана.

Таким образом, самоконтроль учит разумному отношению к здоровью и физической активности, побуждает лучше понимать и следить за своим здоровьем, способствует развитию хороших привычек гигиены и физической подготовки. Самоконтроль помогает регулировать тренировочный процесс и предотвращать переутомление.

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/>
54. Физическое состояние человека [Электронный ресурс] - <http://mirznanii.com/a/206528/fizicheskoe-sostoyanie-cheloveka> [25.03.2018]
55. Фролова Л. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом / Фролова Л. – Беларусь: 2017
56. Цукерман, Г.А. Зачем детям учиться вместе? [Текст] / Г. А. Цукерман. – М.: Знание, 1985. – 80 с.
57. Цукерман, Г. А. Развитие учебной самостоятельности [Текст] / Г.А. Цукерман, А.Л. Венгер. – М. : ОИРО, 2010. – 432 с.

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

59. 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.