



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Формирование умений самоконтроля у школьников на уроках
физической культуры

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/106-4-1А
Кочнев Максим Игоревич

Кочнев

Проверка на объем заимствований:
38,86 % авторского текста

Научный руководитель:

профессор кафедры Теории и
Методики ФК и Спорта
Макаренко Виктор Григорьевич

Макаренко

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

Иголкина

Е.И. Иголкина

Челябинск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Роль и значение контроля в системе управления физкультурно - спортивной деятельностью.....	7
1.1. Организация и виды контроля.....	7
1.2. Опыт использования педагогического контроля в физкультурно - спортивной сфере.....	17
Глава 2. Организация и результаты опытно - экспериментальной проверки, разработанных комплексов самоконтроля.....	38
2.1. Организация и содержание опытно-эсперементального этапа исследования.....	38
2.2. Анализ результата опытно - эсперементального исследования.....	46
Заключение.....	54
Список литературы.....	56

Введение

Под влиянием социально-экономических и культурных перемен в обществе изменилось содержание социального заказа, предъявляемого к системе образования. Определился ряд общих проблем, среди которых есть проблема отсутствия систематичности в реализации целостного развития личности, подготовка ее к жизни, труду и образованию в современном обществе и проблема несоответствия умений выпускников общеобразовательных учреждений современным требованиям к уровню коммуникативной и информационной культуры.

Были выделены приоритеты в развитии образования, способствующие позитивным переменам и условиям их реализации. Особенно ценным для школьного учителя является признание ученика субъектом образования, самоценности его индивидуальности.

В ходе реализации программы развития системы образования, предполагается повышение качества образования и образовательных технологий и апробации нового содержания.

"Новое содержание" понимается как содержание, способствующее развитию личности ребенка, его становления как субъекта разных форм и видов деятельности, в том числе и учебной. Специфика и сущность учебной деятельности усматривается не только в самоизменении индивидом самого себя как субъекта, но и в способности фиксировать изменения.

Обеспечение условий для становления ребенка как субъекта учебной деятельности, заинтересованного в самоизменении и способного к нему, - цель развивающего обучения.

Для реализации этой цели в начальной школе апробируется технология "формирования учебной деятельности".

Формирование учебной деятельности - процесс многоплановый, сложный и идти может многообразными путями. Центральные зависимости определяются тем, как будет обеспечено формирование ведущих компонентов этого процесса: мотивов учебной деятельности, целеполагания, учебных действий, действий контроля и оценки. Особое значение придается действию самоконтроля, так как именно оно характеризует учебную деятельность как управляемый самим ребенком произвольный процесс.

И именно сейчас старое дидактическое правило "Учить детей учиться" как никогда приобретает актуальность, так как школьная реформа подняла процесс управления учением на качественно новый уровень: научить ученика самостоятельно управлять своей познавательной деятельностью, т.е. научить его умению планировать предстоящую деятельность, организовывать ее выполнение своими силами и в процессе выполнения намеченного осуществлять самоконтроль.

Формирование самоконтроля как компонента учебной деятельности требует специальной организации.

Актуальность выбора темы данной работы обусловлена противоречием между тем, что большинство учащихся считают проверку знаний исключительной обязанностью учителя и не привыкают проверять себя, не умеют этого делать, хотя в ходе освоения младшими школьниками учебной деятельности должен быть сформирован внутренний план действий и самоконтроль. Педагог же должен быть компетентен в вопросе самоконтроля и выработать у каждого учащегося потребность в постоянной проверке своей работы.

Проблемы самоконтроля и его формирования у младших школьников различными авторами трактуются по-разному. Некоторые из них считают, что представления о самоконтроле имеются уже у школьников 6-7 классов. Однако привычки к регулярному его проведению у них еще нет (Лях В. И. Мейксон Г.Б.КофманЛ.Б.Концепция). Другие считают, что "собственно контроль становится

возможен лишь к концу второго года обучения". В некоторых работах (Гуревич М.И., Павлова М.Б., Петрова ил. и др..) отмечается, что у учащихся 1-2 класса самоконтроля нет совсем или же он крайне незначителен.

Формирование самоконтроля - длительный процесс, он предполагает постоянное предъявление к учащимся определенных требований. Приемы проведения самоконтроля школьники усваивают с трудом, т.к. они еще не владеют достаточным объемом знаний и умений и способами их усвоения. Все учебные задания они выполняют под руководством педагога. Самостоятельность в работах у них развита слабо. Это в значительной степени относится к учащимся 6-7 класса. Поэтому главное внимание должно быть обращено на обучение школьников. По мере роста знаний и умений у школьников будет развиваться и самоконтроль.

Цель: Разработать методику формирования умений самоконтроля у школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: Учебно- воспитательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: Методика обучения школьников умениям самоконтроля.

Гипотеза исследования: Результативность физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении будет улучшена если:

- 1) О обучающихся будут сформированы умения по проведению самоконтроля и способов регистрации показателей на уроках физической культуры.
- 2) В образовательный по физической культуре будет внедрена система мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности занимающихся на основе учета результатов самоконтроля физического развития и промежуточного тестирования физической подготовленности школьников.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования.
- 2) Разработать комплексы и методику самоконтроля для тестирования и диагностики наблюдения параметров.
- 3) Проверить разработку методике в образовательном процессе школьников 12-13 лет на уроках физической культуры.

1. Роль и значение контроля в системе управления физкультурно-спортивной деятельности.

1.1. Организация и виды контроля.

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и

функциональным состоянием школьников. Только правильно организованный учебно-тренировочный процесс обеспечит расширение физиологических и функциональных резервов организма и сделает его более устойчивым и выносливым как к эмоционально-информационным перегрузкам, которым подвергаются школьники, так и к внешним неблагоприятным условиям внешней среды. Расширение физиологических резервов позволит укреплять здоровье школьников и поддерживать их умственную и физическую работоспособность на должном уровне.

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра. Предметом контроля могут быть показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. Материалы предварительного учета используются для конкретизации целей и задач соответствующих циклов технологии учебно-воспитательного процесса. Они могут быть использованы и для определения сдвигов в уровне фактической обученности школьников в учебной четверти, году.

Показатели предварительного учета, будучи факторами конкретизации целевой ориентации цикла технологии, используются для обоснования содержания, форм и методов подготовительного этапа обучения. С подобными материалами следует ознакомить и учащихся. Им должны быть известны их учебные возможности. К примеру, учитель дал контрольное задание, связанное с лазаньем по канату, обнаружил, что некоторые учащиеся владеют техникой выполнения данного упражнения способом «в три приема». Это обстоятельство позволит

дифференцировать содержание деятельности учителя и коллектива класса на подготовительном и последующих этапах обучения. В частности, тем учащимся, которые уже умеют выполнять данную двигательную задачу, не нужен не только подготовительный этап, но и этап формирования умения выполнить изучаемое двигательное действие по общей схеме. Появляется возможность использовать этих учащихся в качестве помощников и подготовить для них индивидуальные задания, пересмотреть ранее намеченные формы организации их деятельности на уроке. Соответственно должна быть скорректирована работа и со слабыми и средними учащимися.

Таким образом, контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, крайне необходим. Без него невозможны правильное построение процесса обучения на уроках физической культуры и управление им.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащиеся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней. В действительности же учащиеся не всегда согласны с оценкой учителя, самостоятельно оценивают свои успехи, и лишь в 50 % случаев их самооценка совпадает с оценкой педагога. У хорошо успевающих школьников совпадение самооценки и оценки учителя бывает в 46 %, а у слабоуспевающих — в 11 % случаев.

Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда и процессе текущего контроля

применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается оценка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны, как об этом уже говорилось. Учитель и учащиеся должны знать эталон техники изучаемых двигательных действий.

Эталон техники должен быть адаптирован к возрастным возможностям учащихся, их подготовленности к восприятию и осознанию критериев эталона. Поэтому необходима предварительная разработка учителем критериев оценки техники в баллах; только тогда он сможет аргументированно обосновать свои контрольно - оценочные суждения, их объективность, и они приобретут статус объективных критериев для контроля учебной деятельности для учащихся.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. Его можно сравнивать со срезовым контролем, проводимым министерством образования.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.), лыжной подготовки и др.;
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Оперативный контроль проводится, таким образом, после изучения теоретически законченной части раздела программы или в конце определенного

этапа годового цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Результаты оперативного контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (масса, количество повторений и т.д.).

При анализе и интерпретации результатов оперативного контроля должны быть использованы материалы предварительного и текущего контроля для сопоставления, сравнения исходного, текущего и достигнутого на данном этапе состояния объекта управления.

В итоге желательно в присутствии классного руководителя и представителей родительской общественности должны быть определены позитивные и негативные стороны учебного процесса, причины, которые их обусловили, обоснованы рекомендации по улучшению объекта управления, приведения его в состояние, наиболее соответствующее закономерностям функционирования и, конечно, по обеспечению решения поставленных задач и цели.

Оперативный контроль существует как в управленческой деятельности самого учителя, так и на вышестоящих уровнях управления. Он позволяет своевременно заметить и устранить негативные моменты обучения.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, полугодие) учебного процесса.

Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей

успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годового учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в вводной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обратился к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю. Всеми классу или группе учащихся может быть предложено выполнить какой-либо элемент техники ранее изученного двигательного действия. Наблюдение за его выполнением дает учителю нужную информацию в кратчайшее время. Так, во время разминочного медленного бега учитель предлагает по его сигналу выполнить остановку прыжком и фиксировать баскетбольную стойку.

При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Возникает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи частью учащихся класса, получивших групповое задание.

Задачи ставятся перед этой группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Предмет контроля не должно ограничиваться только медицинскими осмотрами, инструментальными исследованиями, оно значительно шире и включает в себя широкий комплекс мероприятий, а именно:

- контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры, в процессе тренировочных занятий, соревнований;
- диспансерное обследование занимающихся в школьных секциях;
- медико-санитарное обеспечение школьных соревнований;
- профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры и на соревнованиях;
- профилактика и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований;

- врачебные консультации по вопросам физической культуры и спорта.

Важным участком работы учителя физкультуры и школьных медицинских работников является врачебно-педагогический контроль за занимающимися, который должен охватывать все формы физического воспитания в школе – уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, самостоятельные игры на большой перемене и т. д. И главное – определение влияния занятий физкультурой на организм школьника.

Учитель физкультуры и школьный врач (или медицинская сестра) определяют интенсивность урока физкультуры (по пульсу, частоте дыхания и внешним признакам утомления), достаточна ли разминка, соблюдены ли принципы распределения детей на медицинские группы (иногда детей с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья отстраняют от занятий, но еще хуже, когда они занимаются вместе со здоровыми детьми).

Врач (медсестра) следит за соблюдением ограничений в занятиях того или иного школьника, имеющего отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, плоскостопие и др.).

Важным направлением врачебно-педагогических наблюдений является проверка выполнения санитарно-гигиенических правил в отношении условий и мест проведения занятий физкультурой (температура, влажность, освещение, покрытие, готовность спортивного инвентаря и т. п.), соответствия одежды и обуви, достаточности страховки (при выполнении упражнений на спортивных снарядах).

Кроме того, учитель физкультуры и врач (медсестра) перед допуском к занятиям должны тестировать школьников, перенесших те или иные заболевания.

Главным содержанием контроля являются наблюдения за собственными действиями в процессе выполнения физических упражнений, а в связи с этим —

проверка полноценности восприятий и представлений, предпринимаемых на их основе самостоятельных решений; выявлении недочетов (или достижений) в координации и других показателях качества движений, определение степени их соответствия требованиям, предъявляемым педагогом. При этом учитываются также состояние организма и психики, изменения в поведении и др. Данная сторона самоконтроля во многом сходна с внешним контролем педагога за учебным процессом и существенно дополняет его. Она имеет большое воспитательное и образовательное значение для занимающихся. Осмысливая и оценивая воспринимаемое, уточняя свои мысли путем вопросов к педагогу и соответствующих разъяснений с его стороны, занимающиеся глубже проникают в суть выполняемого, сознательно, активно и инициативно реализуют задания преподавателя, овладевают высокой культурой учебной деятельности и приобретают более полноценные знания, умения и навыки. Особенно ценным является то, что они осознают необходимость контролировать себя, приучаются проверять и критически оценивать действия и поступки, самостоятельно находить способы их улучшения и проявлять волю к осуществлению своих решений. Контролю необходимо обучать, воспитывая правильное к нему отношение и развивая значимые для контрольных функций способности и качества (наблюдательность, тонкое «мышечное чувство», самостоятельность и критичность мышления, нетерпимость к недостаткам, стремление к самоусовершенствованию и др.).

Обычно работу занимающихся комментирует и оценивает педагог, объясняя при этом допускаемые ими ошибки, давая указания о способах их устранения. В определенной мере такая информация нужна и полезна, но вместе с тем необходимо вызывать у занимающихся потребность самим добывать ее, осуществлять анализ и делать выводы. Вовлекая в разбор и коллективное (или индивидуальное) обсуждение учебной работы, надо побуждать учеников к контролю и оценке учебных действий и движений товарищей, а затем и собственных. Необходимо учить фиксировать внимание как на удачах, так и на недостатках, искать причины их возникновения, определять путем соответствующих суждений задачи дальнейших действий. При

этом важно терпеливо и тактично направлять и корректировать самонаблюдения, самооценки и познавательное мышление занимающихся.

Условно можно выделять следующие разновидности контроля в процессе учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности:

- профилактический;
- коррекционный;
- констатирующий.

Профилактический контроль позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. Его суть заключается в том, что, прежде чем выполнить физическое упражнение, высказать суждение, ответить на вопрос педагога, проверяется готовность к этому (например, устанавливается наличие ясного представления о структуре и характере предстоящего движения, понимания обсуждаемого явления или факта, четкости формулировки знаний и т.п.).

Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. Связанные с коррекционным контролем самонаблюдения и самооценки, а также самостоятельные поиски причинно-следственных связей, творческое определение средств и приемов корректирования дальнейших усилий, по существу, подобны аналогичным действиям педагога. Однако некоторые из них нуждаются в дополнениях и поправках, другие, наоборот, отличаются большей информативностью или практической значимостью (например, у высококвалифицированных спортсменов). Поэтому умение педагога сочетать собственные контрольные данные с результатами самоконтроля обеспечивает достижение более значительного эффекта в области самой двигательной подготовленности.

Констатирующий контроль отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий. Он лишен элементов оперативного и методического развития. Типичной формой констатирующего самоконтроля является проверка и констатация достижений (например, степени овладения техникой движения на отдельном уроке или серии уроков; уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.). Во многих случаях эта разновидность самоконтроля является составной частью коррекционного, причем выявленные данные либо становятся основанием оперативных суждений, выводов и действий, либо остаются в резерве, либо отбрасываются. В первом случае констатирующий самоконтроль преобразуется в коррекционный (регулирующий), во втором — остается в характерных собственных рамках.

1.2. Опыт использования педагогического контроля в физкультурно-спортивной сфере.

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания у человека необходимых ему двигательных навыков и умений.

Сегодня физическая культура – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей, над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учителя, саморегуляции, адаптации, релаксации. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности.

Составной частью организованного учебного процесса является контроль, то есть наблюдение и проверка. Педагогический контроль предполагает контроль педагога собственной деятельности, деятельности учащихся и ее результатов.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшение его функционального физического состояния необходимо работать в трех направлениях:

I. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – основы направления решают проблемы улучшения физического развития и физического состояния учащегося.

II. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств.

Для изучения функциональных возможностей учащихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья необходимо проводить тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития учащегося и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики, которые ежегодно фиксируются в нормативном журнале, являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития учащихся и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия. Таблица №1, 2,3,4,5.

Таблица №1. Уровень двигательной подготовленности учащихся 6 класс.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	Бег 60м, с	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7

Координационные	Челночный бег 3x10, с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега,	410	370	310	360	310	260
	в высоту	130	120	105	115	105	95
Выносливость	1000м	4,50	4,20	3,50	5,15	4,50	4,20
Силовые	Метания	42	37	28	27	21	17
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	2	6-7	9	5	13-15	17

Таблица № 2. Нормы ГТО. 3 степень. (11-12 лет).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Таблица № 3. Нормы ГТО. 4 ступень. (13-15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Таблица № 4. Учебные нормативы.

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145

Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Таблица № 5. Контрольные нормативы 6-7класс.

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (с)	9,4	10,0	10,7	10,0	10,4	11,0
3.	Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)	6,40	7,00	7,35	4,30	4,55	6,00
4.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	20	15	10	9	7	5
5.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	105	95	80	125	115	100

6.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7
6.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
7.	Пресс 30с. (кол.)	24	18	12	22	17	12

Тем, кто регулярно занимается физическими упражнениями, необходимо вести дневник самоконтроля. С помощью данных из дневника можно проследить динамику развития физических качеств и показателей физического развития, изменения самочувствия, режима дня и многое другое, что помогает оптимизировать двигательный режим и контролировать свое здоровье. Остановимся более подробно на субъективных приемах самоконтроля.

Осуществляя ежедневные наблюдения, необходимо в первую очередь обращать внимание на характер и особенности ночного сна и самочувствие после пробуждения. Если организм работает нормально и не испытывает больших перегрузок и перенапряжений, то человек быстро засыпает и режим его сна глубокий, ровный, спокойный. После такого сна, который продолжается в среднем 6-7 часов, пробуждение человека проходит относительно быстро, он чувствует себя отдохнувшим и бодрым, встает с постели в хорошем настроении. Если происходит нарушение сна, то все это может свидетельствовать о довольно сильном утомлении организма, чрезмерном возбуждении центральной нервной системы и малой активности восстановительных процедур. В таком случае необходимо изменить содержание режима дня, снизить дневную нагрузку и увеличить время отдыха. Если не обращать внимание на характер и особенности ночного сна и не принимать соответствующих мер, то возникающее и продолжающееся длительное время перенапряжение может привести к негативным последствиям. К ослаблению организма, развитию различных острых заболеваний и обострению хронических болезней, возможности возникновения несчастных случаев и травм во время занятий

физической культурой и спортом. Так же необходимо контролировать **самочувствие**. Как правило, оно хорошо отражает влияние занятий физическими упражнениями на организм. Различают хорошее, удовлетворительное и плохое самочувствие.

Настроение, как показатель внутреннего, душевного состояния оценивается по тем же категориям, что и самочувствие.

Аппетит. По показателю аппетита можно судить об эффективности тренировочных занятий. Аппетит бывает: хороший, удовлетворительный и плохой.

Болевые ощущения. В результате чрезмерной физической нагрузки, переутомления, а также при нарушении режима дня могут наступить болевые ощущения: боль в пояснице, в области сердца, головная боль.

К **объективным показателям** самоконтроля относятся те, которые выражаются в цифровых обозначениях-это масса тела, рост, жизненная емкость легких и частота сердечно-сосудистых сокращений.

Так же можно контролировать свое состояние по **внешним признакам**, таким как окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения и внимание (таблица №1).

Таблица №1. Внешние признаки утомления.

Признаки	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	Очень большая
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая Чаще на лице	Большая, головы И туловища	Очень сильная, Выступление соли

Дыхание	Учащённое ровное	Значительное Учащение, Периодически – Через рот	Резко учащённое, Поверхностное, Появление одышки
Движение	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координация движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду.

Особое внимание следует обращать на расхождение истинных и должных величин. Например, дети, у которых есть расхождения между должной величиной **окружности грудной** клетки и его истинной окружностью чаще других болеют острыми респираторными заболеваниями и, как правило, имеют нарушение осанки. Эти измерения очень легко произвести самостоятельно или же с помощью родителей, друзей как показано на рисунке №1,2.

Рисунок №1. Измерение окружности грудной клетки.

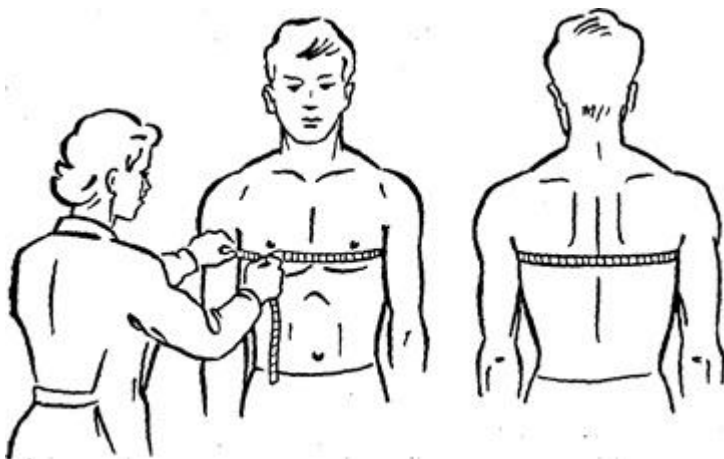
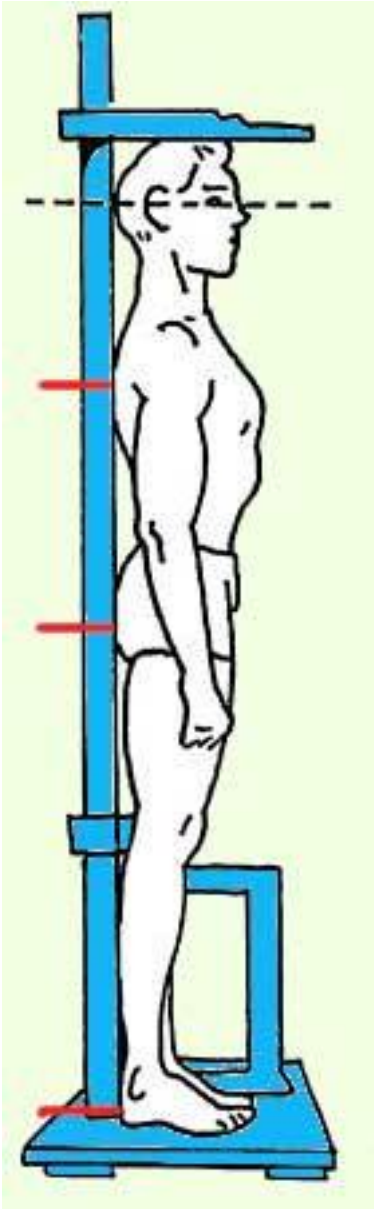


Рисунок №2. Измерение окружности грудной клетки с помощью родителей.



Рост можно измерить с помощью линейки, как это изображено на рисунке №3.

Рисунок №3. Измерение роста с помощью линейки.



Свой **вес** можно узнать, взвесившись дома на домашних весах или же в школьном кабинете медсестры.(рисунок №4).

Рисунок №4. Измерение веса.



В процессе сбора данных могут быть допущены ошибки. Они предопределяются целым рядом различных причин, в том числе:

- случайными ошибками учащегося, например, прослушал важную деталь объяснения, что-то не понял и постеснялся переспросить и т.п.,
- функциональным состоянием испытуемого, например, в связи с недавно перенесенным заболеванием; физической или психической нагрузкой и др.

Так же причинами ошибок может быть и то, что утром длина тела на 1-2 см больше чем вечером, вес человека меняется в течении всего дня и частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). В практике самоконтроля принято измерять пульс в утренние часы. Еще в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе.

Поэтому все измерения и тестирования должны проводиться регулярно и в одно и то же время. Тогда результаты будут 100 % правильными. На уроках физической культуры это сделать затруднительно потому, что в расписании занятия могут стоять в разное время. Данные, полученные в процессе исследований, не могут являться на 100% правильными. Некоторые неточности будут допускаться и потому, что большинство учащихся не занимаются самостоятельно физическими

упражнениями и не посещают спортивные секции. Их навыки самоконтроля не закрепляются во внеурочное время.

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

Как организм переносит нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (ЧСС). Существует несколько способов измерений пульса

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

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

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

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

После тренировки пульс успокаивается через 5- 10 минут и достигает у школьников 11-13 лет уровня 70 – 80 уд. В минуту. Но после длительных беговых нагрузок или напряжённой тренировки пульс может за более продолжительное время вернуться к уровню в покое. И здесь главное – самочувствие и пульс.

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

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

Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10 – секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы №1.

Таблица №1. Контроль за ЧСС

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

Для самоконтроля можно использовать пробу с приседаниями. *Проводят её следующим образом:*

Измерьте пульс. Затем выполните 20 приседаний в темпе – 1 приседания в секунду – и посмотрите, вернётся ли пульс за три минуты к его величине до начала упражнения.

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

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12 - 16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания; при средней нагрузке – до 18 – 20 раз, при значительной – до 20 – 30 раз в минуту. Подсчитывают частоту дыхания за 30 с.

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

Очень полезно завести дневник самоконтроля, в который регулярно вписывают данные о весе тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите. (Таблица №1). Регулярно заниматься дома или в какой – либо спортивной секции. Не забывать записывать в дневник и свои спортивные результаты. Ведь они тоже отражают состояние организма школьника.

Таблица №1. Дневник Самоконтроля.

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.03	21.03	22.03	23.03	24.03
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин.,	62 72	62 72	68 82	66 79	65 77

	лежа стоя разница до тренировки после тренировки	10 10 12	10 – –	14 15 18	13 – –	12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется

устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

Вывод по 1 главе: Рассмотренные разновидности контроля должны осуществляться на занятиях как под руководством преподавателя, так и при его отсутствии. В последнем случае они приобретают особое значение, поскольку от них зависит полноценность выполняемых упражнений. По этой причине большую роль играет самоконтроль в процессе соревнований. Систематический самоконтроль в условиях занятий, особенно при направленном стимулировании со стороны педагога, способствует усвоению ряда знаний и умений, совершенствованию способностей, накоплению опыта, имеющих значение для профессионально-педагогической деятельности. Этим достигается усиление и конкретизация в определенном направлении связи учебно-воспитательного процесса с жизнью. Так, постепенно вводя элементы педагогической деятельности в учебные занятия (например, поручая отдельным лицам контроль за действиями товарищей, оценку и помощь; выдвигая наиболее достойных на роль групповодов и т.п.), педагог создает условия повышенных требований к самоконтролю и самооценке, способствует самовоспитанию потенциальных или уже действующих активистов массовой оздоровительной и спортивной работы.

Данные контроля необходимо систематически фиксировать в индивидуальном дневнике. В воспитательных целях дневниковые записи должны систематически анализироваться педагогом, а иногда и врачом.

Для успешного решения задач физического воспитания учитель должен создать своему предмету авторитет среди детей и педагогического коллектива. В свою очередь, авторитет предмета во многом зависит личности учителя, его авторитета. Учитель физкультуры должен быть любимым учителем, а детская любовь к учителю, как правило, переносится на предмет, который он преподаёт.

Для завоевания детской души от учителя требуется очень многое. Он должен отлично знать теорию и практику своего предмета, владеть методикой преподавания, обладать высокой культурой и образованностью, обаянием и нравственной чистотой. Успешная деятельность учителя невозможна без любви к детям, которая должна сочетаться с высокой требовательностью.

Кроме того, каждый учитель физической культуры должен стремиться к осуществлению положительного влияния физической культуры и спорта на повышение работоспособности учеников, улучшение дисциплины, уменьшение заболеваемости детей.

2. Организация и результаты опытно-экспериментальной проверки, разработанных комплексов самоконтроля.

2.1. Организация и содержание опытно-экспериментального этапа исследования.

В 6-х классах на уроках физической культуры проводились наблюдения по таким показателям:

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

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

Существует несколько способов измерения пульса:

а) тремя пальцами на запястье; (Рисунок №2).

б) большим и указательным пальцами на шее; (Рисунок №1).

в) кончиками пальцев на виске;

г) ладонью к груди в области сердца.

Рисунок №1. Измерение пульса большим и указательным пальцами на шее.



Рисунок №2. Точки измерения артериального пульса на руке.



Первым способом, пользуются, когда человек находится в спокойном состоянии. После физических упражнений нащупать на запястье руки и посчитать

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

Любая физическая нагрузка повышает частоту сердечных сокращений (ЧСС), и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70 - 80 уд/мин. При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100 -120 уд/мин, при средней -130 -150, при большой до 200 уд/мин. У ребят занимающихся физическими упражнениями, оздоровительным бегом и спортом пульс после занятий приходит в норму через 3-5 минут, а после больших нагрузок через 10 мин.

Время восстановления пульса до исходного уровня за 3 минуты считается хорошим, 4-5 минут - удовлетворительным, 6 минут и более -неудовлетворительным.

Из 44 испытуемых нами учащихся пульс возвращается к изначальной цифре за 3 минуты у 18 человек, у 16 через 5 мин и у 10 через 6 минут. Все эти цифры получены после не большой нагрузки – теста на приседание.

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

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

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

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

Зрительно оценив правильность выполнения подсчета дыхания, можно сказать, что этот способ самоконтроля ребята освоили хорошо. Исключением оказались – 2 человека (ученицы 6г класса). В связи с особенностью психики и характера им пришлось неоднократно объяснять, как правильно делать подсчет. Иногда устоять на одном месте им трудно. Двое учащихся 6 класса, часто болеют и пропускают занятия, у них плохо сформирован навык самоконтроля.

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

хорошее состояние здоровья? - Почему кожа лица краснеет после бега? - Что такое отдышка и почему она возникает? - Как влияет нагрузка на координацию движений?

- Почему кружиться голова?
- Что такое не нормированная нагрузка?
- Как влияет на организм не нормированная нагрузка?
- Что нужно делать, если наступило переутомление?
- Что такое режим дня и зачем он нужен?
- О чем говорит не точное выполнение команд?

Такой опрос проводился в процессе исследований после небольших и средних нагрузок, так как после значительных нагрузок у большинства детей рассеянное внимание. Хорошие и четкие ответы на вопросы обычно дают те учащиеся, кто занимается физическими упражнениями не только на уроках физвоспитания, но и посещает спортивные секции или занимается самостоятельно. На мои вопросы отвечали все учащиеся. На каждом уроке опрашивали по несколько человек в каждом классе (6а и 6г).

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

В процессе обучения ребята получают знания не только о пользе занятий физическими упражнениями, но и о том, что они могут нанести вред. Учащиеся должны знать – не контролируемые и не регулярные нагрузки влияют на весь организм, но в первую очередь страдает сердце и нервная система. Уже в пятом

классе ребята знают, если в занятиях сделан перерыв, то после первых занятий физическими упражнениями могут появиться **болевы́е ощущения**, которые в дальнейшем исчезают. Боль в мышцах показатель того, что учащийся не занимался физическими упражнениями. Поэтому, после перерыва (сделанного по любой причине) необходимо наращивать нагрузку постепенно. Этому ребята обучаются, начиная с 2 класса. На уроках дается понятие о том, что начинать выполнение упражнений необходимо с малого количества повторений, постепенно увеличивая их.

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

Также в процессе беседы были получены сведения и о настроении ребят, их аппетите и сне. Желание заниматься физической культурой и спортом есть у большинства ребят. Как правило, это дети подвижные, которые с удовольствием выполняют любые предложенные им упражнения. Отсутствует желание к занятиям у

малоподвижных ребят и как правило такие ребята не занимаются самостоятельно, и не посещают спортивные секции.

В начале каждого учебного года, с помощью школьной медицинской сестры, проводятся измерения роста и веса. Все эти данные заносятся в протокол карты здоровья ребенка. А в течение года дети измеряют рост, вес и окружность груди самостоятельно как показано на рисунке № 1, 2, 3.

Рисунок №1. Измерение роста самостоятельно.



Рисунок №2. Измерение веса тела самостоятельно.



Рисунок №3. Измерение окружности груди самостоятельно.



Измеряя рост необходимо стать спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками. Ребята уже усваивают к 6 классу, что вес должен соответствовать росту. Одно из самых распространенных росто - весовых несоответствий – лишний вес. Он создает дополнительную нагрузку на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, осложняет работу опорно–двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьезных заболеваний. В конце II и IV четверти подводились итоги. Насколько у ребят увеличились показатели роста, веса и окружности груди. Также подводились итоги полученных результатов в зачетных упражнениях, которые предлагались в I и IV четвертях.

Так же можно сделать комплексную оценку физической подготовленности школьника с помощью карточек учета.

Ведение карточек поручалось ученикам. Вначале ребята знакомились с инструкцией по их заполнению, затем демонстрировалась методика измерений и их оценки. Так формировалась готовность учащихся к овладению методами самоконтроля.

Комплексная оценка физической подготовленности школьника представляется несколькими компонентами, что можно выразить математической формулой $K = (ФР$

+ ФП + УЗ) : 3, где ФП – физическая подготовленность; ФР – физическое развитие; УЗ – уровень здоровья. Каждый из представленных компонентов оценивался по пятибалльной шкале.

Учащимся выдаются стандартные карточки учета (см. *табл. 1, 2*), объясняется порядок заполнения. Затем учащиеся разбиваются на несколько отделений (в старших классах может быть до 6 отделений). Все измерения проводятся в отделениях в указанных местах и в заранее оговоренном порядке. Затем объясняется, как оценивать признаки физического развития и двигательной подготовленности с помощью оценочных таблиц. Убедившись в том, что учащиеся усвоили методику оценивания, учитель дает задание провести оценку всех признаков, внести данные с черновиков на свои карточки. Все измерения занимают 20–45 минут урока.

Результаты измерений фиксируются в абсолютных числах, а оценки (в клетках «и» – исходный, «к» – конечный) словесными обозначениями: высокий; выше среднего; средний; ниже среднего; низкий. Ученики просматривают и оценивают все свои показатели и определяют наиболее низкие из них. Для устранения выявленных отклонений и норм, в карточки записываются соответствующие рекомендации.

Таблица №1. Карточка физического воспитания школьников.

Фамилия, имя:

Год и дата рождения:

класс

Физическое развитие	6,5–7,5 лет		7,6–8,5 лет		8,6–9,5 лет		9,6–10,5 лет		16,6–17,5 лет	
	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О
1. Рост и к с	136		138		147		152			
2. Вес и к с	28		30		36		40			
3. Сила кисти (правая) и к с	14		16		17		21			
4. Сила кисти (левая) и к с	10		11		12		15			
5. ЖЕЛ и к с										
6. Итоговая оценка физического развития	хор		хор		хор		хор			

Таблица №2. Карточка физической подготовленности и показателей здоровья школьника

Фамилия, имя:

Год и дата рождения:

класс

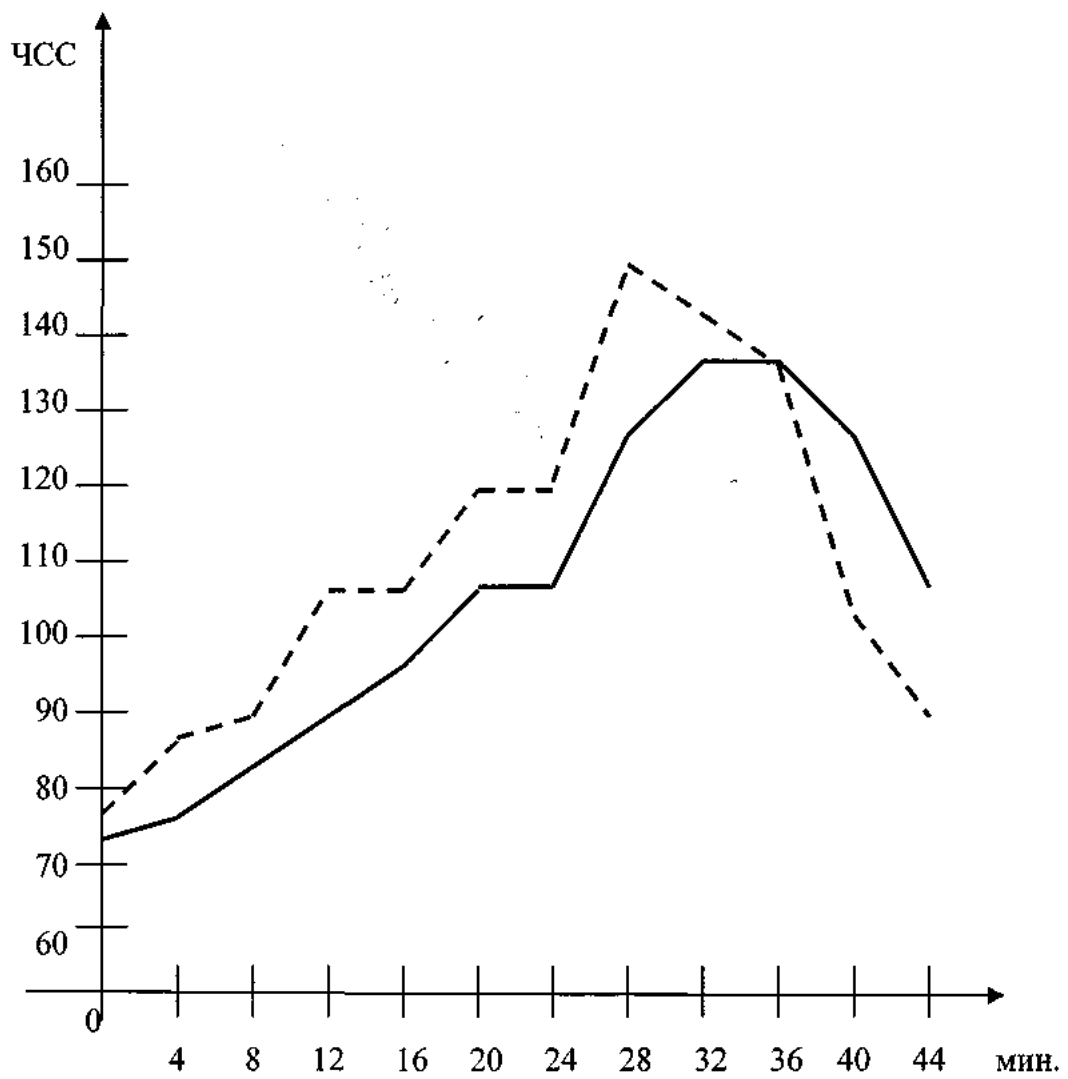
Двигательная подготовленность (возраст)	6,5-7,5 лет		7,6-8,5 лет		8,6-9,5 лет		9,6-10,5 лет		16,6-17,5 лет		
	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1. Бег 4х9 м (сек)	и к с	13,4 13,0 3,2 %	сп сп	12,0 11,8 1,6%	сп сп	12,0 11,6 3,2%	н/сп сп	11,3 10,4 8,6%	сп вс		
2. Бег 6 мин. (м)	и к с	900 1000 10%	сп сп	950 1050 9,5%	сп сп	980 1080 9,2%	сп сп	1150 1280 10,1%	сп в/с		
3. Прыжок в длину с места (см)	и к с	110 115 4,3%	н н	130 140 7,1%	н н/сп	145 153 5,2%	н/сп сп	160 174 8,0%	сп в/сп		
4. Подтягивание	и к с	0 0 0%	н н	1 2 50%	н н/сп	2 3 33%	н/сп н/сп	3 7 57%	н/сп в/сп		
5. Гибкость	и к с	0,25 0,31 1,9%	н н/сп	0,32 0,34 0,5%	н/сп н/сп	0,40 0,46 0,6%	сп сп	0,43 0,47 0,02%	в/сп в/сп		
6. Итоговая оценка физической подготовленности Медицинская группа Итоговая оценка уровня здоровья		н/сп (2) осн 3		н/сп (2) осн 3		сп (3) осн 4		в/сп (4) осн 4			

2.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Место проведения:			Спорт зал МКОУ "Уйская СОШ" А.И. Тихонова			
Учитель:			Кочнев Максим Игоревич			
Тема:			спортивные, подвижные игры.			
Задачи урока:			1. Повышение интереса к занятием физической культурой и спортом; 2. Развитие силы, ловкости, быстроты; 3. Воспитание дисциплинированности, смелости, честности.			
Тип урока:			комбинированный			
Дата:			27.04.2016 года			
Наблюдение проводилось за:			6 Г классом			
На уроке присутствовало			22 человека			
Инвентарь:			Секундомер, ручка, тетрадь			
№ п/п	Содержание урока	Время подсчета чсс	ЧСС за 10 сек	ЧСС за 1 мин	ЧСС за 10 сек	ЧСС за 1 мин
1.	Построение, сообщение задач урока	0	12	72	13	78
2.	Медленный бег по кругу	4	13	78	13	84
3.	Беговые и прыжковые упр.: прыжки на правой ноге	8	14	84	13	90
4.	ОРУ на месте: приседания	12	15	90	15	108
5.	Игра в футбол (мальчик) и в «Перестрелку» (девочка)	16	16	96	18	108
6.	Игра в футбол и в Перестрелку»	20	18	108	20	120
7.	Игра в футбол и в	24	18	108	20	120

	Перестрелку»					
8.	Игра в футбол и в Перестрелку»	28	21	126	25	150
9.	Броски мяча в кольцо (мальчик), Игра в волейбол (девочка)	32	23	138	24	144
10.	Броски мяча в кольцо. Игра в волейбол.	36	23	138	23	138
11.	Игра в волейбол.	40	21	126	17	102
12.	Построение. Игра на внимание «Запрещенное движение»	44	18	108	15	90

График пульсометрии



ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ УРОКА

Общая плотность ОП = $\frac{t \text{ целесообразно затраченное на уроке}}{t \text{ урока}} \times 100\%$

Моторная плотность

МП = $\frac{t \text{ время затраченное на выполнение физических упражнений}}{t \text{ урока}} \times 100\%$

Части урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная часть	32%	24%
Основная часть	55%	51%
Заключительная часть	10%	4%
Урок в целом	98%	79%

Анализ проведения хронометража урока

Анализ протокола позволяет сделать определенные выводы по организации и построению данного урока.

Можно сказать, что в целом урок построен грамотно, целесообразно продуманное использование группового метода для решения задач поставленных на уроке, но необходимо отметить небольшие недоработки, которые не позволили достичь большей общей и моторной плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить за счет уменьшения времени на ожидание выполнения упражнения, это можно достичь увеличением числа снарядов, используемых на уроке.

Все выше сказанное поможет более рационально использовать время для решения задач на уроке.

Исследования в 6-х классах показали, что большинство детей могут выполнять физические упражнения не только под руководством учителя, но и самостоятельно. Они имеют навыки в проведении самоконтроля. Знают,

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

В процессе бесед мы выяснили, что дети понимают значение питания и могут рассказать о том, как правильно это делать. Опрошенные нами ребята дали правильные ответы на вопросы о режиме питания. Рассказали, что кушать необходимо за 2 часа до занятий во внеурочное время. После занятий к еде можно приступать через 30-40 мин. Питаться следует 4-5 раз в день. Необходимо также соблюдать и питьевой режим. Они знают, что питание должно быть сбалансированным, хотя, рассказывая об этом, не употребляют слова-сбалансировано. Они просто перечисляют продукты, которые необходимо включать в рацион питания. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ. При появлении жажды можно прополоскать рот и горло водой. А вот на вопрос о вреде недостатка воды, ребята смогли ответить только с помощью наводящих вопросов. Мы с трудом разобрались, что недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения.

А вот за режимом дня и сном следят не все. Некоторые ребята ложатся спать поздно. Соответственно за ночь нервная система и организм в целом

восстанавливаться не успевает. Отсюда сонливость днем, головокружение, невнимательность и вялость в движениях.

Ребята, которые принимали участие в исследовании, показали хорошие результаты. Мы заметили, что даже незначительные сдвиги в работе над собой имеют важное значение для учащихся, так как подкрепляют их уверенность в своих силах, содействуют дальнейшему совершенствованию. У ребят возникает мотив и устойчивое желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Результаты исследования показали, что большая часть испытуемых соблюдают адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха и питания.

Вывод по 2 главе: Достижение более высоких результатов побуждает детей к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование ребенка. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает учащегося следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены. Длительная недостаточная мышечная активность может вызвать ряд расстройств – ослабевает внимание и память, появляется сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, человек становится раздражительным и т.д. Из двух зол – перенапряжение или полное бездействие – последнее гораздо губительнее. Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времен. Еще древни говорили: « В здоровом теле – здоровый дух».

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

По результатам из дневника самонаблюдения, можно контролировать не только самочувствие, но и показатели физической подготовленности. Каждый из показателей записей в дневнике может быть превращен в график, где по вертикали наносятся показатели уровня физического развития и физической подготовленности, а по горизонтали – сроки проведения проверки, например графики совершенствования силы при выполнении подтягивания, прыжков в длину с места. Оба класса умеют соблюдать адекватный режим нагрузок. Задачи, которые ставились перед началом исследования, были выполнены полностью. Нами были проведены простейшие физиологические измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания. Также выполнена и другая задача. По окончании исследования выяснилось – учащиеся соблюдают адекватный

режим для своего организма. Но так же были выявлены и недостатки. Например, не все контролируют свой режим дня (о чем говорилось выше).

Поставленные цели, также были выполнены. У учащихся сформированы знания и представления о положительном воздействии нормированных физических нагрузок на развитие организма.

Большинство ребят имеют хорошие навыки в самоконтроле. Умеют анализировать свои достижения. Материал о роли ненормированных (чрезмерных) нагрузок на развитие организма, усвоен ребятами удовлетворительно.

После того как я подвел итоги полученных данных, были выявлены дети, у которых плохое физическое развитие. Этим детям рекомендовалось посещать спортивные секции общей физической подготовки и заниматься дома физическими упражнениями. Утром выполнять комплекс утренней гимнастики, а во второй половине дня заниматься упражнениями для общего развития по 20 – 30 мин в день.

Ф. Бэкон сказал: «Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья... Избегайте зависти, страхов, затаённого гнева, тонкого путаного самоанализа чрезмерных радостей и веселий, неразделённой печали. Питайте надежды, испытывайте скорее спокойное веселье, чем буйную радость, стремитесь скорее к разнообразию удовольствий, чем к их излишеству, переживайте удивление и восхищение от знакомства с новшествами».

Заключение

Всем нам иногда очень хочется, чтобы появился волшебник, взмахнул своей палочкой и все бы, что мы не захотели, исполнилось! Но, к сожалению, волшебники бывают только в сказках... А в жизни, чтобы чего-нибудь достичь, надо приложить немало упорства, труда и усилий.

Так и в занятиях физической культурой, будь то бег, плавание или гимнастика. Трудно порой бывает сделать первый шаг, «перекроить» привычный распорядок дня, выделить время для тренировки и контролировать свои действия, ощущения, самочувствие.

Получение данных по самоконтролю могут применяться для планирования индивидуальной работы с учащимися.

Индивидуальная работа, индивидуальный подход требуют хорошего знания человека, личных особенностей учащихся, на которых направляются воспитательные воздействия.

С помощью полученных данных можно дать оценку развития того или иного физического качества, выявить низкие показатели (для последующей коррекции) конкретного ученика. Указать ребенку на его ошибки в занятиях. Или же убедить тех, кто не занимается физкультурой в необходимости этих занятий. Конечно, на первых порах что-то может не получиться. Но, нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его сердце, легкие и все внутренние органы.

Движение – это путь не только к здоровью, но к интеллекту. При этом жизненно необходимо контролировать свои нагрузки и свои ощущения.

Спортивный врач или тренер должны разъяснить спортсмену, как вести дневник, как оценивать тот или иной показатель своего самочувствия, его влияние на состояние здоровья, подготовить примерный индивидуальный режим тренировок. Дневник периодически (1 раз в одну или две недели) представляется тренеру, а если появляются жалобы, то и врачу. Все сообщения анализируют показатели самоконтроля, которые затем используются для планирования и коррекции двигательного режима. При анализе данных самоконтроля важно знать особенности растущего организма, специфику вида спорта, у девушек периодичность и характер менструации (которые также могут фиксироваться в дневнике).

