

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**САМОКОНТРОЛЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И В ПЕРИОД САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Составил: учитель  
физической культуры  
А.В. Кузьмин

Д. Ширяева, 2022 год

## САМОКОНТРОЛЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ПЕРИОД САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Сегодняшнее состояние здоровья детей, подростков и молодежи вызывает крайне серьезную тревогу. По данным Минздрава России, только 5% выпускников общеобразовательных школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больными, 50% имеют морфофизические отклонения, до 80% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Ежегодно около 35% юношей невозможно призвать на военную службу по медицинским показателям.

Здоровье – это не только медицинская категория. И зависит оно от самых различных факторов, один из них - саморегуляция. Доктор медицинских наук В.Ф. Базарный утверждает, что здоровье - категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психологических характеристик. Такие резервы, жизнеспособности формируются в процессе воспитания, как на уроках физкультуры, так и за его пределами. Получая физические нагрузки, ребенок должен учиться контролировать свое состояние. Даже не смотря на то, что дети от природы обладают более совершенной системой саморегуляции, чем взрослые. В отличие от взрослых, сформировавшийся организм которых развивается под воздействием только внешней среды, ребенок растет и развивается во взаимодействии двух сфер- внутренней (генетические факторы естественного роста) и внешней (условия жизни, занятия физкультурой и спортом). Повышенная способность ребенка к саморегулированию позволяет ему более рационально сочетать воздействие внешней среды с внутренними факторами естественного роста, защищая, таким образом еще не сформировавшийся организм от губительных перегрузок.

Рассмотрим это на примере игр. Характер физической нагрузки определяется ходом игры, самочувствием и уровнем интереса к ней ребенка. Наглядно это можно выразить схемой: «мне хорошо» - я двигаюсь; «мне не очень хорошо, но интересно» - я двигаюсь; «мне плохо, но очень интересно» - я немного двигаюсь и перехожу в режим «мне хорошо». Так, например, в баскетболе можно, пока есть силы, активно перемещаться, играя в нападении и защите. Устав, можно «отсидеться» под своим щитом или щитом соперника и снова затем включиться в игру. Непрерывная схема режимов нагрузки каждого игрока не поддается системному анализу. Однако, если провести хронометраж и подсчитать общее время работы в каждом режиме, обнаружится, что большую часть времени в играх дети двигаются в режиме «мне хорошо», не более 20 -30 % - в режиме «мне не очень хорошо» и совсем немного – в режиме «мне плохо, но интересно». Но может создаться ситуация завышенной нагрузки в зоне «мне не очень хорошо», для части занимающихся. К сожалению,

детская защита от перегрузок в этой зоне не срабатывает. Этот пример наглядно показывает, что ребенку необходимо знать, как правильно контролировать свое состояние.

Физическая нагрузка – это реакция организма на выполненную работу. Величина нагрузки определяется степенью усталости человека. В быту мы судим о своем состоянии в основном по самочувствию и как правило, не ошибаемся. Прислушиваться к своим ощущениям, можно и в жизни, и при занятиях физическими упражнениями. Ребенок, в силу возрастных особенностей, не всегда может сознательно контролировать свою физическую активность, чтобы защитить себя от перегрузок. Умение контролировать свое самочувствие составляет часть физической культуры, которую человек должен усвоить с детского возраста. Самоконтроль, чаще всего, осуществляется стихийно и неосознанно. Одна из задач учителя физического воспитания – сделать этот процесс осознанным и целенаправленным. Большое значение в физической культуре имеет сознательное отношение самих занимающихся к регулярному и методически правильному использованию физических упражнений. Именно поэтому ведущую методическую роль приобретает самоконтроль занимающихся. Каждый школьник должен уметь пользоваться простейшими приемами наблюдений. Условно они подразделяются на объективные (масса тела, жизненная емкость легких, частота сердечно-сосудистых сокращений) и субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения). Осваивать с учащимися данную тему необходимо начинать в начальной школе. Последовательно обучать детей определять отрезки времени в интервалах 5, 10, 15, 20 сек.; самостоятельно фиксировать секундомером отрезки времени 3, 5, 10 сек. и т.д. Обучать детей самоконтролю лучше с 2 класса. А начиная с 5 класса учащиеся должны самостоятельно определять продолжительность выполнения упражнений во времени, учиться измерять частоту сердечных сокращений. Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха. Следить за изменениями организма можно с помощью дневника самоконтроля. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом благотворно влияют на деятельность всех отделов нервной системы, и в первую очередь на деятельность центральной нервной системы.

Дети должны знать, что занятия физической культурой и спортом принесут большую пользу, если следить за тем, какое воздействие оказывают физические нагрузки на их организм. Самочувствие и работоспособность, точно зеркало, отражают общее состояние здоровья организма ребенка. Занимаясь физической культурой, дети должны помнить о том, как упражнения влияют на организм и на этой основе управлять их воздействием. Так же необходимо знать о методах субъективного самоконтроля.

Тем, кто регулярно занимается физическими упражнениями, необходимо вести дневник самонаблюдения. 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 7-8 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.

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.

Рост можно измерить с помощью линейки. Свой вес можно узнать, взвесившись дома на домашних весах или же в школьном кабинете медсестры. На уроках физической культуры проводятся наблюдения по таким показателям:

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

Исследование пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно - сосудистой системы. Существует несколько способов измерения пульса:

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

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

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.

Подсчет частоты дыхания.

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. Подсчитываем 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.

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 выяснять, насколько хорошо ребята усвоили данный вид самоконтроля. В процессе бесед с учащимися выяснять, насколько хорошо они знают о внешних признаках утомления.

- Какие показатели характеризуют хорошее состояние здоровья?
- Почему кожа лица краснеет после бега?
- Что такое одышка и почему она возникает?
- Как влияет нагрузка на координацию движений?
- Почему кружиться голова?
- Что такое не нормированная нагрузка?
- Как влияет на организм не нормированная нагрузка?

- Что нужно делать, если наступило переутомление?
- Что такое режим дня и зачем он нужен?
- О чем говорит не точное выполнение команд?

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 болевые ощущения, которые в дальнейшем исчезают. Боль в мышцах показатель того, что учащийся не занимался физическими упражнениями. Поэтому, после перерыва (сделанного по любой причине) необходимо наращивать нагрузку постепенно. Этому ребята обучаются, начиная с 2 класса. На уроках дается понятие о том, что начинать выполнение упражнений необходимо с малого количества повторений, постепенно увеличивая их.

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

Учащиеся должны иметь навыки в проведении самоконтроля. Знать, что режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учеба и занятия спортом), прием пищи, что бы правильно регулировать нагрузку, идти от простых упражнений к сложным, увеличивать количество повторений и длину дистанций постепенно начиная с минимальной. Ребята должны следить 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.

Дети должны понимать значение питания, 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. 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 недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения.

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 – ослабевают 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 древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Дети получившие навыки в самоконтроле могут не только следить за своим самочувствием, но и самостоятельно планировать занятия по общей физической подготовке.

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 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.

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ /А.В. Кузьмин/