**Формирование навыков самоконтроля и самонаблюдения учащихся при выполнении физических нагрузок на уроке физкультуры.**

Занятия физическими упражнениями и спортом принесут большую пользу, если

следить за тем, какое воздействие оказываю физические нагрузки на организм.

Самочувствие и работоспособность, точно зеркало, отражают состояние здоровья

организма. Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и

сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки.

Они показывают, что в а ш организм справляется с нагрузками, и можно,

постепенно их увеличивать. При чрезмерной нагрузке, утомлении

организма может появиться вялость, раздражительность, одышка, боли в сердце,

головокружение, нарушиться сон. Все это относится к субъективным показателям.

На уроках физической культуры через умения, способы деятельности,

позволяющих учащемуся выполнять поставленные учителем задачи происходит

развитие физических качеств. Задачи, поставленные учителем на уроке

определенного уровня, считаются достигнутыми и будут признанными эффективными у ребенка лишь в том случае, если у него уже имеется запас необходимых

сочетаний качеств, и при определенных условиях будет происходить дальнейшее

развитие и совершенствование имеющихся умений, знаний.

Формирование учащегося как личности на уроках физкультуры достигается при

помощи проведения определенного набора тестов, благодаря которым самостоятельно

овладевают навыками самоконтроля и самонаблюдения. И как следствие этого,

через уроки физической культуры субъекты образовательной среды учатся в полной мере

контролировать и дозировать получаемую нагрузку на уроке или в спортивных секциях,

отслеживать свои физические возможности.

**Внешние признаки утомления**

Важно знать и внешние признаки утомления, чтобы вовремя снизить нагрузку

на тренировке. Это могут быть покраснения кожи лица, сменяющееся сильным

побледнением, посинение губ, усиленное потоотделение, неточные, вялые движения. В

этих случаях надо снизить нагрузку, внимательно проконтролировать свое

состояние на очередных занятиях и, если это повторится, обратиться к врачу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| признаки | Степень утомления | | | | |
| легкая | значительная | | | Очень сильная | | |
| Окраска кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ | | |
| потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая часть головы и туловища | Очень сильная, выступание соли | | |
| дыхание | Учащенное, ровное | Значительно учащенное, чаще через рот | Резко учащенное, поверхностное, появление одышки | | |
| движения | Не нарушены | Неуверенные | Покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей | | |
| внимание | безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду | | |

**Частота сердечных сокращений**

Как организм переносит физическую нагрузку, лучше всего показывает ЧСС

(пульс).

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка

больше, тем пульс чаще. Так, во время легкой физической работы пульс достигает 100-120

ударов в минуту. Во время средней нагрузки 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка

большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой до 200 ударов и выше.

После тренировки пульс успокаивается через 5-10 минут и достигает у школьников

10-13 лет уровня 70-80 ударов в минуту. Но после длительных беговых нагрузок или

напряженной тренировки пульс может вернуться к уровню в покое и за более

продолжительное время.

У девочек пульс, как правило, больше на несколько ударов, у ребят, систематически

занимающихся физическими упражнениями и спортом, ЧСС меньше.

Для привития и формирования навыков самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений на урок ах физической культуры был взят 6 б класс. В классе 20 учащихся, из них 10 мальчиков и 10 девочек. Класс активный, довольно подтянутый в физическом плане, спортивный. Дополнительно спортивные секции посещает 4 учащихся. «5)) и «4)) по итогам четвертей имеют 18 учащихся.

В сентябре учащиеся 6 класса завели дневники самоконтроля, где отразили

следующие параметры:

-масса тела

-рост(см)

-окружность грудной клетки (см)

-самочувствие (баллы)

-работоспособность (баллы)

-сон (баллы)

-аппетит (баллы)

-частота дыхания в покое за 1 мин

-пульс до занятий (ударов в мин)

-пульс после занятий (ударов в мин)

Самочувствие, работоспособность, сон, аппетит были оценены по пятибалльной системе

5 баллов - отлично

4 балла - хорошо

3 балла - удовлетворительно

2 балла - плохо.

Вес тела был фиксирован 1 раз в конце четверти. Рост измерили в начале года и в конце 3 четверти. Окружность грудной клетки также, в начале 1 четверти и в конце 3 четверти.

**Частота дыхания**

Частота дыхания измерялась 1 раз до урока. В покое частота дыхания (вдох, выдох) в среднем составляет 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз в минуту, при значительной, до 20-30 раз.

Пульс до и после занятий измерялся каждое занятие.

Субъективные показатели состояния организма заполнялись учащимися после каждого урока.

Особое внимание на уроках физической культуры в 6 классе уделялось общей физической подготовленности. Один раз в неделю учащиеся выполняли дополнительные упражнения с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками. Большое внимание уделялось прыжковой работе. А именно, прыжки на скакалке и с учетом времени и на результат. Прыжки через препятствия, прыжки на месте через линию и в движении. Большой упор делался и на силовую работу- упражнения в парах, с отягощением, со скамейками, с сопротивлением. В начале урока обязательным является бег на выносливость, на скорость, переменный бег, бег с чередованием упражнений (отжимание, выпрыгивание и др.)

В результате уровень физической подготовленности определялся с помощью простых и доступных тестов 1 раз в конце четверти. По результатам этих тестов можно с легкостью отследить насколько вырос, упал или остался на прежнем уровне уровень физической подготовки по каждому учащемуся. Результаты тестов были отображены в дневниках самоконтроля по каждому параметру у каждого ученика 6 класса.

На уроках физкультуры, начиная с первого класса, учитель не только прививает позитивное отношение к предмету и к своей физической форме, но и формирует навыки контроля за своим здоровьем и спортивными достижениями. При выполнении упражнений, каждый ученик среднего звена может правильно дозировать нагрузку, вот для этого учитель старается научить учащихся слышать и чувствовать свой организм, понимать себя, не переоценить свои возможности. Поскольку ребенок полон энтузиазма в этом возрасте, нужно правильно научить детей выполнять и выбирать упражнения, плавно и постепенно повышать нагрузку и добиваться лучших результатов. Иначе можно потерять интерес к занятиям физкультурой, а спортом тем более.

Вот для этого нужны дневники самоконтроля, чтоб ученик мог реально видеть и отслеживать свои возможности и недостатки, и целенаправленно добиваться лучших показателей при помощи самоконтроля и самонаблюдения. Формируя тем самым компетентность, позволяющую субъекту образовательной среды выполнять поставленные перед собой задачи.