

УДК 796.922

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

А.А. Огнёв

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского Государственного Университета, Ишим, Россия, e-mail: ognevfkto@mail.ru.

Аннотация. Данная статья организационно-методические основы формирования навыков самоконтроля на занятиях по физической культуре у учащихся старших классов. Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности самоконтроля за физическим состоянием учащихся, что означает наиболее рациональное использование имеющихся средств и методов, в связи с состоянием здоровья детей, увеличением нагрузки на организм школьников. Формирование навыков самоконтроля играют важную роль в процессе физического воспитания детей на фоне реализации новых образовательных стандартов, что будет способствовать более качественному овладению учебным предметом, повышению осознанного отношения к собственному образованию и здоровью в целом.

Ключевые слова: Самоконтроль, учащиеся, организация, результаты, физическая культура.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE FORMATION OF SELF-CONTROL SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

A. A. Ognev

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University, Ishim, Russia

Annotation. This article is an organizational and methodological basis for the formation of self-control skills in physical education classes for high school students. The relevance of the topic of research is due to the need to increase the effectiveness of self-control over the physical condition of students, which means the most rational use of available funds and methods, due to the state of health of children, an increase in the burden on the body of schoolchildren. The formation of self-control skills plays an important role in the process of physical education of children against the background of the implementation of new educational standards, which will contribute to a better mastery of the subject, increase the conscious attitude to their own education and health in general.

Keywords: Customer's loyalty, NPS, market research, market review.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности самоконтроля за физическим состоянием учащихся, что означает наиболее рациональное использование имеющихся средств и методов, в связи с состоянием здоровья

детей, увеличением нагрузки на организм школьников, так как формирование навыков самоконтроля играют важную роль в процессе физического воспитания детей на фоне реализации новых образовательных стандартов, что будет способствовать более качественному овладению учебным предметом, повышению осознанного отношения к собственному образованию и здоровью в целом [1, 2].

Цель исследования: подобрать наиболее эффективные методики самоконтроля за физическим состоянием обучающихся старших классов.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре обучающихся старших классов.

Предметом обучения физической культуры в средней школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности [5]. Достижение поставленной цели учебного предмета ориентировано на:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения [3].

Содержание курса для формирования самоконтроля:

- самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Освоение подводящих упражнений для

закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол [4].

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях [5].

Таким образом, использование разнообразных приемов на уроках физической культуры будет способствовать формированию навыков самоконтроля. К тому же для более полной активизации процесса самоконтроля мы разработали индивидуальный журнал контроля уровня развития физических качеств, общего физического развития и самочувствия на каждом занятии физической культурой.

Список литературы

1. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.– Москва: Физкультура и спорт, 1984. 32 с.
2. Жданов С.И. Педагогические условия формирования у учащихся субъектной позиции оздоровительной направленности.– Челябинск: Академия, 2012. 23 с.
3. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебное пособие. – Москва: Высшая школа, 2012. 384 с.
4. Коробков А.В. Физическое воспитание. – Москва: Высшая школа, 1983. 391 с.
5. Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания.– Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013. 37 с.