Е.В.Зайкова, учитель физической культуры

МБОУ «Подюжская СШ им.В.А.Абрамова»

**Контроль и самоконтроль на уроках физической культуры**

Главная задача физического воспитания – это оздоровительная направленность любого урока или занятия по физической культуре. Содержание и организация работы по физическому воспитанию предусматривает обязательность осуществления контроля. Остановимся на трех видах такого контроля – педагогическом, врачебном и врачебно-педагогическом.

Педагогический контроль

Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Он проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий.

*Задачи педагогического контроля:*

- Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки.

- Выполнить учебную программу занятий.

- Установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность обучающихся.

- Выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных обучающихся.

- Отобрать талантливых (способных) обучающихся.

*Содержание педагогического контроля:*

* контроль за посещаемостью уроков;
* контроль за тренировочными нагрузками;
* контроль за состоянием обучающихся ;
* контроль за техникой упражнений;
* учет спортивных результатов;
* контроль за поведением во время соревнований.

*Виды педагогического контроля.*

1) *хронометрирование деятельности* занимающихся на занятии. С помощью хронометривания измеряют общую и моторную плотность урока. При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в переделах 50%;

2) *определение физической нагрузки во время урока.* Самым распространенным является измерение частоты ударов пульса; пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 сек. и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту. Следует помнить, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Важным показателем является период восстановления пульса после нагрузки;

3) *контрольные испытания*. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств учащихся.

В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты:

* бег на 30,60 и 100 м (оценка скоростных способностей);
* прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);
* подтягивание в висе (мальчики) и отжимание от пола (девочки) (показатель локальной силовой выносливости);
* бег 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики) (показатель специальной выносливости);
* бег на 2000 м для девочек и на 3000 м для мальчиков (показатель общей выносливости);
* подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.

4) *педагогические наблюдения* за учебно-воспитательным процессом. Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся к физическим упражнениям. Цель врачебного контроля - изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля - врачебное *обследование*, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью обучающихся.

*Первичное обследование*предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием в школе (проводится перед поступлением в первый класс). Главная задача - определение группы здоровья.

*Повторное обследование* необходимо проводитьодин раз в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проходить повторный медицинский осмотр в соответствии с предписаниями врача.

*Дополнительные врачебные обследования*позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях учащихся, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья и функциональной подготовленности на данный момент.

Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых внутри школы, а также участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе.

Программа медицинского обследования предусматривает:

* общий и спортивный анамнез учащихся для получения анкетных данных, сведений о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития, вредных привычках, формах занятий физическими упражнениями и др.;
* наружный осмотр;
* антропометрические измерения;
* обследование нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.;
* проведение функциональной пробы.

Врачебно-педагогический контроль

* Проводится совместно учителем и медицинским работником.
* Включает санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий.
* Может включать санитарно-просветительскую работу, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

    Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены *самоконтролем*.

*Самоконтроль - это существенное дополнение врачебного контроля*.

Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. Удобная форма – дневник самоконтроля. Первоначально необходимо научить детей правильно вести учет отдельных показателей.

    К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

**1. 1. Субъективные данные.**

Настроение играет большую роль в жизни человека. Большей эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение. Но спорт, физическая культура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах. Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

Самочувствие. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так, работа сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций, переходящих в ощущения. Вот почему здоровые люди обычно не чувствуют своего сердца, легких, печени и т. п.

Самочувствие - это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.  
Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.

Ночной сон нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин.

Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объему физических нагрузках – 8 -9 ч.

Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5--2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

Аппетит. При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно.  
В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, болезни, но потом вновь восстанавливается.

Часто при нарушениях режима работы и отдыха, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий.  
В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.  
  
Сердцебиение - это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным.  
Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

Головные боли чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п.

Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

Одышка. Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку.

Одышка - это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа, занятия физическими упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает и дыхание быстро приходит в норму.

Боли в мышцах. Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма.

У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.

Боли в боку. Они отмечаются в правом подреберье - в области печени или в левом - в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли.

Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью, в правом подреберье - переполнением кровью печени.

* 1. **Объективные данные.**

Рост - важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки. Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка - показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин -- 60--70% веса, для женщин -- 45--50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.

Спирометрия. ЖЕЛ - это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Пульс. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечнососудистой системы. Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60-80 уд/мин, у женщин она на 5-10 ударов чаще.  
Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы.

При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

Таким образом, привитие навыков и умений самоконтроля позволит обучающимся:

– лучше познавать самих себя;

– научиться следить за собственным здоровьем;

– своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил.

Список использованных Интернет-ресурсов:

<http://bmsi.ru/doc/8743231b-ad00-4f81-8298-134b917382bf>

<http://infourok.ru/samokontrol_na_urokah_fizicheskoy_kultury-367605.htm>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/23/konspekt-uroka-s-prezentatsiey-samokontrol-pri>

<http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/samokontrol.html>

<http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00158646_0.html>

<http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/samokontrol-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury>

<https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D1%8B&stype=image&lr=2&noreask=1&source=wiz>