САМОКОНТРОЛЬ – ПУТЬ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

На протяжении двадцати лет , обучая школьников физической культуре, я постоянно уделяю внимание повышению уровня физического развития школьников, углублению их знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья. С 2019 года провожу исследовательскую работу по теме «Формирование здорового образа жизни обучающихся на основе индивидуальных показателей физического развития».

Считаю, что грамотный учитель может сделать для формирования здоровья школьника больше, чем врач.

Снижение общего уровня качества здоровья неизменно влечёт за собой снижение уровня физической подготовленности. Поэтому, делая упор на исследование своего организма и развитие физических качеств, мы сможем оказывать положительное влияние на его состояние в целом, создавая благоприятную обстановку для сохранения и укрепления здоровья. Одним из главных направлений в моей работе по выявлению физических возможностей каждого обучающегося стало внедрение методики тестирования.

Я обучаю школьников приёмам самоконтроля на основе названной методики. Значительную часть исследований могут провести сами школьники вместе со своими родителями, что позволит не только получить показатели, но и привлечь внимание и повысить интерес самих школьников и их родителей к укреплению собственного здоровья.

Полученные результаты исследований, учащиеся записывают в «Дневник самоконтроля». Он представляет собой лист формата А4, на котором записывается информация учащегося об основных показателях физического развития, физической подготовленности за первое и второе полугодие.

В отличие от исследований физического развития, которые в основном проводятся в форме домашнего задания, исследования физической подготовленности осуществляются на уроках, и результат оценивается в соответствии с контрольными нормативами и программными требованиями.

В графе индивидуальная корректировка отмечается "+", если результат вырос, 0 – без изменений, и «–», если ухудшился. Анализ полученных результатов сдачи контрольных нормативов в динамике предлагается в качестве домашнего задания.

На этом этапе я даю индивидуальные рекомендации по улучшению тех или иных показателей. Важно предусмотреть, чтобы каждый раз точно воспроизводилась процедура исследования и чтобы ребята, принимавшие участие в исследовании, получали обратную связь о его результатах. На основании сравнения этих результатов и составляются комплексные программы по улучшению результатов с помощью занятий физической культурой и спортом.

Положительный аспект ведения «Дневника самоконтроля» заключается в том, что каждый учащийся сравнивает свой результат со средним показателем всего класса (параллели), что позволяет выделить группу риска. То есть каждому предоставляется возможность проводить мониторинг собственного здоровья, а при повторном проведении этой программы в конце года самостоятельно проводить мониторинг изменений и делать определенные выводы о влиянии физических упражнений на свой организм и уметь управлять их воздействием.

При таком подходе, когда ребёнок исследовал свои возможности, свои плюсы и минусы, нет психологического барьера, так как он знает, что ему предстоит улучшить, выяснить, что он может в себе изменить. Данные, получаемые в ходе тестирования, оказываются наиболее информативными и объективными.

С учётом тех направлений, по которым развивается российская школа, я с уверенностью могу сказать: «Успешной и востребованной будет та школа, которая формирует физически здоровую личность школьника, осознающую необходимость заботы о своём здоровье средствами физической культуры и спорта, способной к самосовершенствованию и саморазвитию».

Приложение 1

ОБРАЗЕЦ ДНЕВНИКА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата и год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дневник начат (дата и год)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОКАЗАТЕЛИ** | **1**  **чет-верть** | **2**  **чет-верть** | **3**  **чет-верть** | **4**  **чет-верть** | **Индиви-дуальная**  **коррек-тировка** |
| 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ |  |  |  |  |  |
| Длина тела, (см) |  |  |  |  |  |
| Масса тела, (кг) |  |  |  |  |  |
| Окружность грудной клетки, (см): |  |  |  |  |  |
| шеи |  |  |  |  |  |
| талии |  |  |  |  |  |
| плеча (бицепс) |  |  |  |  |  |
| бедра |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС), уд./мин: |  |  |  |  |  |
| в покое |  |  |  |  |  |
| После нагрузки (20 приседаний) |  |  |  |  |  |
| 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ |  |  |  |  |  |
| Подтягивание, кол – во раз |  |  |  |  |  |
| Отжимания, кол – во раз |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за 30 (с), кол – во раз |  |  |  |  |  |
| Приседания на одной ноге с опорой, кол-во раз |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 30 (с), кол – во раз |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места, (см) |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м (мин, с) |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (с) |  |  |  |  |  |
| 3. САМОЧУВСТВИЕ  (О - отл., Х - хор., У - удовл.) |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |
| Настроение |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |
| Работоспособность |  |  |  |  |  |
| Боли в мышцах |  |  |  |  |  |