**ФОРМИ І МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ВИКОНАННЯМ САМОСТІЙНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Оксана Думич, Марія Бурда, Христина Стасюк**

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів*

У статті розглянуто форми і методи організації самоконтролю як основного джерела інформації про ефективність самостійних занять фізичними вправами і спортом.

The article focuses on forms and methods of establishing self-control as the main source of information on the effects of individual physical exercises and sports activities.

***Ключові слова:*** *самоконтроль, фізичні вправи, учні молодшого шкільного віку.*

**Актуальність** дослідження обраної теми зумовлена пошуком ефективних форм і методів, які б сприяли фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, давали можливість запобігати перевтомі, своєчасно проаналізувати позитивні зміни в організмі, що відбуваються внаслідок занять фізичними вправами і спортом.

Режим рухової активності школярів упродовж дня, що супроводжується уроками фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультхвилинками, фізкультпаузами, рухливими іграми на перервах є недостатнім для забезпечення необхідного об’єму рухової активності учнів молодшого шкільного віку. Тому перед фахівцями актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л. В. Волкова, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна. Сучасний період розвитку освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї загальноосвітньої шкільної системи. Самостійна робота належить до визнаних і ефективних методів навчання, тому різні її аспекти постійно привертають увагу дослідників. Вагомий внесок у дидактичну розробку мети, завдання, функцій самостійних робіт, їх класифікацію, дидактичні умови організації тощо зробили Е. Я. Голант, Н. Г. Дайрі, В. П. Стрезікозіна. Натомість, досліджень, в яких розглядаються дидактичні та методичні аспекти організації самостійної роботи в початковій школі, небагато (М. І. Моро, Н. С. Коваль, Г. М. Аквілєва, Н. Ф. Вапняр, В. Б. Качалко), тому це питання потребує подальшого дослідження.

**Метою** дослідження є виявлення ефективності методу контролю за самостійним виконання фізичних вправ.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання:**

1.узагальнити літературні джерела;

2.дослідити методи організації самоконтролю за виконанням за фізичних вправ;

3.обґрунтувати проведення експерименту;

4.сформувати висновки.

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовані такі **методи дослідження:** узагальнення літературних джерел, спостереження, порівняння, метод математичної статистики, аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

До визнаних і ефективних видів контролю у фізичному вихованні належить самоконтроль. Поняття “самоконтроль” Т. Ю. Круцкевич визначає як систему спостережень за своїм здоров’ям, функціональним станом і перенесенням фізичних навантажень [2, 247]. Самоконтроль під час занять фізичними вправами розглядається як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінювання свого стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально як під час занять фізичними вправами, так і впродовж життєдіяльності. В інтервалах між заняттями самоконтроль зорієнтований на оцінювання процесів відновлення, аналізі самопочуття, виявлення готовності організму до наступного заняття. Методи самоконтролю поділяються на три групи: самооцінювання фізичного стану, контроль адекватності й інтенсивності навантаження та ефективність заняття [5, 167]. Самостійність при виконанні занять визначається як автоматизована робота, виконання якої за певних обставин стає потребою людини. Головною ознакою появи самостійності виступає не міра оволодіння діяльністю, що характеризує уміння і навички, а мотивація діяльності [4, 46]. Тому поява самостійності означає не появу нового чи удосконалення старого уміння, навички, а появу нового мотиву виконання цієї діяльності, тобто коли сам процес його виконання стає потребою. Завдяки самоспостереженню учень має можливість самостійно контролювати тренувальний та оздоровчий процес. До того ж, самоконтроль має надзвичайно важливе педагогічне й виховне значення, залучає особистість до спортивного спостереження й оцінювання свого стану здоров’я, до фізичного розвитку та до аналізу використаної методики тренування або занять фізичними вправами, що є фундаментальним у системі самостійних дій із використанням засобів фізичного виховання. Результати дослідження А. В. Віндюка засвідчують, що організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

– наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;

– мотивацію, яка формується завдяки інтересу до фізичної культури, схвалення результатів, оцінку діяльності, змагання;

– закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід;

– рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання [1, 15].

  М. І. Матвієнко відокремлює дослідницьку функцію контролю й самоконтролю та, з огляду на освітні завдання школи, зазначає, що під час виконання завдань самоконтролю організму, аналізу особливостей його реакцій на зміну зовнішнього середовища, впливу соціальних ситуацій, навчальних умов тощо, в учнів активізуються процеси самопізнання [3, 172].

 Формування самостійної рухової активності в учнів залежить від рівня потреби школярів у самостійній руховій активності; створення на уроках фізичної культури умов, які сприяють самовихованню та самовдосконаленню, залучення школярів до практичної і самостійної роботи.

Для визначення ефективності самоконтролю учнів молодшого шкільного віку був проведений констатуючий експеримент, який дозволив визначити зв’язок між педагогічним впливом і результатами та встановити вихідні дані для подальшого дослідження.

Експериментом було охоплено 40 учнів 4 класу НВК "ЗОШ І-ІІІ СТ. - ДНЗ" ім. Тараса Шевченка с. Бірки Львівської області. Під час експерименту учні займалися за шкільною програмою 2017 року.

Методом організації самоконтролю за виконанням фізичних вправ учнів молодшого шкільного віку є щоденник самоконтролю. Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на основних положеннях програми з фізичної культури, де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та навчання дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії та ігрові вправи.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм учнів лише за умови правильної методики їх проведення, регулярного лікарського контролю і самоконтролю. Ефективність використання самоконтролю залежить від того, як добре учні володіють його методами і чи дотримуються двох основних правил:

- всі виміри слід проводити в той самий час, в рівних умовах і тими ж інструментами;

- дані самоконтролю фіксувати в щоденнику самоконтролю [6, 29].

Щоденник заповнюють в день заняття зранку, перед початком заняття і після заняття. Він служить для обліку самостійних занять фізичними вправами, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. В якості показників самоконтролю використовують суб’єктивні та об’єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

*До суб’єктивних показників* самоконтролю належать: настрій, самопочуття, бажання займатися, переносимість заняття, больові відчуття, сон, апетит.

Проведений експеримент виявив важливість врахування суб’єктивних показників, у яких відбулися зміни:

*настрій,* який після заняття покращився у 15 % школярів. Настрій – це суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення;

*самопочуття* покращилося на 5 %. У стані належної підготовленості учень повинен мати відмінне самопочуття, міцний сон, добрий апетит;

*бажання* займатися збільшилося у 30 %;

*переносимість занять покращилася у 6 %.* У цій частині самоконтролю учень спостерігає, чи виконане заплановане навантаження (обсяг, інтенсивність); якщо ні, то чому;

*больові відчуття –* показники збільшилися у 5 %. Найчастіше це буває біль у м’язах;

*сон покращився у 14 %.*  Якщо учень швидко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці почуває себе бадьорим, сповненим сил та енергії, то його сон вважається нормальним.

*апетит збільшився у 35 % школярів.* Апетит – одна з ознак належної життєдіяльності.

*До об’єктивних показників* самоконтролю належать: частота дихання (ЧД), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), довжина тіла, маса тіла. Під час проведення експерименту було виявлено, що усі зазначені показники залежать від віку, стану здоров’я, тренованості, величини навантаження.

За норми у школярів 11 років ЧД у 18-20 разів на хв. зі збільшенням фізичного навантаження показник збільшився до 30-40 разів на хв., натомість після закінчення вправ у тренованих школярів цей показник ставав нижчий від початкового.

При замірах АТ виявлено, що на початку навантаження максимальний тиск підвищується, потім стабілізується. Після припинення роботи перші 10-15 хв. знижується нижче вихідного рівня, а потім повертається у початковий стан. Мінімальний тиск при легкому чи помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій роботі незначно підвищується.

Замір ЧСС дав такі результати: якщо перед заняттям ЧСС була 74-80 ударів за хвилину, то після заняття цей показник сягнув позначки 90 ударів за хвилину.

Проведений експеримент вказує на важливості врахування як об’єктивних, так і суб’єктивних показників.

**Висновки.**

Найважливішим у педагогічному контролі за процесом фізичного виховання є формування знань, вмінь, навичок, розвиток рухових здібностей, удосконалення особистих якостей школяра.

Самоконтроль має важливе педагогічне і виховне значення, є невід’ємною частиною оздоровчо-виховного процесу. Окрім того, що він є чинником покращення фізичних якостей, самоконтроль через спосіб оцінки функціонального стану і ведення щоденника має інформативний характер, що можна використовувати з метою регулювання навантажень, об’єктивної оцінки зміни фізичного стану. Фізична культура, задовільняючи певні потреби школяра, виступає мотивом і метою його діяльності. При потребі виконання фізичних вправ виникає мотивація цієї діяльності. Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника самоконтролю. Взяття до уваги усіх суб’єктивних та об’єктивних показників дозволяє відслідковувати й корегувати оптимальне планування навантаження, ефективність занять, співвідношення інтенсивності навантаження та відпочинку тощо, також реєструвати антропометричні зміни в організмі.

***Література:***

1.Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту, 2002. – 17 с.

2.Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. К84 Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

.3.Матвієнко М. І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів / М. І. Матвієнко // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – 294 с.

4.Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – Харкiв: «ОВС», 2005. – 208 с.

5.Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омельяненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

6.Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 121 с.