

УДК 371.322.6:796

САМОКОНТРОЛЬ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

Иванова Л.Ю.

*ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск,
e-mail: ivanovalu-1961@mail.ru*

В современных условиях учащиеся общеобразовательной школы выдвигают систему требований «идеальному» учителю. Одним из составляющих является самоконтроль. Для этого будущему учителю физической культуры необходимо изучить показатели самоконтроля и его классификацию. Предпринята попытка внедрить дневник самоконтроля для группы первокурсников по направлению «Физическая культура» в процесс занятий подвижными играми. Поэтому определены цель и задачи исследования, проводимые в рамках дисциплины подвижные игры у группы студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. 1. Для проведения самоконтроля будущего учителя физической культуры проанализирована литература и выбран ряд показателей соответствующих требованиям к учителю современной школы. 2. Разработан дневник самоконтроля, являющийся носителем информации, к которому возможно многократное обращение с целью отследить динамику своих показателей, проанализировать и внести коррективы в свою деятельность. 3. Дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры внедрен в процесс занятий подвижными играми. 4. Выявлена эффективность ведения дневника самоконтроля будущего учителя физической культуры в процессе занятий подвижными играми. Будущий учитель физической культуры, заполняя дневник самоконтроля, приобретает навыки вести самонаблюдение. Хорошо развитая способность будущего учителя физической культуры к самоконтролю позволит переносить высокие психические и физические нагрузки, держаться уверенно в любой сложной ситуации, вызывать доверие у коллег, учащихся и их родителей.

Ключевые слова: подвижные игры, будущий учитель, дневник, самоконтроль, самооценка, самоанализ, самочувствие, настроение

SELF-CONTROL OF FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF ENGAGING IN MOVABLE GAMES

Ivanova L.Yu.

Yugra State University, Khanty-Mansiysk, e-mail: ivanovalu-1961@mail.ru

In modern terms students general school pull out the system of requirements to the «ideal» teacher. One of constituents is self-control. For this purpose the future teacher of physical culture must study the indexes of self-control and his classification. An attempt is undertaken to inculcate the diary of self-control for the group of freshmen to direction the «Physical culture» is in the process of engaging in outdoor games. An aim and research tasks are therefore certain, disciplines conducted within the framework movable games at the group of students to direction of preparation 49.03.01 physical culture. 1. For realization of self-control of future teacher of physical culture literature is analysed and the row of indexes is chosen conforming to the requirements to the teacher of modern school. 2. The diary of self-control, being the store of information, to that a frequent appeal is possible on purpose to watch the dynamics of the indexes, analyse and amend in the activity, is worked out. 3. The diary of self-control of future teacher of physical culture is inculcated in the process of engaging in movable games. 4. Efficiency of conduct of diary of self-control of future teacher of physical culture is educed in the process of engaging in movable games. The future teacher of physical culture, filling the diary of self-control, acquires skills to conduct an introspection. The well-developed capacity of future teacher of physical culture for self-control will allow to carry the high psichical and physical loading, stick to repose in any difficult situation, to cause a trust for colleagues students and their parents.

Keywords: outdoor games, future teacher, a diary, self control, self-esteem, self-examination, well-being, mood

*Превосходно, если мы сами
в состоянии управлять собой.*

Марк Туллий Цицерон

В современных условиях учащиеся общеобразовательной школы выдвигают систему требований «идеальному»

учителю, который должен быть организован, компетентен, справедлив, скорее неформален, чем официален в общении с учениками. Для него характерна положительная самооценка, самоконтроль, оптимизм, принятие самого себя.

Учителю необходимо быть самим собой и уметь самоизменяться, проявлять пассионарность, мобилизовать интеллектуальные и эмоциональные силы [1, с. 17–21].

В данной статье мы обращаем внимание на самоконтроль будущего учителя физической культуры. По мнению ученых, самоконтроль – это вопрос физиологии и психологии. Самоконтроль – это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Самоконтроль – это умение подчинить эмоции собственному разуму.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов утверждают, что при выполнении физических упражнений происходит подчинение личности общей стратегии действий. В подвижных и спортивных играх проявляется умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу [2, с. 34].

В нашем понимании, самоконтроль – это готовность в любой момент действовать рационально и правильно, вне зависимости от собственного внутреннего состояния. Будущему учителю физической культуры необходимо изучить показатели самоконтроля и его классификацию. Первокурсники являются тем звеном, которое стремится к изучению нового, но в то же время транслирует обществу свое поведение, сформировавшееся к данному периоду жизни. Самоконтроль в процессе занятий подвижными играми дает возможность выявления, измерения и оценивания собственных знаний, умений, навыков и достигнутых результатов в развитии физических качеств, интеллектуальных способностей, психологической готовности к различным ситуациям.

В материалах V Международной научно-практической конференции, проведенной в мае 2017 г. в городе Чебоксары, в статье старшего преподавателя С.Е. Стебуновой и научного руководителя Е.В. Кургановой говорится о том, что способность студента замечать малозначительные изменения в работе над собой имеет огромное значение, потому что подкрепляет его уверенность в собственных силах, способствует, активизирует предстоящее совершенствование программы самовоспитания,

реализации здорового образа жизни [3, с. 193–195]. Профессор П.Ф. Лесгафт подвергал критике методику немецкой гимнастики за то, что в ней не было разработок, связанных с вопросами физической нагрузки и дозировки, педагогического и врачебного контроля [4, с. 18].

Нами предпринята попытка внедрить дневник самоконтроля для группы первокурсников по направлению «Физическая культура» в процесс занятий подвижными играми, так как имеющиеся условия соответствуют решению задач нашего исследования.

Целью нашего исследования является изучение и выбор показателей самоконтроля студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, которые позволят в процессе занятий подвижными играми осуществить самоконтроль будущего учителя физической культуры и дать самооценку его деятельности. Исходя из этого решались следующие задачи:

1. Изучить и выбрать показатели самоконтроля для будущего учителя физической культуры.

2. Разработать дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры.

3. Внедрить дневник самоконтроля в процесс занятий подвижными играми.

4. Проанализировать эффективность ведения дневника самоконтроля будущего учителя физической культуры в процессе занятий подвижными играми.

Для организации нашего исследования применены следующие методы: метод сбора информации, метод сравнительного анализа, метод педагогических наблюдений, а также метод математической статистики.

Изучив классификацию основных показателей самоконтроля разных категорий населения, мы выбираем самые важные для будущего учителя физической культуры и удобные в применении на занятиях подвижными играми. Систематическое заполнение дневника самоконтроля, от занятия к занятию, позволит будущему учителю увидеть динамику своих показателей, анализировать и вносить коррективы в свою деятельность. В таблице представлены показатели самоконтроля будущего учителя физической культуры. Результаты, полученные в процессе занятий подвижными играми, записываются в соответствующие столбцы.

Дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры
в процессе занятий подвижными играми

Показатели	в подготовительной части занятия			в заключительной части занятия		
	Нормальная от 60 до 100 уд/мин	Повышенная 120–130 уд/мин	Высокая 160 и выше уд/мин	Нормальная от 60 до 100 уд/мин	Повышенная 120–130 уд/мин	Высокая 160 уд/мин и выше
ЧСС						
Вес (МТ)	Дефицит МТ ИМТ менее 18,5 кг/м ²	Нормальная МТ ИМТ 18,5– 24,9 кг/м ²	Избыточная МТ ИМТ 25,0 кг/м ²	МТ Без изменений	Снижение МТ на 50 гр.	Снижение МТ на 100 гр. и более
Потоотделе- ние	обильное	умеренное	пониженное	обильное	умеренное	понижен- ное
Самочув- ствие	хорошее	удовлетвори- тельное	плохое	хорошее	удовлетвори- тельное	плохое
Настроение	хорошее	нейтральное	плохое	хорошее	нейтральное	плохое

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в медицинском словаре Medilexicon – это число сокращений нижних отделов сердца (желудочков) в минуту. Часто употребляемый термин «пульс» (от лат. pulsus – удар, толчок) – это ритмическое расширение артерии, производимое увеличенным объемом крови, выбрасываемой в сосуд посредством сокращения сердца. Человек, занимающийся спортом, может иметь частоту сердцебиений в покое 40 ударов в минуту. Ланс Армстронг – велосипедист обладает частотой сердечных сокращений в покое примерно 32 удара в минуту (уд/мин). Другой велосипедист Мигель Индурейн имел частоту в покое 29 уд/мин. В процессе занятий для простоты общения со студентами мы употребляем термин «пульс», измеряемый на ощупь на запястье или на шее. В выборе показателей опираемся на данные здравоохранения, когда для лиц 18 лет и старше принято считать частоту сердечных сокращений в покое нормальной в пределах от 60 до 100 уд/мин. ЧСС в пределах 120–130 уд/мин говорит нам о том, что проведена активная физическая нагрузка, находящаяся в границах повышенной нормы. По окончании двигательной деятельности занимающегося для восстановления исход-

ного состояния достаточно несколько минут. Высокая ЧСС, достигающая 160 уд/мин и выше, является показателем не только большой физической нагрузки, но и повышенного эмоционального состояния занимающегося, сопровождаемого учащенным сухим дыханием, обильным потоотделением, усталостью, частичным нарушением координации, желанием отдохнуть. Восстановление происходит по мере удовлетворения потребностей организма в гигиенических факторах: принятие водных, охлаждающих процедур, удовлетворение жажды, принятие пищи, смена вида деятельности. Измеряя ЧСС студентов в подготовительной и заключительной частях занятий подвижными играми, открывается возможность выявления эффективности физической нагрузки и дальнейшей ее корректировки.

Масса тела (МТ) (вес) – один из важнейших показателей физического развития человека, определяемая в килограммах. Масса тела может быть нормальной, повышенной или пониженной. Зависит от пола, возраста, наследственности, конституционального типа, физической активности, профессии, характера питания, образа жизни. По официальной статистике в России 54% населения страдает ожирением.

По мнению В.Б. Рубановича, визуально можно выделить три степени упитанности. Слабым (ниже среднего) считается жиротложение, когда рельеф костей плечевого пояса, сочленений запястья, коленей, ступней ясно выражен. При пониженном жиротложении пальцы исследователя легко прощупывают друг друга. При нормальной упитанности кожная складка берется свободно, но пальцы исследователя прощупываются не отчетливо, а костный рельеф немного сглажен. Если костный и мышечный рельеф сглажен, в области шеи, нижней части живота, на туловище имеются жировые складки и кожно-жировая складка берется с трудом, то жиротложение считается выше среднего [5, с. 17].

В процессе занятий мы применяем индекс массы тела (ИМТ) Брока, простота которого позволяет быстро дать ориентировочную оценку массы тела, он наиболее достоверен при росте 155–170 см. Показатель массы тела по нормограмме должен иметь значение на 100 единиц меньше ростового показателя. Для гиперстеника допускается увеличение массы тела на 10%, для астеника – уменьшение на 10%.

Показания массы тела занимающегося позволяют нам выявить степень соответствия его массы к росту и отнести к группе людей с недостаточной (дефицит), нормальной или избыточной (ожирение) массой, а также отследить динамику показателей МТ. Проанализировать влияние занятий подвижными играми на МТ занимающегося. Естественная потеря веса МТ за время занятий подвижными играми может происходить за счёт выделения пота. Но иногда вес падает за счет потери белка.

Потоотделение – выделение пота потовыми железами млекопитающих, относящимися к железам наружной секреции. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. Его оценивают как обильное, умеренное и пониженное.

Обильное потоотделение – «гипергидроз» характеризуется появлением крупных капель на лбу, груди и спине, стекающего пота из подмышечной области и на ладонях. Может происходить

при легко возбудимой нервной системе, при избыточной МТ, при повышенной функции щитовидной железы, почти не имеет запаха при низкой токсичной нагрузке. Умеренное потоотделение характерно отсутствием капель на лбу, влажностью подмышечной области и на ладонях. Говорит о том, что занимающийся легко, без особых усилий справляется с нагрузкой, следовательно, он имеет высокий уровень функциональной подготовленности. Пониженное потоотделение в медицинском словаре «гипогидроз» (Hypohidrosis) – аномально низкое потоотделение, неадекватное окружающей температуре, активности организма или другим факторам. Наблюдается при вегетативных расстройствах, сильном страхе, состояниях гипергликемии.

Потоотделение при физической работе является нормальным явлением и зависит от состояния организма. Пот сам по себе может быть полезен, поддерживая надлежащую иммунную функцию и помогая предотвратить заболевания. Любой тип интенсивных упражнений вызывает потоотделение. При максимальной нагрузке возможно повышение температуры тела. Занятия физическими упражнениями в тёплое время года способствуют более обильному потоотделению. С ростом тренированности потоотделение уменьшается. Повышенное потоотделение при высокой спортивной форме и нормальных метеоусловиях (температура и влажность воздуха) может указывать на переутомление.

В «Вестнике охраны окружающей среды и здоровья населения» говорится о том, что с древних времен потоотделение, вызванное физическими упражнениями, а также сухим теплом скандинавских саун при относительной влажности 40–60%, римских ванн, турецких бань считалось укрепляющим здоровье и ценилось высоко. Авторами установлено, что с потом выводятся различные токсические вещества: мышьяк, кадмий, свинец и ртуть.

Самочувствие – общий психический показатель телесного и духовного состояния в каждый данный момент; состоит из конкретных ощущений и общих чувств. Самочувствие – система субъек-

тивных ощущений, свидетельствующих о той или иной степени физиологической и психологической комфортности. Включает в себя как общую качественную характеристику (хорошее или плохое самочувствие), так и частные переживания, различно локализованные (дискомфорт в частях тела, затруднения при выполнении действий – трудности понимания).

Самочувствие предсказывает человеку, когда и в какой мере он должен быть активным, можно ли рассчитывать на других или только на себя. В самочувствии отражается темперамент, состояние здоровья, стиль деятельности и общения с другими. За хорошее самочувствие отвечает здоровая иммунная система. Пребывая в хорошем самочувствии, человек чувствует избыток сил, способствующий выработке высокого тонуса, оказывающего положительное влияние на работоспособность, созданию атмосферы, располагающей к себе и к окружающим.

Словосочетание «удовлетворительное самочувствие», часто употребляемое в клинической практике, дает первое представление об общем состоянии больного. При этом особое значение имеет определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы органов дыхания. Для нас важно соотнести такое самочувствие с выполнением определенной физической нагрузки на занимающегося в процессе занятия подвижными играми. Под удовлетворительным самочувствием понимаем равнодушие к деятельности, к окружающим. Участие в игре происходит по требованию коллектива, преподавателя. Проявляется желание отдохнуть, отказаться от общения с группой. Плохое самочувствие, так же как и хорошее, во многом обусловлено здоровьем организма человека. Улучшить самочувствие можно разными способами: правильным питанием, отдыхом, слушанием музыки. В нашем случае есть предположение, что улучшить самочувствие можно подвижными играми, где есть возможность получить массу положительных эмоций, забыть на время игры о проблемах, неприятностях, очередных тревожных испытаниях, справиться со стрессовой ситуацией, а также

сменить малоподвижный вид деятельности на активно-подвижный.

Настроение – форма эмоциональной жизни человека. Оно обусловлено и напрямую зависит от эмоций, но в отличие от них, является намного более продолжительным и ровным, поддающимся корректировке и контролю. Настроение человека выражается в осанке, в позе, в движениях рук и головы. Смена настроения – нормальное, естественное для человека явление. Настроение не может быть все время положительным или отрицательным. Из серии мультфильмов «смешарики» – «Настроение – сложная штука. То оно есть, а то его нет». Хорошее настроение напрямую зависит от хорошего самочувствия и окружающих обстоятельств, которым человек придаёт значение. Секрет хорошего самочувствия кроется в нормальном протекании определенной химической реакции. Уникальный гормон эндорфин, вырабатываемый организмом, оказывает влияние на настроение человека. Его недостаток обуславливает постоянные стрессы и хроническую усталость. Для повышения уровня эндорфина, отвечающего за нормальный сон, хорошую память и способность к обучению, необходимо вести здоровый образ жизни. Древнеримский поэт «золотого века» римской литературы Квинт Гораций Флакк говорит: «Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает». У любого человека бывают случаи плохого настроения, когда он испытывает чувство вины, мелкие обиды и печали, сложные задачи и переизбыток дел, самокопание в прошлом, страх поражения, беспокойство об экзамене, презентации, предстоящем собеседовании, изолированность от людей, мелкие неприятности, голод, нехватку энергии. Нейтральное настроение не означает, что у человека нет настроения, просто такие люди (интроверты) предпочитают держать свои эмоции внутри себя, не показывая их внешне.

Говоря о результатах нашего исследования, отмечаем, что дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры в процессе занятий подвижными играми предоставляет возможность преподавателю глазами первокурсника вести педагогические наблюдения за

каждым из них. Доверительные отношения наблюдаемого и наблюдателя открывают многогранный мир личности, с ее перспективами развития физических, интеллектуальных и прочих личностных качеств. В ответ на доверие наблюдатель имеет право оценивать и корректно вносить изменения в развитие личности, имеющие рекомендательный характер. Будущий учитель физической культуры, заполняя дневник самоконтроля, приобретает навыки самонаблюдения. Присматриваясь к себе может анализировать и адекватно оценивать уровень своих знаний, двигательных умений и навыков, управлять эмоциями, а следовательно, принимать верные решения. В качестве выводов отмечаем:

1. Для проведения самоконтроля будущего учителя физической культуры проанализирована литература и выбран ряд показателей, соответствующих требованиям к учителю современной школы.

2. Разработан дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры, являющийся накопителем информации, к которому возможно многократное обращение с целью отследить динамику своих показателей, проанализировать и внести коррективы в свою деятельность.

3. Дневник самоконтроля будущего учителя физической культуры внедрен в процесс занятий подвижными играми.

4. Выявлена эффективность ведения дневника самоконтроля будущего учителя физической культуры в процессе занятий подвижными играми. Хорошо развитая способность будущего учителя физической культуры к самоконтролю позволит переносить высокие психические и физические нагрузки, держаться уверенно в любой сложной ситуации, вызывать доверие у коллег, учащихся и их родителей.

Список литературы

1. Иванова Л.Ю. Считалки как индивидуально-творческое средство начальной подготовки будущего учителя физической культуры // Международный журнал экспериментального образования. 2017. № 11. 44 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

3. Стебунова С.Е., Курганова Е.В. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 28 мая 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С. 193–195.

4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. 5-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2017. 366 с.

5. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 253 с.