

Оглавление

Введение _____	3
1. Теоретические аспекты проблемы формирования самоконтроля у обучающихся начальных классов _____	5
1.1. Психологический портрет обучающихся начальных классов _____	5
1.2. Формирование навыков самоконтроля у обучающихся начальных классов _____	9
1.3. Условия формирования навыков самоконтроля у обучающихся начальных классов _____	12
2. Способы формирования навыков самоконтроля обучающихся начальных классов на уроках физической культуры _____	15
2.1. Самоконтроль поведения _____	15
2.2. Развитие самоконтроля двигательных действий _____	17
2.3. Самоконтроль самочувствия _____	19
3. Материал и методы исследования _____	24
3.1. Методы исследования _____	24
3.1.1. Анализ научно-методической литературы _____	24
3.1.2. Метод педагогического наблюдения _____	24
3.1.3. Педагогический эксперимент _____	25
3.1.4. Методы математико-статистической обработки данных _____	28
3.2. Организация исследования _____	28
4. Результаты исследования и их обсуждение _____	30
4.1. Экспериментальная часть исследования _____	30
4.2. Обсуждение результатов _____	37
Выводы _____	45
Список литературы _____	46

Введение

Одной из причин пониженной успеваемости в начальной школе является несформированность действия самоконтроля и саморегуляции как способности управления собственным психическим состоянием и поведением [5, с. 28]. Это объясняется возрастными особенностями обучающихся начальных классов: повышенной эмоциональной возбудимостью и непоседливостью, повышенной утомляемостью и нервно-психической ранимостью. Учитывая психофизиологические особенности ребёнка, педагог способен помочь ему в приобретении умений и навыков учебной деятельности. В учебной деятельности произвольность психических процессов развивается. Ускорить развитие произвольности психических процессов, в частности способности к самоконтролю и саморегуляции, возможно с помощью специальных тренировочных упражнений и педагогических приёмов [5, с. 29].

Формирования навыков самоконтроля на уроках физической культуры является одной из приоритетных задач педагога. На основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) (п.9 и п.12.7), учитель должен способствовать формированию универсальных учебных действий обучающегося (УУД), в частности, личностных и регулятивных, а также формированию предметных результатов в части навыков самоконтроля [26, с. 11]. Самоконтроль обучающегося на уроках физической культуры способствует развитию навыков владения собой, расслаблению и сосредоточению, способности к концентрации, работе в группе, работе в паре, повторению и закреплению пройденного материала и т.п. Самоконтроль приводит к качественно новой форме активности, которая выступает как самоактивность обучающегося. Это непосредственно влияет на формирование личности школьника, определяя его учебное самосознание, отношение к себе, сверстникам, окружающему миру.

Объект исследования: процесс формирования навыков самоконтроля обучающихся 3-х классов в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: навыки самоконтроля на уроке физической культуры обучающихся 3-х классов.

Гипотеза исследования: Применение педагогических приёмов для формирования навыков самоконтроля в процессе занятий физической культуры обучающихся 3-х классов обеспечит повышение физической подготовленности и устойчивости интереса к наблюдению за собственным организмом и стимулирует желание вести здоровый образ жизни.

Цель исследования: изучить развитие навыков самоконтроля обучающихся 3-х классов общеобразовательной школы в процессе занятий физической культурой.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить уровень сформированности навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры.
3. Изучить методические приёмы формирования навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры
4. Обосновать собственные наблюдения по развитию навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры.
5. Оценить влияние методических приёмов на формирования навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1. Теоретические аспекты проблемы формирования самоконтроля у обучающихся начальных классов

1.1. Психологический портрет обучающихся начальных классов

Младший школьный возраст обучающихся – это период, когда ребёнок накапливает и усваивает новые знания, полученные от взрослого. Психологические особенности поведения обучающихся младшего возраста способствуют успешному прохождению этого этапа жизни. К ним относят: «доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются» [20, с. 127].

Начало младшего возраста определяется моментом поступления в школу. В этот период происходит как физическое, так и психофизиологическое развитие ребёнка, обеспечивающее возможность систематического обучения. В этом возрасте обучающиеся с интересом и готовностью овладевают новыми умениями, навыками и знаниями. «Им хочется учиться правильно и красиво писать, читать, считать. Пока они только вбирают, впитывают знания. И этому очень способствуют восприимчивость и впечатлительность младшего школьника» [12, с. 123].

С поступлением в школу изменяется весь строй личности ребёнка, меняется его жизненный режим, складываются новые отношения с окружающими людьми, прежде всего с учителем.

Основные особенности личности обучающихся начальных классов:

- доверие к учителю, послушание
- большая подражательность
- не задумываются о каких-либо сложностях и трудностях
- большая впечатлительность (во власти яркого факта или образа)
- повышенная реактивность, готовность к действию

Направление личности обучающегося выражается в его потребностях и мотивах. К имеющимся потребностям обучающегося начальных классов относят игровую

деятельность, потребность в движении, потребность во внешних впечатлениях. К развивающим потребностям можно отнести точно выполняемые требования учителя, успешное овладение новыми знаниями, потребности в одобрении взрослых, потребность в общении с учителем, потребность быть лучшим учеником.

В учебной деятельности у обучающихся осуществляется самопознание. Результаты учёбы оцениваются окружающими и поэтому определяют положение обучающегося среди них, от этого зависит самочувствие ребёнка и психологический комфорт. Теперь уже в учебной деятельности обучающийся познаёт себя, у него складываются представления о себе, формируется самооценка.

Самооценка формируется:

- в оценке деятельности самим ребёнком
- в общении с другими людьми

От характера самооценки зависит и отношение обучающегося к самому себе. Важно, чтобы умение ребёнка было ценным в глазах сверстников и взрослых (лучше всех играет в футбол, решает задачи, играет на гитаре, поёт, рисует и т.д.). Когда сверстники положительно оценивают того или иного ученика, тот чувствует свою ценность (индивидуальность). Воспитывая у обучающихся здоровую самооценку, учитель воспитывает у них умение учиться. Здоровая самооценка это:

- спокойная уверенность в себе (без самолюбования);
- спокойная самокритичность (без самоедства).

Самооценка обучающегося вырабатывается на основе критерия оценивания учебных работ, очень чувствительна к учительским оценкам. Поэтому учителя должны учитывать, что конкретная самооценка обучающегося должна быть положительной и адекватной. В результате целенаправленного формирования действия оценки обучающийся научится фиксировать трудности и анализировать их причины.

У обучающихся начальных классов происходит активное развитие таких психических процессов как: ощущение, восприятие и опознание, мышление, память, речь, внимание, воля.

1) Среди психических процессов внимание обучающихся начальных классов занимает особое место. Внимание всегда включено в практическую деятельность и в познавательные процессы, посредством него выражаются интересы, направленность личности. Когда говорят о внимании, то подчёркивают, что это направленность и сосредоточенность сознания на определённом объекте, обеспечивающая его особо ясное отражение.

Внимание может быть непроизвольным (не имеющим цели и волевого усилия), произвольным (наличие цели и активное её поддержание) и послепроизвольным (наличие цели, но без волевого усилия) [24, с. 55]. Важно, чтобы обучающийся мог сосредотачивать внимание и удерживать его на изучаемом объекте. При необходимости быстро переключать своё внимание с одного изучаемого объекта на другие.

Обучающийся начальных классов не может ещё управлять своим вниманием и находится во власти внешних впечатлений. У него преобладает непроизвольное внимание. Это приводит к тому, что обучающийся всё своё внимание обычно обращает на отдельные, бросающиеся в глаза предметы, их признаки. Часто обучающиеся не могут сосредоточить своё внимание на чём-либо из-за недостаточного развития мышления. Поэтому развитие мышления и интереса у детей начальных классов приводит к развитию внимания, формирует внимательность как свойство личности.

Развитие произвольного внимания происходит при реализации цели деятельности, которую вначале ставит взрослый и лишь потом сам ученик. Развивается ответственность за свои знания, что также способствует развитию личности младшего школьника.

Произвольное внимание развивается вместе с развитием его свойств. Сосредоточенность и устойчивость внимания младшего школьника развивается в работе, требующей большой умственной и двигательной активности. Это происходит если:

- обучающийся занят умственной деятельностью;
- изучаемый материал доступен пониманию обучающегося;

- изучаемый материал вызывает сильные переживания;
- обучаемый материал интересен обучающимся и соответствует их потребностям;
- обучающиеся включены в творческую деятельность [5, с. 68].

2) Произвольность восприятия формируется в дошкольном возрасте, тем не менее обучающиеся начальных классов не умеют управлять своим восприятием, не могут самостоятельно анализировать тот или иной предмет. Постепенно обучающиеся овладевают техникой восприятия, наблюдательностью, учатся выделять главное, видеть в предмете много деталей; восприятие становится расчленённым и превращается в целенаправленный, управляемый, сознательный процесс [15, с. 12].

Для развития восприятия обучающихся организуют наблюдение, как специальную деятельность, развивают наблюдательность.

3) В младших классах обучающиеся запоминают большой объём информации, затем его воспроизводят. Не владея приёмами запоминания, дети запоминают механически, что вызывает у них большие затруднения. В это случае педагоги учат с одной стороны приёмам запоминания, расчленяя учебный материал на смысловые единицы, группируя по смыслу и т.д. С другой стороны, формируют приёмы воспроизведения, распределённого во времени, а также приёмам самоконтроля по результатам запоминания [2, с. 25].

Педагог может научить ребёнка и другим способам запоминания, таким как сопоставление и соотнесение. Соотносится обычно то, что нужно запомнить, с чем-либо уже хорошо известным, а сопоставляются отдельные части, вопросы внутри запоминаемого. Научившись сопоставлять и соотносить запоминаемый материал с использованием внешних средств (картин, предметов), обучающийся осваивает эти приёмы и во внутреннем плане, находя сходство и различие между новым и старым материалом и т.д. [15, с. 19].

Воспроизведение для обучающегося начальных классов задача трудная. Она требует от него умения ставить цель, включать процессы мышления и осуществлять самоконтроль.

Только к 3-му классу у ребёнка развивается потребность в самоконтроле при любом заучивании и совершенствуется мыслительная деятельность обучающегося: учебный материал обрабатывается и в процессе мышления (обобщение, систематизация), что позволяет школьнику более связно воспроизводить его содержание.

1.2. Формирование навыков самоконтроля у обучающихся начальных классов

Понимание процессов осуществления самоконтроля на физиологическом уровне было представлено в середине XX века. Учёные рассматривали самоконтроль, как: «процесс, контролируемый внешними стимулами и зависящий от внутреннего поведения личности». [20, с. 15]. Психолог Блонский. П.П. показал, что самоконтроль обучающегося напрямую зависит от изменения психологических процессов памяти и мышления: «Усвоение без проверки - простая, безотчетно происходящая работа памяти; усвоение, контролируемое самопроверкой, - память, работающая под контролем мышления» [2, с. 45]. Позднее, в советский период, ученые доказали, что сущность самоконтроля заключается в обеспечении внутренней обратной связи, то есть обучающимся постепенно формируется умение самостоятельно обнаруживать неточности, ошибки, находить методы устранения обнаруженных пробелов.

Важной задачей школьной программы является развитие у обучающихся умений к самостоятельности. Способность самостоятельно управлять учебной деятельностью, оценивать её результаты и контролировать, позволяет обучающимся более эффективно овладевать знаниями в процессе обучения. На основе требований ФГОС НОО: п.9 и п.12.7, учитель должен способствовать формированию УУД, в частности, личностных и регулятивных. А также формированию предметных результатов в части навыков самоконтроля [26, с. 11].

Осуществляемый контроль со стороны учителя, с целью проверки усвоенных знаний, вместе с самоконтролем должен происходить на протяжении всего этапа развития, формирования и становления учебного процесса. Контроль со стороны

педагога должен приводить самостоятельности в учёбе, благодаря чему, будущий член общества, будет легко находить и осваивать нужную информацию.

Существует три основных элемента самоконтроля. Первый элемент — это самопроверка. Самопроверка подразумевает проверку собственных действий и достигнутых результатов. Второй элемент самоконтроля – это самооценка. Человек оценивает сам себя и свои возможности. Третий элемент самоконтроля – это самоанализ. Под самоанализом понимают анализ собственных поступков, целей, эмоциональных реакций, переживаний, качеств личности, мотивов и поведения (рефлексия) [6].

Самопроверка, как элемент внутренней обратной связи, имеет большое психологическое значение. Обучающийся проверяет собственные знания, правильность их выполнения; оценивает практическую значимость полученных им результатов опытов, упражнений [7].

Известно, что между контролем преподавателя и самоконтролем обучающегося существует взаимосвязь: они образуют систему. Именно контроль учебной деятельности обучающегося, проверка уровня его успеваемости, мотивирование обучающегося на выполнение определённых заданий, способствует формированию самоконтроля собственной деятельности учения. Таким образом, постепенно обучающийся из объекта учения вырастает до субъекта управления собой и своей учебной деятельностью, а умение контролировать свою деятельность есть проявление самостоятельности (самооценивание) [2]. Поэтому необходимо учитывать динамику взаимосвязи контроля учителя и самоконтроля обучающегося, так, например, обучающиеся становятся способны брать на себя всё большую ответственность за выполнение тех или иных задач, они способны к самопроверке и выявлению и исправлению собственных ошибок. В результате учебная деятельность школьника наполняется личностным смыслом, повышается самооценка обучающегося и его социальная значимость. Также, обучающиеся, которые способны к самоконтролю и осуществляющие его постоянно, имеют более высокие результаты в учёбе, в отличие от тех, которые опираются на преподавательский контроль. Это объясняется тем, что в

процессе самоконтроля обучающийся получает информацию об уровне усвоенного им учебного материала, и на основании этого ребёнок принимает решение о ходе своих дальнейших действий [19].

С первого года обучения самоконтроль обучающихся преимущественно осуществляется по образцу, а начиная с третьего класса обучающийся приучается к самоконтролю уже на основе приобретенного им запаса знаний. Самоконтроль у первоклассников развит не в достаточной мере, особенно в начале учебного года. Обучающийся плохо понимает его необходимость и предпочитает ему контроль со стороны педагога. Однако в третьем классе отношение обучающегося к самоконтролю сильно меняется: он овладевает определенными приемами и обнаруживает понимание его значения, как средства предупреждения ошибок, лучшего усвоения учебного материала. Начиная с этого момента, мы говорим о том, что самоконтроль вошел в привычку и даже превращается в черту характера. Здесь определяющее влияние оказывает мотивация обучающегося. Обучающийся более уверенно начинает самостоятельно контролировать собственные действия, если педагогу удалось воспитать в нем правильное понимание самоконтроля как необходимого условия успешной деятельности в учебе. Именно поэтому необходимо постоянно обучать детей ставить перед собой цели, формулировать правильные задачи, добиваться их осуществления и контролировать себя в этом процессе.

Но тем не менее, контроль обучающегося начальных классов взрослыми (учитель, родители, тренер и др.) является обязательным условием для формирования самоконтроля, так как понимание сущности различий в самоконтроле и контроле, помогает учителю применить индивидуальный подход к развитию последнего у детей. К концу младшего школьного возраста дети развивают способность к волевой регуляции собственного поведения, умеют контролировать свои поступки и в целом подчинять их принятым правилам.

Самоконтроль играет большую роль не только в обучении, но и в формировании разносторонне развитой личности. Поэтому формирование самоконтроля у

обучающихся начальных классов занимает важное место в воспитании и обучения детей.

1.3. Условия формирования навыков самоконтроля у обучающихся начальных классов

Младший школьный возраст – это особенный этап в жизни ребёнка. Дети получают новые знания, учатся общению в коллективе, учатся слушать и слышать преподавателя. Для того чтобы развитие навыков самоконтроля у обучающегося проходило успешно, необходимо не только многократное повторение действий и контроль учителя, но и создание необходимых условий.

Мейксон Г.Б. отмечает, что «существуют педагогические условия развития самоконтроля у школьников на занятиях физической культурой:

1. формирование положительной мотивации к самоконтролю;
2. осуществление взаимодействия всех субъектов образовательного процесса (учителя, ученика, родителя);
3. оптимизация отбора учебного материала, необходимого для развития самоконтроля.» [21, с. 76]

При формировании положительной мотивации к самоконтролю у детей нужно учитывать все потребности, способности и стремления, побуждающие их к самостоятельной деятельности. «Я сам» – одно из важных стремлений обучающихся, которое необходимо поддерживать. Стремление к самостоятельности принадлежит к числу фундаментальных мотивов человека. Этот мотив побуждает детей к исследованию и открытию себя. Мотив выступает как побуждение, на потребность, на цель, на намерение, свойства личности. Самостоятельная деятельность, как один из элементов самоконтроля, позволяет ученику ставить перед собой новые цели [23].

«В педагогике существует два основных механизма формирования у обучающихся нужной мотивации. Первый механизм, называемый «снизу-вверх», означает, что учитель, опираясь на уже имеющиеся потребности, так организует рабочий процесс, чтобы он вызывал у обучающегося положительные эмоции

удовлетворения, радости. Ребенок включается под руководством педагога в реальные виды деятельности и приобретает их практический опыт выполнения. Другой механизм, называемый «сверху вниз», заключается в усвоении обучающимся предъявляемых ему в готовой «форме» побуждений, целей, содержания направленности личности, которые по замыслу учителя должны у него сформироваться и которые сам воспитуемый должен постепенно превратить из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально действующие» [15, с. 150]. Такой путь связан с методами разъяснения, убеждения, информирования, внушения, примера. Большую роль здесь отдается социальной среде, коллективу, в которой действует и живет обучающийся. Когда обучающийся наблюдает, как относятся к какому-либо объекту (например, к знаниям определенного предмета, какой-то работе и т.д.) окружающие его ученики, товарищи и взрослые (как к ценности) и стараются сосредоточить свою деятельность на овладение этим объектом, то и он (обучающийся) пытается догнать своих сверстников и перенять этот взгляд на данный объект. Так возникает одинаковое теоретическое отношение к этому объекту, как к некой ценности, а также возникает потребность в овладении им, т.е. возникает новый стойкий мотив [15].

При взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (учителя, ученика), обеспечивается активизация самостоятельной деятельности обучающегося и повышается эффективность развития самоконтроля. Условиями формирования данного процесса являются: контроль со стороны учителя, родителя; взаимоконтроль «обучающийся-обучающийся»; взаимоконтроль «обучающийся-учитель» [3].

Поскольку самоконтроль является одним из основных компонентов учебной деятельности, то факторами, влияющими на его развитие, так же являются:

- содержание учебного материала;
- стиль педагогической деятельности учителя [11]

Содержание учебного материала очень важно для обучающихся, а особенно обучающихся начальных классов. Учебный материал должен вызывать у школьников эмоциональный интерес, активировать познавательные процессы, быть достаточно и в

меру сложным. Обучающиеся должны расти и развиваться день ото дня, получая новые знания легко и просто, с интересом, в игровой форме, используя прошлые навыки [13].

Стиль подачи учебного материала учителем должен быть представлен в рамках программы обучения, но всё-таки яркая и эмоциональная подача, привнесение новизны и интересных методик, способствуют наиболее гармоничному развитию детей и формированию самоконтроля обучающегося, как основной формы контроля собственной деятельности.

2. Способы формирования навыков самоконтроля обучающихся начальных классов на уроках физической культуры

Работая над проблемой формирования навыков самоконтроля обучающихся начальных классов на уроке физической культуры, выделяют три направления:

- Самоконтроль поведения
- Самоконтроль двигательных действий
- Самоконтроль самочувствия

2.1. Самоконтроль поведения

Становление и развитие самоконтроля в учебной работе у обучающихся начальных классов происходит постепенно, благодаря постоянным и многократным упражнениям. Самоконтроль становится необходимым элементом учебной деятельности, включенным в процесс ее выполнения [6]. Например, уже с первого года учёбы дети успешно овладевают самоконтролем «учебного поведения» не только в классе, но и на уроках физического воспитания: определённая форма одежды; правильное построение и переключки; поднятие руки, при наличии вопроса; быстрое и чёткое выполнение команд. Постепенно требования преподавателя переносятся на развитие самоконтроля непосредственно в учебной деятельности. Например, способность обучающегося самостоятельно подбирать физические упражнения и выполнять их с классом, при этом выделять исходные положения; правильно подавать команду к началу и окончанию упражнения; правильно и ритмично вести подсчет.

Ускорить развитие произвольности психических процессов, в частности способности к самоконтролю и саморегуляции, возможно с помощью специальных тренировочных упражнений, которые желательно проводить в игровой форме, что положительно повлияет на эмоциональное отношение к познавательной деятельности (5, с. 29).

В этих целях рекомендуют:

1. Для развития самоконтроля в зрительном сосредоточении детям предлагается игра на внимание. Обучающимся предлагается групповое оценивание качества разминки, проведённой одним из одноклассников на уроке. Или, например, одна группа обучающихся проходит полосу препятствий, а другая подсчитывает ошибки в выполнении заданий. Обучающиеся должны сосредоточиться и контролировать свои действия, следовательно, будет происходить развитие самоконтроля.

2. Для развития самоконтроля в слуховом сосредоточении, детям предлагается находить неточности и ошибки, сказанные педагогом при устном повторении изученного материала. Ребёнок должен найти ошибку и правильно сформулировать мысль.

3. Для развития целенаправленности, проявления организованности, настойчивости, способности планировать свои действия, ребёнку предлагается разработать упражнение для разминки одной части тела или с усложнением: комплекса упражнений для себя, напарника, группы, класса.

4. Для развития самостоятельности необходимо, поручая какое-либо ответственное дело, поощрять творческий подход и самостоятельность выполнения. Например, ребёнку предлагается в качестве домашнего задания найти и представить упражнения для профилактики плоскостопия [25].

Специфика и сущность учебной деятельности усматривается не только в самоизменении индивидом самого себя как субъекта, но и в способности фиксировать эти изменения. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы данные приёмы были не только усвоены детьми, но и «присвоены» ими, что позволит обучающимся без целевой установки учителя осуществлять самоконтроль по всем направлениям.

Это обеспечивается поэтапностью (последовательностью) овладения приёмами самоконтроля:

1. Ознакомление с образцом.

2. Воспроизведение действия.
3. Проверка по образцу.
4. Нахождение ошибок.
5. Исправление ошибок.
6. Повторное выполнение действия без ошибок [23].

Перед учителем должна стоять определённая цель: подготовить ученика так, чтобы он хотел и умел выполнять физические упражнения самостоятельно. Например, если на уроках физической культуры отказаться от натаскивания и «дресуры», когда воспитанники вынуждены бездумно повторять указания учителя, то у обучающихся придёт ясное понимание того, зачем их обучают этому действию, как оно влияет на организм, каков механизм его выполнения, и т. п. Или, например, не преподносить занятия обучающимся в готовом виде, а добиваться их понимания в процессе обучения. Так же, обучающиеся могут выступать в роли помощника учителя (например, проводить разминку со своим классом). Используемые практические задания, способствуют формированию у обучающихся умений решать отдельные задачи урока самостоятельно. Выполнение заданий с инструктивной направленностью способствует самосовершенствованию, накоплению знаний, формированию и практической отработке умений и навыков, необходимых учащимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями [1].

2.2. Развитие самоконтроля двигательных действий

Самоконтроль двигательных действий основан на способности обучающихся осуществлять контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действий.

Способ для контроля усваивается тем лучше, чем полнее представлен состав входящих в него операций и чем тщательнее отрабатывается каждая из них.

Можно выделить несколько приёмов для формирования навыков самоконтроля двигательных действий:

1) Контроль за собственными действиями. Следя, за выполнением тех или иных упражнений, сравнивая с образцом, обучающийся старается выполнять упражнение так, как это делает учитель или хорошо подготовленный ученик. Умение ученика самостоятельно сопоставлять результаты выполняемых заданий с произведёнными действиями имеет большое значение для учебной деятельности. Например, при разучивании сложных координационных упражнений: прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», кувырок, обучающийся должен чётко для себя уяснить методику выполнения задания и проконтролировать собственные действия.

2) Контроль за действием товарища. Важно развивать у обучающихся навык взаимоконтроля, наблюдению, друг за другом при выполнении тех или иных упражнений, умению находить допущенные ошибки, неточности, намечать способы их устранения. Например, при усвоении и закреплении пройденного материала или совершенствования техники выполнения упражнений: работа в парах, стойка на лопатках, применение приёмов самостраховки.

3) Контроль за чёткостью выполнения действий. Обучающиеся должны стараться выполнять упражнение чётко и красиво, не сгибая ног в коленях, рук в локтях. Например, обучающимся предлагается выполнить гимнастические упражнения, когда нужно следить за осанкой, сохранять равновесие, осуществлять правильное приземление.

4) Контроль за движениями при работе со спортивным инвентарём. Обучающимся необходимо освоить принципы работы со спортивным инвентарём и стараться добиться слаженности выполнения упражнения с использованием различных спортивных снарядов: мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка. Например, обучающиеся осуществляют контроль при ведении мяча, метании в цель, на дальность, прыжках через вращающуюся скакалку, броске набивного мяча, при этом представляя себя единым целым с используемым снарядом.

5) Контроль двигательной чувствительности. Обучающиеся стараются развивать двигательную чувствительность при дифференцированном выполнении упражнений: в полную силу, вполосилы, на определённую высоту, определённую длину.

Контроль двигательной чувствительности необходим при выполнении упражнений, в которых требуется точность действия: метания в цель, передачи мяча, броска в кольцо, удара по воротам.

Двигательная культура, являясь универсальным личностным образованием, выступает как показатель достижения более сложного уровня развития самопознания, самоуправления и самоконтроля, что проявляется в согласованности, самоорганизации, управляемости действиями (Кучеренко Г.А., 2005).

2.3. Самоконтроль самочувствия

Самоконтроль самочувствия это — регулярные наблюдения за состоянием собственного здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями.

Самочувствие — субъективное ощущение своего здоровья, отражающее состояние и деятельность всего организма, но главным образом состояние центральной нервной системы. Оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое. Здоровый ребёнок чувствует себя хорошо, не испытывает неприятных и болезненных ощущений. Он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться и играть, обладает высокой работоспособностью, имеет хороший аппетит и хорошо спит. После физической нагрузки обучающийся испытывает определённое чувство усталости, которое проходит через 2–4 часа.

Каждый из обучающихся может научиться самоконтролю самочувствия, главное, это понимание своих ощущений и сигнализация учителю, если что-то в организме происходит не так как нужно. При фиксации самочувствия можно отметить:

1. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.
2. Несоблюдение режима дня (бодрствования и отдыха), нарушение режима питания, влияют на состояние сердечно-сосудистой, нервной систем и на поведении обучающегося на занятиях. При нарушении режима дня ребёнок может быть либо подавленным сонным, либо проявлять агрессию, признаки истеричного поведения.

3. Настроение — составная часть самочувствия. Отмечается как хорошее, бодрое, подавленное или повышенная раздражительность.

4. Работоспособность (активность). Обучающийся учится в среднем 4-5 часов в сутки, 9 часов отводится для сна, 8 часов для отдыха. Чем активность напряжённее и сложнее, тем больше энергетические затраты организма. Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная (хорошая, удовлетворительная, низкая).

5. Appetit характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

6. Сон имеет особое значение для восстановления работоспособности после умственной и физической работы, в том числе и дневной сон. В норме сон должен быть спокойным, крепким, достаточным (не менее 8-9 часов в сутки). Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

7. Желание заниматься физкультурой, тренироваться в секциях — показатель, характерный для здоровых детей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности, желание снижается или исчезает. Оценка: «с удовольствием», «безразлично», «без желания».

8. Усталость (степень утомления) определяется после тренировочного занятия следующими оценками: отсутствует, лёгкая, умеренная, сильная.

9. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей организма, климатических условий, вида физической нагрузки. Оно оценивается как обильное, умеренное или пониженное.

Низкая субъективная оценка перечисленных показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья. ФГОС НОО предъявляет требования к формированию предметных результатов в части навыков самоконтроля [26]. Обучающийся, посещая уроки физической культуры, учиться не только правильно бегать, прыгать и выполнять упражнения, но и понимать собственные ощущения, чувствовать нагрузки, контролировать свои действия самостоятельно.

Достоверность субъективных оценок переносимости нагрузок повышается при подкреплении их данными объективного самоконтроля. Существуют приёмы объективного самоконтроля, которыми может овладеть обучающийся начальных классов:

1. Частота сердечных сокращений (ЧСС), или «Пульсометрия» (измерение пульса до и после упражнения). — один из самых важных объективных показателей самоконтроля. Позволяет определить, какова интенсивность заданной нагрузки и как её переносят обучающиеся. Применяется при выполнении упражнений на развитие выносливости, для проверки степени подготовленности обучающихся, качестве выполнения заданий.

2. Вес или масса тела. Обучающиеся учатся взвешиваться, фиксировать свой вес наблюдать его изменения в течение периода времени, после тренировки.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования в п. 12.7. в разделе Физическая культура предъявляет соответствующие требования к обучающимся:

«2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)» [26, с. 11 б].

Для того чтобы формировать у обучающихся начальных классов навык наблюдения за собственным здоровьем, детям предлагается освоить ведение «Дневника самоконтроля». Дневник самоконтроля может выглядеть как обычная тетрадь, куда заносятся основные показатели самочувствия (Таблица №1), так и предложенный учителем «Дневник здоровья» в виде красивого пособия, с яркими картинками и полезной информацией. Когда учебный материал представлен красочно и ярко, дети

проявляют наибольший интерес к занятиям, их мотивация на выполнение задания повышается. Записи могут быть ежедневные или только в дни занятий физической культурой или тренировочных секций

Показатели	ПН дата	ВТ дата	СР дата	ЧТ дата	ПТ дата	СБ дата	ВС дата
Масса тела 1р в неделю							
Пульсометрия							
Сон							
Аппетит							
Усталость после занятия							
Желание заниматься физ.культурой							
Самочувствие							
Потоотделение							
Активность							
Настроение							
Нарушение режима							
Мой рекорд							

Таблица №1. Страница дневника самоконтроля.

Анализ дневника поможет учителю внести коррективы в образовательный процесс, сделать обучение дифференцированным, избежать травм, переутомлений, повысить уровень подготовленности обучающихся начальных классов. И, в свою

очередь, обучающиеся, следя за своим самочувствием и записывая собственные наблюдения в дневник, овладеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием и самоконтроля самочувствия.

3. Материал и методы исследования

3.1. Методы исследования

3.1.1. Анализ научно-методической литературы

Анализ теоретических источников литературы по изучаемому вопросу формирования навыков самоконтроля на уроках физической культуры у обучающихся 3-х классов проводился для изучения психологических особенностей обучающихся начальных классов, характеристике уровня развития самоконтроля обучающихся начальных классов, способов и условий формирования навыков самоконтроля у обучающихся начальных классов, выборе метода статистической обработки данных.

3.1.2. Метод педагогического наблюдения

Наблюдение проводилось в 3-х классах на уроках физической культуры. Заранее были определены объект и предмет наблюдения, сформирована гипотеза исследования, определены способы регистрации фактов. Все участники процесса были оповещены о проведении наблюдения, что говорит о его открытости. Собственное участие педагога в происходящих событиях говорит о наблюдении включённого типа. Наблюдение было систематическим, запланированным, то есть проводилось с определённой периодичностью. Оно осуществлялось по четко разработанной методике, в которой работа наблюдателя была конкретизирована.

Обучающимся обоих классов предлагалось самостоятельное выполнение заданий подготовительной части урока и осуществление самоконтроля (оценивать правильность, выявлять и анализировать ошибки):

1. Обучающимся предлагалось самостоятельно подобрать упражнение и выполнить его с классом. При оценке выполнения учитывалось умение: выделять исходные положения; правильно подавать команду к началу и окончанию упражнения; правильно и ритмично вести подсчет [22].

2. По указанию учителя обучающимся необходимо было выполнить упражнения на подготовку определенных групп мышц, из числа ранее изученных.

Учитель указывал часть тела, которую нужно подготовить к предстоящей работе. По полученному заданию обучающийся должен был подготовить и провести с классом комплекс общеразвивающих упражнений. [4].

3. Обучающимся предлагалось выполнить ранее изученные упражнения разминочного комплекса со знакомыми предметами спортивного инвентаря (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч). [4].

При выполнении заданий наблюдение проводилось за каждым обучающимся и соответственно выставлялся балл по каждому из заданий: низкий уровень самоконтроля – 1 балл, средний уровень – 2 балла, высокий уровень – 3 балла. Оценивался уровень сформированности навыков самоконтроля по соответствующей шкале (Приложение №1).

3.1.3. Педагогический эксперимент

Разрабатывая проблему формирования навыков самоконтроля обучающихся начальных классов на уроке физической культуры, было выделено три направления:

- Самоконтроль поведения
- Развитие навыка самоконтроля двигательных действий
- Самоконтроль самочувствия

В целях реализации каждого из направлений разрабатывались методические приёмы.

1. Самоконтроль поведения:

- «Ушки на макушке»

Данный приём позволяет формировать умение слушать счёт или воспринимать на слух описание упражнений, команды учителя и контролировать свои действия. Применяется во время выполнения циклических упражнений с изменением темпа, ритма, направления или при выполнении упражнений на развитие внимания, координации движений, когда учитель описывает упражнение словами.

- «Лучший друг»

Приём способствует формированию доброжелательного отношения к другим обучающимся. Применяется, когда требуется неукоснительно выполнять правила техники безопасности и особые правила передвижения по залу. При проведении занятий поточным методом, когда после выполнения задания одним обучающимся (или группой обучающихся) нужно быстро освободить место для следующей группы (например, выполнение передач мяча в парах или тройках, опорного прыжка, заданий на гимнастической стенке, скамейке). При выполнении упражнений с мячами, когда рядом работают другие обучающиеся (за укатившимся мячом нужно идти, не мешая другим выполнять задание).

- «Честное слово»

Приём направлен на воспитание честности, учит соблюдать правила игр, эстафет и выполнять упражнения на развитие силы и выносливости указанное количество раз. Применяется во время игр и эстафет, когда обучающиеся, желая победить, начинают выходить вперёд за стартовую линию или не оббегают ограничительную стойку. Для развития физической силы, выносливости и силы воли (иногда обучающиеся не хотят делать силовые упражнения, так как это тяжело).

2. Развитие навыка самоконтроля двигательных действий:

- «Делай как я»

Приём учит сравнивать с образцом, выполнять упражнение так, как это делает учитель или хорошо подготовленный обучающийся. Применяется при разучивании сложных координационных упражнений (например, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», опорного прыжка, акробатических упражнений).

- «Найди ошибку»

Данный приём направлен на обучение детей взаимоконтролю, нужно смотреть, как делает партнёр, замечать его ошибки и стараться избегать таких ошибок. Применяется на уроках закрепления пройденного материала и совершенствования

техники выполнения упражнений (например, передачи мяча в парах, стойки на лопатках, упражнений для развития равновесия).

- «Мы – гимнасты»

Приём побуждает выполнить упражнение чётко и красиво (не сгибая ног в коленях, рук в локтях). Применяется при выполнении упражнений, когда необходимо следить за осанкой, сохранять равновесие (например, ходьба по бревну и выполнение упражнений на ограниченной опоре, наклоны вперёд, в стороны и другие ОРУ).

- «Единство»

Приём помогает добиваться слаженности выполнения упражнения с использованием различных предметов, требует представить, что ты и снаряд (мяч, скакалка) – единое целое. Применяется для обучения упражнениям (ведению мяча, метанию в цель, на дальность, прыжкам через вращающуюся скакалку, броску набивного мяча)

- «Расчет силы»

Приём способствует развитию двигательной чувствительности при дифференцированном выполнении упражнений (в полную силу, в полсилы, на определённую высоту или длину). Применяется при обучении упражнениям, в которых требуется точность действия (метании в цель, передач мяча, бросков по кольцу, удара по воротам).

3. Самоконтроль самочувствия:

- «Пульсометрия» (измерение пульса до и после упражнения).

Данный приём позволяет определить, какова интенсивность нагрузки и как её переносят учащиеся. Применяется при выполнении упражнений на развитие выносливости для проверки степени подготовленности обучающихся, качества выполнения заданий.

- Взвешивание

Обучающиеся учатся взвешиваться, фиксировать свой вес наблюдать его изменения в течение периода времени, после тренировки.

- Ведение дневника самоконтроля

Для того чтобы сформировать у обучающихся 3-х классов навык наблюдения за собственным здоровьем, детям предлагалось освоить ведение «Дневника самоконтроля». Для дневника самоконтроля дети использовали небольшую тетрадь. В графы заносили показания самоконтроля и даты (Таблица №1).

Также ученикам предлагалась самостоятельная работа на уроке, дети готовили мини-проекты по темам: «Утренняя гимнастика» и «Красивая осанка», защищали их перед классом, представляя свои проекты.

3.1.4. Методы математико-статистической обработки данных

В дипломной работе использовалась первичная и вторичная обработка данных: были посчитаны частоты распределений данных, построены гистограммы распределений данных и показана достоверность различий данных экспериментальной и контрольной групп с помощью критерия Вилкоксона

3.2. Организация исследования

Организация исследования проводилась в четыре этапа на базе МБОУ Денисовской СШ Дзержинского района, Красноярского края, с. Денисова с обучающимися 3-х классов с сентября по октябрь 2018г. В эксперименте приняли участие 48 обучающихся 3А и 3Б класса (в каждом классе по 24 испытуемых).

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о психологии развития обучающихся начальных классов, психологические аспекты самоконтроля детей в начальных классах, способы формирования навыков самоконтроля у обучающихся. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования.

Второй этап был посвящен определению сформированности навыков самоконтроля обучающихся 3-х классов до проведения эксперимента. Обучающимся обоих классов предлагалось самостоятельное выполнение заданий подготовительной части урока и осуществление самоконтроля (оценивать правильность, способность выявлять и анализировать ошибки). Результат сформированности навыков самоконтроля оценивался по 3х бальной шкале: низкий уровень-1 балл, средний уровень-2 балла, высокий уровень - 3балла

Также на этом этапе, после сбора данных, были выбраны методические приёмы и тренировочные упражнения по развитию навыков самоконтроля у обучающихся.

На третьем этапе был проведён собственно педагогический эксперимент. В экспериментальной группе 3А класса дополнительно к основной программе преподавания физической культуры были применены методические приёмы для формирования навыков самоконтроля (глава «Методы исследования»). В контрольной группе 3Б класса реализовывалась традиционная методика.

Участвовали только физически и психически здоровые дети. Все испытуемые систематически занимались физической культурой по школьной программе два раза в неделю, в течение полутора месяцев. Обучающиеся были оповещены об участии в исследовании. Практически все обучающиеся имели хорошую физическую форму, были активны на уроке и имели желание заниматься физической культурой. Успеваемость по другим предметам не оценивалась.

Четвёртый этап был посвящен определению сформированности навыков самоконтроля обучающихся 3-х классов после эксперимента (использовались те же задания), проводился анализ полученных данных, оформление дипломной работы, формулировались выводы.

4. Результаты исследования и их обсуждение

4.1. Экспериментальная часть исследования

- В педагогическом эксперименте приняли участие 48 обучающихся 3-х классов, 24 ребёнка составили контрольную группу (КГ) и 24 - экспериментальную группу (ЭГ). Для выявления уровня сформированности навыков самоконтроля обучающимся было предложено самостоятельное выполнение заданий подготовительной части урока и осуществление самоконтроля при их выполнении (самостоятельно оценить правильность выполнения упражнений, выявлять и анализировать свои ошибки) (глава Материал и методы).

Результат сформированности навыков самоконтроля оценивался по 3х бальной шкале: низкий уровень-1 балл, средний уровень-2 балла, высокий уровень - 3балла.

После математической обработки данных были получены результаты о сформированности навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры (Таблица №2), (Рис. 1).

уровень самоконтроля обучающихся	КГ		ЭГ	
	до	после	до	после
низкий	7 (29%)	6 (25%)	6 (25%)	2 (8%)
средний	12 (50%)	12 (50%)	13 (54%)	15(63%)
высокий	5 (21%)	6 (25%)	5 (21%)	7 (29%)

Таблица №2. Распределение показателей сформированности уровня самоконтроля в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ) до и после исследования

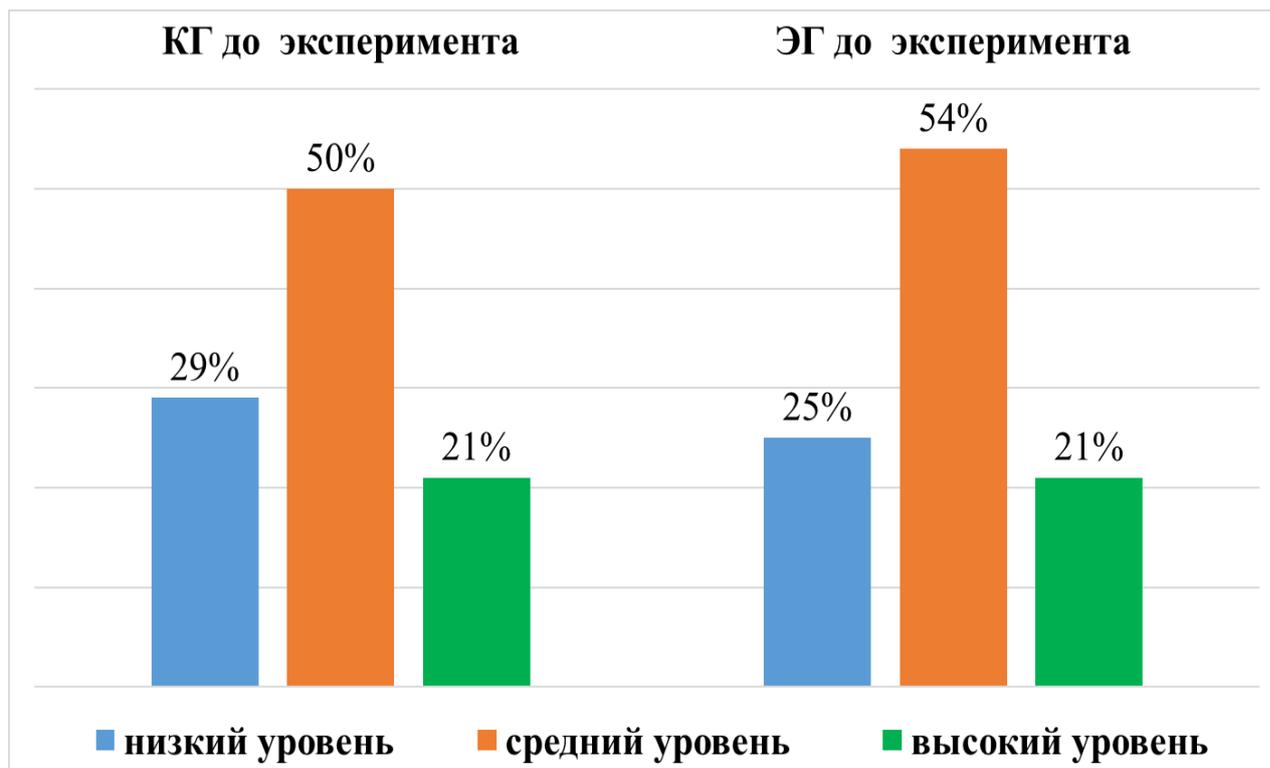


Рисунок 1. Гистограмма частот распределения уровня самоконтроля в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах до исследования

29% обучающихся контрольной группы и 25% обучающихся экспериментальной группе выполнили предложенные задания на низком уровне развития самоконтроля. 50% обучающихся контрольной группы и 54% обучающихся экспериментальной группы выполнили предложенные задания на среднем уровне развития самоконтроля. И в контрольной группе и в экспериментальной группе 21% обучающихся показали высокий уровень сформированности навыков самоконтроля.

Исходя из полученных данных было установлено преобладание среднего уровня сформированности навыков самоконтроля у обучающихся экспериментальной группы и контрольной группы 3-х классов на уроке физической культуры.

- В качестве педагогического эксперимента для экспериментальной группы были выбраны методические приёмы и тренировочные упражнения, которые проводились на уроках физической культуры в течение полутора месяцев. В контрольной группе реализовывалась традиционная методика преподавания

физической культуры. После проведения эксперимента показатели сформированности уровня самоконтроля были вновь измерены и подсчитаны у обеих групп (Таблица №2.), (Рис. 3), (Рис. 4).

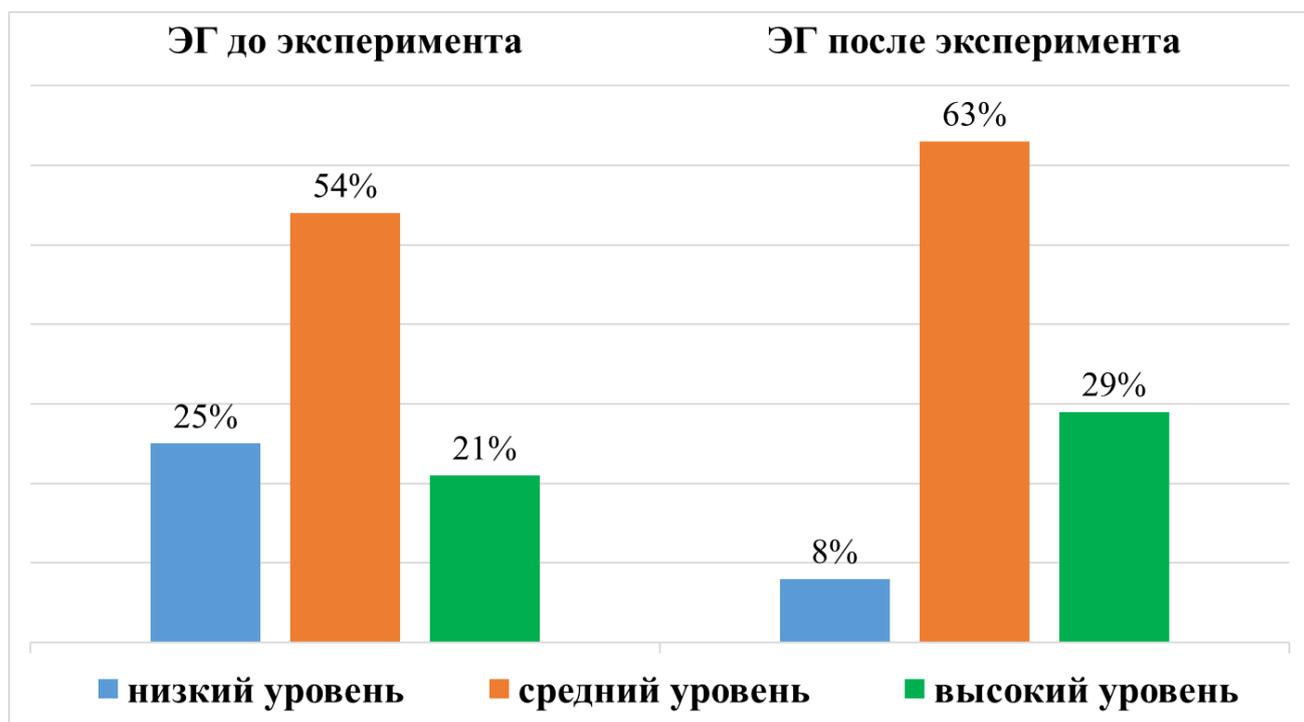


Рисунок 3. Гистограмма частот распределения уровня самоконтроля в экспериментальной группе до и после исследования.

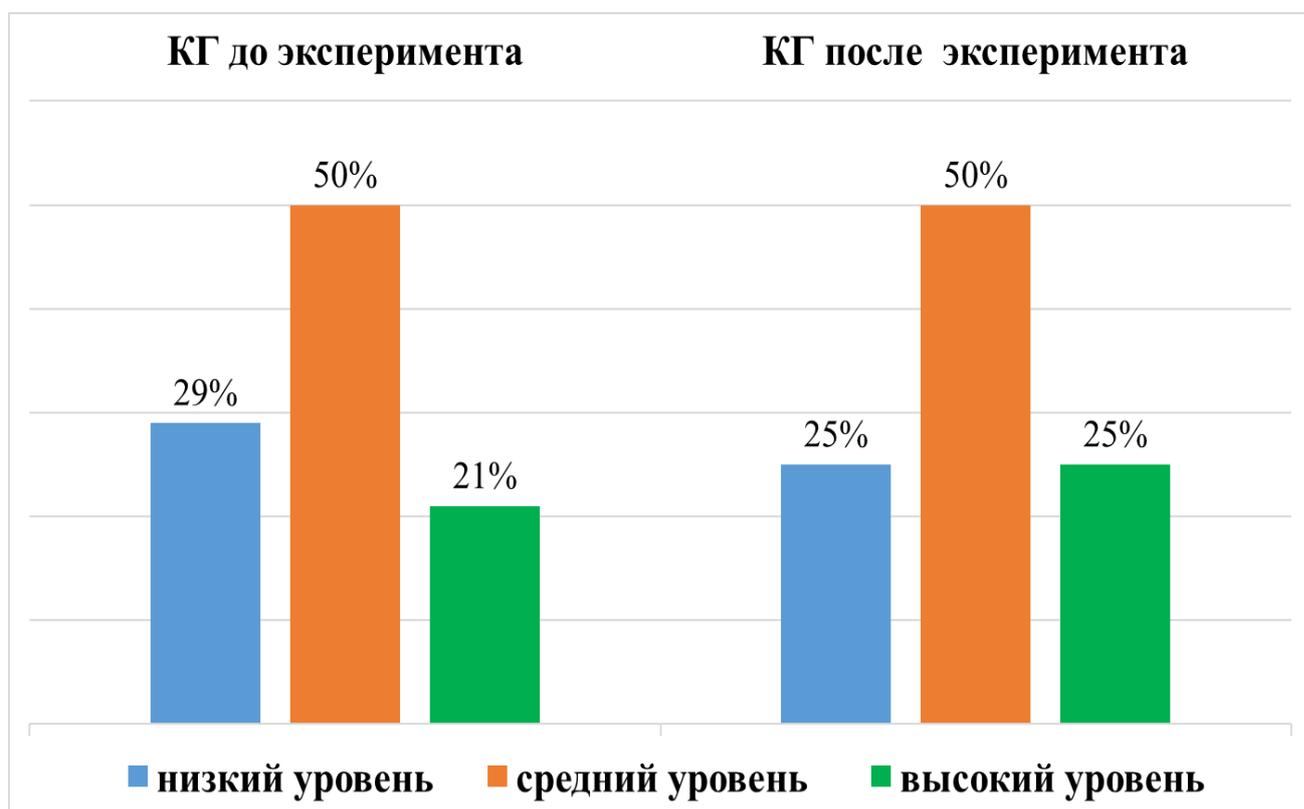


Рисунок 4. Гистограмма частот распределения уровня самоконтроля в контрольной группе (КГ) до и после исследования

Полученные данные наглядно показывают, что в экспериментальной группе стало больше детей с высоким уровнем самоконтроля – 7 человек (29%), обучающихся с низким уровнем самоконтроля стало меньше – 2 человека (8%), а обучающихся, которые показали средний уровень сформированности самоконтроля стало на 2 человека больше – 15 человек (63%).

В контрольной группе обучающихся с высоким уровнем самоконтроля стало на 1 человека больше - 6 человек (25%), с низким уровнем самоконтроля стало на 1 человека меньше - 6 человек (25%), а количество обучающихся со средним уровнем сформированности самоконтроля осталось таким же – 12 человек (50%)

Показатели сформированности уровня самоконтроля в контрольной группе и экспериментальной группе после исследования так же были изучены и сопоставлены (Таблица №2), (Рис. 5).

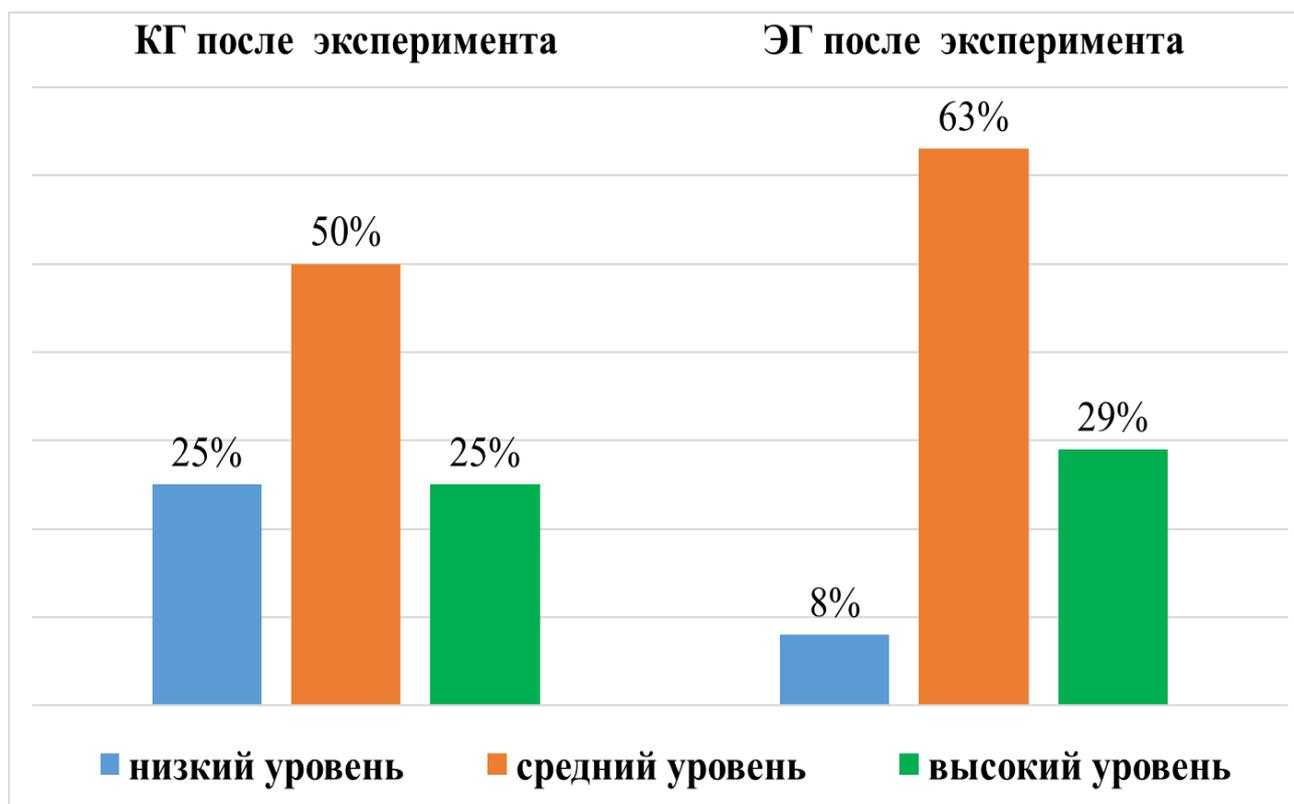


Рисунок 5. Гистограмма частот распределения уровня самоконтроля в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) после исследования

На представленной таблице и графике показано, что в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы после проведения эксперимента стало значительно меньше обучающихся с низким уровнем сформированности самоконтроля: 2 человека экспериментальной группы и 6 человек контрольной группы, 8% против 25%, немного больше детей со средним уровнем сформированности самоконтроля: 15 человек экспериментальной группы и 12 человек контрольной группы, 63% и 50% соответственно, и обучающихся с высоким уровнем сформированности самоконтроля: 7 человек экспериментальной группы и 6 человек контрольной группы, 29% и 25% соответственно.

- Для того, чтобы оценить влияние методических приёмов на формирования навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры были выдвинуты нулевая гипотеза и альтернативная.

Нулевая гипотеза (H_0) – предполагается, что дополнительные методические приёмы, и тренировочные упражнения, проводимые в экспериментальной группе 3А класса на уроке физкультуры, незначительно повлияли на результат сформированности уровня самоконтроля, а различия средних значений контрольной группы и экспериментальной группы, будут обусловлены только действием случайностей. Таким образом, различия полученных данных контрольной группы и экспериментальной группы будут недостоверны, то есть обе выборки будут принадлежать к одной генеральной совокупности.

Альтернативная гипотеза (H_1) – предполагается, что нововведения, проводимые в экспериментальной группе 3А класса на уроке физкультуры, успешно решат задачу обучения, а полученные данные будут превосходить результаты контрольной группы. Таким образом, различия данных контрольной группы и экспериментальной группы будут достоверны, то есть обе выборки будут принадлежать к разным генеральным совокупностям.

Исследуемые данные, это группа данных, которые имеют количественную шкалу измерения, но эта шкала является порядковой (ординальной): результат сформированности навыков самоконтроля оценивался по 3х бальной шкале: низкий

уровень-1 балл, средний уровень-2 балла, высокий уровень - 3балла. Арифметические операции над такими величинами лишены смысла, так что результаты описательной статистики (среднее, дисперсия) к таким величинам неприменимы. При анализе ординальных переменных используется как разбиение на подвыборки, так и ранговые технологии. С некоторыми ограничениями применимы и параметрические методы.

Если распределение отклоняется от нормального, используются вспомогательные критерии, помогающие определить расхождения с генеральными параметрами. В их основе лежит сравнение не самих средних значений, а порядковые числа в ранжированном ряду их отдельных выборочных значений. Поэтому был выбран наиболее простой и распространённый порядковый или непараметрический критерий Вилкоксона для несвязных выборок.

Порядок расчёта:

1. Объединяем обе выборки в одну: $n=n_x+n_y=48$. Ранжируем объединённую выборку, располагая данные в порядке возрастания.
2. Находим ранги - R объединённой выборки (Приложение№1).
3. Находим сумму рангов, отдельно первой $\sum R_x$ и второй $\sum R_y$ выборок (Таблица №3).
4. Меньшую сумму рангом принимаем в качестве значения критерия Вилкоксона – $T_{\text{эмфир}}$.
5. Находим $T_{\text{крит}}$ из таблицы критических значений Вилкоксона при уровне значимости $p=0,05$ и при объёмах выборок $n_1=24$ и $n_2=24$.
6. Сравниваем $T_{\text{эмфир}}$ и $T_{\text{крит}}$ и на уровне значимости $p=0,05$ принимаем одну из гипотез.

Сводная таблица расчёта суммы рангов в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) и сравнение полученных значений $T_{\text{эмфир}}$ и $T_{\text{крит}}$ представлено ниже.

Обучающиеся	КГ		ЭГ	
	Уровень самоконтроля среднее значение	R _x	Уровень самоконтроля среднее значение	R _y
1	1,0	2,5	1,0	2,5
2	2,7	39,0	2,7	39,0
3	3,0	45,5	3,0	45,5
4	1,3	6,5	1,7	14,5
5	2,7	39,0	2,7	39,0
---	---	---	---	---
---	---	---	---	---
---	---	---	---	---
19	2,0	24,5	2,0	24,5
20	1,7	14,5	1,7	14,5
21	2,3	32,0	2,3	32,0
22	1,7	14,5	1,7	14,5
23	2,3	32,0	2,3	32,0
24	1,3	6,5	1,7	14,5
Сумма :		568,5		607,5

Таблица №3. Сводная таблица расчёта суммы рангов в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ).

Т эмпир.=	568,5
Т крит . =	426 (p < 0,05)
	362 (p < 0,01)

Т эмпир. > Т крит.

Таким образом на уровне значимости $p=0,05$ принимаем H_0 гипотезу, то есть повышение уровня самоконтроля в экспериментальной группе является случайным результатом, различия в группах не достоверны, при уровне значимости $p < 0,05$.

4.2. Обсуждение результатов

Анализ теоретических источников литературы по изучаемому вопросу формирования навыков самоконтроля на уроках физической культуры у обучающихся 3-х классов показал:

1. На основе требований ФГОС начального общего образования: п.9 и п.12.7, учитель физической культуры должен способствовать формированию универсальных учебных действий обучающегося (УУД). В частности, личностных и регулятивных. А также формированию предметных результатов в части навыков самоконтроля [26, с. 11].

2. К возрастным психологическим особенностям обучающихся 3-х классов относят: повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость, повышенную утомляемость и нервно-психическую ранимость, подчинение авторитету учителя, наивно-игровое отношение к учёбе [20, с. 127].

3. Ускорить развитие произвольности психических процессов у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры, в частности способности к самоконтролю и саморегуляции, возможно с помощью специальных тренировочных упражнений и педагогических приёмов [5, с. 29].

4. Формирование навыков самоконтроля на уроке физической культуры у обучающихся 3-х классов способствует развитию навыков владения собой, расслаблению и сосредоточению, способности к концентрации, работе в группе, работе в паре. Самоконтроль приводит к качественно новой форме активности, которая выступает как самоактивность обучающегося. Это непосредственно влияет на формирование личности школьника, определяя его учебное самосознание, отношение к себе, сверстникам, окружающему миру.

Для выявления уровня сформированности навыков самоконтроля обучающимся было предложено самостоятельное выполнение заданий подготовительной части урока и осуществление самоконтроля при их выполнении.

29% обучающихся контрольной группы и 25% обучающихся экспериментальной группы выполнили предложенные задания на низком уровне развития самоконтроля. У этих детей присутствует неуверенность в правильном выполнении действий, самопроверка возможна лишь по просьбе учителя, обучающиеся легко отказываются от своего мнения, они сличают действия, зафиксированные в памяти за счет многократных повторений. У этих обучающихся наблюдается хаотичность действий, импульсивность, план проверки обучающимися выполняется формально, ошибочное следование инструкции. Планирование выполняется частично, наблюдается использование неадекватных способов поэлементного планирования. Инструкцию обучающиеся не усваивают, принятие учебной задачи сохраняется непродолжительное время при выполнении одного задания, самостоятельность происходит при постоянном руководстве со стороны взрослого. Можно говорить о заниженной самооценке этих обучающихся, они не могут до конца раскрепоститься и быть полностью увлечены процессом учебной деятельности. Планирование у таких обучающихся выполняется частично, наблюдается использование неадекватных способов поэлементного планирования. Можно предположить, что у этой группы обучающихся для успешного выполнения заданий не сформированы собственно навыки и умения.

Навыки обеспечивают творческий, сознательный процесс выполнения деятельности в целом. Чем большим количеством навыков как автоматизированных действий овладел ученик, тем больше возможностей он приобретает, чтобы своё сознание направить на содержательную учебную деятельность [2, с. 35].

Умения, как сочетания знаний и навыков, обеспечивают успешное выполнение учебной деятельности. Умения, проявляются при выполнении любой деятельности: умение планировать свою работу, анализировать задачу, активизировать самоконтроль и др.

50% обучающихся контрольной группы 54% обучающихся экспериментальной группы выполнили предложенные задания на среднем уровне развития самоконтроля. Наблюдение показало, что эти обучающиеся испытывают потребность в самоконтроле, самопроверка у них происходит по собственной инициативе. У обучающихся наблюдается ожидание внешнего контроля как подтверждения. Обучающиеся правильно воспроизводят образец заданного материала, полностью придерживаются заданного плана проверки, план воспроизводят с 1-2 ошибками, самостоятельно следуют инструкции в новых условиях, самостоятельно поэлементно планируют деятельность, принятие учебной задачи сохраняется в большинстве заданий, присутствует эпизодическое обращение за помощью учителю.

И в контрольной группе и в экспериментальной группе 21% обучающихся показали высокий уровень сформированности навыков самоконтроля. У этих детей присутствует критичное восприятие результатов внешнего контроля, стремление понять, осознать выполняемые задания. Действия, обучающиеся соотносят с образцом, заданным через систему условий. План выдерживают полностью, в него вносятся свои индивидуально обоснованные пункты, выведенные из анализа предыдущих ошибок. У обучающихся наблюдается точное воспроизведение упражнения, самостоятельное следование инструкции в новых условиях. Дети планируют подробно, целостно, учебная задача сохраняется на протяжении всего задания, задание выполняет без помощи взрослого.

Исходя из полученных данных было установлено преобладание среднего уровня сформированности навыков самоконтроля у обучающихся экспериментальной группы и контрольной группы 3-х классов на уроке физической культуры.

Известно, что воспроизведение для обучающихся начальных классов задача трудная. Она требует от детей умения ставить цель, включать процессы мышления и осуществлять самоконтроль. Только к 3-му классу у ребёнка развивается потребность в самоконтроле при любом заучивании и совершенствуется мыслительная деятельность обучающегося: учебный материал обрабатывается и в процессе мышления (обобщение, систематизация), что позволяет школьнику более связно воспроизводить его

содержание [5, с. 24]. Полученные данные подтверждают данные литературы, к 3-му классу большинство обучающихся (средний и высокий уровни самоконтроля) способны самостоятельно себя проверять, воспроизводить заданный материал, придерживаться плана урока, хоть и с небольшими ошибками. Эти дети достаточно хорошо обучаемы и способны к самоконтролю, хотя и эпизодически детям приходится обращаться за помощью к учителю. Они также способны к самоанализу и выполнению задания без участия учителя.

После проведения педагогического эксперимента показатели сформированности уровня самоконтроля были вновь измерены и подсчитаны у обеих групп.

В контрольной группе, по истечении времени эксперимента, показатели сформированности уровня самоконтроля обучающихся практически не изменились:

- Низкий уровень самоконтроля показали 6 человек (25%), до эксперимента было 7 человек (29%), то есть 1 ребёнок стал поувереннее в себе, самостоятельнее и смог повысить свой навык до среднего уровня самоконтроля.
- Средний уровень самоконтроля остался неизменным, его показали вновь 12 человек (50%)
- Высокий уровень самоконтроля наблюдался у 6 человек (25%), до эксперимента было 5 человек (21%), то есть 1 ребёнок повысил свой навык до высокого уровня самоконтроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что у обучающихся контрольной группы, занимающихся по традиционной методике физической культуры, медленно и постепенно формируется навык самоконтроля: один ребёнок повысил свой уровень с низкого до среднего, а один со среднего до высокого. Так как ФГОС НОО предъявляет требования к формированию предметных результатов в части навыков самоконтроля, а также УУД (личностные, регулятивные) [26, с. 11]., можно говорить о том, что работа с обучающимися на формирование навыка самоконтроля в рамках программы проводится, дети становятся более самостоятельными, смелыми, формируют умения и навыки учебной деятельности. Но, не нужно забывать о психологии обучающегося начальных классов: дети растут, развиваются и совершенствуются психологически

тоже. Они становятся способны к овладению новых знаний, умений, навыков, обучаемости. У обучающихся меняется уровень сформированности отдельных сторон учебной деятельности, меняется характер умственных операций, особенности личности, то есть меняется уровень общего и умственного развития.

В экспериментальной группе, после проведения эксперимента, показатели сформированности уровня самоконтроля обучающихся изменились таким образом:

- Низкий уровень самоконтроля наблюдался у 2 человек (8%), до эксперимента было 6 человек (25%), то есть 4 ребёнка повысили свой навык самоконтроля до среднего уровня
- Средний уровень самоконтроля наблюдался у 15 человек (63%), до эксперимента было 13 человек (54%), то есть 2 ребёнка повысили свой навык самоконтроля до среднего уровня.
- Высокий уровень самоконтроля наблюдался у 7 человек (29%), до эксперимента было 5 человек (21%), то есть 2 ребёнка повысили свой навык самоконтроля до высокого уровня.

Объединяя полученные данные у детей, имеющих средний и высокий уровни самоконтроля в экспериментальной группе, можно заметить тенденцию к повышению самоконтроля обучающихся в целом, относительно начала исследования: 75% против 92%.

Таким образом, можно сделать вывод, что у обучающихся в экспериментальной группе, занимающихся так же по традиционной методике преподавания физической культуры, но с применением дополнительных методических приёмов и тренировочных упражнений, способствующих формированию навыка самоконтроля, наблюдается тенденция к овладению навыками самоконтроля. Особенно приятно, что 4 детей, повысили свой навык самоконтроля с низкого до среднего уровня. Эти обучающиеся стали более увереннее в себе, могут осуществлять намеченное, планируют свои действия. Так же 2 детей повысили свой навык самоконтроля со среднего до высокого уровня. Эти обучающиеся стали более самостоятельными, активны на занятии, заинтересованы в выполнении задания на уроке. Можно отметить, что дополнительные

тренировочные упражнения и методические приёмы положительно влияют на эмоциональное отношение к познавательной деятельности. Обучающиеся в экспериментальной группе стали, в целом, более мотивированы на посещение занятий физической культурой, ведении здорового образа жизни, несколько учеников записались в дополнительные спортивные секции.

Работа над формированием навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов выявила явные пробелы в мотивирующей составляющей учебной деятельности. Недостаточная сформированность интеллектуального и мотивационного компонентов у обучающихся, определяется односторонним подходом к созданию педагогических условий на уроках физической культуры [16, с. 195]. Обучающиеся начальных классов, в силу своего возраста, ещё очень впечатлительны и восприимчивы, доверяют авторитету учителя, поэтому необходимо повышать уровень мотивационного компонента:

- Обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто искренне хвалить за заслуги, поощрять (похлопывание по плечу, дружеская улыбка).
- Признавать неудачное выступление своего подопечного, вместе с тем подбадривая его.
- Не иметь завышенных требований к ребёнку, ориентироваться на его возраст и способности.
- Поощрять усилие в такой же степени, как и результат
- Видоизменять виды деятельности, главная цель в том, чтобы обучающиеся испытывали успех.
- Поощрять правильное выполнение действий, а не просто результат.
- Обеспечить окружающие условия и страховку, которые бы снижали страх перед изучением новых экспериментов.
- Вдохновлять детей, положительно стимулировать [14].

Сравнивая данные контрольной группы и экспериментальной группы после эксперимента, можно заметить, существенное различие в количестве детей с низким уровнем сформированности навыка самоконтроля: в контрольной группе таких

обучающихся 6 человек, а в экспериментальной группе только 2 ребёнка (25% и 8% соответственно); со средним уровнем сформированности навыка самоконтроля различия незначительные: в контрольной группе 12 человек (50%), а в экспериментальной группе 15 человек (63%), на 3 ребёнка в экспериментальной группе больше; с высоким уровнем сформированности навыка самоконтроля различий практически нет: в контрольной группе 6 человек и в экспериментальной группе 7 человек (25% и 29% соответственно). Так как различия всё-таки наблюдаются, было необходимо посмотреть их достоверность: действительно ли дополнительные методические приёмы и тренировочные упражнения, проводимые в экспериментальной группе, влияют на сформированности навыков самоконтроля или эти различия случайны и не достоверны.

Были выдвинуты нулевая и альтернативная гипотезы и с помощью критерия Вилкоксона проведён расчёт достоверности полученных результатов в контрольной группе и экспериментальной группе обучающихся 3-х классов. Расчёты показали, что полученные различия в группах не достоверны, была принята нулевая гипотеза о том, что эти различия имеют случайный характер и дополнительно проводимые методические приёмы и тренировочные упражнения в экспериментальной группе не влияют на формирование навыков самоконтроля, при уровне значимости $p < 0,05$.

Полученный результат был ожидаем, в первую очередь потому, что длительность эксперимента была незначительная: работа с обучающимися велась на протяжении осенней практики в течение полутора месяцев, а это совсем небольшой промежуток времени, за который можно получить положительный результат. Тем не менее, в экспериментальной группе можно увидеть тенденцию к формированию навыков самоконтроля у большего количества обучающихся, чем в контрольной группе. Именно в экспериментальной группе у обучающихся посредством проведения дополнительных приёмов и тренировочных упражнений наблюдается интерес к физической культуре и повышение мотивационного компонента, что способствует формированию навыков и умений, и как следствие, к реализации осознанной учебной деятельности.

Реализация развивающего обучения способствует формированию важнейших психических новообразований, таких как:

- Абстрактное мышление
- Произвольность действий
- Внутренний план действий
- Самоконтроль
- Самооценка [5, с. 35].

По результатам исследования можно сказать, что 92% обучающихся экспериментальной группы - это дети, которые имеют средний и высокий уровни самоконтроля, они мотивированы на учёбу и адекватно себя оценивают и достаточно самостоятельны. Обучающиеся старательны и легко обучаемы, поэтому положительная динамика может наблюдаться уже после изменения методики преподавания и её подачи. Очень важно проводить мероприятия, способствующие повышению самооценки обучающихся, ведь именно благодаря высокой самооценки, обучающийся меньше стесняется на уроке, доверяет себе и своему телу и не боится совершать ошибки. Необходимо мотивировать обучающихся на выполнение той или иной задачи, не скупиться на похвалу и приветствовать самостоятельность. Дополнительные методы исследования способны расширить данный эксперимент.

Проведенное исследование свидетельствует о том, что причину затруднений обучающихся в выполнении физических упражнений следует искать в правильной организации учебного процесса. Один из резервов совершенствования процесса обучения физическим упражнениям – направленность всей методической системы обучения на личность школьников, на их индивидуальные особенности [5]. В связи с этим, необходимо больше внимания уделять организации действия самоконтроля на уроке, так как это приводит к концентрации внимания всех обучающихся, формирует умение рассуждать, обнаруживать ошибки в процессе выполнения физических упражнений, позволяет предотвратить преждевременную усталость. Педагогу важно своевременно сигнализировать о допущенных ошибках, рекомендовать способы их исправления.

Выводы

1. Проведён анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Выявлено преобладание среднего уровня самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры.
3. Изучены методические приёмы формирования навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры
4. После применения методических приёмов наблюдается тенденция к росту уровня самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры
5. Достоверного влияния методических приёмов на формирование навыков самоконтроля у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры не обнаружено.

Список литературы

1. Алексеева, Л.Л. Планируемые результаты начального общего образования. (Стандарты второго поколения) / Л.Л. Алексеева. – М.: Просвещение, 2010. – 98 с.
2. Блонский, П. П. Самоконтроль и усвоение // Избранные педагогические и психологические произведения в 2-х т. / П.П.Блонский - М.: Педагогика, 2009. - Т.2. - С.62–65.
3. Вербицкий, А. А. Активное обучение в школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. - М.: Высшая школа, 2001. - 205 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Гардарики, 2007.
5. Волков, Б.С. Психология детей младшего школьного возраста / Б.С. Волков. – М. – 2016. – 347 с.
6. Волков, В.Ю. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ.ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ, БПА, 2010.
7. Габеева, Л.Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор их успешной учебной деятельности / Л.Н. Габеева. – Улан-Удэ, 2007. – 157 с.
8. Гаврилычева, Г.С. Воспитание самостоятельности / Г.С. Гаврилычева // Воспитание школьников. – 2008 –. №5. – С.24 – 27.
9. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 2004. – 32 с.
10. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010.
11. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский – Минск, 2008. - 88 с.
12. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М., 1996. – 544 с.
13. Деркач, Л.Н. Психологические основы самоконтроля учащихся в процессе обучения иностранным языкам / Л.Н. Деркач. - К., 2004. - 311 с.

14. Иванова, О.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников. [Электронный ресурс] / О.Ю. Иванова – Муниципальная Интернет-конференция «Инновации, технологии, разработки». – 2011.
15. Калинина, Н.В. Учебная самостоятельность младшего школьника: диагностика и развитие: практич. пос. / Н.В. Калинина, С.Ю. Прохорова. – М.: АРКТИ, 2008. – 80 с.
16. Кульмаметьева, Э.С. Изучение интереса к физической культуре в процессе самовоспитания школьников 11-13 лет / Э.С. Кульмаметьева. – Омский Научный Вестник. – 2011. - №5. – С.195-197.
17. Кульмаметьева, Э.С. Влияние средств физического самовоспитания на двигательную активность школьников в процессе занятий физической культурой / Э.С. Кульмаметьева. – Научные труды СибГУФК. – 2014. – С. 23-28.
18. Ломейко, В.Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры в 1-10-х классах / В. Ф. Ломейко – М: Просвещение, 2009. - 128 с.
19. Лында, А. С. Дидактические основы формирования самоконтроля в процессе самостоятельной учебной работы учащихся / А. С. Лында. - М.: Высшая школа, 2009. - 340 с.
20. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2010. - 192 с.
21. Мейксон, Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г.Б.Мейксон, В.Н.Шаулин, Е.Б.Шаулина. – М., 2011. – 140 с.
22. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шлян. - М.: Просвещение, 2009. - 222 с.
23. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. - Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, т 989. – 192 с.
24. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И.Рогов. – М.: Владос, 2003. – 448 с.
25. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с.

26. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования / Минобрнауки России – М., 2009. – 29.
27. Demetriou, Yolanda. Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review: protocol for a systematic review / Yolanda Demetriou, Anne K. Reimers, Marianna Alesi, Lidia Scifo, Carla Chicau Borrego, Diogo Monteiro and Anne Kelso // *Syst Rev.* – 2019. - May 10;8(1):113.
28. Chesham, Ross A. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study / Chesham Ross A., Josephine N Booth, Emma L. Sweeney, Gemma C. Ryde, Trish Gorely // *BMC Medicine*- 2018 16:64 <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1049-z>
29. Takehara, Kenji. The effectiveness of exercise intervention for academic achievement, cognitive function, and physical health among children in Mongolia: a cluster RCT study protocol / Kenji Takehara, Togoobaatar Ganchimeg, Akihito Kikuchi, Lkagvasuren Gundegmaa, Lkagvasuren Altantsetseg, Ai Aoki // *BMC Public Health* – 2019. - 19:697, <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6986-8>

Приложение №1. Характеристика сформированности навыков самоконтроля обучающихся начальных классов.

1. Низкий уровень сформированности навыков самоконтроля.

Контроль обучающимися выполняется неустойчиво и неосознанно. Совершаемые обучающимся действия и операции часто оказываются неправильными, допущенные ошибки не находят и не исправляются. Допускаются ошибки и при решении известных задач. В основе самоконтроля лежит плохо сознаваемая или неосознаваемая обучаемым схема действия, которая зафиксировалась в его памяти за счет многократного выполнения одного и того же действия. Контроль же в форме специально целенаправленного действия по соотнесению выполняемого учеником процесса решения задачи с усвоенной им схемой действия отсутствует. Обучающийся действует хаотично, импульсивно, но за счет произвольного запоминания схемы действия как бы предугадывает направление правильных действий, однако не в состоянии объяснить, почему надо делать именно так, а не иначе, легко отнекивается от своего решения. По просьбе учителя, найти ошибку может, но делает это не постоянно. Не всегда может объяснить ни правильный вариант, ни саму ошибку, дает не полные, формальные ответы типа: «так неправильно», «так надо». Относительно новых, недостаточно хорошо освоенных действий, ошибки в них допускаются часто, и при этом они не замечаются, и не исправляются.

2. Средний уровень сформированности навыков самоконтроля.

Работая над новым заданием, обучающийся может ошибиться, однако, если учитель попросит его удостовериться в правильности своих действий или найти и исправить ошибку, обучающийся, в большинстве случаев, обнаруживает ее и исправляет и при этом может объяснить свои действия. Приводимые учителем схемы действия понимает и может сравнивать с ними собственный процесс выполнения задачи, хотя выполняет это не всегда, особенно при выполнении новых действий. Выполнив действие без осознаваемого контроля, тут же, по просьбе учителя, может проконтролировать его ретроспективно и, по необходимости, внести

исправления. Как самостоятельное целенаправленное действие, контроль такому ученику доступен и может им выполняться, но происходит это только преимущественно после окончания действия по просьбе учителя. Одновременно совершать новое действие и соотносить его со схемой обучающийся затрудняется. Касательно же хорошо освоенных или многократно повторенных действий, то в них обучающийся почти не допускает ошибок, а если допускает, может самостоятельно найти их и исправить. Во всех случаях, исправляя ошибку, ребенок может обосновать свои действия, ссылаясь на усвоенную и осознаваемую схему действия.

3. Высокий уровень сформированности навыков самоконтроля.

В процессе выполнения действия обучающийся ориентируется на хорошо осознанную и усвоенную им обобщенную схему действия и успешно соотносит с ней процесс решения задачи. Это приводит к тому, что действия выполняются, как правило, безошибочно. Допущенные ошибки обнаруживаются и исправляются самостоятельно, причем случаи повторения одних и тех же ошибок, крайне редки. Обучающийся может правильно объяснить свои действия, может безошибочно решать большое число разнообразных задач, построенных на основе одного и того же способа действия, умело соотнося их с усвоенной схемой. Осознанно контролирует действия других обучающихся при совместном выполнении задания. Однако, столкнувшись с новой задачей или изменением условий действия, требующими внесения корректив в саму схему действия, обучающийся оказывается беспомощным и не может отступить от заданной схемы. Другими словами, обучающийся может успешно контролировать не только итог, но и процесс выполнения действий и по ходу его выполнения сверять совершаемые действия с готовой наличной схемой, однако проконтролировать соответствие самой схемы действий имеющимся новым условиям он не может.

Приложение №2. Таблицы расчёта суммы рангов в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ).

КГ					
Обучающиеся	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Уровень самоконтроля среднее значение	Ранг
1	1	1	1	1,0	2,5
2	2	3	3	2,7	39
3	3	3	3	3,0	45,5
4	1	1	2	1,3	6,5
5	3	3	2	2,7	39
6	1	1	1	1,0	2,5
7	3	3	3	3,0	45,5
8	2	2	2	2,0	24,5
9	2	2	2	2,0	24,5
10	1	1	2	1,3	6,5
11	1	2	2	1,7	14,5
12	2	3	3	2,7	39
13	2	2	3	2,3	32
14	3	3	3	3,0	45,5
15	2	2	2	2,0	24,5
16	2	1	2	1,7	14,5
17	2	2	3	2,3	32
18	2	1	1	1,3	6,5
19	2	2	2	2,0	24,5
20	2	2	1	1,7	14,5
21	3	2	2	2,3	32
22	1	2	2	1,7	14,5
23	2	3	2	2,3	32
24	1	1	2	1,3	6,5
Сумма :					568,5

Таблица расчета суммы рангов в контрольной группе (КГ)

ЭГ					
Обучающиеся	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Уровень самоконтроля среднее значение	Ранг
1	1	1	1	1,0	2,5
2	2	3	3	2,7	39
3	3	3	3	3,0	45,5
4	1	2	2	1,7	14,5
5	3	3	2	2,7	39
6	1	1	1	1,0	2,5
7	3	3	3	3,0	45,5
8	2	2	2	2,0	24,5
9	2	2	2	2,0	24,5
10	1	2	2	1,7	14,5
11	1	2	2	1,7	14,5
12	2	3	3	2,7	39
13	2	2	3	2,3	32
14	3	3	3	3,0	45,5
15	2	2	2	2,0	24,5
16	2	1	2	1,7	14,5
17	3	2	3	2,7	39
18	2	2	1	1,7	14,5
19	2	2	2	2,0	24,5
20	2	2	1	1,7	14,5
21	3	2	2	2,3	32
22	1	2	2	1,7	14,5
23	2	3	2	2,3	32
24	1	2	2	1,7	14,5
Сумма :					607,5

Таблица расчета суммы рангов в экспериментальной группе (ЭГ)