

САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження учня (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень [1].

До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки тощо), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани [5, с. 131].

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати, як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади – крокомір та «Ритм». Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю [2, с. 21].

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику

також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами [4, с. 207].

Загальновізнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення, дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу [6].

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям [3, с. 22].

Отже, з даного матеріалу можна зробити висновок, що самоконтроль є дуже важливим для людей які займаються фізичними навантаженнями.

Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
2. Голобородько В. А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе. – 1978. – № 12. – С. 21.
3. Иванов Н. Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе // Физическая культура в школе. – 1985. – № 7.– С. 20–23.