

Сергій Курган

Науковий керівник: к. п. н. Осадченко Т.М.

САМОКОНТРОЛЬ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Велике практичне значення для осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. [2, 30]

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Спорт впливає на моральні якості, розвиток, волевої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу.[2, с.31]

Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом. Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрої, почуття втоми і втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок і змагань, деякі об'єктивні і суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. [2, с.50]

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та фізичною підготовкою та їх змінами під впливом регулярних занять вправами і спортом. [2, с.10]

Існує декілька методів самоконтролю стану здоров'я:

Метод антропометричних стандартів - використання середніх величин ознак фізичного розвитку, одержані шляхом статистичної обробки великої кількості вимірювань однорідного контингенту людей. [2, с.25]

Метод індексів дозволяє оцінювати фізичний розвиток за співвідношенням окремих антропометричних ознак з допомогою простих математичних виразів. [2, с.25]

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку. [1, с.12]

При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях - звернутися до лікаря. Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. [1, с.15]

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і 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. Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль займаються фізичною культурою дозволяють більш точно оцінити його фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості.

Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так і індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів. [3, с.60]

Список використаних джерел:

1.Алексеичук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексеичук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1.

2.Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.