

ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АСПЕКТ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Евменчик И. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления изучения проблемы самоконтроля в философской и психолого-педагогической литературе, которые позволили осмыслить собственные позиции при изучении самоконтроля физического состояния организма.

Самоконтроль – это сложное и многогранное явление, которое включается во все стороны жизнедеятельности человека. Понятие «самоконтроль» исследователи понимают не всегда одинаково, в связи с этим специфика научных отраслей определила различное содержание понятия «самоконтроль».

В психолого-педагогических исследованиях многих авторов отмечается дуалистическая направленность понимания природы самоконтроля: личностная и деятельностная.

Самоконтроль рассматривается как качество и свойство личности, личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности; необходимый этап процесса самовоспитания; проекция осознаваемых качеств на внутренний эталон; сопоставление собственных характеристик с определенными шкалами; форма отношения к самому себе; личностное суждение о себе (А.С. Лында, Н.В. Кузьмина и др.).

В качестве деятельностной стороны самоконтроль определяется как способность человека регулировать производимое им действие, сличать реализацию действия с заданной программой; совокупность сенсорных, моторных и интеллектуальных компонентов деятельности, необходимых для оценки целесообразного и эффективного планирования, осуществления и регулирования выполняемого трудового процесса (А.Г. Ковалев, А.А. Бодалев; Л.Б. Ительсон, В.А. Крутецкий, А.Я. Арет, Ю.К. Бабанский, А.В. Петровский, В.П. Беспалько, Г.С. Никифоров, В.В. Давыдов и др).

С философской позиции «самоконтроль» обозначен как «сам о себе»: механизм обеспечения надежности в любом виде деятельности (Г.С. Никифоров); способность к противодействию неблагоприятным факторам (А.Г. Спиркин, В.В. Столин); готовность к внесению изменения в деятельность (И.И. Чеснокова).

Проблемная область нашего исследования сопряжена с вопросами самоконтроля физического состояния. Специфика данного вида самоконтроля обусловлена особенностями сферы применения и заключается в том, что представляет собой систему, которая позволяет осуществлять непрерывное наблюдение за физическим состоянием организма, регистрировать его важнейшие характеристики, оценивать и оперативно выявлять

результаты воздействия на объект различных двигательных действий, процессов и факторов [2, с. 7].

В словаре спортивных терминов «самоконтроль» трактуется как самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и подготовленностью в процессе спортивной тренировки [3, с. 358].

В специальной литературе отмечаются разнообразные подходы к определению понятия «самоконтроль»: умение контролировать свое физическое состояние; проявление самостоятельности (М.А. Годик, В.М. Колос, Т.А. Глазко); система регулярно самостоятельно проводимых мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу физического здоровья индивида (Г.Л. Апанасенко, Д.Ф. Дешин, В.В. Тимошенко, В.А. Колледа В.И. Ярмолинский); «метод самонаблюдения» за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями (Л.Н. Соусь, В.П. Логвин, Т.Е. Старовойтова, Л.А. Матвиенко); методика «самодиагностики» предполагающая систематические наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием и подготовленностью с помощью простых, общедоступных приемов (С.П. Летунов, Р.Э. Мотылянская, В.А. Медведев, О.П. Маркевич); «лакмусовая бумажка» для определения реакции организма на ту или иную физическую работу, которая призвана обеспечить накопление информации для управления тренировочным процессом (А.Г. Фурманов).

Многие теоретики термин «самоконтроль» соотносят с понятиями «мониторинг» и «диагностика». Известно, что мониторинг, как и самоконтроль – это процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение негативных тенденций развития. В частности, по мнению С.И. Изаака специфика мониторинга, заключается в том, что он «...представляет собой сложную информационно-аналитическую и прогнозную систему, включающую наблюдения за состоянием физического здоровья на уровне индивида и социальной группы, оценку его результатов и прогнозирование состояния здоровья в будущем как для индивида, так и для группы индивидов, объединенных по территориальному признаку или характеру деятельности» [1, с. 11].

Опираясь на понятие «диагностика физического состояния», В.И. Ильинич определяет самоконтроль как процесс распознавания и оценки индивидуальных, биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье, или заболеваний. Ссылаясь на суждения И.П. Подласого уточним, что «...диагностирование – это и есть контроль, самоконтроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденций, прогнозирование дальнейшего развития событий».

Несмотря на различия в формулировках, у всех названных авторов сущность самоконтроля физического состояния заключается в выполнении самостоятельных действий по наблюдению за здоровьем. Самостоятельные действия в самоконтроле подразумевают: самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за физическим состоянием своего организма и соответственно корректировать нагрузку; самопроверку (установление ошибок в выполнении физических упражнений), самоанализ (процесс выявления фактов, закономерностей, тенденций и причин), самооценку (сопоставление результатов деятельности и показателей здоровья с целевыми, эталонными установками), самокоррекцию (исправление ошибок, приближение результатов деятельности к желаемому образцу).

Таким образом, в плане деятельностного подхода самоконтроль рассматривается как действия, которые позволяют занимающимся оперативно и регулярно контролировать

текущее физическое состояние и как личностное образование определяют гуманное отношение индивида к своему здоровью. Внимание, которое уделяют исследователи самоконтролю физического состояния, подчеркивает его важную роль в процессе физического воспитания и во всестороннем развитии личности, а формирование компетентности данной деятельности является одним из условий повышения эффективности процесса физического воспитания, сознательности в отношении к физическому здоровью.

Литература

1. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С. И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей / сост. В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий – Минск: БГТУ, 2008. – 33 с.
3. Терминалогия спорта: толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.