

## САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

**Т.Е. Старовойтова**

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев,  
Республика Беларусь

Для каждого человека нет большей ценности, чем его здоровье. Ведь именно здоровье способствует оптимальному проявлению важнейших социальных функций человека, и от состояния здоровья зависит вся полнота проявлений социальных богатств личности и ее образа жизни. На здоровье современного человека оказывает влияние комплекс социальных и естественных факторов. Огромную роль в этом комплексе играет система оздоровительных мероприятий, среди которых физическая культура и спорт занимают одно из первых мест, поскольку поддержание высокого уровня здоровья студентов невозможно без определенной степени физической активности. Это и определяет обязательность и необходимость широкого и всестороннего использования средств физической культуры, которая должны стать неотъемлемой частью жизни учащейся молодежи.

Однако занятия физической культурой могут обеспечить физическое совершенствование студенческой молодежи, быть эффективными и выполнять свою оздоровительную задачу только тогда, когда используются рационально и дозируются правильно. Важное значение при решении вопроса о дозировании тренировочных нагрузок, их эффективности имеет грамотный самоконтроль, который позволяет занимающимся оперативно и регулярно контролировать текущее физическое состояние. Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием и динамикой своего здоровья. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет врачебный контроль. При самоконтроле студент может своевременно оценить изменения своего функционального состояния и строить свое поведение на основе субъективного прогноза и ряда объективных показателей.

Полученные знания по методике самоконтроля будут способствовать развитию у студентов сознательного отношения к занятиям физической культурой как в учебном процессе, так и самостоятельно во время учебы в вузе и дальнейшей жизни.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль – ценное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья. Он имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями. При помощи самоконтроля студент и преподаватель физической культуры могут планировать и проводить занятия в соответствии с полом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, что благоприятно отражается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачами самоконтроля являются:

- научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью;
- привить учащимся необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями;
- научить регистрировать и оценивать получаемые данные;
- установить более тесную связь учащихся с врачом и преподавателем физической культуры;
- научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Показатели самоконтроля можно разделить на субъективные показатели (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физкультурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия).

Данные самоконтроля могут оказывать большую помощь преподавателю физической культуры в регулировании физической нагрузки, в своевременном отклонении в состоянии здоровья. Применение больших физических нагрузок нередко является причиной повышенной нервной возбудимости, плохого сна, настроения, апатии, усталости. Снижения объема и интенсивности физических нагрузок устраняет перечисленные неприятные ощущения [1, 2].

Все студенты должны знать основы самоконтроля и применять их в повседневной жизни. Ведение «Дневника здоровья» – это лучшая форма организации самоконтроля. Систематическая регистрация показателей в дневнике самоконтроля дает четкую картину динамики физического состояния организма. Анализ показателей позволяет оценить реакцию организма на нагрузку и при необходимости внести соответствующие коррективы. Помимо того данные самоконтроля могут оказаться ценным дополнением при врачебном обследовании и помочь поставить или уточнить диагноз. Ведение дневника самоконтроля вырабатывает у студентов сознательное отношение к занятиям физической культурой.

#### Список литературы

1. Старовойтова, Т.Е. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Радькова. – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2011. – 108 с.
2. Старовойтова, Т.Е. Паспорт здоровья / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 51 с.