

### САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Букас Инна Александровна  
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
учреждения образования «Могилевский государственный  
университет имени А. А. Кулешова»  
(г. Могилев, Беларусь)

Клочков Андрей Владимирович  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
и спорта учреждения образования «Могилевский  
государственный университет имени А. А. Кулешова»  
(г. Могилев, Беларусь)

*Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль – важное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья.*

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Любой человек, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельных занятий и при необходимости изменять режим занятий в процессе физической культуры.

Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др.

При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечно-сосудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

В основе достижения необходимого результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Используя на занятиях по физической культуре самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья.

Оздоровительное значение физической культуры общеизвестно имеет огромное количество исследований, показывающих положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание, выделение, обмен веществ, теплорегуляцию, органы внутренней секреции.

Вместе с тем, известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. При решении вопроса о дозировке физических нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника. Дневник самоконтроля позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести коррективы в учебный процесс по физи-

ческой культуре. Он служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой. 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;
- установить более тесную связь учащихся с врачом и преподавателем физической культуры;
- научить регистрировать и оценивать получаемые данные;
- научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Все студенты должны знать основы самоконтроля и применять их в повседневной жизни. 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. Показатели самоконтроля можно разделить на субъективные (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физкультурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия). Важно проводить беседы, больше разговаривать со студентами, четко ставить цели и задачи занятия, подводить итоги. Обязательно делать строгий расчет физических нагрузок, учитывать персональные интересы учащихся, применение высокотехнологического научного оборудования для мониторинга физического и функционального состояния организма. Также не мало важно использование средств домашнего самоконтроля.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль способствует правильному использованию средств и методов выполнения физических упражнений, укреплению здоровья, достижению высоких результатов и спортивному долголетию. Хорошо зная особенности воздействия физической нагрузки на организм, умея следить за состоянием своего здоровья, правильно разбираясь в изменениях состояния организма, мы можем наиболее обоснованно регулировать нагрузку, определить самые ранние признаки нарушений в здоровье и тренированности и тем самым вовремя принимать необходимые меры.

Правильно организованный комплекс физических нагрузок, регулярный врачебный контроль и постоянный самоконтроль – единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее гармоничное развитие человека.

#### Список использованной литературы

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культуры / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. реком. / И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова, Т. Е. Старовойтова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2006. – 32 с.