

ВАСИЛЮК А.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

**КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Введение. Каждый человек в жизни занимается (или когда-то занимался) спортом. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию. Однако каждый из нас слышал такое понятие как «контроль». Это проблема, которая требует внимания и заставляет соблюдать определенные правила.

Научные исследования в области изучения контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой показывают, что контроль физического состояния организма помогает выявить отклонения на ранней стадии, помогает контролировать правильность занятий физической культурой.

Цель работы – выявить, каким образом контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой способствуют укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы математической обработки.

Результаты и их обсуждение. Задачами диагностики в физическом воспитании являются: систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом; оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания; прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Можно выделить следующие виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, можно определить следующие задачи самоконтроля: научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью; обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими

упражнениями; научить регистрировать и оценивать получаемые данные; научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья и др.

Различают следующие показатели самоконтроля: субъективные (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физической культурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия).

В практике самоконтроля применяется способ задержки дыхания на выдохе (проба Генчи), которая у нетренированных людей составляет 25–30 секунд и вдохе (проба Штанге), которая в норме у здорового человека составляет не менее 50–60 секунд, у спортсменов 2–3 минуты.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (таблица).

Таблица – Оценка функционального состояния системы дыхания

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40–49	4	30–39	4	30–39	4	20–29	4
30–39	3	20–29	3	20–29	3	15–19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

Выводы. В ходе проведения исследований выявлено, что лучшей формой организации самоконтроля является ведение специального дневника. 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.