

МАКАРУК Т.А.

Минск, БГАС

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., доцент, канд. пед. наук, доцент БГАС, Минск

САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий не может обеспечиваться без систематического проведения самоконтроля – самостоятельных регулярных наблюдений занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, влиянием на организм и переносимостью физических нагрузок.

Цель работы – изучить основные показатели самоконтроля, доступные в использовании студентами в процессе занятий физической культурой.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа и обобщения литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Результаты и их обсуждение. При занятиях физической культурой самостоятельно можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты. Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Самочувствие отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» или «плохое». При анализе сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушение сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница). Аппетит отмечается хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Его ухудшение является результатом переутомления или заболевания. Пульс (ЧСС) обычно на учебных занятиях в среднем 130-150 уд/мин, а на спортивных тренировках при значительных нагрузках достигает 180-200 уд/мин. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20-30 мин, иногда через 40-50 мин. Если через большее время, это свидетельствует о наступлении утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием отклонений в состоянии организма. Вес тела рекомендуется определять ежедневно утром натощак. Болевые ощущения: боль в мышцах, головные боли, боли в боку, в области сердца могут наступить при нарушении режима дня, при ощущении утомления.

Результаты самоконтроля должны постоянно анализироваться самими занимающимися и периодически с преподавателем и врачом.

Выводы. Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, занятиям физической культурой и спортом, помогает лучше познать самого себя, имеет большое воспитательное значение.