

УДК 796.37.06:612.821

Антонюк О. – ст. гр. МК-51

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Науковий керівник: ст. викладач Луців В.С.

Самоконтроль – це регулярне використання простих прийомів для самостійного спостереження у зміні стану здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженню студенти мають можливість самостійно контролювати навчальний процес. Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, залучає студентів до оцінки свого стану та аналізу використаної методики навчання.

Самоконтроль слугує важливим додатком до лікарського контролю, але не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу в регулюванні навантаження.

Викладач разом з лікарем повинні добиватися, щоб студенти правильно розуміли зміни функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно попередити від поспішних висновків при появі відхилень у показниках самоспостереження, так як за неправильними висновками може слідувати неправильна побудова тренувань, а також можливо самонавіювання якого-небудь захворювання, якого у спортсмена немає.

Важливо пояснити спортсменам, що при відхиленні в показниках, виявлених під час самоконтролю, необхідно порадитись із лікарем і викладачем або тренером, перед тим як приймати рішення.

У процесі занять фізичними вправами необхідно постійно проводити облік виконаних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують в спеціальний щоденник, який зобов'язаний вести кожний студент. У щоденнику можна побачити залежність змін у стані здоров'я спортсмена від характеру тренувань.

Працездатність залежить від загального стану організму. Студент повинен навчитись критично аналізувати її суб'єктивну оцінку. Відомо, що самопочуття не завжди відображає дійсний фізичний стан організму. При емоційному збудженні воно може бути досить хорошим, навіть якщо в організмі вже є негативні зміни. І навпаки при незважаючи на добрий гнічений настрій може бути причиною поганої працездатності, стану здоров'я.

Порівняння суб'єктивної оцінки працездатності з реально вимірюваними її показниками допоможе спортсмену зробити правильний висновок про свій стан.

Бажання займатися фізичними вправами, спортом – важливий показник. Бажання виконувати фізичні вправи, тренування властиве здоровій людині, відсутність його – сигнал перевтоми. Іншими важливими показниками є сон і апетит.

Висновки.

Регулярні заняття фізичними вправами не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але й підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття не можна проводити без лікарського контролю та самоконтролю.