

УДК: 796.37.06:612

Кульчицький. І. – ст. гр. ХС-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Науковий керівник: к.м.н., доц. Курко Я.В.

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я.

Найбільш зручна форма самоконтролю - це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на двох груп - суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним, що займається не повинний почувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

Як правило, при систематичних заняттях фізкультурою сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну.

Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку.

Апетит після помірних фізичних навантажень також повинний бути гарним. Є відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30-60 хвилин. Для угамування спраги варто випити склянка мінеральної чи води сподіваючись.

При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях - звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться : спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.