

п'ять переплетених кілець, є сталою і універсальною. Вона охоплює п'ять континентів. Вона досягає кульмінації об'єднанням спортсменів світу на великому спортивному святі – Олімпійських іграх.

Нинішній час, час розвитку нових форм національних і патріотичних рухів, є продуктом стрімких змін. Наш обов'язок – вивчити ситуацію і бути готовими допомогти олімпійському руху в тих країнах, які бажають стати незалежними, запропонувати їх народам нашу допомогу і розуміння їхніх надій.

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,
викладач*

УДК 371.72:796 (043.2)

Вржесневська А.І., Кадієва М.В.
*Національний університет фізичного
виховання і спорту України, Київ*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОКОНТРОЛЮ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ КОГНІТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Серед факторів, що впливають на ефективність самостійної фізичної підготовки можна виділити наявність регулярного інформативного самоконтролю.

Ми поставили перед собою мету – розглянути основні структурні компоненти самоконтролю в процесі фізичного виховання студентів в контексті їх розумової діяльності.

При проведенні дослідження ми використовували методи аналізу і вивчення даних спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду провідних фахівців.

У якості властивих типів контролю, на думку провідних фахівців, можна виділити «педагогічний контроль» і самоконтроль студентів. «Педагогічний контроль» здійснюється педагогом і його дані, в першу чергу, переломлюються у свідомості і діях педагога. У самоконтролі студентів і суб'єкт, і об'єкт контролю як би збігаються. Отримана в результаті самоконтролю інформація усвідомлюється безпосередньо тим, хто займається, і в кінцевому підсумку, стає мотивом, який визначає поведінку людини і обумовлює прагнення щодо кінцевого результату його діяльності.

Самоконтроль у рухової активності не може бути продуктивний, якщо на основі його результатів (отриманої інформації) не проводиться самоаналіз і не дається адекватна самооцінка. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням людини визначити себе за якимись конкретними параметрами.

Однак і самооцінка є тільки проміжною ланкою (етапом) для створення внутрішнього плану дії (інтеріоризації) або підставою для його можливої корекції. Саме самоаналіз і самооцінка дають можливість виявити для себе і далі відтворити вагомий зв'язки в адаптації організму людини до різних режимів рухової активності та індивідуальних особливостей в контексті фізичних навантажень. Самооцінка