

Скидан І. В., Оргеєва С. В., Бобр В. І.

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ЛЮДИНИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

В індивідуальному відношенні спорт є частиною загальної якості людини, яка виявляється в ступені розвитку фізичних сил і рухових якостей, а також у рівні життєдіяльності та стані здоров'я людини. Вона дозволяє виявити приховані фізичні можливості людини за допомогою його специфічних засобів і методів.

Фізичне виховання є основним напрямом реалізації фізичної культури, і воно є продуктом потреб людського суспільства. Ця потреба полягає в тому, щоб старше покоління готувало молоде покоління до життя, тобто виховувало його.

З ускладненням суспільних відносин змінилася і функція спорту. Воно поступово входить у процес матеріального виробництва і духовного життя людей. Сьогодні можна говорити про формування нового типу людини, яка активно проводить своє життя, використовуючи свої фізичні якості. Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку суспільства в нашій країні має відобразитися на новому етапі формування особистості. Тому ставлення до фізичного виховання як необхідної сторони гармонійного розвитку людей набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з його потребам.

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта. Вона полягає в придбанні спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмій використовувати їх у повсякденному житті.

Метою фізичного виховання в навчальному закладі є формування фізичної культури у студента як системної й інтегративної якості особистості, як невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній роботі та в родині.

Успіх викладання залежить від того, яким буде контакт між викладачем та студентом. Працюючи зі студентами, викладач мусить уміти чітко й грамотно висловлювати свої міркування, уважно стежити за навчальною групою, відчувати її й знайти з нею спільну мову, належним

чином використовувати наочне приладдя й ілюструвати відповідний матеріал.

В порівнянні з іншими дисциплінами гуманітарного або технічного напрямку, де прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, дисципліна «Фізичне виховання», навпаки, пропонує приділити увагу самопідготовці та самовдосконаленню. Першими кроками до формування стійкої потреби в щоденних самостійних заняттях, яку прививали ще в школі, є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення.

Регулярні заняття фізичними вправами не тільки покращують здоров'я і функціональний стан, а й ще підвищують працездатність та емоційний тонус. Проте слід знати, що самостійні заняття не можна проводити без лікарського контролю, а і ще більше важливо, без самоконтролю.

Самоконтроль означає контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком, функціональним станом, тренуваністю. Він включає спостереження та аналіз фізичних умов з використанням об'єктивних і суб'єктивних методів.

До об'єктивних належать методи, які дозволяють виміряти та кількісно виразити: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів.

Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрої, почуття втоми і втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну та інші стани.

Найкраща форма самоконтролю – ведення щоденника. Пропонується реєструвати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, а також деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму під час виконання вправ.

Спостереження лікарів довели, що надмірна м'язова активність призводить до виснаження нервової системи, що призводить до непотрібних травм і подальших патологічних змін в організмі. Тому всім, хто займається фізичною активністю, слід пам'ятати про поступове збільшення навантаження. При цьому важливу роль відіграє самоконтроль стану організму та його реакції на фізичне навантаження.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумок, можна сказати, що регулярний самоконтроль під час виконання вправ дозволяє більш точно оцінити свій фізичний стан, правильно підібрати або регулювати навантаження і таким чином уникнути травм і перетренованості. Тому можна сказати, що самоконтроль дуже важливий для досягнення максимальної ефективності фізичного виховання., а також досягнення високих спортивних результатів.