

**УДК 681.3.069**

А.А.Ряховская (гр. 10110/1), А.А.Голубев, к.п.н., доц.

### **Самоконтроль на занятиях по физическому воспитанию**

Физическое состояние, то есть готовность к выполнению мышечной деятельности, характеризуется состоянием здоровья человека, его телосложением, функциональными возможностями организма, его физической подготовленностью. Все эти показатели начинают всерьез интересоваться каждого из нас на этапе физической подготовки, когда преодолены трудности начального периода занятий, когда вы втянулись в учебный процесс или тренировки. Теперь хочется увидеть успехи, оценить неудачу, уточнить методику занятий, оценить свое физическое развитие.

С этой целью должна быть хорошо разработана система самоконтроля и его анализа. Самоконтроль подразумевает систематическое наблюдение за состоянием своего организма в процессе учебных занятий, тренировки. Особенно он необходим на начальном этапе обучения, а также в процессе увеличения нагрузки на последующих занятиях.

Авторами выявлено, что задачами самоконтроля являются:

1. Научиться внимательно относиться к своему здоровью.
2. Необходимо знать навыки личной и общественной гигиены.
3. Знать простейшие методы самонаблюдения во время занятий.
4. Знать и оценивать антропометрические и физиометрические показатели.
5. Уметь использовать данные самоконтроля для определения степени и грамотности своего развития, уровня тренированности, состояния физического здоровья.

Большая значимость самоконтроля определяется тем, что, во-первых, он является существенным дополнением к врачебному контролю, во-вторых, постоянное фиксирование объективных и субъективных показателей позволяет обнаружить ранние признаки перетренированности уже на первой ее стадии и корректировать нагрузку.

Объективные оценки самоконтроля – это те, которые можно выразить количественными характеристиками (вес, пульс, повышение результата).

Субъективные оценки самоконтроля – это самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание тренироваться.

В процессе занятий по физическому воспитанию предлагается вести дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля это творческий процесс, – в котором учитывается не только объем и интенсивность выполняемых физических нагрузок, результаты контрольных параметров на учебных занятиях, а также объективные и субъективные данные.

Авторами получено, что регулярное ведение дневника самоконтроля дает возможность определить эффективность занятий, оценить средства и методы

практических занятий, создать оптимальное планирование объема и интенсивности физических нагрузок, тренировочных занятий.