

УДК 796.011.3

Кириченко О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращують стан здоров'я людини. Володіння

засобами самоконтролю є необхідною умовою для занять фізичними вправами, особливо під час самостійних занять [2, 4, 6]. Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, але після опанування студентами теоретико-методологічної складової. З таких тем:

- основи самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- правила організації самостійних занять;
- методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами [1,5].

Діяльність фахівців у сфері рухової активності характеризується різноманітним і складним змістом. Для досягнення бажаних результатів такий зміст повинен бути певним чином систематизований, підпорядкований чіткій логіці функціонування. У будь-якій цілеспрямованій і раціонально-організованій діяльності можна виокремити такі взаємопов'язані між собою компоненти:

- планування;
- реалізація запланованого;
- контроль і облік результатів.

Наявність єдності і якості функціонування цих компонентів дозволяє доцільно побудувати заняття фізичними вправами, ефективно керувати педагогічним процесом та його результатами [5, 6]. Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичного виховання. Для фізичного виховання властиві два види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль.

Перед початком занять необхідно крім медичного обстеження, провести педагогічне, що спрямоване на вирішення та оцінку таких показників: індивідуального фізичного розвитку для визначення його морфологічного статусу; рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань; фізичної підготовленості; функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження; мотивації та інтересу до наступних занять [3].

Засоби самоконтролю дозволяють своєчасно виявити несприятливі наслідки впливу навантаження на організм. Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю що, в свою чергу, надасть можливість контролювати та регулювати правильність підбору засобів і методів навчання, оцінити реакцію організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами [2, 3, 4].

Контроль індивідуума за станом свого здоров'я як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення називається

самоконтролем. У процесі самоконтролю студент одночасно є суб'єктом та об'єктом контролю.

Під самоконтролем у фізичному вихованні розуміють сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя.

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і руховою підготовленістю та їх змінами під впливом регулярних занять вправами.

Мета самоконтролю – сприяння збереженню та зміцненню здоров'я людини, його гармонійному розвитку. Для цього необхідні регулярні спостереження простими і доступними способами.

В інтервалах між заняттями самоконтроль орієнтований також на оцінку відновлювальних процесів, аналіз загального самопочуття, визначення статусу організму та налаштованості на наступне заняття. Методи самоконтролю можна розділити на три групи:

- самооцінювання психо-фізіологічного та фізичного стану;
- контроль адекватності та інтенсивності навантажень;
- контроль ефективності занять.

Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з конкретними об'єктивними і суб'єктивними показниками функціонального стану організму.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще – ранком, лежачи після пробудження. А також слід спостерігати ЧСС до тренування та відразу після нього. Різке зростання або вповільнення ЧСС, порівняно з попередніми показниками, може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з лікарем.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком, на тих самих вагах, у тому самому одязі. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується, надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується.

Тренувальні навантаження записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Результати дають можливість оцінити адекватність або неадекватність застосованих засобів і методів навчання. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання рухової підготовленості.

Порушення режиму – у щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення

режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невиправдано збільшує ЧСС, а також призводить до їх зниження набутих результатів.

У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам та тим, хто займається, періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінку фізичного розвитку проводять за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, із використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють зріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легень (ЖЄЛ) і силу кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою антропометричних індексів.

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є щоденник самоконтролю. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму дає змогу оцінити реакцію організму на фізичне навантаження й реєструється в щоденнику. ю. Самоконтроль необхідний всім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів / М.О. Носко, Г.Ю. Куртова, Ю.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112 – Т.1. – С. 248-251.

2. Основи фізичного виховання людей різного віку: [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів] /Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.

3. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 58-61.

4. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення /О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 52-55.

5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.