

УДК 796.5.8.9

Савка Д.О.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. БТЕ-1214, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У фізичній культурі велике значення приділяється формуванню всебічно і гармонійно розвинутої особистості як способу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Контроль і самоконтроль є дуже важливими елементами процесу фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами. Вони забезпечують ефективність тренувального процесу, допомагають досягати поставлених цілей та підтримувати високий рівень мотивації. У сучасних умовах важливо досліджувати особливості контролю та самоконтролю під час самостійних занять, оскільки ці навички дозволяють спортсменам відповідально підходити до свого здоров'я та фізичного розвитку.

Заняття фізичними вправами і спортом чинить на організм молодшої людини надзвичайно сильні, складні, багатогранні дії. Лише вірно організовані заняття, з дотриманням педагогічних принципів і оптимальних методик навчального процесу під наглядом викладача, лікаря позитивно можуть змінювати здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовність і працездатність організму людини.

Контроль – це визначені форми перевірки підготовленості тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Він класифікується на лікарський, педагогічний, самоконтроль.

Лікарський контроль – це регулярні медичні обстеження (щорічні та за потребою), спрямовані на моніторинг здоров'я тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Основні завдання лікарського контролю включають: забезпечення правильного проведення занять для людей різного віку, статі та здоров'я, підвищення оздоровчої ефективності фізичних навантажень, а також оцінку стану здоров'я та фізичного розвитку з подальшими рекомендаціями для оптимізації тренувального процесу.

Педагогічний контроль – це процес збору інформації про вплив фізичних вправ і спорту на організм тих, хто займається фізкультурою, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Він реалізується через спеціальні перевірки, що входять до програми занять. Такі перевірки дозволяють систематично оцінювати два ключові аспекти: рівень засвоєння техніки рухових дій та розвиток фізичних якостей.

Самоконтроль – це вміння самостійно оцінювати та контролювати свої фізичні показники, відстежувати зміни у фізичному стані та коригувати тренувальний процес відповідно до результатів. Він ґрунтується на розвитку здатності до самоаналізу та об'єктивної оцінки своїх досягнень та недоліків. Самоконтроль допомагає уникнути травм і отримати максимальні результати.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від того, як відбувається контроль за процесом тренування. Тренери забезпечують зовнішній контроль, який є важливим на етапі оволодіння технікою вправ та розвитку фізичних якостей. Зовнішній контроль допомагає учасникам правильно організовувати тренування, уникати помилок і травм.

Самоконтроль відіграє вирішальну роль у процесі самостійних занять фізичними вправами. Оскільки при самостійних тренуваннях відсутня стороння оцінка, важливо вміти самостійно контролювати свій стан, щоб правильно визначати інтенсивність навантаження і уникати перенапруження. Важливим є також врахування психологічних аспектів самоконтролю: мотивація, самодисципліна та самостійне коригування тренувального плану сприяють кращому результату.

Контроль у фізичному вихованні може здійснюватися за допомогою різних методів:

- Спостереження – оцінка правильності виконання вправ і техніки рухів.
- Тестування – вимірювання фізичних показників, таких як витривалість, сила, швидкість, координація рухів.
- Оцінка функціонального стану організму – контроль частоти пульсу, артеріального тиску, рівня кисню в крові.

Самоконтроль базується на простих прийомах нагляду і складається із суб'єктивних і об'єктивних показників. До суб'єктивних показників належать:

- Самопочуття – це суб'єктивна оцінка стану організму, важливий показник впливу фізичних вправ. Воно може бути гарним (бадьорість), задовільним (млявість) або поганим (слабкість).

- Настрій відображає психічний стан під час занять. Він може бути гарним (впевненість), задовільним (емоційна нестабільність) або незадовільним (розгубленість).

- Сон є ключовим для відновлення після фізичних навантажень, важливими показниками є тривалість та глибина.

- Втома проявляється у зниженні працездатності після тренувань і є нормальною, якщо проходить через кілька годин.

- Апетит оцінюється як хороший, задовільний або поганий; він знижується при перевтомі або хворобах.

- Працездатність зростає при правильно організованих тренуваннях.

- Болісні відчуття можуть виникати через неправильне дихання, перевантаження або фізичну активність після їжі. Особливо уважно треба ставитися до появи неприємних відчуттів у ділянці серця.

До об'єктивних показників самоконтролю належать кількісні параметри, що дозволяють контролювати функціональні системи, працездатність та рівень підготовки. Самонагляд включає три аспекти:

- Контроль функціонального стану включає вимірювання частоти пульсу, артеріального тиску, пробу Руф'є, частоту дихання та життєву ємність легень.

- Контроль фізичного розвитку здійснюється за параметрами росту, ваги, об'єму грудної клітки.

- Контроль фізичної підготовленості включає тести на біг, згинання та розгинання рук, підтягування, стрибок у довжину та Гарвардський степ-тест.

Впровадження цифрових технологій у процес самоконтролю.

Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для контролю та самоконтролю під час фізичних занять. Фітнес-трекери, мобільні додатки та інші гаджети допомагають об'єктивно оцінювати фізичну активність, надаючи дані про кількість кроків, витрачені калорії, частоту пульсу тощо. Використання таких засобів сприяє більш об'єктивній оцінці фізичного стану та покращенню результатів самостійних тренувань.

У цій роботі були розглянуті рекомендації щодо контролю, самоконтролю, самонагляду за станом здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом, у тому числі системи тестувань оцінювання, за допомогою яких здійснюється контроль фізичного стану. Але слід враховувати, що з різноманітності засобів контролю у роботі перелічені лише

основні і легкодоступні. Результати перевірок повинні аналізуватися тим, хто займається фізкультурою, періодично – тренером-викладачем і лікарем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Іваненко П.М. Самоконтроль у фізичній культурі та спорті: навчальний посібник / П.М. Іваненко. – Київ: Либідь, 2018. – 174 с.

2.Коваленко С.Л. Методологія контролю та оцінювання фізичної підготовленості: навчально-методичний посібник / С.Л. Коваленко. – Львів: Світ, 2017. – 132 с.