

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

К основным видам диагностики относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля - врачебное обследование.

Педагогический контроль связан с получением информации о физической работоспособности занимающихся, а также о степени освоения теоретических и методических знаний и умений с целью проверки эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль - это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Кроме того, он помогает преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий, планировать величину и интенсивность физической нагрузки и отдыха.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Содержание и построение дневника могут быть различными. Показатели в дневнике самоконтроля должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Преподаватель и тренер должны разъяснять студентам, спортсменам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повыше-

ние спортивного интереса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Ведение дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Благодаря систематическим, самостоятельным занятиям и результатам самоконтроля формируется ценностно-мотивационная сфера, воспитывается потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

УДК 796.012.1-057.875

М.В. Куликовская, преп.
(БГТУ, г. Минск)

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ У СТУДЕНТОВ СУО 1-4 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ПИМ

Формирование человека на всех этапах его развития проходило в неразрывной связи с его активной физической деятельностью.

Потребность в движении ярко проявляется в детском возрасте, но, к сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в двигательной активности.

При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, чаще страдают различными заболеваниями.

Для студентов специального учебного отделения физическая культура приобретает большое значение, т.к. является фактором реабилитации при различных заболеваниях.

На занятиях по физической культуре нами проводились измерения показателей физического развития студентов СУО и функциональные пробы, которые помогают определить функциональное состояние и возможности организма.