

В. О. Зубов

доктор філософських наук, професор,
директор
Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко
Класичного приватного університету

І. В. Євстігнеєва

доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко
Класичного приватного університету

Т. А. Воскобойник

старший викладач кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання
Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко
Класичного приватного університету

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті проаналізовано поняття самоконтролю та його значення в контролі за станом фізичного розвитку людини. Важливим завданням викладача з фізичного виховання є навчання студентів засобам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, особливо самостійно. Він має не тільки виховне значення, але й прищеплюється навичка свідомого ставлення до занять фізичними вправами, дотримання правил гігієни, раціонального розпорядку дня, режиму навчання, роботи й відпочинку. Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю, наведено приклади ведення щоденника самоконтролю за об'єктивними і суб'єктивними показниками.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим елементом у здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини.

Приступаючи до занять із фізичного виховання, обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та, якщо є які-небудь порушення, необхідно порадитися з викладачем фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як здійснювати самоконтроль і як дозувати навантаження.

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичного виховання. Для фізичного виховання характерні два види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку.

Ключові слова: самоконтроль, фізичне виховання, спорт, щоденник самоконтролю, студент.

Постановка проблеми. Важливим завданням викладача є навчання студентів самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається, за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час лікарського обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й від-

починку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують. Самоконтроль необхідний усім студентам, викладачам та особливо особам, котрі мають відхилення в стані здоров'я.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, але після опанування студентами

теоретико-методичної складової частини з таких тем, як:

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Самостійні заняття фізичними вправами і спортом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращують здоров'я людини. Приступаючи до занять із фізичного виховання, обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та, якщо є які-небудь порушення, необхідно порадитися з викладачем фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як здійснювати самоконтроль і як дозувати навантаження.

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 та 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 характерні 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 наван-

таження на організм. Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю, що у 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].

Мета статті – аналіз та обґрунтування методики самоконтролю студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Контроль студента 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 (самопостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя [3; 5].

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 психофізіологічного 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.

Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити його за показниками та датами. Записи рекомендується робити лаконічно.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне або погане (за поганого самопочуття фіксують характер незвичайних відчуттів). У щоденнику відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення зазвичай є результатом перевтоми або захворювання. Больові відчуття фіксуються за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі й т. п.) та силою прояву.

Частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще це робити зранку, 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) вранці, на тих самих вагах, у тому самому одязі. У першому періоді тренування маса зазвичай 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.

Щодо порушення режиму в щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невинувато збільшує ЧСС, а також призводить до 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 визначити 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, з використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють зріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті

найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою антропометричних індексів.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль дозволяють більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження і тим самим уникнути травм і перетренованості.

Висновки і пропозиції. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму дає змогу оцінити реакцію організму на фізичне навантаження й реєструється в щоденнику за такими параметрами: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, ЧСС, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати, ЖЄЛ, силовий показник, оцінка функціональної підготовленості. Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є щоденник самоконтролю. Самоконтроль необхідний усім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я. Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так й індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також для досягнення високих спортивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Носко М.О., Куртова Г.Ю., Козерук Ю.В. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 248–251. URL: http://scholar.google.com/citations?user=_v9xiJIAAAA&hl=ru
2. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів / Г.О. Литовченко та ін. Чернігів, 2012. 230 с.
3. Савчук С., Хомич А. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти. *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. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посібник / Т.Ю. Круцевич та ін. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : 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. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.

Zubov V., Yevstihneieva I., Voskoboinyk T. Students self-control over the physical condition of their body in the process of physical exercises

The article analyzes the concept of self-control and its importance in controlling the state of physical development. An important task of a physical education teacher is to teach students the means of self-control in the process of physical exercises, especially independently. It has not only educational value, but also instills the skill of conscious attitude to exercise, observance of hygiene rules, rational daily routine, mode of study, work and rest. For the analysis of indicators it is expedient to keep a diary of self-control, examples of keeping a diary of self-control on objective and subjective indicators are given.

Independent exercise and sports should be a mandatory part of a healthy lifestyle for students and staff of higher education institutions. Independent classes fill the deficit of physical activity, promote more effective recovery of the body after fatigue, increase mental and physical performance, improve human health. When starting physical education classes, it is necessary to take into account the state of your health and, if there are any violations, it is necessary to consult with a physical education teacher or coach, which of the known methods, which exercises, sports are more suitable for you, as to exercise self-control and how to dose the load.

Control is one of the most important elements of the management of the educational process in physical education. There are two types of control for physical education: pedagogical control and self-control.

Means of self-control allow to reveal in due time adverse effects of influence of loading on an organism. For the analysis of indicators it is expedient to keep a diary of self-control which, in turn, will allow to control and regulate correctness of selection of means and methods of training, to estimate reaction of an organism to physical activity during physical exercises.

Regular exercise leads to changes in the functional state of the body, and therefore it is necessary to systematically monitor health. Self-control helps to record the changes that occur in the functional state and physical development, makes it possible to prevent the development of fatigue and pain, as well as timely notice and analyze the positive changes in the body.

A variety of tests, functional tests, as well as self-monitoring allows you to more accurately assess the physical condition and properly select or adjust the load, and thus avoid injury and overtraining.

Thus, we can say that control, both medical and individual, is necessary for the greatest effectiveness of physical education, as well as achieving high sports results.

Key words: *self-control, health, objective and subjective indicators, independent classes, physical exercises.*