

ВАЖНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THE IMPORTANCE OF SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Д. А. ХАВШАБОВА (научный руководитель – М. Н. Комбалин)
D. A. KHAVSHABOVA (scientific supervisor – M. N. Kombalin)

ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»
Краснодар, Россия
FGBOU VPO "Kuban State Agrarian university
named after I. T. Trubilin"
Krasnodar, Russia

e-mail: Khavshabova@gmail.com

В статье раскрываются понятия физического воспитания, рассматривается его значение для человека. Также дается определение термина «самоконтроль», анализируются его показатели. Статья рассматривает популярные формы ведения самоконтроля при выполнении физических упражнений и их значение.

Ключевые слова: физическое воспитание, самоконтроль, физические упражнения, здоровье, спорт.

The article reveals the concepts of physical education, examines its significance for a person. The definition of the term «self-control» is also given, and its indicators are analyzed. The article examines popular forms of self-control when performing physical exercises and their significance.

Keywords: physical education, self-control, physical exercises, health, sports.

«Физическое воспитание — вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека» [1]. Физическое воспитание играет большую роль в жизни каждого человека. Оно не только способствует укреплению здоровья, но и оказывает благоприятное воздействие на работоспособность, настроение и общее самочувствие человека. Физическое воспитание также влияет на формирование определённых внутренних качеств личности, так, например, ребенок, занимающийся спортом, учится ставить перед собой цели

и искать пути их достижения. Это способствует развитию таких черт характера как трудолюбие, усердие, целеустремленность, выносливость и терпение. Однако сделать занятия по физической культуре частью своего образа жизни задача сложная, требующая от человека не только желания достичь определённых результатов, но и самоконтроля.

Самоконтроль представляет собой систематическое наблюдение человека, занимающегося спортом, за показателями своего здоровья, физической подготовки и их изменениями в процессе регулярных занятий физическими упражнениями [2]. Именно в процессе постоянного самоконтроля человек может понять эффективность тех или иных упражнений, насколько они ему подходят, не наносит ли конкретный вид спорта вреда его здоровью. Это действительно очень важный процесс, целью которого является повышение эффективности упражнений в процессе занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья человека.

Осуществление самоконтроля при проведении систематических физических упражнений позволяет решить множество важных задач, среди которых:

1. Определение уровня физического развития и физической подготовки;
2. Определение влияния физических нагрузок на организм;
3. Выявление неблагоприятного воздействия определенных физических упражнений на организм человека;
4. Осуществление корректировки физических упражнений в процессе занятий;
5. Определение значимости отдыха после физических нагрузок.

Показатели самоконтроля можно разделить на две большие группы – субъективные и объективные. Субъективные показатели подразумевают восприятие человеком реакции своего организма на силу влияния физических нагрузок. К данной группе можно отнести следующие показатели: изменение настроения в процессе выполнения физических упражнений. Настроение представляет собой психическое состояние человека. Оно напрямую зависит от выполняемых физических упражнений. В тех случаях, когда организм встречает чрезмерные физические нагрузки, настроение может быть плохим. Следующий показатель – аппетит. Он нарушается при недомоганиях, болезнях, а также при повышенных физических нагрузках. Важным параметром является сон, так как именно от его качества зависит восстановление организма и рабо-

тоспособность. К субъективным показателям также можно отнести наличие или отсутствие желания заниматься спортом, болевые ощущения, работоспособность и другие.

Объективные показатели имеют цифровое выражение. К ним относятся частота сердечных сокращений, изменение массы и длины тела, частота дыхания, показатели артериального давления и так далее. К этой группе также относятся результаты выполнения физических упражнений, например, скорость, с которой человек может пробежать определенную дистанцию, количество подтягиваний или отжиманий за обозначенный промежуток времени и другие показатели.

Одной из самых популярных форм осуществления самоконтроля – ведения дневника. Такой метод очень удобен в своем использовании, так как не требует специальных умений и навыков, а также занимает минимальное количество времени. Человек, осуществляющий самоконтроль таким способом, может в удобном для себя формате отследить параметры своего сердцебиения, артериального давления, настроения и других показателей. Такой метод будет способствовать повышению желания человека заниматься физическими упражнениями, поскольку результаты будут наглядны, повысится мотивация, что благоприятно скажется на общем уровне физической подготовки. Также занимающийся сможет составить перечень упражнений, которые положительно или негативно сказываются на состоянии его организма, отследив свои ощущения во время тренировки и зафиксировав их в дневнике. Ведение дневника помогает лучше узнать самого себя и возможности своего организма, распознать степень усталости, узнать, сколько времени требуется для качественного восстановления после занятий.

В целом, делая вывод из всего вышесказанного, следует сказать, что самоконтроль играет огромную роль в процессе физического воспитания. Именно благодаря самоконтролю человек, занимающийся физической нагрузкой, способен наиболее эффективно проводить тренировки, не нанося вреда своему здоровью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев, Ю. И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. *Филимонова, С. И.* Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Алмазова ; под ред. С. И. Филимоновой. — Москва: РУСАЙНС – 2020. — 356 с.