

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

БЄЛІКОВА О.В., БОШНЯК В.І.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

При повному переході на дистанційне навчання виникла проблема з педагогічним контролем під час занять фізичним вихованням. Процес відбувається з використанням різного роду гаджетів, вивчення складно-координованих вправ неможливо через відсутність страховки з боку викладача-тренера, не достатній візуальний контроль техніки виконання вправ, та стан здоров'я та самопочуття студента.

Самоконтроль - регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та фізичною підготовкою та їх змінами під впливом регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Завдання самоконтролю: розширити знання про фізичний розвиток; набути навички в оцінюванні психофізичної підготовки; визначити рівень фізичного розвитку, тренуваності та здоров'я, щоб коригувати навантаження під час занять фізичною культурою та спортом.

Самоконтроль дозволяє своєчасно виявити несприятливі дії фізичних вправ на організм. Основні методики самоконтролю: інструментальні, візуальні.

Щоб самоконтроль був ефективним, необхідно мати уявлення про енергетичні витрати організму при нервово-психічних та м'язових напруженнях, що виникають при виконанні навчальної діяльності у поєднанні з систематичним навантаженням, важливо знати часові інтервали відпочинку та відновлення розумової та фізичної працездатності, а також прийоми, засоби та методи, за допомогою яких можна ефективніше відновлювати функціональні можливості організму.

Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися у спеціальному щоденнику самоконтролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з конкретними показниками (об'єктивними та суб'єктивними) функціонального стану організму. Спочатку можна обмежитися такими показниками, як самопочуття (хороше, задовільний, погане), сон (тривалість, глибина, порушення), апетит (хороший, задовільний, поганий). Низька суб'єктивна оцінка кожного з цих показників може бути сигналом про погіршення стану організму, бути результатом перевтоми або нездоров'я, що формується.

Показники, які доступні для самоконтролю, відображатимуть стан серцево-судинної системи при навантаженнях. Насамперед, частота серцевих

скорочень (ЧСС) – пульс. Існує кілька методів виміру пульсу. Найбільш простий з них – пальпаторний – це вимірювання та підрахунок пульсових хвиль на сонній, скроневій та інших доступних для пальпації артеріях. Найчастіше визначають частоту пульсу на променевої артерії основи великого пальця. Після інтенсивного навантаження, що супроводжується почастищенням пульсу до 170 удар/хв і вище, більш достовірним буде підрахунок серцебиття в області верхівкового поштовху серця - в районі п'ятого міжребер'я.

У стані спокою пульс можна підраховувати не лише за хвилину, але й з 10, 15, 30 секундними інтервалами. Відразу після фізичного навантаження пульс, як правило, підраховують у 10-секундному інтервалі. Це дозволяє точніше встановити момент відновлення пульсу. У нормі у дорослої нетренованої людини частота пульсу коливається в межах 60-89 удар/хв. У жінок пульс на 7-10 удар/хв частіше, ніж у чоловіків того ж віку. Частота пульсу 40 удар/хв і менше є ознакою добре тренованого серця, або наслідком якоїсь патології. Якщо під час фізичного навантаження частота пульсу 100-130 удар/хв, це свідчення невеликої її інтенсивності, 130-150 удар/хв характеризує навантаження середньої інтенсивності, 150-170 удар/хв за інтенсивністю вище за середню, почастищення пульсу до 170-100 удар/хв. мін властивої для граничного навантаження.

Головне, щоб він не виходив за межі максимального показника. Максимальний пульс розраховують за формулою: $220 - \text{вік студента} = \text{максимальний пульс}$.

Для щоденника самоконтролю достатньо використовувати невеликий зошит. До граф заносяться показання самоконтролю та дати.

Щоденник складається із двох частин. В одній з них слід відзначати зміст та характер навчально-тренувальної роботи (обсяг та інтенсивність, пульсовий режим при її виконанні, тривалість відновлення після навантаження). В іншій відзначається величина навантаження попереднього тренування і самопочуття, що супроводжує її, в період неспання і сну, апетит, працездатність. Кваліфікованим спортсменам рекомендується враховувати настрій (наприклад, небажання тренуватися), результати реакцію деякі функціональні спроби, динаміку життєвої ємності легень, загальної працездатності та інші показники. Самоконтроль необхідний усім студентам.

Дані самоконтролю допомагають викладачеві, тренеру, і тим, хто займається контролювати і регулювати, правильність підбору засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять, певним чином керувати цими процесами.