**САМОКОНТРОЛЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ПЕРИОД САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Наталья Александровна Давыдова, преподаватель*

*ГБПОУ СО «ТПК»* [*loskutovanatasha@mail.ru*](mailto:loskutovanatasha@mail.ru)

*Аннотация:* Здоровье – это не только медицинская категория. И зависит оно от самых различных факторов, один из них - саморегуляция. Доктор медицинских наук В.Ф. Базарный утверждает, что здоровье - категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психологических характеристик. Такие резервы, жизнеспособности формируются в процессе воспитания, как на уроках физкультуры, так и за его пределами. Получая физические нагрузки, ребенок должен учиться контролировать свое состояние. Даже не смотря на то, что дети от природы обладают более совершенной системой саморегуляции, чем взрослые.

*Ключевые слова: самоконтроль, физическая нагрузка, здоровье, ощущения.*

Сегодняшнее состояние здоровья детей, подростков и молодежи вызывает крайне серьезную тревогу. По данным Минздрава России, только 5% выпускников общеобразовательных школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больными, 50% имеют морфофизические отклонения, до 80% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Ежегодно около 35% юношей невозможно призвать на военную службу по медицинским показателям.

Физическая нагрузка – это реакция организма на выполненную работу. Величина нагрузки определяется степенью усталости человека. В быту мы судим о своем состоянии в основном по самочувствию и как правило, не ошибаемся. Прислушиваться к своим ощущениям, можно и в жизни, и при занятиях физическими упражнениями. Ребенок, в силу возрастных особенностей, не всегда может сознательно контролировать свою физическую активность, чтобы защитить себя от перегрузок. Умение контролировать свое самочувствие составляет часть физической культуры, которую человек должен усвоить с детского возраста. Самоконтроль, чаще всего, осуществляется стихийно и неосознанно. Одна из задач учителя физического воспитания – сделать этот процесс осознанным и целенаправленным. Большое значение в физической культуре имеет сознательное отношение самих занимающихся к регулярному и методически правильному использованию физических упражнений. Именно поэтому ведущую методическую роль приобретает самоконтроль занимающихся.

Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха. Следить за изменениями организма можно с помощью дневника самоконтроля. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом благотворно влияют на деятельность всех отделов нервной системы, и в первую очередь на деятельность центральной нервной системы.

Тем, кто регулярно занимается физическими упражнениями, необходимо вести дневник самонаблюдения. С помощью данных из дневника можно проследить динамику развития физических качеств и показателей физического развития, изменения самочувствия, режима дня и многое другое, что помогает оптимизировать двигательный режим и контролировать свое здоровье. Остановимся более подробно на субъективных приемах самоконтроля.

Осуществляя ежедневные наблюдения, необходимо в первую очередь обращать внимание на характер и особенности ночного сна и самочувствие после пробуждения. Если организм работает нормально и не испытывает больших перегрузок и перенапряжений, то человек быстро засыпает и режим его сна глубокий, ровный, спокойный.

Так же необходимо контролировать самочувствие. Как правило, оно хорошо отражает влияние занятий физическими упражнениями на организм. Различают хорошее, удовлетворительное и плохое самочувствие.

Настроение, как показатель внутреннего, душевного состояния оценивается по тем же категориям, что и самочувствие.

Аппетит. По показателю аппетита можно судить об эффективности тренировочных занятий. Аппетит бывает: хороший, удовлетворительный и плохой.

Болевые ощущения. В результате чрезмерной физической нагрузки, переутомления, а также при нарушении режима дня могут наступить болевые ощущения: боль в пояснице, в области сердца, головная боль.

К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые выражаются в цифровых обозначениях – это масса тела, рост, жизненная емкость легких и частота сердечно - сосудистых сокращений.

Так же можно контролировать свое состояние по внешним признакам, таким как окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения и внимание.

В процессе обучения ребята получают знания не только о пользе занятий физическими упражнениями, но и о том, что они могут нанести вред. Учащиеся должны знать – не контролируемые и не регулярные нагрузки влияют на весь организм, но в первую очередь страдает сердце и нервная система.

В результате физической нагрузки может возникнуть перенапряжение, характеризующееся слабостью, головокружением, слабой болью в мышцах. Нужно записывать, при каких нагрузках возникают эти явления в дневник самонаблюдения, чтобы не допускать перенапряжений во время самостоятельных занятий.

Учащиеся должны иметь навыки в проведении самоконтроля. Знать, что режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учеба и занятия спортом), прием пищи, что бы правильно регулировать нагрузку, идти от простых упражнений к сложным, увеличивать количество повторений и длину дистанций постепенно начиная с минимальной.

Достижение более высоких результатов побуждает учащихся к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование ребенка. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает учащегося следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены. Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времен. Еще древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Учащиеся, получившие навыки в самоконтроле могут не только следить за своим самочувствием, но и самостоятельно планировать занятия по общей физической подготовке.

Так и в занятиях физической культурой, будь то бег, плавание или гимнастика. Трудно порой бывает сделать первый шаг, «перекроить» привычный распорядок дня, выделить время для тренировки и контролировать свои действия, ощущения, самочувствие.

Получение данных по самоконтролю могут применяться для планирования индивидуальной работы с учащимися.

Индивидуальная работа, индивидуальный подход требуют хорошего знания человека, личных особенностей учащихся, на которых направляются воспитательные воздействия.

Движение – это путь не только к здоровью, но к интеллекту. При этом жизненно необходимо контролировать свои нагрузки и свои ощущения.

Список источников:

1. Гончаренко Н.Ю. Инновационная деятельность преподавателей физической культуры [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. <URL:http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2012/09/05/innovatsionnaya-deyatelnost-prepodavatelya-fizicheskoy>
2. Бонкало, Т. И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023