

*Колоскова Н.В.,*

*ст. преп. Каф. «ФКиС»*

*Донской государственной университет ИСОиП (филиал) ДГТУ в г.*

*Шахты, Ростовская область*

*Крецу Д.О.,*

*студент 2 курс факультет*

*«Техника и технологии» Донской государственной университет (ИСОиП*

*(филиал) ДГТУ) г. Шахты, Ростовская область*

## **ЗНАЧИМОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие «самоконтроль», виды самоконтроля, причины необходимости самоконтроля здоровья студентов на занятиях физической культуры. Выделены задачи формирования самоконтроля, группы методов самоконтроля.*

***Ключевые слова:** студенты, самоконтроль, физическая культура, здоровье, физическое состояние.*

***Annotation:** The article discusses the concept of “self-control”, types of self-control, the reasons for the need for self-control of students' health in physical education classes The tasks of self-control formation, groups of self-control methods.*

***Key words:** students, self-control, physical education, health, physical condition.*

Важную роль в современном образовании играет физическое развитие студентов. Позволяя контролировать стрессоустойчивость, повышать адаптивные способности организма, регулярная физическая активность, является необходимым условием студенческой жизни молодежи.

На занятиях физической культуры возрастает потребность не только контроля (медицинского, педагогического), но и самоконтроля. Данный вид

контроля не может полностью заменить остальные, однако играет немалую роль в поддержании здоровья студентов при физической активности.

Самоконтроль - это, прежде всего заинтересованность обучающихся в наблюдении за собственным самочувствием, функциональным состоянием организма в условиях повышенной физической нагрузки.

Многие ученые изучали понятие "самоконтроль", среди них, Р. М. Зверев [1], который рассматривал самоконтроль как оценку своей деятельности и состояния, своих мотивов, а также В.В. Давыдов [2], В.И Моросанова [3].

Выделяют два вида самоконтроля:

1. Субъективный, к нему можно отнести эмоциональное состояние и настрой студентов, наличие внутренней мотивации к занятиям физической культурой, наличие благоприятной психологической атмосферы в коллективе и др.
2. Объективный самоконтроль включает в себя частоту пульса, артериальное давление, жизненную емкость легких, результаты медицинского осмотра, наличие или отсутствие противопоказаний к занятиям определенными видами физической активности и т.п.

Наряду с врачебным контролем и контролем педагога по физической культуре большое значение в эффективности физических упражнений играет самоконтроль.

Именно самоконтроль позволяет отметить внутренние изменения в организме, которые могут быть не замечены преподавателем. Можно выделить несколько причин необходимости развития самоконтроля у студентов:

1. Самонаблюдение позволяет вовремя зафиксировать отклонения в здоровье и в связи с этим изменить программу тренировок.
2. Благодаря самоконтролю, возможно заметить ухудшения самочувствия и оказать своевременную первичную помощь.
3. Только сам студент способен учитывать все факторы, влияющие на физическое состояние наряду со спортивными упражнениями, такие как: полноценный сон, здоровое питание, урегулированный график дня.

4. Самоконтроль позволяет наиболее эффективно отследить результаты применения той или иной программы физических нагрузок.

Самоконтроль имеет большое значение в общем развитии студента, в связи с чем исследователи описывают следующие задачи формирования умений самоконтроля:

- Увеличение знаний о физическом развитии;
- Приобретение навыков оценивания психосоматической подготовленности;
- Конкретизация известных студентам методик самонаблюдения;
- Формирование умений первичной диагностики уровня физического развития и состояния здоровья.

Обучение самоконтролю является важной задачей преподавателей физической культуры. Необходимо организовать систематический контроль физического состояния на занятиях, а также обучить самостоятельному контролю дома или во время физической активности вне Вуза.

Главные правила самоконтроля здоровья студентов:

1. Проводить измерения регулярно, в одно время и при неизменных условиях.
2. Записывать полученные данные в дневник.

Существует несколько способов самооценки дыхательной и сердечно-сосудистой системы при повышенной физической нагрузке:

1. Проба Штанге - дыхание задерживается на вдохе, данное измерение проводится после 4-6 минут отдыха, нормальным показателем является способность задержать дыхание на 60-65 секунд.
2. Проба Генчи - задерживание дыхания на выдохе, нормальный показатель - способность задержать дыхание на 30-35 секунд.

Существует три группы методов самоконтроля:

- Внутренние (оценка собственного состояния, степени утомлённости, эмоционального комфорта при занятиях физической культурой).
- Внешние (измерения физических показателей здоровья с помощью специальных приборов и технических устройств (массы тела и роста, частота пульса и т.д.).

- Смешанные (тесты, позволяющие объективно охарактеризовать внутренние изменения с помощью сведения ответов к определённому результату и расшифровать его и др.)

В связи со всем вышесказанным, в учебной и вне учебной деятельности студентов необходимо применять следующие методы повышения информированности о значении и способах самоконтроля:

- Проведение бесед, лекций, семинаров, посвященных данной тематике,
- Привлечение специалистов медицинских учреждений для обретения знаний о необходимости самоконтроля и его методах;
- Проведение тестирования и опросов с целью выявить пробелы в самонаблюдении студентов;
- Привлекать учащихся к конкурсам и эстафетам, содержащим задания требующие самоконтроля и внимания (спортивные игры и др.).

Таким образом, самоконтроль играет важную роль в повышении и сохранении здоровья студентов в процессе занятий физической культурой. Способность студентов к самоконтролю позволяет увеличить эффективность физической активности и уменьшить риск пере утомляемости и плохого самочувствия.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Зверев Р.М. Формирование у школьников умений самостоятельно заниматься физической культурой: автореф. дис. ... канд.пед.наук. – М.: НИИ физиологии детей и подростков АПН, 1980. – 24 с.
2. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
3. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. - М.: Наука, 2001. - 192 с.

4. Алексеева, Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : методич. указания / Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 37 с.
5. «Физическая культура студента. /Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003г.