

САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Гончарова Анастасия Денисовна

студент, ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

Копейкина Евгения Николаевна

научный руководитель, доцент кафедры научного воспитания, ФГАОУ ВО Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

Аннотация. Данная статья посвящена роли самоконтроля в занятиях физической культурой и спортом. Поскольку самоконтроль позволяет формировать не только внешне прекрасный образ, но также и воспитывает морально-волевые качества, поведение в обществе.

Ключевые слова: Самоконтроль, физическая культура, спорт, дисциплина.

Актуальность исследования: Проблема самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом обусловлена, с одной стороны, увеличением как физической, умственной, так и интеллектуальной нагрузки на организм; с другой – отсутствием необходимых умений и навыков, при достаточном объеме знаний о средствах и методах самоконтроля

Цель исследования: Теоретически и практически обосновать необходимость самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Начнем с того, что такое самоконтроль? Самоконтроль-процесс самонаблюдения за состоянием своего организма, тела для того, чтобы тренировки, занятия оказывали правильный тренирующий эффект и не было проблем со здоровьем.

Стоит отметить, что врачебный и врачебно-педагогический контроль будут бесполезны без дополнительного самоконтроля, в следствие чего хороших результатов будет добиться сложнее.

Занятия физической культурой и спортом будут приносить только проблемы здоровью человека, если правильно не организовать тренировочный процесс. Только после нормальной организации тренировочного процесса будут отличные результаты, повысится работоспособность, а также улучшится физическое развитие организма. Таким образом, заниматься спортом и физической культурой нельзя бесконтрольно и бессистемно, в худшем случае будет нанесен непоправимый вред здоровью, в лучшем-тренировки будут неэффективны.

Стоит подчеркнуть, что основная цель самоконтроля это оптимизация спортом на основе данных о состоянии организма.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на объективные и субъективные. К объективным относятся:

1. Артериальное давление;
2. Измерение пульса;
3. Частота дыхания;
4. Определение длины и массы тела.

К субъективным относятся:

1. Сон
2. Аппетит
3. Самочувствие
4. Работоспособность и др.

Умение анализировать влияние упражнений, определение положительных, а также отрицательных изменений, знание состояния собственного здоровья-основные задачи самоконтроля.

Ученые доказали, что самоконтроль и дисциплина очень важны для здоровья человека, они делают людей счастливыми.

Теперь разберемся, что такое дисциплина и как она связана с самоконтролем?

Дисциплина-способность человека следовать определенным правилам и распорядку для достижения поставленной цели в выбранной деятельности. В спорте главным аспектом успеха является дисциплина.

Дисциплина помогает нам заботиться о нашем собственном здоровье. Благодаря ей мы ложимся во время спать, правильно питаемся, соблюдаем режим дня, занимаемся спорту.

Из этого и можно сделать вывод, что дисциплина и самоконтроль два дополняющих друг друга компонента. Ведь без дисциплины мы не сможем самоконтролировать себя в занятиях спортом, правильно выстроить тренировочный процесс и т.д.

В заключении хочется сказать, что самоконтроль — не ограничение, а путеводная звезда, которая помогает во тьме не сбиться с пути. Дисциплина — не работа на износ и отсутствие свободного времени, а понимание, что вы можете отдохнуть сегодня, но завтра встанете пораньше и доделаете все, что не успели.

Список литературы:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984.105с.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО "Аспект Пресс", 1995. 57.