

# КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

---

Физическая культура

Студентки 1ПСО-13

Дудина Анастасия

# ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

# ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

# ВИДЫ КОНТРОЛЯ

1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго – недели, месяцы. Например, - рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда – вес и др.

2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п..

3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Педагогический контроль полагает основным решение педагогических задач – воспитательно-образовательных. Это означает, что объектом внимания преподавателя и непосредственно самого занимающегося является формирование у последнего устойчивых основ знаний, умений и навыков по физической культуре личности на базе надежного фундамента нравственности.

Простейшими показателями оперативного контроля, пригодными для физкультурника, могут являться самочувствие по ходу занятия, болевые ощущения, обострение восприятия температуры внешней среды (озноб или жар), потоотделение и т.п.

Для преподавателя – внешний вид занимающегося, его поведение, реакция на нагрузку и слова и т.д.

Профилактическая форма контроля в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию заключается в обязательном выполнении требований врачебного контроля (см. ниже), гигиены условий занятий, тренировочной нагрузки, режима отдыха, сна, питания, одежды, обуви, т.е. всего того, что убережет занимающихся от перегрузок, перенапряжения, перегрева, переедания и других возможных «пере –».

# САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему.

Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и становая динамометрия и др.).

Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс.

При проведении самоконтроля ведется дневник