**«ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»**

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. На их большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказываниях. Так, Аристотель говорил: «Жизнь требует движения» ...«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль.

Занимаясь регулярно физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть 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, он является лишь дополнением к нему.

Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулировать – во все периоды занятий физическими упражнениями, а также во время отдыха.

***Задачи самоконтроля***

* Расширить знания о физическом развитии;
* Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
* Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
* Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

***Цели самоконтроля***

* Регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.
* Формирование привычки к регулярному активному наблюдению и оценке своего состояния
* Регулирование тренировочной нагрузки по результатам самоконтроля и врачебного контроля

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения. В него входит учет субъективных и объективных показателей.

Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. Причины ухудшения самочувствия:

* Различные острые заболевания или декомпенсация хронических заболеваний;
* несоответствие функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки.

Классификация:

* хорошее самочувствие (ощущение силы и бодрости, желание заниматься);
* удовлетворительное самочувствие (вялость, упадок сил);
* неудовлетворительное самочувствие (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Настроение очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие.

Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен.

Удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии. Неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Особое внимание надо уделять характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек, через ½ - 1 ч после пробуждения, испытывает чувства голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как нормальный, сниженный, повышенный; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.

Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна. В дневнике самоконтроля отмечаются: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений. Болевые ощущения, чувство утомления и усталости

Боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т.п.

Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями и спортом, планируются тренировочные нагрузки.

Самоконтроль прививает грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

2. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК.

3. Евсеева Ю.И. Физическая культура

4. Курамшина Ю.Ф., Попова В.И Теория и методика физической культуры

5. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника.