

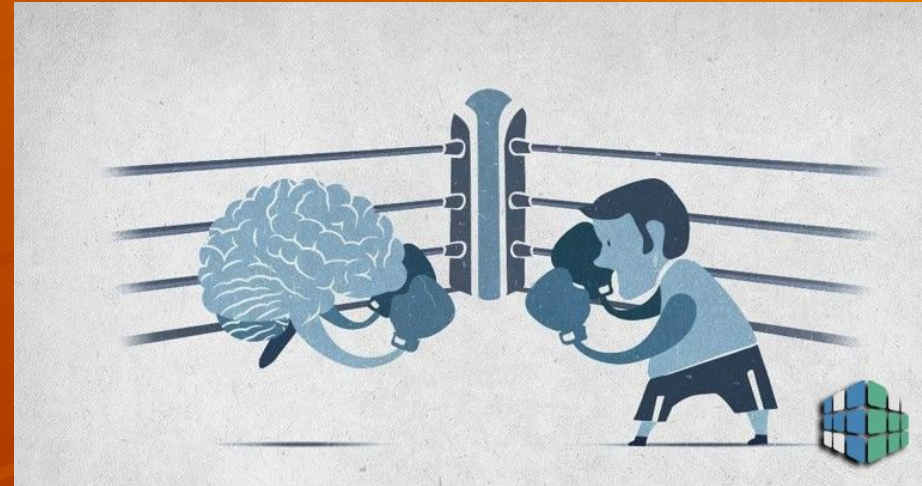
Контроль и самоконтроль на физической культуре



Выполнила: Худякова Екатерина

Самоконтроль

- Наиболее простая и доступная форма самоконтроля – это ведение специального дневника, в котором ведется учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрируются антропометрические показатели, изменения, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности, и контроль выполнения недельного двигательного режима. Показатели самоконтроля можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, к объективным – пульс, артериальное давление и вес.



Введение

- Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.
- *Нравственное воспитание.* На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.
- *Умственное воспитание.* На занятиях физической культурой и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.



Правила во избежание негативных последствий

- самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления, тогда и занятия будут в радость. Но, если возникло чувство дискомфорта, то следует прекратить занятие и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физической культурой, сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна;
- - применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту;
- - аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим, но есть, сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая;
- - при ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.



Заключение

- Таким образом, регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимального планирования величин интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Что же касается самоконтроля, то его необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Это имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Также самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект, а не вызывали нарушений в состоянии здоровья, тем самым предохраняя от ненужных травм.