

## 1. Самоконтроль

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини.

Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани.

## 2. Завдання самоконтролю

- розширити знання про фізичний розвиток;
- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренуваності і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

### 3. Об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю

Самоконтроль включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші.

### 4. Значення самоконтролю у процесі фізичного виховання

Самоконтроль служить важливим додатком до лікарського контролю, але не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу і тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю — в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я спортсмена і його фізичним розвитком. Викладач, тренер і лікар повинні пояснити спортсмену значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних результатів, рекомендувати користуватися певними методами спостережень, пояснити, як повинні змінюватись ті або інші показники самоспостереження (наприклад сон, пульс, вага) при правильній побудові тренувань і у випадках порушення режиму.

Що таке самоконтроль? Що таке об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю?

Відповідь надсилайте на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794