

САМОКОНТРОЛЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** Статья посвящена самоконтролю в сфере физической подготовки. Самоконтроль – это один из ключевых составляющих физической культуры. Умение контролировать себя – это одна из важнейших составляющих в спорте. В этой статье будут рассмотрены элементы самоконтроля. Самоконтроль присутствует не только в спорте, но и в обычной непрофессиональной жизни. Будут рассмотрена значимость такого качества и роль его в современном мире. Также из плюсов такого качества, будут учитываться и минусы.*

***Ключевые слова:** самоконтроль, физическая подготовка, нагрузка, здоровье.*

***Annotation:** The article is devoted to self-control in the field of physical training. Self-control is one of the key components of physical education. The ability to control yourself is one of the most important components in sports. This article will look at the elements of self-control. Self-control is present not only in sports, but also in ordinary non-professional life. The significance of this quality and its role in the modern world will be considered. Also, among the advantages of this quality, the disadvantages will also be considered.*

***Key words:** self-control, physical training, load, health.*

Самоконтроль в физической культуре — это самостоятельные наблюдения с помощью приёмов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля:

1. Расширение знаний о физической подготовке.
2. Приобретение необходимых навыков.
3. Ознакомление с методиками.
4. Определение уровня физического развития.

Зачем нужен самоконтроль?

Александр Пушница – девятикратный чемпион СССР, семикратный чемпион России, двукратный чемпион Европы, трехкратный чемпион мира, чемпион Европы среди ветеранов, Заслуженный мастер спорта СССР, Почетный гражданин Омска, считает для того, чтобы достичь таких высот необходимо иметь такое качество, как самоконтроль. Если человек поставит цель и задачу, он должен выполнить ее независимо от ситуации, от складывающихся обстоятельств. Он несет ответственность за это. Самоконтроль проявляется не только в спорте, каждый день человек сталкивается с такими ситуациями, когда необходимо проявить силу духа.

Стоит упомянуть, что самоконтроль — это не абстрактное явление. Оно имеет под собой основание. В качестве показателей самоконтроля выделяют самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты. Также выделяют внешние и внутренние признаки. Внешние признаки – выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Внутренние - появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и головокружений. При таких признаках, как правило, необходимо закончить тренировку.

Если говорить про спортсменов, то им нужен систематический контроль за собой. Из расчета этого дается оценка многим параметрам: нагрузка, развитие, динамика. Исходя из этого тренеры могут составить план тренировки. Также чаще всего ведется личный дневник спортсмена, где прослеживается оценка результатов тренировок.

Критерии правильной тренировки:

- отсутствие физиологических отклонений;
- комфортное состояние;
- работоспособность.

Также в дневник вносятся данные о сне, режиме питания. Любые отклонения от нормы – это повод обратиться к врачу или уведомить тренера о своем состоянии. Записывают отклонения в режиме, данные об интенсивности и о том, как переносилась нагрузка.

Стоит сказать о такой категории людей, которые чаще всего занимаются спортом на самостоятельной основе, для того чтобы поддерживать себя в форме. При этом виды спорта могут быть совершенно разными: бег, йога, гимнастика, бокс, волейбол, баскетбол, футбол и т. д.

Люди, которые сами занимаются спортом, также могут вести дневник и оценивать себя по всем параметрам.

Стоит сказать, что необходимо прослеживать общее состояние организма. Необходимо выделять такие важные параметры, как дыхания, сердечная и сосудистая система.

Если говорить о показателях физиологического развития, стоит выделить:

1. Объем грудной клетки.
2. Сила мускул рук определяется динамометром.
3. Становая мускульная сила.
4. Спирометрия.

Как стоит вести дневник самоконтроля? Учитывается в дневнике:

- Работоспособность;
- Эмоции;
- Сон;
- Аппетит;
- пульс и т. д.

Стоит учитывать и фиксировать в дневник значительный дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия прекращают. Остальную работу и план тренировок делают врачи и тренеры.

На основании дневника создается план тренировок. При создании плана учитывается степень подготовленности, возраст. При повышенных нагрузках стоит обратиться к врачу, также учитывать режим сна и рацион питания.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренингов, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим.

Использованные источники:

1. Перминов К.А. Физкультура и спорт в воспитании личности человека / К.А. Перминов // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб.

ст. по материалам СССР Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 21(310). – М., Изд. «Интернаука», 2023.

2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1985.-208с., ил.

3. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984., 32с.

4. Астахов, Н. Э. Самоконтроль для занимающихся физической культурой / Н.Э. Астахов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 18 (256).—С.60-61.