

*Ильин А.В.,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Белгородский государственный национальный университет*

*Россия, г. Белгород*

*Щеглов М.А.,*

*студент,*

*2 курс, факультет «Менеджмент»*

*Институт экономики и управления*

*Россия, г. Белгород*

## **САМОКОНТРОЛЬ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* В статье проводится анализ ключевых параметров самоконтроля. Данные параметры измеряются при занятиях физическими упражнениями. Также проводится анализ методов их оценивания и значение для человеческого организма.

*Ключевые слова:* здоровье, группа показателей, нагрузки, физическая культура, внутритканевое дыхание, артериальное кровяное давление.

## **SELF-CONTROL FOR THOSE ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION**

*Abstract:* The article analyzes the key parameters of self-control. These parameters are measured during physical exercises. The article also analyzes the methods of evaluating these parameters and their significance for the human body.

*Keywords:* health, group of indicators, loads, physical culture, intra-tissue respiration, arterial blood pressure.

На протяжении всей жизни человека основным стремлением является потребность быть здоровым. Быть здоровым включает в себя не только отсутствие болезней, но также и гармонию социального, психологического аспекта. Для сохранения здоровья человека важно наладить ему позитивные отношения с людьми, природой и самим собой.

Сохранить здоровье, порой, является сложной задачей. В данном вопросе, важно постоянно трудиться и работать над собой. Для сохранения здоровья следует принимать во внимание социальные данные человека, уровень экологии, культуру, питание, чередование физических и интеллектуальных нагрузок. Важное значение имеет и занятия физической культурой, которая не просто сохраняют здоровье, но и подготавливают человека к жизни, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств. Регулярные занятия физической культурой оказывает положительное воздействие на организм человека.

При занятии физкультурой важно самостоятельно следить за состоянием здоровья. Данный процесс контроля называется самоконтроль.

Осуществлять самоконтроль следует один раз в месяц. Ряд показателей по настоянию врачей следует контролировать самостоятельно чаще раза в месяц. [2]

Если при занятиях физической культурой происходит ухудшение состояния здоровья, нужно обращаться к врачу. При длительном перерыве от физических упражнений на 1–2 месяца, возобновление следует начинать по облегченной программе. [1]

В первую группу показателей для самоконтроля входят: пульс, артериальное кровяное давление, состояние внутритканевого дыхания, вес в килограммах, объем талии. [4]

Пульс исследуется до и после 10–20 приседаний. Разница в количестве сердечных сокращений дают представление о реакции сердечной мышцы на

физические упражнения. Разница 10–15 единиц является нормой. Если разница повышается до 30 единиц, и в покое и во время тренировки в течение 10 минут не снижается — это повод для обращения к врачу.

Артериальное кровяное давление является важным показателем контроля влияния физических нагрузок на организм. На протяжении всего дня оно может колебаться от одного значения к другому. В норме артериальное кровяное давление после физических нагрузок должно увеличиваться на 10–18 единиц и приходить в норму в течение 1–2 часов. Если после физических нагрузок артериальное давление падает или долгое время держится повышенным, применять физические нагрузки нельзя [3]

Состояние внутритканевого дыхания определяется с помощью задержки дыхания. Длительность задержки вычисляется по секундомеру. По индексу К.Динейки — А.Эсортаса нужно 10 раз подряд сесть и встать со стула. Тут же после вдоха задержать дыхание и засечь длительность секундомером. Далее 10 раз глубоко подышать, на вдохе задержать дыхание и определить длительность задержки. Сравнивая данные показателей задержки дыхания, можно определить устойчивость организма к кислородной недостаточности. В норме после нагрузки задержка дыхания уменьшается на 20–50 %, но спустя 4 минуты после нагрузки задержка дыхания становится длительнее исходной. [4]

Вес и объем талии тоже немаловажные показатели при контроле физических нагрузок на организм. При правильном питании, соответствующей трате энергии и нормальном обмене веществ вес взрослого человека определяется с помощью индекса Брока. Из длины тела человека вычитается цифра 100, если рост человека равен 155–156 см, 105, если рост 165–175 см, 110, если рост более 175 см. Объем талии на высоте пупка не должен быть больше объема груди. [3]

Ко второй группе показателей самоконтроля относятся: бег трусцой, равновесие, координация движений, подтягивание на перекладине, прыжок в

длину, садиться на пол и вставать со скрещенными ногами без помощи рук.  
[4]

Вторая группа показателей определяет степень физической подготовки и уровень тренированности.

Бег трусцой рекомендуется начинать с 1,5 минут, дополняя бег дозированной ходьбой и постепенно увеличивая продолжительность. Продолжительность бега трусцой дает представление о выносливости организма. [1]

Время удерживания равновесия показывает функциональное состояние вестибулярного аппарата и мозжечка. Определяется равновесие с помощью следующего упражнения: на одном пальце вертикально удерживая гимнастическую палку, сделать приседание, встать, повернуть гимнастическую палку вокруг себя влево и вправо, снова сделать приседание. Отличным является шестикратное выполнение упражнения.

Координация движений дает представление о согласованности и скорости реакции на раздражители. Трехкратный попеременный бросок в стену и ловля двух теннисных мячей одной рукой от стены считается удовлетворительным показателем.

О силе рук можно судить по подтягиванию на перекладине. Чем больше подтягиваний, тем сильнее руки.

Прыжок в длину показывает развитость мышц ног.

Еще одно упражнение, которое показывает силу ног и тренированность всего тела — это способность садиться на пол и вставать без помощи рук со скрещенными ногами, сохраняя правильную осанку. Отличным показателем является шестикратное выполнение данного упражнения. [4]

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перегрузки организма.

Создание здорового образа жизни и неукоснительное следование ему – процесс творческий и, как любое творчество, должно приносить радость. Регулярное сочетание физических нагрузок, дыхательных упражнений, и контроль за своими ощущениями и физическими показателями должно стать необходимой жизненной потребностью.

Таким образом, можно сказать, что индивидуальный контроль необходим как профессиональным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов, так и людям, занимающимся физической культурой, для наибольшей эффективности.

#### **Использованные источники:**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 2020.-208с., ил.
2. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 2018., 32с.
3. Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК/Д. Ф. Дёмин-Спб.:2019.-370с.
4. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 2016.-64с., ил.