



УДК 796.011.1

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**Карпец Полина Андреевна**

студент Химико-технологического факультета

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физического Воспитания и Спорта

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной работе исследуется роль самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Рассматривается такая форма самостоятельного контроля при занятиях спортом, как ведение специального дневника. Обозначены основные показатели самоконтроля, а также необходимые для учета антропометрические стандарты.

Ключевые слова: самоконтроль, спорт, физическая культура, самостоятельные тренировки.

Важнейшим условием для правильного функционирования организма человека является систематическая работа над физическим развитием. Физическая культура вобрала в себя многообразие форм физической активности и имеет разный уровень сложности. Так, человек может заниматься пробежками, йогой, конкретным видом спорта и т.д. Все эти проявления имеют положительное влияние на физическое состояние индивида, укрепляя его иммунитет, развивая двигательные качества и воспитывая привычку к здоровому образу жизни. [7]

Однако к постоянным занятиям физическими упражнениями надо подходить осознанно, ведь для каждого человека тренировочный процесс будет индивидуальным. Любое спортивное занятие будет выстраиваться исходя из возраста, пола, индивидуальных возможностей занимающегося. Пожалуй, одним из самых важных компонентов физических тренировок предстает самоконтроль.[4]

Самоконтроль подразумевает систематический надзор занимающегося спортом за состоянием своего здоровья, а также динамикой физического развития. [2, с.114]. Наиболее распространенной является практика ведения специального дневника самоконтроля. В нем ведется учет физической нагрузки, отмечаются показатели, указывающие на изменения физической подготовленности. Подобная форма самоконтроля наглядно демонстрирует эффективность осуществляемых занятий, помогает выявить наиболее слабые стороны для дальнейшей проработки, дает возможность планировать физическую нагрузку на каждом занятии, внося необходимые коррективы.

Как правило, выделяют два основных показателя самоконтроля: субъективный и объективный.[3]



К субъективным показателям исследователи причисляют:

1. качество сна;
2. умственную работоспособность;
3. аппетит;
4. психоэмоциональное состояние;
5. самочувствие.

После физических упражнений человек должен испытывать бодрость. Если индивид имеет определенные жалобы на свое физическое состояние, например, начинает страдать от головных болей, либо ощущает общее состояние разбитости, то необходимо немедленно пересмотреть комплекс тренировок. При этом, любые отклонения от нормы необходимо пометать в дневнике самоконтроля, пытаясь выявить их характер и причину возникновения. Если дискомфорт в процессе тренировок сохраняется, либо же неприятные, болезненные ощущения возникают после занятий, то следует проконсультироваться со специалистом: тренеру или врачу.[6]

Как правило, наиболее распространенной причиной плохого физического состояния после тренировок является неправильное распределение нагрузки на организм в процессе занятий, в результате чего возникает переутомление, которое, в свою очередь, влечет несбалансированный сон (бессонницу/сонливость), ухудшение или вовсе потерю аппетита, а также снижение работоспособности индивида.[5]

Контролировать изменения, происходящие в организме следует по внешним признакам. К ним относятся выделение пота, цвет кожи, координация и ритм дыхания. Обильное потоотделение, покраснение тела, либо наоборот чрезмерная бледность и даже посинение кожи вокруг губ, сильная одышка, нарушение координации движений - всё это говорит о больших нагрузках.

Однако, стоит учитывать, что некоторые отклонения в самочувствии не страшны, да и вовсе говорят о том, что занимающийся физическими упражнениями не совершает каких-либо ошибок. Так, несмотря на то, что индивид в процессе тренировки тратит свою энергию, он не должен испытывать чувство голода. Наоборот, организм, вырабатывает эндорфин, притупляя тем самым аппетит. Также нормой считаются незначительные болевые ощущения в мышцах, особенно, если индивид занимается физической активностью непродолжительный период времени. После упражнений направленных на работу групп мышц, на которые ранее нагрузка не распространялась, а также после длительных перерывов мышечные боли практически неизбежны. Однако если боль переходит в суставы, то необходимо сразу же обратить на это внимание, предотвратив возникновения возможных травм.[8]

К объективным показателям относятся:

1. частота дыхания;



2. пульс;
3. вес тела;
4. артериальное давление;
5. общие спортивные результаты. [6]

Так, величину нагрузки можно определить, наблюдая за частотой дыхания занимающегося физической активностью. Например, об умеренной нагрузке следует говорить при частоте дыхания 20-25 раз в минуту, если данный показатель доходит 40 раз в минуту, то человек осуществляет максимальную нагрузку.[9, с.37]

Занятия физическими упражнениями помогают уменьшить массу тела. Показатели варьируются в зависимости от уровня нагрузок: от 300 г при малой нагрузке и до 800 г при большой соответственно. [Там же, с.24]

Не менее важным и одним из наиболее достоверных предстает такой показатель, как частота сердечных сокращений. В покое у взрослого мужчины частота сердечных сокращений равна 70-75 ударов в минуту, а у женщины данный показатель в среднем варьируется от 75 до 80 ударов в минуту. Данный показатель помогает оценить реакции сердечно-сосудистой системы на проводимые физические нагрузки.

Также человеку, занимающемуся физическими упражнениями самостоятельно, необходимо выстроить недельный план тренировок, который будет зависеть от желаемого результата. Как правило, рекомендуется заниматься спортом 3-4 в неделю не более 1.5 часов. [1, с.254] Заниматься физическими упражнениями реже не рекомендуется, так как результат от тренировок не будет замечен. При этом, наиболее благоприятным временем для тренировок принято считать вторую половину дня, спустя пару часов после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.[9, с.41]

Таким образом, самоконтроль предстает неотъемлемым компонентом в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, который представляет наблюдение за динамикой физического развития, воспитывает инициативность, а также позволяет сформировать адекватную оценку своих физических возможностей.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. М: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. М.: МГИУ, 2007 – 376 с.



3. Дацковская М.А., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030327> (дата обращения: 19.04.2024).
4. Дорошенко С. А., Дергач Е. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 56 с [Электронный ресурс]. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 19.04.2024)
5. Магомедов, М.Ш. Физическая активность студентов в российских и зарубежных исследованиях / М.Ш. Магомедов, Н.М. Нуцалов, А.А. Стеблев// Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М. – 2021. – С. 335-340.
6. Малейченко Е. А. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: <http://www.intuit.ru/>(дата обращения: 19.04.2024)
8. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. М. : Знание, 1987.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. – 47 с.