

## САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Козлова Галина Геннадьевна***преподаватель кафедры «Спортивные игры»  
Ферганского государственного университета*

**Аннотация:** Данная статья открывает важность самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом, прививает физкультурнику и спортсмену грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

**Ключевые слова:** самоконтроль, физическая культура, нагрузка, организм, здоровье.

## SELF-CONTROL OF WORKERS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Kozlova Galina Gennadyevna,***Lecturer of the Department of "Sports Games", Faculty of Physical Culture  
Fergana State University*

**Annotation:** This article reveals the importance of self-control during physical culture and sports, instills in a sportsman and athlete a competent and meaningful attitude towards their health and physical exercises, helps to know oneself better, teaches them to take care of their own health, stimulates the development of sustainable hygiene skills and compliance with sanitary standards and rules. Self-control helps to regulate the process of training and prevent the state of overwork.

**Keywords:** self-control, physical culture, load, organism, health.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить контроль состояния организма. Одним из основных видов диагностики является самоконтроль.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Цель состоит в том, чтобы способствовать укреплению здоровья человека и его гармоничному развитию.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании физической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.
5. Оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм.

Основные методики самоконтроля:

- инструментальные;
- визуальные.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об органических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приёмы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма и способствовать укреплению здоровья человека и его гармоничному развитию.

Для регуляции самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной части следует отмечать содержание и характер учебно - тренировочной работы (объём и интенсивность, пульсовой режим при её выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки). В другой части следует отмечать величину нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее её самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакций на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной ёмкости лёгких, общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим всем студентам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями. Особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно - оздоровительных и учебно - тренировочных занятий, управлять этими процессами.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое» при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание,

беспокойный сон, бессонница, недосыпание). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие) и силе их проявления.

Масса тела определяется периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счёт прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно - сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или не правильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений даёт возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов. При массовых обследованиях измеряется рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ), сила сгибателей кисти и другие показатели.

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля. Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями функционального состояния организма. Для начала можно ограничиться такими показателями, как самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продолжительность, глубина, нарушение), аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой). Низкая оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Записывая, например, в дневнике самоконтроля данные измерений пульса в покое и в процессе занятий физическими упражнениями, можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно - сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение

частоты дыхания. При росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстрее.

Через частоту сердечных сокращений (ЧСС) можно увидеть состояние сердечно - сосудистой системы при выполняемых нагрузках.

Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них пальпаторный – это прощупывание и подсчёт пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии на основании большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/ мин и выше, более достоверным будет подсчёт сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30- секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого не тренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-90 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100-130 удар/мин, это свидетельство большой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-200 удар/мин свойственно для предельной нагрузки. Так по некоторым данным частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке, в зависимости от возраста, может быть: в 25 лет – 200; в 30 лет – 194; в 35 лет – 188; в 45 лет – 176, в 50 лет – 171; в 55 лет – 165; в 60 лет – 159, в 65 лет – 153 удар/мин.

Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле. Исследования показывают, что нагрузки, способствующие тренировки выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 удар/мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно - сосудистой системы, является уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное – 65-85 мм рт. ст. при физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное снижается до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

Чтобы корректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

Определить величину нагрузки можно потому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 минут после окончания

занятий, при средней нагрузке – через 10-15 минут, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 минут. Тренированность организма можно определить также по разнице пульса, если измерить его лёжа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0-12 говорит о хорошей тренированности, 12-18 – о средней, 19-25 – об отсутствии тренированности.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной ёмкости легких. Если после занятий жизненная ёмкость легких осталась без изменения или немного увеличилась, значит, вы занимались лёгкой работой, если снизилась на 100-200 см<sup>3</sup> – средней работой, на 300-500 и более – тяжёлой работой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После лёгкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней – 25-40, после тяжёлой – более 40 дыханий в минуту.

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений. При малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней – на 400-700 г, при большой нагрузке потеря массы тела составит 800 г и более, а также по изменению силы мышц сгибателей кисти и разгибателей спины. Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит, нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более – нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была лёгкой, при средней нагрузке он уменьшается на 5-15 кг, при тяжелой нагрузке – на 16-20 кг и более.

После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох и задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Если вы способны задержать дыхание на 65-75 с, то у вас средняя функциональная подготовленность, менее 50 с – слабая, более 80 с – хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном вдохе.

В этом упражнении низкая подготовленность у тех, кто может задержать дыхание менее 20с, у тех, кто задерживает дыхание 35-40 с подготовленность средняя, а те, кто задерживает дыхание более 45 с, имеют хорошую подготовленность.

Проверить состояние центральной нервной системы (ЦНС) можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчёт ведется следующим образом: в течение 15с измеряется частота пульса в положении лёжа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лёжа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

При самоконтроле за состоянием нервной системы можно использовать доступные каждому пробы. Например, представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно - сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким - либо не острым предметом, например не

отточенным концом карандаша, с лёгким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно - сосудистая реакция в норме, белая - возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло - красная возбудимость кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / В.И. Дубровский - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2006.
2. Бароненко А.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, ред. В.А. Бароненко. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа - М.: ИНФРА - М, 2010.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. - М.: Академия, 2000.
6. Физическая культура студента: учебник; под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. 3-е изд. - Спб.: Лань, 2003.
8. Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of Physical Culture KG Gennadiyevna - Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2022
9. Injury prevention in athletics\* KG Gennadiyevna, KS Gilfanovna - Eurasian Medical Research Periodical, 2022
10. HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP KG Gennadyevna - Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 2022
11. Исломов, И. А. (2022). ЎЎУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
12. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
13. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

14. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation, 1(B2)*, 295-299.

1. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4)*, 7-11.

2. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics, 2(06)*, 85-89.

3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.*

4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation, 1(B2)*, 295-299.

5. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences)*.

6. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10)*, 1085-1089.

7. Voxodirjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20)*, 108-114.

8. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20)*, 104-107.

9. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *MATERIALLARI TO 'PLAMI*, 112.

10. Makhsudov, R. A. (2020). Comparative analysis of the physical performance of senior persons with regulatory requirements. *Fan-Sports, (3)*, 59.

11. Махсудов, Р. А. (2020). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ БИТИРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН НАЗАРИЙ БИЛИМЛАРИНИ МОНИТОРИНГ ҚИЛИШ. *ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ, (SI-2№ 2)*

12. Махсудов, Р. А. (2020). СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ. *Fan-Sportga, (3)*, 59-60.

13. Махсудов, Р. (2019). Оценка двигательной подготовленности старшеклассников по выполнения учебных нормативов по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития*, 94.

14. Makhsudov, R. A. (2019). IMPROVEMENT OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SUBJECT OF" PHYSICAL CULTURE. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12)*.

15. Махсудов, Р. (2019). Мониторинг физического развития юношей старших классов общеобразовательных школ. *Наука сегодня: опыт, традиции, инновации, 47*.