

Служителев Андрей Викторович

старший преподаватель

Михайлова Мария Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

САМОКОНТРОЛЬ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается важность самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений. Раскрываются две группы показателей самоконтроля, а также приводятся несколько способов его осуществления. Рассматриваются некоторые правила, которых следует придерживаться при введении самоконтроля.

Ключевые слова: самоконтроль, физические упражнения, тренировки, травма, вред, здоровье.

Занятия физической культурой имеют большое значение для жизни каждого человека. При регулярных занятиях активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки также помогают развить такие качества, как дисциплинированность, ответственность, терпеливость, углубить знания о своем организме и обо всех процессах, протекающих в теле человека под воздействием различного рода нагрузок [1]. Тем самым повышается уровень физической подготовленности занимающихся, любые нагрузки переносятся легче [2].

Занятия физической культурой в образовательных организациях для многих являются первым этапом в формировании потребности дальнейшего поддержания физической активности. Именно по этой причине сфера физической культуры в образовании имеет большую роль, и ее развитие очень важно. Физическая

культура, как составная часть образования, способствует всестороннему развитию личности обучающихся. Помимо физических аспектов, занятия физической культурой способствуют формированию дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности и уверенности в себе [3].

Кроме того, занятия физической культурой оказывают положительное влияние на работоспособность человека, что является важным показателем. Работоспособность – это способность человека поддерживать свой организм в рабочем состоянии на протяжении какого-либо отрезка времени. Она делится на умственную и физическую. Умственная работоспособность – способность выполнять определенное количество работы, которая требует активной деятельности нервно-психической системы. Физическая работоспособность – это способность выполнять определенное количество работы за счёт активации опорно-двигательного аппарата [4].

Самоконтроль представляет собой систематическое наблюдение человека, занимающегося спортом, за показателями своего здоровья, физической подготовки и их изменениями в процессе регулярных занятий физическими упражнениями [5]. Посредством осуществления самоконтроля человек способен осознать эффективность выполнения определенных упражнений, а также выяснить, не приносит ли их выполнение какой – либо вред организму.

Самоконтроль, как элемент физического воспитания человека, действительно имеет большое значение.

Во-первых, он выступает в качестве регулятора для определения влияния физических нагрузок на организм, так как в процессе осуществления самоконтроля человек, полагаясь на собственные ощущения, способен понять, на каком этапе пора остановиться.

Во-вторых, самоконтроль помогает выявить неблагоприятные воздействия определенных физических упражнений на организм, что позволит в будущем избежать травм.

В-третьих, возможно осуществление некоторых корректировок физических упражнений. В процессе занятий спортом при возникновении неприятных

ощущений в организме, возможно снижение нагрузки. Также возможен и обратный процесс – если человек стремится к достижению больших спортивных успехов, он может и увеличить интенсивность занятий.

Существует несколько показателей самоконтроля. Их можно разделить на две большие группы – объективные и субъективные.

Субъективные критерии представляет собой восприятие человеком реакции своего организма на силу влияния физических нагрузок. К ним можно отнести сон, настроение после занятий и перед их началом, аппетит, желание выполнять спортивные упражнения и другие показатели. От качества сна зависит работоспособность человека и скорость восстановления организма. Настроение отражает психическое состояние человека, его реакцию на происходящие вокруг события. В тех случаях, когда организм перегружен, человек выполнил чрезмерную физическую нагрузку, настроение может быть плохим, что скажется на работоспособности.

Важным показателем является аппетит, так как он может существенно нарушаться при недомоганиях, а также его отсутствие может являться отражением перенапряжения.

Все объективные критерии имеют числовое выражение. К ним можно отнести частоту сердечных сокращений, показатели массы тела, артериальное давление и другие критерии. В данную категорию можно отнести изменения результатом выполнения физических упражнений, например, количество подтягиваний на начальном этапе занятий и спустя некоторое время.

Существует множество способов осуществления самоконтроля при выполнении физических упражнений. Одним из них является использование специального приложения, которое можно установить на телефон. В приложении предлагается вносить данные о росте, массе тела, самочувствии в процессе выполнения упражнений.

Кроме того, большинство занимающихся используют электронные часы, которые носят во время занятий тренировок. Такой метод является очень удобным, так как гаджет может самостоятельно определять частоту сердцебиения,

скорость преодоления определенной дистанции, а также количество потраченных килокалорий, что важно при наборе или сбросе веса.

Также можно использовать иной метод, который не требует приобретения специальных приспособлений – ведение дневника. Такой метод очень удобен, он не требует специальных умений и навыков, а также занимает минимальное количество времени. Человек, осуществляющий самоконтроль таким способом, может в удобном для себя формате отследить параметры своего сердцебиения, артериального давления, настроения и других показателей.

Более того, человек будет видеть результат систематического выполнения упражнений, что повысит мотивацию и не позволит забросить тренировки. Также осуществление самоконтроля группой спортсменов позволит тренеру намного быстрее и качественнее сделать выводы о каждом. При проведении самоконтроля происходит учет особенностей, что способствует положительной динамике оценок способностей [6].

Можно выделить несколько правил, которых необходимо придерживаться при осуществлении самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений.

1. Необходимо прислушиваться к своему организму. В случае, если возникает чрезмерная усталость, боль, дискомфорт, нужно остановиться для избежания дальнейших травм и перенапряжения. Не следует перенапрягать свой организм с целью достижения максимально быстрых результатов, так как в перспективе это может привести к неблагоприятным последствиям.

2. Необходимо освоить правильную технику упражнений для достижения поставленных целей, так как неверное выполнение не может привести к желаемому результату. Кроме того, повышается риск получения травмы. Для начала необходимо научиться правильно выполнять упражнения под руководством тренера, далее можно самостоятельно контролировать процесс.

3. Одним из важных правил при осуществлении самоконтроля является регулярный отдых. Организму нужно время, чтобы восстановиться после занятий. В том случае, если этого не предоставить, повышается риск перенапряжения [7].

Соблюдение этих основных правил самоконтроля поможет вам улучшить свои спортивные достижения, а также обеспечивает безопасность во время тренировок.

Таким образом, можно сделать вывод, что самоконтроль является необходимой составляющей занятий физической культурой. Самоконтроль способствует более эффективному проведению тренировок без нанесения вреда здоровью. Самоконтроль способствует максимально быстрому достижению поставленных спортивных целей.

Список литературы

1. Ильин В.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам через занятия физической культурой / В.В. Ильин, С.К. Кочарьян // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №109–11. – С. 128–131. DOI 10.18411/trnio-05-2024-591. EDN EQIBEY

2. Гараева Э.Ф. Самоконтроль за состоянием здоровья при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом / Э.Ф. Гараева, С.В. Абзалова // Вопросы педагогики. – 2020. – №5–1. – С. 95–97. EDN ZYBМОК

3. Яни А.В. Повышение интеллектуальной работоспособности обучающихся в вузе средствами физической культуры и спорта / А.В. Яни // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2024. – С. 436–438. – EDN JKYDFS

4. Багдасарова П.А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П.А. Багдасарова, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – С. 105–108.

5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова [и др.]; под ред. С.И. Филимоновой. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 356 с. EDN FRVYAP

6. Кузнецова З.В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З.В. Кузнецова, А.А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы:

сборник статей по материалам учебно-методической конференции / отв. за вып. Д.С. Лилякова. – 2019. – С. 332–334. EDN BGNAAT

7. Колесникова М.А. Самоконтроль при занятиях спортом и физической культурой / М.А. Колесникова // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2024. – С. 331–335. EDN НТОЕНЫ