**ВАЖНОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Деркач Б. Д.

Кузгту,

г. Прокопьевск

***Аннотация:*** *В статье была исследована важность самоконтроля при занятиях физической культуры. Какие необходимо проводить методы самоконтроля.*

***Ключевые слова:*** *Самоконтроль, здоровье, физическая культура, спорт, методы самоконтроля.*

Роль самоконтроля при выполнении физических упражнений является важной. Поскольку именно с помощью самоконтроля, можно измерить воздействие выполненных упражнений или проведенной тренировки. На основе полученных результатов при проведении самоконтроля, можно сделать вывод, что какие упражнения можно дальше использовать, есть ли смысл продолжать тренировки, необходимо ли внести изменения в план занятий.

При этом цель занятий здесь не влияет, поскольку самоконтроль может помочь как при укреплении здоровья, так и при достижении спортивных результатов. С помощью самоконтроля можно понять характеристики состояния организма, как влияет физическая нагрузка на организм положительно или негативно. Такой способ может проходить как контролем врача, тренера, так и самого человека.

Под самоконтролем понимают процесс самостоятельного наблюдения за совершенными физическими упражнениями, нагрузками, какое они оказали влияние на организм человека [1, с. 218].

Самоконтроль важен, поскольку является оценка здоровья, как спорт влияет на организм человека. Именно обучению технологии самоконтроля способствует правильной оценки состояния здоровья. Такая цель должна ставиться на занятиях физической культуры, как в школе, так и в высших учебных заведениях. Получение знаний о важности проведения самоконтроля в будущем положительно отразиться на физическом состоянии человека, а также поможет развить ответственность и способность принимать решения.

Проведение ежедневных измерений своего состояния здоровья, проведения различных тестов и проблем, позволяет студенту получить информацию, которая поможет сформировать оптимальный режим отдыха труда. Понять сколько необходимо времени на то чтобы восстановиться, что можно использовать для повышения умственной либо физической работоспособности, как можно вести здоровый образ жизни.

Самоконтроль измеряется с помощью показателей, которые в свою очередь делятся на: субъективные и объективные [2, с. 23].

Субъективные показатели это те показатели, которые ощущает сам студент, то здесь не нужно проводить каких-то специальных проб или методик, чтобы понять свое состояние. Так к субъективным показателям самоконтроля относят:

* самочувствие человека. Такой показатель очень информирован, поскольку дает понять, сколько может выдержать занимающийся на данный момент. Так, когда у человека хорошее состояние, то он может позволить себе продолжительную тренировку с большими нагрузками, когда же плохое, то наоборот. Самочувствие можно классифицировать на хорошее, то есть человек себя чувствует хорошо, бодро, он работоспособен; удовлетворительное, присутствует небольшая вялость, усталость, однако он может работать; плохое, здесь есть сильная слабость, человеку тяжело работать;
* настроение. Такой показатель характеризует психическое состояние человека, оно может тесно быть связанным с самочувствием. Настроение может быть: бодрым, нормальным, неясным, подавленным либо грустным;
* сон. Данный показатель говорит о том, насколько человек выспался, насколько он бодрый;
* аппетит. Он может быть плохой или хороший;
* наличие болевых ощущений. При их наличии рекомендуется отказаться от интенсивных нагрузок, либо вообще отказаться от проведения тренировки [1, с. 219].

К объективным показателям самоконтроля можно отнести показатели пульса, давления, частота дыхания, масса тела, рост и т.д. Чтобы оценить данные показатели необходимо проводить их измерения с помощью различных методов:

* наблюдение за частотой сердечных сокращений. Такой метод используется для того чтобы в каком состоянии находится сердце, а также сосудистая система. В норме у человека пульс от 60 до 80 уд/мин.;
* измерение ритма пульса. Данный метод помогает оценить состояние функции дыхательной системы;
* вычисления различных показателей либо индексов с помощью физических данных тренирующегося. Например, соотношение массы тела и рост, мышечная сила человека, окружность головы и грудной клетки и т.д.;
* метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая проба Штанге;
* пробы для определения состояния органов дыхания - ортостатическая и клипостатическая;
* функциональные пробы. Позволяет оценить общее состояние организма, найти его резервы. Основным показателям функционального состояния является общая физическая работоспособность. При этом функциональные пробы можно разделить на такие виды: по характеру воздействия, например, время задержки дыхания, уровень физической нагрузки; по времени регистрации показателей: тесты после работы, рабочие тесты; по интенсивности и величине используемых нагрузок в тестах: максимальные тесты, тесты со стандартной нагрузкой;
* другие методы.

Для того чтобы оценить сразу объективные и субъективные показатели вместе необходимо вести дневник. Здесь отражаются данные о состоянии тренирующегося в дни занятий. Выбор показателей зависит от целей и задач человека.

Так на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, а также при самостоятельных занятиях можно выбрать такие показатели: как самочувствие, наличие болевых ощущений, сон, аппетит, частота дыхания, частота пульса, вес, объем и количество тренировок, наличие нарушение режима дня, достигнутые результаты и т.д. [2, с. 47].

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.

Таким образом, под самоконтролем понимают процесс самостоятельного наблюдения за совершенными физическими упражнениями, нагрузками, какое они оказали влияние на организм человека. Такой процесс важен при выполнении физических упражнений и систематических тренировках, что позволит оптимально формировать режим труда и отдыха, найти дополнительные резервы для повышения физической формы.

Список литературы

1. Ветков Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания//Наука 2020. – 2016. – № 4. – С. 218-228.

2. Пашин А. А. П Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие. –Пенза : ПГУ, 2015. – 142 с.