

**Роль самоконтроля члена сборной команды ВС. РУ: -
необходимый фактор в подготовке к соревнованиям
Республиканского и Международного уровня.**

*Военный институт информационно-коммуникационных
технологий и связи*

Хамидов Рауф Узгаришович

Старший преподаватель цикла «физическая подготовка и спорт»

Аннотация: *Одной из главных задач по подготовке военнослужащих-спортсменов членов сборных команд ВС. РУ. к соревнованиям становится самоконтроль военнослужащих-спортсменов. В данной статье рассматривается изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок.*

Ключевые слова: *Самоконтроль, тренер, врач, физические упражнения, спортсмен, преподаватель, самодисциплина.*

Annotatsiya: *Harbiy kadrlar-sportchilarni tayyorlashning asosiy vazifalaridan biri Qurolli Kuchlar terma jamoalari a'zolaridir. RU. Harbiy sportchilarning o'zini o'zi boshqarishi musobaqalar uchun zarur bo'ladi. Ushbu maqolada jismoniy faoliyat ta'sirida tananing turli funktsiyalaridagi o'zgarishlar ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *O'z-o'zini nazorat qilish, murabbiy, shifokor, jismoniy mashqlar, sportchi, o'qituvchi, o'z-o'zini tartibga solish.*

Annotation: *One of the main tasks in preparing military personnel-athletes, members of the national teams of the Armed Forces of the Russian Federation, for competitions is self-control of military personnel-athletes. This article examines changes in various body functions under the influence of physical activity.*

Key words: *Self-control, trainer, doctor, physical training, sportsman, teacher, self-discipline.*

Введение: Самоконтроль при проведении тренировочного процесса, важная задача личной профессиональной подготовки военнослужащих-спортсменов Вооруженных сил Республики Узбекистан. Целью данной статьи является анализ и обобщение проблем в подготовке военнослужащих-спортсменов членов сборных команд при проведении учебно-тренировочных занятий, а также пути их решения.

Изложение основного материала статьи. Самоконтроль-это система наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием и переносимостью спортивных нагрузок. С помощью самоконтроля спортсмен, сознательно и активно, используя общедоступные методы и приёмы, наблюдает и учитывает субъективные (самочувствие, характер и продолжительность сна, аппетит и т.д.) и объективные (работоспособность, вес тела, ЧСС и т.п.) показатели.

Благодаря самонаблюдению военнослужащий спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая военнослужащего спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – в правильной оценке выявленных изменений в состоянии здоровья военнослужащего спортсмена и его физическом развитии.

Преподаватель, тренер и врач должны разъяснять военнослужащим-спортсменам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных достижений, рекомендовать пользоваться определёнными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес и т.п.) при

правильном построении тренировочного процесса и в случаях нарушений режима.

Тренерский состав совместно с врачом должны добиваться, чтобы военнослужащие спортсмены правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь военнослужащих спортсменов от поспешных выводов при появлении отклонений в показателях самонаблюдений, так как за неправильными выводами может последовать неправильное построение учебно-тренировочного процесса, а также возможное самовнушение какого-либо заболевания, которого у спортсмена фактически нет. Важно разъяснить военнослужащим спортсменам, что при отклонениях в показателях, выявленных при самоконтроле, необходимо посоветоваться с врачом, преподавателем или тренером, прежде чем принимать какие-либо меры. Все данные спортсмен ежедневно записывает в индивидуальный дневник самоконтроля.

Врач, преподаватель и тренер, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья военнослужащего спортсмена от содержания, характера режима и тренировки.

При самоконтроле целесообразно учитывать показатели, указанные в табл.1, но можно ограничиться и такими показателями: самочувствие, пульс, вес, работоспособность, сон. Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

Примерная схема дневника самоконтроля

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Дата (число, месяц, год)	
		10/V-2024	11/V-2024
1	Самочувствие	хорошее	Небольшая усталость
2	Настроение	Нормальное	Подавленное
3	Болевые ощущения	Нет	Болят икроножные мышцы

4	Работоспособность	Хорошая	Понижена
5	Желание тренироваться	Большое	Нет совсем
6	Сон (продолжительность, качество)	8 час., хороший	8 час., беспокойный
7	Аппетит	хороший	удовлетворительный
8	Состояние желудочно-кишечного тракта	Нормальное	Нормальное
9	Пульс (колич. ударов в 1 мин.) лёжа и стоя утром)	60-70	62-74
10	Вес (кг):	-	-
	До тренировки	65,0	64,6
	После тренировки	64,0	63,0
11	Потоотделение	Умеренное	Умеренное
12	Спирометрия (мл);		
	До тренировки	4600	4600
	После неё	4600	4600
13	Краткое описание занятий	Разминка, бег 10x200 и 20x400 м	Разминка, бег 10x400 и 5x1000 м
14	Нарушение общего режима	Нет	Нет
15	Отклонения в учебно-тренировочном режиме	Нет	Нет
16	Спортивные результаты	В беге на 400 м – от 67 сек. До 70 сек.	В беге на 400 м – от 67,5 сек. до 71,5 сек.

Самочувствие – это субъективная оценка своего состояния. Оно складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких-либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или, наоборот, усталости, вялости; настроения и т.п.

Самочувствие обозначается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При проявлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появлений мышечных болей после занятий и т.п.). Боли в мышцах обычно возникают при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок-перегрузке. При беге у спортсмена могут появляться боли в правом (вследствие переполнения кровью печени) и левом (в результате переполнения кровью селезенки) подреберье. Глубокое дыхание, улучшая приток крови к правому желудочку сердца, уменьшает эти боли. Боли в правом подреберье могут также возникать при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. Иногда у спортсменов возникают жалобы на боли в области сердца. В случае появления болей в сердце во время работы спортсмен должен немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут также возникать головные боли, головокружение, появление которых спортсмен должен обязательно отмечать в дневнике самоконтроля.

В некоторых случаях у спортсменов может возникать ощущение сердцебиения, т.е. сокращений сердца. В норме не должно быть этого ощущения. Поэтому очень важно фиксировать, когда и в связи с чем появилось это ощущение, продолжительность сердцебиений, наличие или отсутствие связи с занятиями физическими упражнениями, их нагрузкой и содержанием.

Иногда у военнослужащих спортсменов может возникать отдышка, т.е. затруднённое дыхание с нарушением ритма дыхательных движений и ощущением недостатка воздуха. Фиксировать внимание на этом признаке и регистрировать его появление нужно лишь в том случае, если отдышка наступает после физических упражнений с небольшой нагрузкой, ранее не вызывавшей её.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. При

самоконтроле отмечается, зависит ли усталость проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность, под влиянием чего проходит. Спортсмен должен отмечать степень усталости после занятий: не устал, немного устал, переутомился, а на следующий день после тренировки: «усталости нет», «чувствую себя бодрым», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

Важно также отмечать настроение: нормальное, устойчивое; подавленное, угнетённое; желание быть в одиночестве; чрезмерное возбуждение.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления от предшествующей работы (профессиональной и спортивной). Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Желание заниматься физическими упражнениями, спортом может зависеть как от перечисленных выше причин, так и от заинтересованности в достижении высоких результатов в избранном виде спорта, от квалификации и педагогического опыта тренера, от разнообразия и эмоциональной насыщенности учебно-тренировочных занятий. Отсутствие желания тренироваться и соревноваться может быть признаком перетренированности.

Нормальный сон, восстанавливая работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. После него человек чувствует себя полным сил и энергии. В случае переутомления нередко появляются бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон (часто прерывается, сопровождается тяжелыми сновидениями). После такого сна возникает чувство разбитости. Военнослужащий спортсмен должен регистрировать количество часов сна (помня, что ночной сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках - 9- 10 часов) и его качество, а при нарушениях сна-их проявления: плохое засыпание, частое или раннее пробуждение, сновидения, бессонница и т.п.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Если имеются нарушения аппетита, отмечается, есть ли другие признаки нарушения пищеварения (например, запоры или поносы), это облегчает выяснения причин изменения аппетита. Его ухудшение или отсутствие часто указывает на утомление или болезненное состояние.

При толковании субъективных признаков, необходимо достаточная осторожность и умение критически подойти к их оценке. Известно, что самочувствие не всегда правильно отражает действительное физическое состояние организма, хотя несомненно является важным показателем. При эмоциональном возбуждении самочувствие может быть вполне хорошим, даже в тех случаях, когда уже имеются определённые отрицательные объективные изменения в организме. С другой стороны, самочувствие может быть плохим в связи с угнетённым настроением, несмотря на благоприятное состояние здоровья. Причиной этого может быть ряд обстоятельств, в частности не удавшиеся выполнение физических упражнений, низкие спортивные результаты, семейные неприятности и пр.

Из объективных признаков при самоконтроле чаще всего регистрируется частота пульса, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии, реже определяется частота дыхания (так как трудно подсчитывать число дыханий у самого себя) или проводятся какие-либо пробы.

Подсчет пульса нужно проводить утром в постели, а потом стоя (ортостатическая проба). В процессе нарастания тренированности происходит закономерное постепенное урежение частоты пульса, а также уменьшение величины реакции пульса на ортостатическую пробу.

Необходимо также, чтобы спортсмен периодически подсчитывал пульс после определённых нагрузок. У хорошо тренированных спортсменов даже после очень больших нагрузок частота пульса не превышает обычно 180-200 в 1 мин. Длительность восстановления частоты пульса после определённых спортивных нагрузок также должна учитываться в процессе

самоконтроля, так как она служит важным показателем функционального состояния спортсмена.

Определение веса (путем взвешивания) достаточно проводить 1-2 раза в неделю. Исключение составляют те случаи, когда необходимо строго регулировать вес в соответствии с весовой категорией в период соревнований (у боксёров, борцов, штангистов). Проверку веса лучше проводить утром натощак (после опорожнения мочевого пузыря и кишечника). Если практически это не всегда возможно, то следует производить взвешивание всегда в одно и то же время дня на одних и тех же весах, без одежды.

Следует также рекомендовать спортсменам периодически проводить взвешивание до и после тренировок и соревнований. Потери веса при больших физических нагрузках обычно не превышают 2-3% веса спортсмена, хотя могут быть и больше. На величину снижения веса оказывают влияние: объем и интенсивность нагрузки, уровень тренированности, температура и влажность воздуха, а также одежда, в которой проводятся занятия. Резкое снижение веса после занятий в периоде достигнутой формы, при неизменности всех прочих условий, должно быть зафиксировано в дневнике самоконтроля и обсуждено совместно с врачом.

Потоотделение может служить косвенным показателем повышения уровня тренированности. Поэтому при самоконтроле следует тщательно отмечать степень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. С ростом уровня тренированности по мере освобождения организма от излишков воды потливость уменьшается. Усиление её в период достигнутого высокого уровня тренированности (если не изменяется температура и влажность воздуха) нередко является одним из признаков неблагополучия в состоянии вегетативной нервной системы. Последнее может быть связано, в частности, с перетренированностью. Вместе с тем надо учитывать, что на потоотделение значительное влияние может оказывать питьевой режим.

Гинекологический самоконтроль является обязательной частью самоконтроля военнослужащих женщин, систематически занимающихся физическими упражнениями, спортом.

Из месяца в месяц спортсменка должна регистрировать основные показатели, характеризующие течение менструального цикла (периодичность, количество дней, наличие болезненности или каких-либо других отклонений). Данные гинекологического самоконтроля оказывают огромную помощь при решении вопроса о правильном режиме занятий женщины в менструальном периоде.

Преподаватель и тренер должны не реже одного раза в 1-2 недели проверять дневник самоконтроля спортсмена. Врач обязательно знакомится с ним при повторных обследованиях спортсмена.

Заключение. Организацией, обучением и воспитанием военнослужащих-спортсменов занимаются специалисты по физической подготовке. Большое значение для проведения учебно-тренировочного процесса тренерским составом и спортивного врача, имеет глубокое знание своего предмета. Тренер- преподаватель должен в совершенстве знать вид спорта, которым он обучает своих воспитанников. Тренер по виду спорта должен знать и уметь хорошо разбираться в вопросах техники и тактики своего вида спорта. Кроме того, он должен хорошо разбираться в педагогике, психологии, анатомии, физиологии и других дисциплинах, непосредственно связанных с тренерской профессией.

Важное значение имеет педагогический такт, который проявляется в умении найти разумную меру мягкости и строгости, поддерживать правильные отношения с военнослужащими-спортсменами, предъявлять к ним необходимые требования, уважать их личное достоинство. Важными условиями педагогического такта у тренера являются такие качества, как внимательность, наблюдательность, уравновешенность. Развитие этих свойств зависит от требовательности к себе, от чувства ответственности в работе.

Литература:

1. В.Ф. Башкиров. Профилактика травм у спортсменов. «Физкультура и спорт», Москва 1987 г.-177 с.
2. В.В. Белорусова. Педагогика. М «Физкультура и спорт», 1983 г.- 231 с.
3. И.А. Пономарёва. Физиология физической культуры спорта. 2019г.- 212с. Издательство Южного федерального округа. Таганрог.
4. И.И. Перевезен, Н.Н. Бугров, Я.Р. Вилкин и др. Управление физической культурой и спортом. Учеб. Для ин-тов. Физ. культ. М. «Физкультура и спорт», 1987г. 288с., с ил.
5. Н.Г. Озолин. Лёгкая атлетика: учеб. Для ин-тов. Физической культуры. М «Физкультура и спорт», 2003 г.- 597 с., с ил.