

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

© 2019 В. В. Чайкин, Н. Ю. Попова

ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет (г. Киров, Россия)  
ФГБОУ ВО Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)

*В статье анализируется роль ведения дневника спортсмена для лучшего построения тренировочного процесса, приводятся некоторые приёмы и методы самоконтроля за изменениями в состоянии здоровья, физическом и функциональном развитии занимающихся, предлагаются пробы и тесты, имеющие высокую степень информативности, достаточную простоту в использовании. Но основная ценность данной работы заключается в том, что авторы рекомендуют определённую схему или структуру ведения дневника, которая в течение многих лет практической работы со спортсменами, физкультурниками была ими опробована и рекомендовала себя как очень простая и в то же время достаточно эффективная и надёжная. Ведение дневника по предложенной авторами системе, позволяет быстро, компактно, с большой степенью наглядности фиксировать тренировочную нагрузку, а также изменения, происходящие в организме занимающегося. Всё это даёт возможность преподавателям, тренерам, самим спортсменам, физкультурникам при самостоятельных занятиях, оптимально и оперативно корректировать тренировочный процесс, добываясь при этом наилучших результатов.*

*Ключевые слова:* контроль, самоконтроль, тренировочный процесс, средства тренировки, функциональные пробы, тесты.

В процессе занятий физической культурой и спортом большое практическое значение имеет регулярный контроль за ходом всего тренировочного процесса, начиная от фиксирования выполняемых физических нагрузок до анализа динамики состояния здоровья и работоспособности занимающегося.

Лучшей формой контроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать всё, что происходит во время тренировочного процесса: объем и интенсивность нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

В литературе чаще говорится о двух формах ведения дневника: дневнике спортсмена, куда записывается всё, что сделано на тренировочных занятиях, и дневнике самоконтроля, где указываются изменения в состоянии здоровья, физическом развитии и работоспособности физкультурника-спортсмена.

По нашему мнению дневник должен быть един. То есть, в нём должны быть как все данные о выполненной физической работе, так и данные влияния этой нагрузки на организм занимающегося.

В рекомендациях, которые нам удалось найти, в основном предлагается и то, и другое фиксировать в описательном варианте. Иногда предлагаются не всегда удобные таблицы и схемы, куда можно вписывать показатели выполненной нагрузки и самоконтроля для лучшего их анализа и восприятия.

В то же время, структура ведения дневника, его простота и наглядность имеют очень большое значение для быстрого и чёткого анализа процесса тренировки.

В отличие от врачебного контроля, который проводится эпизодически, самоконтроль позволяет ежедневно следить за изменениями в состоянии здоровья, приучает занимающихся к дисциплине, самоанализу. Работа тренера, преподавателя, врача становится более эффективной, что положительно сказывается на росте спортивных результатов.

Самоконтроль предусматривает, прежде всего, наблюдение за своим самочувствием, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он

---

Чайкин Виктор Валентинович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры. ФГБОУ ВО Кировский государственный медицинский университет, vivacha@mail.ru.  
Попова Наталья Юрьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания. ФГБОУ ВО Вятский государственный университет.

предполагает наблюдение за состоянием организма с помощью объективных и субъективных приёмов. К объективным методам относятся такие, которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц, данные различных функциональных проб. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство усталости, сон, аппетит, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, другие состояния.

Существует достаточно большое количество различных функциональных проб, тестов, показателей, которые специалисты рекомендуют использовать для самоконтроля при занятиях физической культурой. Однако, каждый из этих параметров имеет свои особенности как в плане характеристики работы организма, так и в способах их применения. Поэтому, подобрать оптимальный вариант проб и тестов для каждого конкретного случая - это не простая задача.

В литературе нам не удалось найти хороших, с нашей точки зрения, рекомендаций по структуре ведения дневника, в то время, как данный параметр является очень важным для быстрой и объективной оценки функционального состояния занимающегося.

Для ведения дневника лучше всего использовать толстую общую тетрадь в клеточку. Это даёт возможность вести записи в одном месте достаточно продолжительное время, что является большим плюсом, так как, тонкие тетради быстро заканчиваются, их можно потерять, записи будут разрозненными, не полными.

Дневник начинается с титульного листа, на котором нужно написать фамилию, имя, отчество владельца дневника, дату его рождения. Может быть указан род деятельности физкультурника или спортсмена (например, студент, инженер, менеджер строительной компании и др.), его основной вид спорта, спортивная квалификация на момент начала ведения дневника, если они имеют место.

На первой странице и далее указываются даты записей и в описательном порядке записываются все занятия, упражнения, которые были выполнены в течение дня. Например:

**25.01.19 г. (пятница)**

**7.30 – 8.05 Утренняя зарядка:**

1. Лёгкий разминочный бег - 10 мин. (1,5 км), (пульс 130-150 уд./мин.);
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 10 мин.;
3. 25 приседаний;
4. 10 подтягиваний на высокой перекладине;
5. 20 отжиманий в положении упор лёжа;
6. 25 подъёмов ног из исходного положения - лёжа на спине (пресс);
7. Дыхательная гимнастика – 3 мин.

**18.20 – 19.15 Бег-кросс** (по пересечённой местности), ОРУ:

1. Бег – 10 мин. (1,5 км);
2. ОРУ – 5 мин.;
3. 25 приседаний;
4. 30 отжиманий в положении «упор лёжа»;
5. Бег – 35 мин. (6 км).

Все записи, сделанные в течение дня по выполненной физической нагрузке, сразу или в конце дня переносятся в таблицу в конце дневника.

Таблица линируется следующим образом. От последней страницы тетради в обратную сторону отсчитываются 12 листов. Затем, поперёк двух листов на развёрнутой тетради составляется таблица. В шапке таблицы указываются все средства, используемые в тренировочном процессе, и все используемые показатели самоконтроля. В таблице будет столько вертикальных столбиков, сколько средств и показателей самоконтроля владелец дневника сочтёт целесообразным включить в общий анализ тренировочного процесса.

На одном развёрнутом тетрадном листе записываются все данные за один месяц. Один день – одна строчка по горизонтали в одну клеточку. Так как на листе по вертикали 40 клеточек, то все дни месяца войдут на один развёрнутый лист.

По окончании месяца по вертикали в каждой клеточке подводится общий суммарный итог. В выполненных средствах это может выражаться в километрах, которые удалось преодолеть, килограммах поднятых отягощений, минутах занятий, количестве выполненных упражнений.

В средствах самоконтроля указывается диапазон изменений, тенденция и динамика движения.

При правильном подборе основных анализируемых средств тренировки и показателей самоконтроля (как объективных, так

и субъективных) данная таблица позволяет наглядно видеть всю месячную картину тренировочного процесса – от выполненной нагрузки до её воздействия на организм и общего состояния занимающегося. При необходимости можно дополнительно по любому показателю построить график или диаграмму его изменений для более детального анализа.

Запись показателей следующего месяца производится на другом развёрнутом листе, перелистнув заполненный лист. Чтобы не рисовать вновь каждый раз шапку таблицы, можно правую верхнюю часть таблицы вырезать ножницами, оставив лишь последний лист тетради, на котором разлиновать и подписать все столбики правой стороны листа. В этом случае нужно будет для записей следующего месяца только перелистнуть страницу и разлиновать вертикальные столбики.

После того, как месячная таблица будет заполнена на последнем листе тетради, нужно будет снова отсчитать уже от первой заполненной страницы таблицы внутрь тетради 12 листов (на один год) и проделать ту же работу по её новой разлиновке и оформлению. И так до тех пор, пока тетрадь не закончится. Таким образом, все текущие записи в дневнике будут вестись от начала дневника к его окончанию, а месячные таблицы будут один раз в год смещаться в сторону его начала.

Показатели самоконтроля можно или сразу вносить в таблицу в конце дневника или, если производились какие-то расчёты по их определению, сначала отразить их в текущих записях, а уже затем перенести в итоговую таблицу.

Какие параметры нагрузки и самоконтроля указывать в дневнике? В каждом конкретном случае к данному вопросу нужно подходить творчески в зависимости от конкретных задач, которые стоят перед физкультурником или спортсменом.

Со средствами тренировки понятно – записываются в тетрадь те из них, которые используются в тренировочном процессе: наиболее важные могут быть вынесены в отдельные столбики в итоговой месячной таблице.

Показатели самоконтроля за состоянием здоровья, при этом, могут применяться совершенно разные. Всё зависит от конкретных предпочтений и желаний человека. Но все пробы и тесты по возможности должны быть: 1) простыми в выполнении; 2) инфор-

мативными; 3) иметь всестороннюю направленность (с разных сторон характеризовать состояние организма).

Некоторые замеры и пробы, не требующие много времени, могут выполняться ежедневно, другие – 2-3 раза в неделю, третьи – 1-3 раза в месяц.

В литературе имеются подробные рекомендации и описания большого количества показателей самоконтроля, поэтому останавливаться детально на каждом из них мы не считаем целесообразным. Тем не менее, исходя из нашего опыта работы, мы рекомендуем, прежде всего, использовать следующие тесты и пробы:

1. Субъективные показатели (могут оцениваться из 10 баллов):

- сон, аппетит, самочувствие, настроение, желание заниматься.

2. Объективные показатели:

- пульс в покое утром лёжа после пробуждения (за 1 мин.).

Данный показатель имеет очень высокую степень корреляционной взаимосвязи с физической работоспособностью человека. Чем реже пульс, тем выше работоспособность.

Если пульс имеет тенденцию к понижению, то всё идёт хорошо – уровень работоспособности повышается. Если он стабилен при хорошей работоспособности – тоже всё нормально. А если наблюдается повышение пульса, то что-то идёт не так. Нужно разбираться в ситуации и найти причину. Может быть, имеет место утомление из-за слишком высоких нагрузок, или человек какое-то время не высыпался, или другая причина.

- артериальное давление (в состоянии покоя);

- вес тела (утром натощак);

- ортостатическая проба;

- индекс Рюффье;

- пробы Штанге и Генчи;

- степ-тест PWC170.

В заключение ещё раз отметим, что в процессе физкультурных занятий фиксирование и запись в дневнике применяемых тренировочных средств и показателей самоконтроля по определённой, опробованной нами, системе позволяет быстро и объективно анализировать ход тренировочного процесса, своевременно вносить в него необходимые коррективы. Всё это даёт возможность достигать оптимальных результатов в улучшении здоровья и функционального состояния организма.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-сост.: А.Г. Мусатов, Т.В. Литуновская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.
1. Дуркин А.В. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебное пособие. – СПб.: СПбГЭУ, 2014. – 96 с.
3. Мусатов А.Г., Литуновская Т.В., Новицкий П.И. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.
4. Русакова Н.Г. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.- Альманах мировой науки. 2017, № 2-2 (17). С. 52-55.
5. Фирсов А.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. В кн.: Февральские чтения. Сборник материалов научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Сыктывкарского лесного института по итогам научно-исследовательской работы в 2016 году. 2017. С. 139-142.
6. Шуляченко Н. П. Морозова О. С., Петров А. Н. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб.: Научное издание, 2018. – 58 с.
7. Ярчак Е.Н., Володкович С.Л. Дневник самоконтроля: пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения.- Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007.- 19 с.

## SELF-MONITORING JOURNAL FOR SPORTSMEN

© 2019 V.V. Chaikin, N.Y. Popova

*Kirov State Medical University (Kirov, Russia)*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education 'Vyatka State University' (Kirov, Russia)*

*The article analyzes the role of keeping a journal of sportsmen for a better development of the training process. It also provides some techniques and self-monitoring methods concerning changes in health condition, physical and functional development of students and offers samples and tests with a high degree of informative capacity and simplicity of use.*

*But the main value of this work is that the authors recommend a certain scheme of keeping the journal, which has been tested for many years of practical work with athletes and proved its efficiency as quite effective and reliable. Keeping the journal according to the scheme provided by the authors allows you to record the physical activity quickly, compactly and with a high degree of visibility and also to monitor changes occurring in the student's body. All this gives possibility to teachers, coaches and athletes to modify the training process, while achieving the best results.*

*Keywords: monitoring, self-monitoring, training process, training tools, function tests, tests.*