

Самоконтроль спортсменом стану свого здоров'я / Ю. М. Валецький
// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. -
2014. - № 2. - С. 66-69. - Режим

доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_2_16

Зазначено, що для об'єктивізації здоров'я фізкультурників велике значення має правильне оцінювання функціонального стану основних систем енергозабезпечення їх організму. Самоконтроль має суттєве доповнення до лікарського контролю, проте не може його замінити. Дані правильно проведеного самоконтролю надають змогу тренеру регулювати тренувальне навантаження, а лікарю - своєчасно виявити відхилення стану здоров'я внаслідок неправильної методики тренувань, порушення режиму дня та несприятливих впливів факторів зовнішнього середовища. Саме спортивний лікар разом із тренером повинен постійно вносити корективи в графіки тренувань, щоб зробити їх найбільш раціональними для кожного спортсмена. Це особливо важливо за умов, коли до занять фізичної культури та спорту залучається все більше школярів, запроваджується рання спортивна спеціалізація, коли фізичною культурою займаються люди середнього та старшого віку з різним станом здоров'я та рівнем підготовленості, коли тренування спортсменів відбувається з надмірно психоемоційним і фізичним напруженням, коли некваліфіковані інтенсивні заняття можуть спричинити патологічні стани. Самоконтроль - це регулярне спостереження за станом свого здоров'я та фізичним розвитком та їх змінами внаслідок впливу занять фізичної культури та спорту. До самоконтролю входять прості загальнодоступні спостереження, облік суб'єктивних показників (сон, апетит, настрій, пітливість, бажання тренуватися та ін.), показники об'єктивних досліджень (частота серцевих скорочень, маса тіла, частота дихання, кистьова, станова динамометрія й ін.). Регулярний самоконтроль надає змогу аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що сприяє правильному плануванню та проведенню тренувальних занять; оцінці ефективності занять спортом (фізкультурною), дотриманню правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартуванню.