

# Олімпійський і професійний спорт

УДК 613 : 796.015. 6 : 796.056

Юрій Валецький

## Самоконтроль спортсменом стану свого здоров'я

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Останніми роками спортсмени досягли певних успіхів на міжнародній арені, отримали європейське й світове визнання. Таке підвищення спортивно-технічних показників є віддзеркаленням строго спеціалізованої за інтенсивністю та обсягом тренувальної роботи. На сучасному рівні спортивне тренування можна розглядати як стан, коли фізіологічне навантаження межує з патологічними відхиленнями. Унаслідок фізичного навантаження, яке властиве сучасному тренуванню, навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть спричинити захворювання та інвалідність. Для розв'язання цієї проблеми важливе значення має лікарсько-педагогічне спостереження за спортсменом, яке здійснюється разом лікарем, тренером безпосередньо на місці тренування й змагань.

Для об'єктивізації здоров'я фізкультурників та спортсменів велике значення має правильне оцінювання функціонального стану основних систем енергозабезпечення їхнього організму. За показниками функціональних проб можна опосередковано судити про фізичний розвиток, вирішувати питання спортивної орієнтації, регламентації інтенсивності, характеру й обсягу фізичних навантажень.

Велике значення має самоконтроль стану свого здоров'я, що є суттєвим доповненням до лікарського контролю, але не може його замінити. Слід визнати, що рівень спортивних досягнень та рекордів залежить від обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. Саме спортивний лікар разом із тренером повинні постійно вносити корективи в графіки тренувань, щоб зробити їх найбільш раціональними для кожного спортсмена. Щоб лікар міг поставити діагноз «практично здоровий», йому потрібно проаналізувати показники самоконтролю, мати великий запас знань, високу кваліфікацію, уміти аналізувати сучасні досягнення спортивної медицини [3].

Особливої уваги потребують питання своєчасної діагностики перед патологічними станами, проявів патології внутрішніх органів, специфічного спортивного травматизму, проблем жіночого спорту, допінгів та антидопінгового контролю, питання немедикаментозної корекції [8]. Це особливо важливо в умовах, коли до занять фізичною культурою й спортом залучається все більше школярів, запроваджується рання спортивна спеціалізація, коли фізичною культурою займаються люди середнього й старшого віку, із різним станом здоров'я та рівнем підготовленості, коли тренування спортсменів відбуваються з надмірним психоемоційним і фізичним напруженням, зі швидкою підготовкою, коли некваліфіковані інтенсивні заняття можуть спричинити патологічні стани. Саме спортивний лікар, тренер і дані самоконтролю спортсмена дадуть змогу своєчасно вносити корективи в графіки тренувань, щоб зробити їх найбільш раціональними для кожного спортсмена. Спортивний лікар або тренер повинні пояснити спортсмену, як виконувати записи в щоденнику, як здійснювати оцінювання того або іншого показника свого самоконтролю, його вплив на стан здоров'я, підготувати йому індивідуальний режим тренувань.

Викладач і тренер повинні не менше одного разу на 1–2 тижні перевіряти щоденник самоконтролю спортсмена, а лікар обов'язково знайомиться з даними щоденника самоконтролю в процесі повторних обстежень.

**Завдання дослідження** – проаналізувати методи визначення даних щоденника показників самоконтролю при повторних обстеженнях лікарем для правильної, більш точної оцінки функціонального стану його здоров'я.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і їх змінами

внаслідок впливу занять фізичною культурою та спортом. Нерідко буває, що зміни в організмі спортсмена мають перебіг у прихованій формі, через що він певний час не відчуває проблем і вважає себе здоровим. Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, спортсмен сам може аналізувати методику тренування. Це дуже важливо для студентів інституту фізичної культури – майбутніх викладачів і тренерів [4]. Дані правильно проведеного самоконтролю можуть суттєво допомогти тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю – своєчасно виявити відхилення стану здоров'я внаслідок неправильної методики тренувань, порушення режиму дня та несприятливих впливів факторів зовнішнього середовища.

Самоконтроль дає змогу спортсмену оцінити ефективність занять спортом (фізкультурою), дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування тощо.

Викладач, тренер і лікар повинні пояснити спортсменам значення регулярного самоконтролю, його ефективність для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу, підвищення спортивних результатів, навчити їх користуватися відповідними методиками спостережень. Потрібно на конкретних прикладах продемонструвати, як змінюються ті або інші показники самоспостережень унаслідок неправильного режиму, тренування і як – унаслідок їх порушення. Регулярне проведення самоконтролю дає змогу аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що сприяє правильному плануванню й проведенню тренувальних занять [7].

Проте слід попередити спортсменів про поспішні висновки внаслідок появи відхилень показників самоспостережень, пояснити їм, що до консультації з лікарем або викладачем чи тренером не варто змінювати методику тренування, оскільки їхні висновки можуть бути неправильними, тоді неправильно буде й нова побудова тренування [3].

До самоконтролю входять прості загальнодоступні спостереження, облік суб'єктивних показників (сон, апетит, настрій, пітливість, бажання тренуватися та ін.), дані об'єктивних досліджень (частота серцевих скорочень, маса тіла, частота дихання, кистьова й станова динамометрія та ін.). Обсяг самоконтролю визначається тренером і викладачем та може включати всього 3–5 показників (наприклад самопочуття, сон, апетит, масу тіла, пульс) або враховувати 10–15 і більше. У щоденнику самоконтролю треба описати характер тренувань, час їх проведення (вранці, увечері), спортивні результати тощо). Описи тренувань у процесі самоконтролю повинні бути конкретними, що дає змогу отримати характеристику обсягу та інтенсивності навантажень. Будь-які відхилення в навчально-тренувальному або загальному режимі, невиконання запланованої роботи повинні бути зафіксовані й пояснені.

Для кращого аналізу даних самоконтролю бажано також відзначити зміни погодних умов та гігієнічного стану залу.

У випадку травми треба описати обставини й механізм її виникнення.

Критерії самоконтролю прийнято ділити на суб'єктивні та об'єктивні. До *суб'єктивних* відносять:

– *самопочуття й настрої*, що відображає стан і діяльність усього організму та оцінюється як добре, задовільне й погане;

– *працездатність* оцінюється як підвищена, загальна та знижена;

– *сон* – важливий показник, оскільки під час сну відновлюються сили й працездатність. У нормі бувають швидке засинання та досить міцний сон. Поганий сон, довге засинання або часте просинання, безсоння свідчать про втому або перевтому;

– *апетит* також дає змогу оцінити стан організму. Він буває нормальним, підвищеним або зниженим (інколи відсутній, хочеться тільки пити);

– *бажання тренуватися* характерне для здорових людей. Унаслідок перетренування бажання тренуватися знижується або відсутнє, це може бути ознакою перетренування.

Оцінка суб'єктивних ознак повинна проводитися досить обережно, оскільки самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан організму. Потрібно враховувати, що наявність цих ознак може бути зумовлена не тільки помилками внаслідок занять фізичними вправами. Зокрема, погане самопочуття, перевтома й перетренування; утрата апетиту – один із симптомів захворювань шлунково-кишкового тракту, а іноді – наслідок надмірного фізичного навантаження.

Правильне пояснення відхилень стану організму сприяє аналізу змісту навантаження та режиму занять фізичними вправами, а також динаміки спортивно-технічних результатів. Тому врахування цих відхилень унаслідок самоконтролю має велике значення для своєчасного усунення причин, які їх спричинили. У деяких випадках кінцева оцінка показників самоконтролю може даватися тільки лікарем на основі результатів лікарського обстеження.

До об'єктивних показників відносять:

– частоту серцевих скорочень (важливий показник роботи серцево-судинної системи). Пульс у стані спокою в тренуваного спортсмена нижчий, ніж у нетренуваного. Він підраховується за 15 с, але якщо існує порушення його ритму, то підраховують пульс за одну хвилину. У тренуваного спортсмена він сягає нормальних величин після тренування, вранці в тренуваного спортсмена пульс сповільнений;

– потовиділення (залежить від індивідуальних особливостей та функціонального стану спортсмена, кліматичних умов, видів фізичного навантаження тощо);

– біль (може бути в окремих м'язових групах – найбільш навантажених м'язах, унаслідок тренувань після тривалої перерви або на заняттях на твердому ґрунті й ін.). Варто звернути увагу на біль у ділянці серця, його характер; головний біль, головокружіння (запаморочення); наявність болю в ділянці правого підребер'я, особливо під час бігу, оскільки це часто свідчить про наявність хронічного холециститу, холангіт (внутрішньопечінкових жовчних ходів) та інші захворювання печінки;

– маса тіла (пов'язана з великим навантаженням). Природною є втрата ваги тіла за рахунок потовиділення, але інколи маса тіла зменшується за рахунок втрати білка. Це виникає внаслідок тренувань у горах, унаслідок недостатнього споживання тваринних білків (м'яса, сиру, риби тощо).

*Динамометрія й спірометрія* (слід проводити періодично в спокої або до та після тренувань). Значне зменшення цих показників після занять, неповне відновлення на наступний день може свідчити про надмірне застосування навантаження. Принцип оцінки цих показників такий самий, як і при лікарсько-педагогічних спостереженнях.

*Спортивні результати* виражаються у вимірах часу, зросту, маси тіла в балах. Вони є об'єктивними ознаками, що характеризують стан спортсмена. Порівняння спортивних результатів з іншими показниками самоконтролю дають змогу визначати й оцінювати фізичний розвиток і механізми кумулятивної дії фізичних вправ на нього.

**Висновки.** Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, а є лише доповненням до нього. Самоконтроль дає змогу тренеру виявити ранні ознаки надмірного фізичного навантаження й відповідно корегувати тренувальний процес. Самоконтроль допомагає спортсмену оцінити ефективність занять спортом (фізкультурною), дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Регулярний самоконтроль сприяє аналізу впливу фізичних навантажень на організм, що уможливило правильне планування й проведення тренувальних занять.

#### *Джерела та література*

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик – М. : Медицина, спорт, 1977.
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности спортсмена в клинике и в спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, спорт, 1981.
3. Готовцев П. И. Спортивное воспитание / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984.
4. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984.
5. Дембо А. Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. Г. Дембо. – М. : ФиС. 1979.
6. Креф А. Женина и спорт / А. Креф, М. Камю. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
7. Лечебная физическая культура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990.
8. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник / за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995.

#### *Анотації*

Для об'єктивізації здоров'я фізкультурників велике значення має правильне оцінювання функціонального стану основних систем енергозабезпечення їхнього організму. Самоконтроль має суттєве доповнення до лікарського контролю, проте не може його замінити. Дані правильно проведеного самоконтролю дають змогу тренеру регулювати тренувальне навантаження, а лікарю – своєчасно виявити відхилення стану здоров'я внаслідок неправильної методики тренувань, порушення режиму дня й 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 в умовах, коли до занять фізичної культури та спорту залучається все більше школярів, запроваджується рання

спортивна спеціалізація, коли фізичною культурою займаються люди середнього й 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 й 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 дає змогу аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що сприяє правильному плануванню та проведенню тренувальних занять; оцінці ефективності занять спортом (фізкультурою), дотриманню правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартуванню.

**Ключові слова:** самоконтроль спортсмена, самопочуття й настрої, працездатність, гігієнічні навички, апетит, сон, бажання тренуватися.

**Юрій Валецький. Самоконтроль спортсменом состояния своего здоровья.** Для объективизации здоровья физкультурников большое значение имеет правильная оценка функционального состояния основных систем энергообеспечения их организма. Самоконтроль существенно дополняет врачебный контроль, однако не может его заменить. Данные правильно проведенного самоконтроля помогают тренеру регулировать тренировочную нагрузку, а врачу – своевременно определить отклонения в состоянии здоровья вследствие неправильной методики тренировок, нарушения режима дня и неблагоприятных воздействий факторов внешней среды. Именно спортивный врач вместе с тренером должен постоянно вносить коррективы в графики тренировок, чтобы сделать их наиболее рациональными для каждого спортсмена. Это особенно важно в условиях, когда к занятиям физической культуры и спорта привлекается все больше школьников, вводятся ранняя спортивная специализация, когда физической культурой занимаются люди среднего и старшего возраста с различным состоянием здоровья и уровнем подготовки, когда тренировки спортсменов проходят с чрезмерным психоэмоциональным и физическим напряжением, когда неквалифицированные интенсивные занятия могут вызвать патологические состояния. Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием, их изменениями в результате влияния занятий физической культуры и спорта. К самоконтролю входят простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и показателей объективных исследований (ЧСС, масса тела, частота дыхания, кистевая и станова динамометрия и др.). Регулярный самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия; оценить эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режима тренировок, закаливания.

**Ключевые слова:** самоконтроль спортсмена, самочувствие и настроение, работоспособность, гигиенические навыки, аппетит, сон, желание тренироваться.

**Yuriy Valetskiy. Self-control of Athlete's Health.** For objectivization of health of athletes huge meaning has a right estimation of functional condition of the main systems of power supply of their organisms. Self-control has a significant addition to doctoral control, but it can't substitute it. The data of correctly conducted self-control help a trainer to regulate training loads, and to a doctor in proper time to display deviations in health condition as a result of incorrectly training methodology, regime of the day violence and unfavorable influences of the factors of external environment. A sports doctor together with a trainer have to edit them with more rational for each sportsmen. This is very important when more and more pupils are attracted to classes of physical culture and sports, early sports specialization is introduced, when middle aged and elderly aged people with different health condition and level of preparation are engaged in physical culture, when trainings are too psychologically and physically tensed, and when unqualified intensive classes may cause pathological condition. Self-control is a regular monitoring of one's health and physical development, their changes as a result of influence of classes of physical culture and sports. Self-control means simple and generally popular observation, taking into account of subjective indices (sleep, appetite, mood, hyperhidrosis, desire to train, etc.) and indices of objective observations (heart rate, body mass, respiration rate, carpal and torso dynamometry, etc.). Regular self-control helps us analyze the influence of physical loads on an organism, lets us correctly plan and conduct trainings; estimate the effectiveness of doing sports (physical culture), observe the rules of personal hygiene, training regime, endurance.

**Key words:** sportsman's self-control, state of health and mood, workability, hygienic skills, appetite, sleep, desire to train.