

УДК 796.06

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

¹Д.Д. Мадышев, ²В.В. Федоров, ³Е.А. Алдошина, ⁴Э.В. Якушев, ⁵Д.И. Егошин

¹ Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел, email: dmitry.madyshev@yandex.ru

² Воронежский институт МВД России, Воронеж, email: ailiapin14@mvd.ru

³ Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, Орел, email: aldoshina.evg80@mail.ru

⁴ Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск, email: yakushev.edik@mail.ru

⁵ Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург, email: dimaegoshin81@mail.ru

Аннотация. В контексте возрастающей популярности самостоятельных занятий физической культурой и спортом проблема обеспечения безопасности и эффективности тренировочного процесса приобретает особую актуальность, выходящую за рамки чисто педагогических или медицинских аспектов. Настоящая статья посвящена всестороннему исследованию дуализма внешнего контроля и внутреннего самоконтроля как взаимодополняющих механизмов регулирования физических нагрузок. Авторы проводят глубокий анализ, фокусируясь не только на традиционных методах врачебно-педагогического наблюдения, осуществляемого специалистами и регламентированного нормативными актами, но и на формировании устойчивых навыков самонаблюдения у самих занимающихся. Особое внимание уделяется методологическим подходам к развитию у индивидов культуры осознанного телесного самопознания и способности к адекватной оценке субъективных показателей состояния. Подчеркивается, что гармоничное сочетание объективных процедур внешнего мониторинга и развитой личной ответственности, основанной на самоконтроле, представляет собой ключевой фактор минимизации рисков травматизма, перетренированности и иных негативных последствий. Авторы приходят к выводу, что интеграция надежных механизмов саморегуляции в общую систему безопасности физической активности является не только условием достижения устойчивых оздоровительных результатов, но и важным элементом правовой культуры в сфере охраны здоровья граждан.

Ключевые слова: безопасность физических нагрузок, самонаблюдение при тренировке, врачебно-педагогический контроль, субъективные показатели состояния, физиологический мониторинг, регулирование спортивной деятельности.

CONTROL AND SELF-CONTROL IN PHYSICAL EXERCISES

¹D.D. Madyshev, ²V.V. Fedorov, ³E.A. Aldoshina, ⁴E.V. Yakushev, ⁵D.I. Egoshin

¹ Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel, email: dmitry.madyshev@yandex.ru

² Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, email: ailiapin14@mvd.ru

³ Oryol State Agrarian University named after N.V. Parakhin, Orel, email: aldoshina.evg80@mail.ru

⁴ East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk, email: yakushev.edik@mail.ru

⁵ Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Yekaterinburg, email: dimaegoshin81@mail.ru

Abstract. In the context of the increasing popularity of independent physical education and sports, the problem of ensuring the safety and effectiveness of the training process is becoming particularly relevant, going beyond purely pedagogical or medical aspects. This article is devoted to a comprehensive study of the dualism of external control and internal self-control as complementary mechanisms for regulating physical activity. The author conducts an in-depth analysis, focusing not only on traditional methods of medical and pedagogical supervision carried out by specialists and regulated by regulatory acts, but also on the formation of sustainable self-observation skills among the students themselves. Special attention is paid to methodological approaches to the development of individuals' culture of conscious bodily self-knowledge and the ability to adequately assess subjective indicators of their condition. It is emphasized that a harmonious combination of objective external monitoring procedures and developed personal responsibility based on self-control is a key factor in minimizing the risks of injury, overtraining and other negative consequences. The author concludes that the integration of reliable self-regulation mechanisms into the overall safety system of physical activity is not only a condition for achieving sustainable health outcomes, but also an important element of the legal culture in the field of public health protection.

Keywords: *safety of physical activity, self-observation during training, medical and pedagogical control, subjective indicators of the condition, physiological monitoring, regulation of sports activities.*

Дата поступления статьи в редакцию: 19.09.2025

Дата принятия статьи в печать: 17.10.2025

Введение

Сфера физической культуры и спорта неразрывно связана с императивным обеспечением безопасности и минимизации рисков здоровья для занимающихся. Создание безопасных условий тренировочного процесса представляет собой комплексную многоуровневую задачу, требующую интегрированного подхода.

Традиционно основное внимание уделяется системе внешнего контроля, осуществляемого квалифицированными специалистами: медицинскими работниками, тренерами и методистами. Их деятельность направлена на регулярный мониторинг состояния спортсменов и своевременную коррекцию тренировочных нагрузок. Однако практика показывает, что эффективность исключительно внешнего регулирования имеет определённые ограничения. Эти ограничения обусловлены, прежде всего, отдельным характером такого контроля, поскольку невозможно обеспечить непрерывное сопровождение спортсмена на всех этапах тренировочной деятельности.

Данное обстоятельство актуализирует необходимость разработки дополнительных подходов, которые позволили бы создать комплексную систему безопасности, сочетающую как внешний контроль, так и развитие внутренней саморегуляции у самих спортсменов.

Феномен самоконтроля представляет собой осознанную деятельность личности, направленную на систематическое наблюдение за реакциями организма в процессе физических нагрузок и оперативное регулирование собственной деятельности. Этот аспект подготовки заслуживает особого внимания как ключевой элемент обеспечения безопасности в спорте.

Исторический анализ показывает, что развитию навыков самонаблюдения традиционно придавалось важное образовательное и воспитательное значение. Особенно ярко это проявлялось в советской системе физического воспитания, где формирование способности к саморегуляции рассматривалось как неотъемлемая часть общего развития личности.

В современных условиях, характеризующихся ростом популярности самостоятельных занятий фитнесом и массовым вовлечением в спортивную практику, компетенция самоконтроля приобретает новое социальное звучание. Она трансформируется из чисто педагогической задачи в важный элемент обеспечения безопасности и защиты прав граждан на занятия физической культурой. Способность к адекватной самооценке физического состояния становится необходимым условием для безопасного и эффективного осуществления права на доступ к спортивным практикам в условиях минимального внешнего контроля.

Цель исследования

Цель научного исследования – выявление и анализ уровня влияния принципов самоконтроля на функциональное состояние организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования является физические упражнения, как сложный механизм развития важных качеств человека.

Предметом исследования является контроль и самоконтроль в тренировочном процессе при выполнении различных физических упражнений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, статей и диссертационных исследований, опрос, методы обобщения полученных результатов.

Задачи исследования заключались в обосновании контроля и самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.

Результаты исследования

Физические упражнения представляют собой действенный механизм влияния на физиологические и психоэмоциональные процессы в организме человека. Грамотно организованные тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья, совершенствованию физических кондиций, повышению общего

уровня функциональных возможностей и адаптационных резервов организма. Однако следует учитывать, что бесконтрольное применение физических нагрузок без учета индивидуальных особенностей и текущего состояния организма способно привести к возникновению стойких патологических изменений.

В целях предотвращения потенциальных рисков, обусловленных неадекватным воздействием физических нагрузок, спортивная наука и практика разработали комплексную систему регулирования тренировочного процесса. Эта система интегрирует как внешний контроль со стороны специалистов, так и внутренний самоконтроль со стороны самого занимающегося.

Фундаментальная цель данного подхода заключается в создании условий для оптимального построения тренировочной деятельности через непрерывный мониторинг функционального состояния организма. Систематическая оценка физиологических реакций на нагрузку позволяет осуществлять своевременную коррекцию тренировочных параметров, обеспечивая их соответствие индивидуальным возможностям и текущему состоянию спортсмена.

Такой дуалистический подход формирует основу для безопасного и эффективного прогресса, минимизируя риски перетренированности и создавая предпосылки для достижения максимальных результатов при сохранении здоровья занимающихся [10].

В рамках диагностики состояния занимающихся применяются различные формы контроля: педагогический надзор, медицинский мониторинг. Особую роль при этом играет система самоконтроля, позволяющая самому спортсмену или физкультурнику осуществлять самостоятельное наблюдение за динамикой своего состояния. Помимо сугубо практического значения, самоконтроль выполняет важную педагогическую функцию, формируя у занимающихся осознанное отношение к тренировочному процессу и развивая навыки критического анализа применяемых методик.

Самоконтроль представляет собой целенаправленную деятельность человека по систематическому наблюдению за динамикой своего физического состояния и показателей развития в процессе регулярной спортивной практики.

Это осознанный процесс мониторинга и анализа изменений, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок, который позволяет устанавливать взаимосвязь между тренировочными воздействиями и их объективными последствиями.

Сущность самоконтроля заключается в формировании индивидуальной системы обратной связи, обеспечивающей возможность своевременной корректировки тренировочного процесса на основе анализа собственных физиологических реакций и субъективных ощущений.

Данная практика способствует развитию телесной осознанности и пониманию закономерностей адаптации организма к физическим нагрузкам, что является фундаментальным элементом грамотного построения тренировочного процесса и обеспечения его безопасности (рис. 1) [1].

Внедрение системы самоконтроля создает основу для своевременного выявления неблагоприятных реакций организма на тренировочные воздействия. Практическое применение данного подхода предполагает использование разнообразных методик отслеживания состояния, ранжирование от инструментальных измерений объективных показателей до методов визуальной оценки и субъективного анализа.

Современная практика самоконтроля интегрирует как технически оснащенные способы мониторинга физиологических параметров, так и традиционные подходы, основанные на перцептивном восприятии изменений собственного тела. Такой комплексный подход позволяет создать многоуровневую систему раннего предупреждения о потенциальных нарушениях в работе организма, обеспечивая возможность оперативной корректировки тренировочного процесса до момента возникновения критических состояний.

Эффективная реализация системы самоконтроля трансформирует спортсмена из пассивного объекта тренировочных воздействий в активного субъекта, осознанно управляющего своим физическим состоянием и участвующего в оптимизации тренировочного процесса на основе данных о индивидуальных реакциях организма.

Ключевая цель самоконтроля заключается в организации регулярного наблюдения за динамикой физического развития и функционального состояния организма с использованием простых и доступных методик, позволяющих оценить влияние систематических занятий физическими упражнениями.

Регулярный и осознанный самоконтроль требует глубокого понимания энергетических процессов, происходящих в организме. Особое значение это приобретает при сочетании интенсивной умственной деятельности с систематическими физическими нагрузками, когда крайне важно учитывать не только продолжительность периодов восстановления, но и владеть практическими методами, способствующими эффективному восполнению затраченных ресурсов.

Достижение физического самосознания



Рис. 1. Основные задачи самоконтроля

Грамотно организованный самоконтроль дает возможность своевременно обнаруживать негативные изменения в состоянии здоровья и принимать соответствующие меры. При этом собранные данные позволяют медицинским специалистам осуществлять мониторинг физиологических показателей, а тренерам — вносить обоснованные коррективы в тренировочные программы [3]. Существенным преимуществом такой практики является возможность лично отслеживать положительное влияние занятий на общее самочувствие и работоспособность.

Ведение дневника наблюдений представляет собой наиболее эффективный инструмент для реализации систематического самоконтроля в спортивной практике. Этот метод обеспечивает не только регулярную фиксацию ключевых показателей, но и способствует развитию глубокого понимания взаимосвязей между тренировочными нагрузками и реакциями организма.

Формирование компетенции работы с дневником должно являться неотъемлемым элементом подготовки на начальных этапах спортивного обучения. Важнейшей педагогической задачей становится разъяснение практической значимости регистрируемых параметров и их прямое влияние на планирование и коррекцию тренировочного процесса.

Систематическое ведение дневника развивает у спортсмена способность к рефлексии, анализу и прогнозированию, трансформируя его из пассивного исполнителя в активного участника построения индивидуальной тренировочной программы. Данная практика способствует созданию персонализированной базы данных, которая служит фундаментом для принятия обоснованных решений относительно интенсивности, объема и характера тренировочных нагрузок.

В дневнике целесообразно отмечать не только выполнение упражнений, но и динамику антропометрических показателей, результаты функциональных тестов, а также соблюдение режима двигательной активности. Такой подход позволяет объективно оценивать эффективность применяемых методик, определять оптимальный уровень нагрузок и планировать соотношение работы и отдыха. Особого внимания заслуживает фиксация случаев нарушения режима, что помогает анализировать их влияние на общую работоспособность и своевременно вносить необходимые коррективы.

Систематическое ведение записей создает основу для осознанного подхода к тренировочному процессу, способствуя не только улучшению физических показателей, но и формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок [5].

1) К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

2) К объективным — частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.

Кроме этого, важна также оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая степенью развития основных тканей организма, формами и размерами тела и его отдельных частей, а также функциями организма [6].

Развитие мышечной силы представляет собой важный фактор повышения общей работоспособности человека. Регулярные физические нагрузки и систематические тренировки способствуют постепенному увеличению силовых показателей. Одновременно с ростом мышечной силы наблюдается положительная динамика таких параметров физического развития как масса тела, рост, окружность грудной клетки и другие антропометрические характеристики. Оценка силовых показателей осуществляется посредством выполнения специальных контрольных упражнений.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы является определяющим фактором уровня физической подготовленности. У здорового нетренированного мужчины частота сердечных сокращений в состоянии покоя варьируется в пределах 60–80 ударов в минуту, тогда как у женщин этот показатель обычно на 5–10 единиц выше. На величину пульса оказывают влияние различные факторы: степень физической активности, возрастные особенности, положение тела и другие индивидуальные характеристики. В процессе тренировочной деятельности наблюдается закономерное увеличение частоты сердечных сокращений. Мониторинг данного показателя позволяет осуществлять контроль интенсивности физических нагрузок как в рамках отдельного занятия, так и в течение более продолжительных тренировочных циклов. Следует отметить, что сердечная мышца тренированного человека отличается повышенной экономичностью работы, обеспечивая эффективное кровообращение даже при значительных физических нагрузках.

Жизненная емкость легких, представляющая собой максимальный объем выдыхаемого воздуха, служит важным индикатором состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Данный параметр подвержен значительным индивидуальным колебаниям, обусловленным возрастными и половыми особенностями. Средние значения составляют 3,5–5 литров для мужчин и 2,5–4 литра для женщин. Измерения рекомендуется проводить в стандартных условиях, желательно в утренние часы до начала тренировочной деятельности, с периодичностью от ежедневного контроля до измерений с интервалом в 5 дней, используя для этого специальный прибор — спирометр. Систематические занятия определенными видами физической активности, такими как гребля, плавание, бег или спортивные игры, способствуют постепенному увеличению этого важного физиологического показателя [9].

Эмоциональный фон занимающегося играет существенную роль в эффективности тренировочного процесса. Примечательно, что существует двусторонняя взаимосвязь — если позитивный психологический настрой способствует лучшим результатам занятий, то и сами физические нагрузки благотворно влияют на эмоциональное состояние, вызывая прилив энергии, ощущение удовлетворенности и повышение самооценки.

Индивидуальное восприятие воздействия физических нагрузок организмом проявляется через субъективные ощущения занимающегося. Чрезмерная интенсивность тренировок неизбежно приводит к ухудшению общего состояния. Стойкое сохранение негативных симптомов требует незамедлительного обращения к специалистам медицинского профиля и пересмотра уровня нагрузок. Следует учитывать, что такие проявления как повышенная утомляемость, снижение продуктивности деятельности тесно коррелируют с функциональным состоянием центральной нервной системы.

Качество ночного отдыха служит важным индикатором адекватности физических нагрузок и общего состояния здоровья. Нарушения сна могут свидетельствовать о чрезмерной интенсивности тренировочного процесса или наличии скрытых патологических процессов.

Пищевое поведение и аппетит отражают степень сбалансированности обменных процессов в организме. Повышенная физическая активность закономерно приводит к активизации метаболизма. В практике самоконтроля принято фиксировать характеристики аппетита, используя градацию: нормальный, пониженный или отсутствующий.

Двигательная активность представляет собой комплекс физиологических процессов, обеспечивающих сократительную функцию мышечного аппарата и пространственное перемещение тела или его отдельных сегментов. Грамотно дозированная физическая нагрузка способствует укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний и поддержанию оптимального функционального состояния организма [7].

Иммунный ответ организма напрямую зависит от уровня физической активности. Установлено, что умеренные нагрузки оказывают стимулирующее действие на иммунную систему, тогда как чрезмерно интенсивные тренировки могут привести к временному снижению иммунологической реактивности. При этом минимальная двигательная активность, не требующая значительных энергозатрат, позволяет поддерживать стабильные показатели иммунитета.

Выводы

Систематический мониторинг динамики спортивных результатов представляет собой фундаментальный элемент эффективного самоконтроля. Данный подход создает основу для объективного анализа соответствия тренировочных методик индивидуальным особенностям и текущему состоянию организма спортсмена.

Регулярное отслеживание и фиксация показателей на различных этапах подготовки формируют ценную базу данных для сравнительного анализа. Это позволяет не только оценить эффективность применяемых нагрузок, но и выявить закономерности адаптационных процессов организма к тренировочным воздействиям.

Такой анализ обеспечивает научно обоснованный подход к планированию тренировочного процесса, позволяя оптимально дозировать физические нагрузки с учетом индивидуальной реакции организма. На основе выявленных закономерностей становится возможным своевременно вносить коррективы в программу подготовки, максимизируя ее эффективность и минимизируя риски перетренированности.

Таким образом, систематический контроль спортивных достижений трансформируется из простого учетного механизма в уточнённый инструмент управления тренировочным процессом, обеспечивающий его персонификацию и оптимизацию на основе объективных данных о динамике развития спортсмена.

Практика самоконтроля выполняет важную образовательную функцию, формируя у занимающихся осознанное отношение к собственному здоровью и процессу физического совершенствования. Регулярное самонаблюдение способствует более глубокому пониманию индивидуальных физиологических особенностей, способствует выработке устойчивых гигиенических привычек и соблюдению санитарно-профилактических требований.

Особую значимость приобретает регулирующая функция самоконтроля, позволяющая своевременно корректировать тренировочный процесс, предотвращая наступление состояния перетренированности и развитие возможных патологических состояний. Грамотно организованная система самонаблюдения служит действенным инструментом профилактики негативных последствий физических нагрузок и способствует достижению устойчивых спортивных результатов при сохранении оптимального функционального состояния организма.

Литература

1. Куприна Н.К., Вержбицкая Е.Г., Тхакумачева Ю.Б., Басте А.К., Шишхова А.Ш. Профилизация профессионально-прикладной подготовки будущих учителей начальных классов по физической культуре // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2023. № 4 (328). С. 69-76.
2. Носов С.А., Алдошин А.В., Лапшин И.Е., Малявин А.Б., Степанова И.А. Значимость физической подготовленности сотрудников ГИБДД МВД России при выполнении профессиональных задач (на примере Орловской области) // Вестник педагогических наук. 2024. № 3. С. 291-298.
3. Тхакумачева Ю.Б., Цеева Н.А., Ельникова О.О. Социализация личности средствами физической культуры и спорта в образовательной среде вуза // Целостное развитие личности в системе образования: Материалы международной очно-заочной научно-практической конференции, Майкоп, 28–29 сентября 2017 года. Майкоп: ООО «Электронные издательские технологии», 2017. С. 109-110.
4. Носов С.А., Щугорева К.С., Алдошин А.В. Повышения общей физической подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю информационной безопасности // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 91-95.

5. Селезнева А.А., Алдошин А.В., Носов С.А. Перспективы приобщения граждан и курсантов образовательных организаций МВД России к физической культуре и спорту средствами инновационных технологий // Наука-2020. 2024. № 3 (70). С. 12-18.
6. Котова Е.А., Алдошин А.В., Носов С.А. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России личной безопасности на занятиях по физической подготовке на примере Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 82-88.
7. Носов С.А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 45-47.
8. Тащиян А.А., Алдошин А.В., Носов С.А., Биналиев А.Т., Марченко И.Н. Соревновательная деятельность квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы в положении лежа // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 1. С. 230-233.
9. Алдошин А.В., Носов С.А. Использование физических упражнений для сохранения здоровья и процессов работоспособности у сотрудников госавтоинспекции // Автономия личности. 2023. № 2 (30). С. 101-107.
10. Носов С.А., Баркалов С.Н., Алдошина Е.А., Дубровский С.В., Дрожжаков А.И. Особенность совершенствования физической подготовленности сотрудников ПДН МВД России // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6, № 2. С. 209-216.