

Самоконтроль в процессе физического воспитания при занятиях спортом

Кирьянова , 1псо-13

- Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

- Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др.

- Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам

- К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Общеизвестно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние.

Сон

- Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна. В дневнике самоконтроля отмечаются: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений.



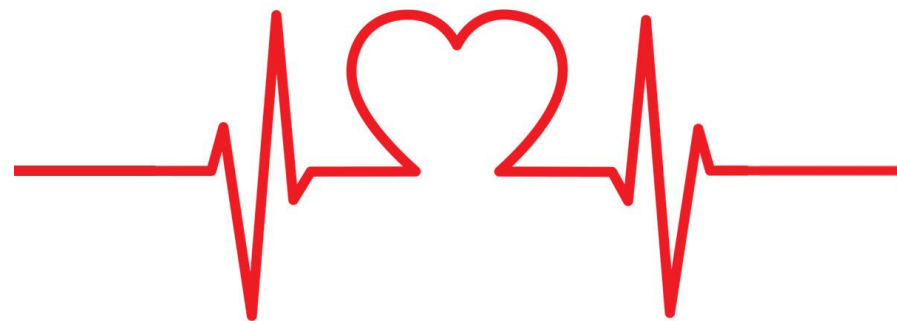
Аппетит

- Особое внимание надо уделять характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек, через $\frac{1}{2}$ - 1 ч после пробуждения, испытывает чувства голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как нормальный, сниженный, повышенный; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.

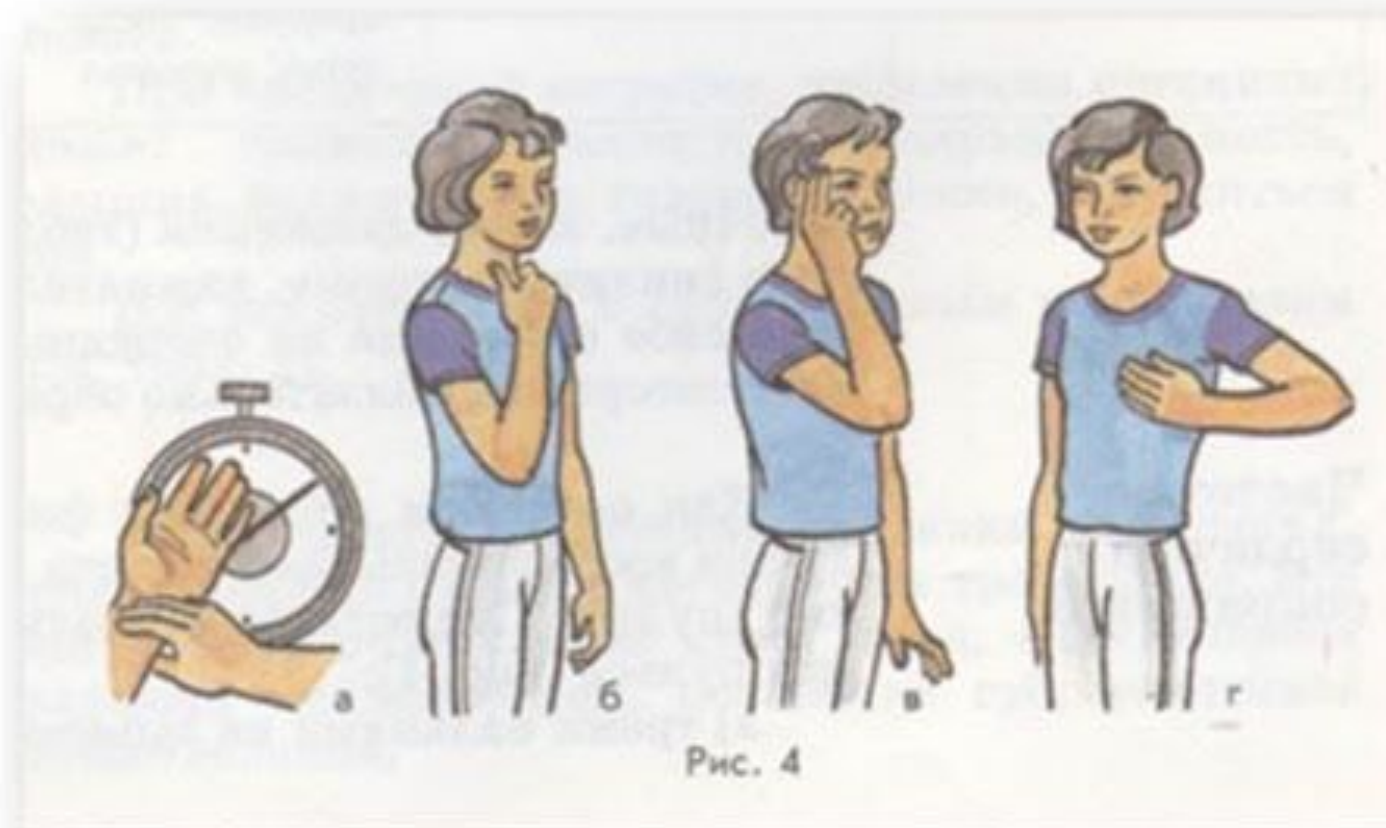


Пульс

- Исследования пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно – сосудистой системы. У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). Ещё в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения.



- Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца .



- Наиболее удобная форма самоконтроля – ДНЕВНИК самоконтроля. Содержание и построение дневника может быть различным, он включает в себя как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Показатели	I	II	III
Рост, см			
Вес, кг			
Окружность грудной клетки, см			
Пульс (в покое)/ пульс (после 20пр.)			
Прыжок в длину с места, см			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз			
Прыжки через скакалку, раз за 60 сек			
Бег 30 м, сек			
Бег 60 м, сек			
Бег 1000 м, сек			
Лыжные гонки (мал. 3000м, дев.2000м), сек			
Челночный бег 3x10 м, с			
Метание мяча, м			

Спасибо за внимание!