

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Работу выполнил Уфимцев Дмитрий 9 "В"

Что такое самоконтроль?

- Самоконтроль – это частое наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, переносимостью тренировочных нагрузок. Он позволяет найти наличие отклонений в состоянии здоровья спортсменов и устранить их. В процессе самоконтроля дети познают возможности своего организма и наблюдают, как физические упражнения влияют на него. Они на собственном опыте учатся определять своё состояние. Самоконтроль дисциплинирует их, способствует сознательному отношению к занятиям. Дети приобретают жизненно важные навыки и знания, учатся выполнению правил гигиены и здорового образа жизни. Самоконтроль способствует правильной организации физического воспитания

• Если спортсмен хочет добиться высоких результатов в спорте, он должен строго соблюдать определенный режим. Самоконтроль проводится самим тренирующимся. Его нужно вести регулярно. Однако даже самый тщательный самоконтроль не может заменить врачебного контроля. Врач с помощью самоконтроля может найти все отклонения в здоровье и отстранить занимающегося от того или иного вида занятий.

Занимающиеся должны понимать, что при отклонениях в здоровье, выявленных при самоконтроле, необходимо проконсультироваться у врача, объяснить ситуацию преподавателю, тренеру, прежде чем принимать какие-либо меры самостоятельно.

В дневник самоконтроля необходимо вносить следующие данные:

- 1. Настроение;
- 2. Сон;
- 3. Самочувствие;
- 4. Аппетит;
- 5. Переносимость нагрузки;
- 6. Желание тренироваться;
- 7. Работоспособность.

Работа организма зависит от правильного выполненного

режима

- Дневник нужно вести, чтобы занимающийся мог следить за своими нагрузками. Следует вносить описание тренировок (утро/день/ночь). Регулярное ведение дневника позволяет спортсмену анализировать состояние здоровья и в дальнейшем корректировать свои тренировки.

В дневнике занимающийся описывает сновидения, причину пробуждения, качество сна.

При систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после пробуждения. Если нагрузки большие, то сон может нарушиться и стать беспокойным. Сон должен быть глубоким и более семи часов.

Если в состоянии здоровья нет отклонений, и спортсмен регулярно тренируется, и тренировки правильно спланированы, то у спортсмена должно быть хорошее самочувствие, он полон желания тренироваться, работать над собой, у него хорошая работоспособность.

- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а если нарушения повторятся, лучше обратиться к врачу.

Настроение отмечается как хорошее, бодрое, подавленное, повышенная раздражительность. Аппетит может быть хорошим, умеренным и плохим. Хороший аппетит указывает на нормальный процесс обмена веществ.

Спортсмен, выполнив зарядку, испытывает потребность в приеме пищи. Если у спортсмена пропадает аппетит утром и после тренировки в течение 2-3 часов – это значит, что произошло нарушение нормального состояния организма. Чем больше спортсмен двигается, занимается спортом, тем лучше и больше он должен питаться, т.к. потребность организма в энергетических веществах с увеличением занятия спортом увеличивается.

Аппетит легко нарушается при недомоганиях, болезнях, переутомлении. Аппетит может резко снизиться при большой интенсивной нагрузке. Есть сразу после занятий нежелательно, лучше подождать 40-60 минут. Чтобы утолить жажду, стоит выпить стакан минеральной воды или чая

- Огромное значение для спортсмена имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать увеличение веса тела.

Чрезмерное падение веса не может быть связано с ошибками в методике занятий и нагрузке, это может быть показателем недостаточного питания или неправильного общего режима.

Потоотделение – нормальное явление, если человек занимается спортом. Если потоотделение обильное при нормальных условиях, то это означает переутомление и человеку необходим отдых. На начальных стадиях тренировок накопленный жировой слой «тает» быстрее, человек теряет много воды и, соответственно, растет аппетит. При дальнейших тренировках потеря жидкости будет значительно меньше.

Осуществляя самоконтроль, стоит обратить внимание и на дыхание. При физических нагрузках увеличивается частота дыхания. Взрослый человек совершает 15-17 дыхательных экскурсий за минуту. Важным показателем работы дыхательной системы является ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при полном выдохе, после сильного вдоха. У мужчин он 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4

Усталость и нарушение режима

- Усталость – это ощущение переутомления, нежелание выполнять трудовую нагрузку, упражнения по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий, ее продолжительность. Если спортсмен устал, увеличивается потоотделение, и желание тренироваться исчезает до восстановления сил. В дневнике отмечается также характер нарушений режима: питание, сон, чередования труда и отдыха, употребление алкогольных напитков, курение. Употребление алкоголя приводит к снижению спортивных результатов и отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

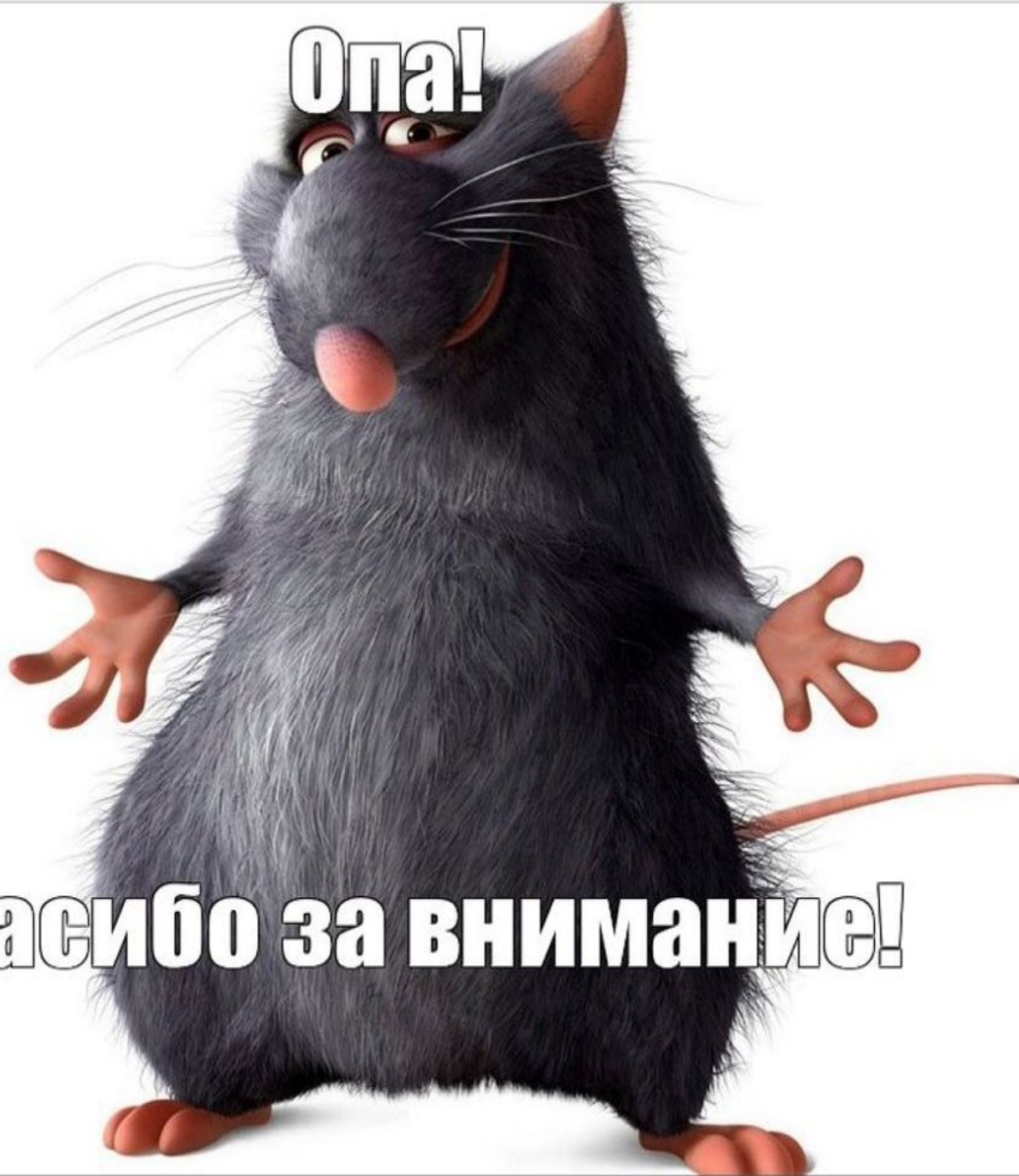
Контроль над пульсом

- Контроль над пульсом является одним из самых необходимых методов самоконтроля. Определяется на лучевой артерии, для чего 2 или 3 пальца одной руки накладываются на нижнюю часть другой у основания большого пальца со стороны ладони. Частоту сердечных сокращений нужно считать в состоянии мышечного покоя, после отдыха в 20 сек. При очень частом пульсе частоту удобнее считать по сердечному толчку, для этого нужно положить ладонь на область сердца.

ЧСС меняется с возрастом и уровнем тренированности. У взрослого здорового человека ЧСС - 66-73 уд/мин, у спортсменов пульс замедляется до 46-62 уд/мин. У детей 7-9 лет ЧСС - 80-90 уд/мин, в 10-13 лет - 70-85, 16-19 лет - 68-73 уд/мин.

Пульс нужно подсчитывать утром натощак, до и после тренировки. Но не только пульсу нужно уделять внимание. Нужно измерять и артериальное давление до и после тренировок. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом нормализуется на определенном уровне. После прекращения тренировок давление снижается ниже исходного уровня, затем приходит в начальное состояние. Минимальное давление при легкой нагрузке не изменяется, а при напряженной работе повышается. Величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают.

Опа!



Спасибо за внимание!