ЗНАЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ





• Оценка состояния здоровья людей, начинающих заниматься физическими упражнениями, должна проводиться с учетом профессиональных особенностей, трудовых навыков и условий труда и быта.

• Необходимо также учитывать комплекс жизненных привычек, выработавшихся под влиянием внешних и внутренних раздражений, составляющих, как указывал И. П. Павлов, динамический стереотип человека.



- Физическое состояние, то есть готовность к выполнению мышечной деятельности, характеризуется состоянием здоровья человека, функциональными возможностями и уровнем физической подготовленности.
- Люди с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья требуют к себе повышенного внимания тренера, а также своего собственного, так как в процессе занятий только сам занимающийся может оценить и почувствовать внутреннюю сторону предлагаемой нагрузки или какие-либо признаки болезненности, дискомфорта, перенапряжения при выполнении упражнений.

• Ухудшение самочувствия может быть следствием либо чрезмерной физической нагрузки, либо неправильной техники выполнения упражнений, либо общего самочувствия.





- Большое значение при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого возраста имеет функциональное исследование сердечно-сосудистой системы.
- При исследовании применяются наиболее простые методы, позволяющие быстро получать объективные показатели состояния сердечно-сосудистой системы, главным образом сердца.





• На начальном этапе необходимо определить пульс и артериальное давление в спокойном состоянии с учетом возраста, пола, положения тела, температуры окружающего воздуха и времени последнего приема пищи.

• При решении вопроса о диагностической ценности обнаруженных изменений пульса необходимо помнить, что частота пульса находится, в частности, в тесной зависимости от силы и тренированности сердечной мышцы, уменьшаясь с улучшением функционального состояния организма.



• Частота пульса 70–80 уд/мин. считается нормальной для взрослого человека, однако эти цифры подвержены значительным колебаниям даже в физиологических условиях.

• Величину артериального давления обычно принято определять путем сфигмоманометрии. При контроле за сердечно-сосудистой системой необходимо учитывать не только повышенное, но и пониженное артериальное давление.

ГИПОТОНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- низкое артериальное давление у практически здоровых людей (физиологическая гипотония);
- симптоматическая гипотония;
- нейроциркуляторная гипотония.

Величина артериального давления в физиологических условиях варьирует в зависимости от возраста, пола, вида профессиональной деятельности, а также патологических состояний.

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Возраст	Систолическое давление	Диастолическое давление
16-20 лет	100-120	70-80
20-40 лет	120-130	70-80
40-60 лет	до 140	до 90
Старше 60 лет	150	90
	72	

• Артериальное давление при физической тренировке, адекватной физиологическим возможностям организма, изменяется в пределах возрастных нормативов и достаточно быстро возвращается к норме в условиях физиологического покоя.

• При перетренированности изменения артериального давления носят устойчивый характер и приводят к перегрузкам функций сердечно-сосудистой системы.

- Большое значение при контроле имеет наблюдение за внешними признаками утомления в процессе выполнения физических упражнений.
- При перегрузке могут возникнуть общая слабость, повышенная утомляемость, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, повышенная потливость, расстройство сна и потеря аппетита. Появляется неудовлетворительное состояние после проведения занятий. Заметно удлиняется при этом восстановительный период.
- В этих случаях необходимо изменение режима (отдых, замена физических упражнений прогулками).

САМОКОНТРОЛЬ

• Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник.

- I) самочувствие, настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое, вялое, ощущение слабости, раздражительность);
- 2) сон (сколько часов, крепкий, прерывистый, бессонница);
- 3) аппетит, жажда;
- 4) работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки;
- 5) гигиеническая гимнастика (сколько минут, систематичность);
- 6) вредные привычки (курение, употребление алкоголя, систематические нарушения режима, недосыпание);

- 7) водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
- 8) частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
- 9) масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

- Занимающиеся должны отмечать в дневнике, как переносятся ими физические нагрузки.
- Таким образом, самоконтроль должен носить характер самовоспитания и вырабатывать сознательное отношение к результатам занятий.
- Периодически дневник самоконтроля должен просматриваться тренером или врачом.

Дневник самоконтроля

Самочувствие

Пульс уд./ мин.

ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ

• Лицам зрелого возраста наиболее целесообразно приступать к занятиям физическими упражнениями не ранее чем через два часа после принятия пищи, поскольку при атеросклерозе венечных артерий скопление воздуха или пищи в желудке может привести не только к спазму, но и к закупорке венечных артерий.

