

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.



-
- 1) 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

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

показатели	Месяц:			
Самочувствие				
Желание заниматься				
нагрузка и её переносимость				
Нарушение режима				
Болевые ощущения				
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.

