

# САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Лекция 1

# САМОКОНТРОЛЬ

- 1. Цель и задачи самоконтроля
- 2. Объективные и субъективные показатели
- 3. Дневник самоконтроля

# Физические упражнения

- Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека необычно сильные сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки под наблюдением врача и преподавателя укрепляют здоровье, улучшают:
  - физическое развитие,
  - повышают физическую подготовленность
  - повышают работоспособность организма человека,
  - способствуют росту спортивного мастерства.

# Неправильная организация занятий

- пренебрежение методическими принципами,
- планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся,
- отсутствие регулярных медицинских наблюдений
- не дадут желаемых результатов и могут нанести непоправимый вред здоровью.



# Врачебный контроль

направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дадут желаемого результата, если они не будут дополнены **самоконтролем**.

# Самоконтроль

– самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физического развития, влиянием на организм занятий физическими упражнениями, спортом.

# Студентам рекомендуется

- вырабатывать у себя привычки и навыки, способствующие повышению умственной и физической работоспособности.
- Учащиеся должны хорошо представлять себе степень энергетических затрат нервно-психического и мышечного напряжений, необходимых для выполнения учебной деятельности в сочетании со спортивной тренировкой, в частности, степень усталости от умственной работы на учебных занятиях и регулирование в этой связи физических нагрузок на спортивных тренировках и наоборот.

# Необходимо знать

- сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил
- какими средствами и методами достигается в этом наибольшая эффективность.



# самоконтроль

- ❖ Цель самоконтроля –самостоятельные регулярные наблюдения за своим физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений и других средств физической культуры.
- ❖ Задачи самоконтроля:
  - ❖ -Расширение знаний о физическом развитии.
  - ❖ -Приобретение навыков оценки психофизической подготовки.
- ❖ Определение уровня физического развития, тренированности, здоровья для коррекции нагрузки при использовании различных средств физической культуры.

# Самоконтроль

**Должен быть систематическим и длительным.**

**Наблюдения, проводимые без системы, время от времени, не принесут никакой пользы.**

# Объективные и субъективные

данные являются основными показателями самоконтроля.

**Объективные – (инструментальные)**  
они фиксируются различными приборами и инструментами

**Субъективные (визуальные) –**  
настроение, самочувствие – их тоже необходимо оценивать.

# Субъективные показатели

- самочувствие,
- настроение,
- сон,
- аппетит,
- болевые ощущения.



# Дневник самонаблюдения

- при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.
- Квалифицированным спортсменам, кроме этого, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, силу кистей рук, работоспособность.



# Самочувствие

- субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил, оно является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок.
- Самочувствие бывает **хорошее, удовлетворительное или плохое**. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

# Самочувствие

- Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, складывается из суммы признаков:
- наличия каких-либо необычных ощущений, различных болей, ощущений бодрости или вялости.
- **Удовлетворительное** самочувствие – наличие субъективного дискомфорта из-за вялости, усталости, плохого настроения.
- **При плохом** самочувствии субъективный дискомфорт сопровождается объективными признаками (сердцебиением, головными болями, головокружением, перебоями в работе сердца, учащенным дыханием и др.).

# Настроение

- – внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций. При оценке настроения необходимо также учитывать такие показатели, как желание уединиться, повышенная веселость, возбудимость. Настроение оценивается как **хорошее, удовлетворительное или плохое.**



# Сон

- В дневнике самоконтроля отмечаются продолжительность сна и его качество (трудное засыпание, беспокойный сон, бессоница, недосыпание). После хорошего (нормального) сна человек чувствует себя бодрым, свежим, полным сил и энергии, его работоспособность полностью восстанавливается.

# Аппетит.

- При изменении аппетита для определения правильной причины необходимо установить наличие (или отсутствие) признаков нарушения пищеварения. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.
- Аппетит бывает **хороший, удовлетворительный, плохой.**

# При хорошем (нормальном) аппетите

- суточный рацион съедается полностью с удовольствием, независимо от качества и оформления блюд. При правильно организованных занятиях по физическому воспитанию появляется желание увеличить суточный рацион.

# Удовлетворительный аппетит

- суточный рацион съедается полностью, без особого желания. Может наблюдаться избирательность блюд, равнодушие к еде. Человек прибегает к искусственному возбуждению аппетита путем приема острых закусок, приправ и др.



# Плохой аппетит

- – блюда съедаются не полностью, без желания. Очень быстро наступает насыщение. Человек может длительное время обходиться без пищи. Вид вкусной, красиво приготовленной пищи и даже ранее любимых блюд не вызывает положительных эмоций. Появляется полное равнодушие к еде.

# Болевые ощущения.

- Причинами болевых ощущений могут быть травмы, перенапряжения или заболевания.
- При занятиях физическими упражнениями боли могут возникать в мышцах, в области сердца, правого подреберья (область печени) и головные боли.. , а так же их сила и длительность.

# Болевые ощущения

- В дневнике самоконтроля следует отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их силу, длительность, локализацию.
- Особенно внимательно надо относиться к появлению болей или неприятных ощущений в области сердца. В этом случае необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу

# Желание заниматься

- Отмечается в дневнике:
- Большое
- Безразличное
- Нет желания



# Объективные показатели

- К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.



# Дыхание

- 1. Частота дыхания (12-14 циклов)
- 2. Сила дыхательной мускулатуры (пневмотахометр)
- 3. Жизненная емкость легких. Мужчины –3500-4200 кубических см
- Женщины -2500-3000

# Объективные показатели

- Пульс
- Артериальное давление (100-125 и 65-85 мм рт. ст)
- Рост
- Масса тела
- ОГК (окружность грудной клетки)
- Кистевая динамометрия

# Задание по теме 1

- **Дневник самоконтроля** . Показатели не менее чем 30 дней.
- **Рассчитать 2 индекса** пример:
- Весо-ростовой индекс – (массу тела разделить на рост).  
Хорошая оценка для женщин -360-405г/см, для мужчин -380-415 г/см
- Пропорциональность между ростом и шириной плеч.  
Отношение ширины плеч к росту (см) и выражается в %: для мужчин -22%, для женщин – 21%.
- **Сделать 2 пробы, пример:**
- Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Выполнять после 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Среднее время задержки -65 секунд. При заболевании и переутомлении, может снизиться до 30-35 секунд.
- Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Среднее время – 30 секунд.



# Дневник самоконтроля

- Самоконтроль позволяет занимающемуся физической культурой и спортом вовремя заметить опасность переутомления, помогает регулировать процесс тренировки и предупредить состояние перетренировки.
- Самоконтроль прививает учащимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

# Недельный двигательный режим

Дни недели	УГГ	ВДАв РУД	ОЗ по ФК	Секции кружки	Самостоятельные занятия	Кол-во шагов
Понедел.	10 мин	5 мин				10554
Вторник	10 мин				ОФП 30 мин	11302
Среда			80 мин			
Четверг						
Пятница				120 мин волейбол		
Субб-та						
Воскр						
Итого						