

**КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.**

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

Работу выполнила Матюхина А. Студентка гр. ЗПСО-12

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

- Самоконтроль - существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля.
- Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.



- Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.
- К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления, тогда и занятия будут в радость. Но, если возникло чувство дискомфорта, то следует прекратить занятие и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физической культурой, сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна;
- применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту;
- аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим, но есть, сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая;
- при ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.



ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- ▣ *Рост* - важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей характеризующих правильность пропорциональность телосложения и состояние физического развития.
- ▣ *Масса тела* служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста условных величин.
- ▣ *Окружность грудной клетки.* Хорошо развитая грудная клетка - показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе) при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.
- ▣ *Мышечная сила рук.* Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста массы тела окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин -- 60--70% веса для женщин -- 45--50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин.



- *Спирометрия.* ЖЕЛ - это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.
- *Пульс.* Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечнососудистой системы.
- Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60-80 уд/мин у женщин она на 5-10 ударов чаще.
- Частота пульса зависит от возраста положения тела уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.
- *Потоотделение.* При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы. При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.



СУБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ

- ▣ *Настроение* играет большую роль в жизни человека. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение.
- ▣ Но физическая культура в свою очередь улучшает настроение, вызывают чувство бодрости, радости, уверенности в своих силах.
- ▣ Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по иному воспринимает окружающий мир.
- ▣ *Самочувствие*. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так работа сердца легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций переходящих в ощущения. Вот почему здоровые люди обычно не чувствуют своего сердца легких печени и т. п. Самочувствие - это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.
- ▣ Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с *состоянием нервной системы человека*. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.
- ▣ *Ночной сон* нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин. Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч., а при больших по объему физических нагрузках – 8 -9 ч. Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5-2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.



- *Аппетит.* При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно. В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, но потом вновь восстанавливается. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший удовлетворительный плохой.
- *Сердцебиение* - это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанные с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным. Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность следует отмечать в дневнике самоконтроля.
- *Головные боли* чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.



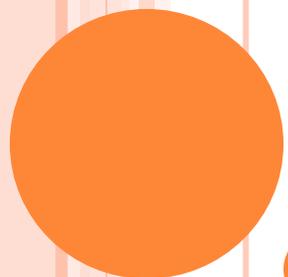
- ▣ *Одышка.* Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку. Одышка - это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа занятия физическими упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает, и дыхание быстро приходит в норму.
- ▣ *Боли в мышцах.* Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц только что приступивших к занятиям физической культурой появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма. У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.
- ▣ *Боли в боку.* Они отмечаются в правом подреберье - в области печени или в левом - в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью в правом подреберье - переполнением кровью печени.
- ▣ Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий тренировочных нагрузок.



Вывод:

- Таким образом, регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимального планирования величин интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Что же касается самоконтроля, то его необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Это 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.
- Также самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект, а не вызывали нарушений в состоянии здоровья, тем самым предохраняя от ненужных травм.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!