

# **Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки**

# Самоконтроль

Самоконтроль - это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом



Самоконтроль позволяет  
ребенку



оценивать

эффективность  
занятий спортом  
(физкультурой)

соблюдать  
правила  
личной  
гигиены

Соблюдать  
режим  
закаливания.

соблюдать  
режим  
тренировок

другое



# Задачи самоконтроля

1. Расширить знания о физическом развитии;
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля и определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

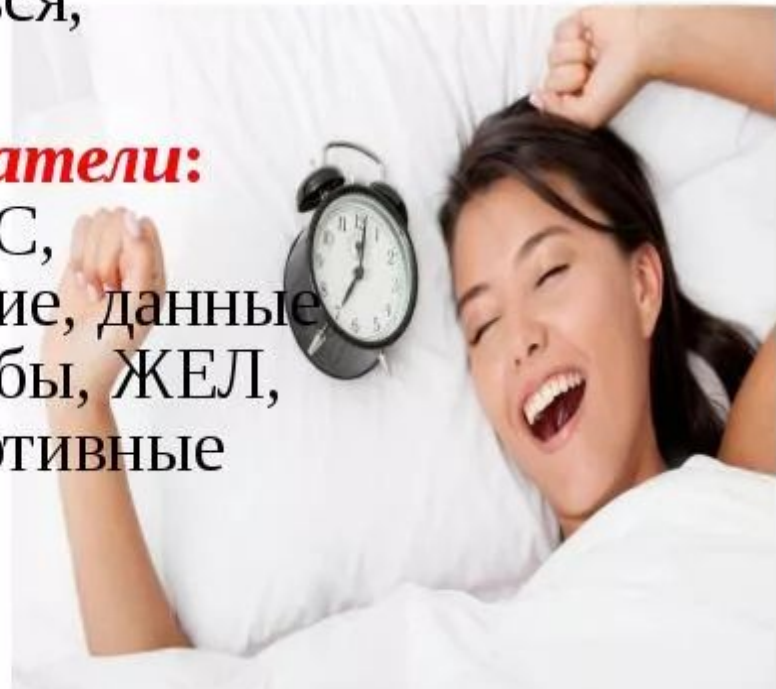
# Цель самоконтроля

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма.



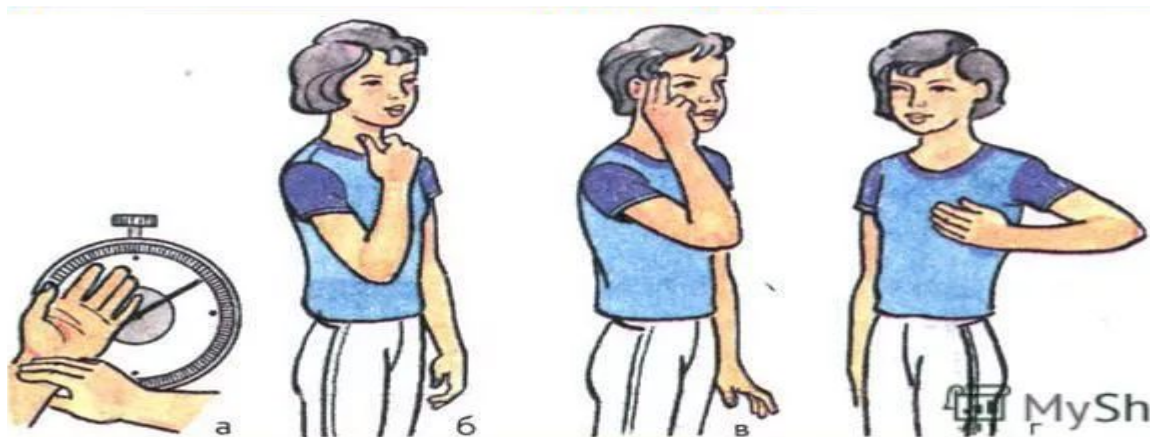
# Показатели самоконтроля

- **Субъективные показатели:**  
самочувствие, сон, настроение,  
желание тренироваться,  
аппетит.
- **Объективные показатели:**  
масса тела, рост, ЧСС,  
артериальное давление, данные  
ортостатической пробы, ЖЕЛ,  
мышечная сила, спортивные  
результаты...



# Методы самоконтроля

1. Ведение дневника тренировок с четким его анализом
2. Контроль за ЧСС в покое и после тренировки
3. Контроль за изменением веса
4. Наблюдения за самочувствием



# Дневник самоконтроля

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. В качестве формы ведения дневника предлагается следующая:



## Примерная форма ведения дневника самоконтроля.

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость.
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30м Бег 100м, темпов. Бег 6x200м	Нет	Ускорения 8x30м Бег 100м Равномерн. бег 12 мин
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени.
9. Спортивные результаты	Бег 100м за 14,2 с	То же	Бег 100м за 14,8 с

# Контроль за ЧСС в покое и после тренировки

Пульс является ключевым параметром физической подготовки. За ним следить необходимо не только продвинутым спортсменам, но и новичкам.

Пульс при тренировках – определяющий фактор при выборе допустимой степени нагрузки. Частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от объема и тренированности сердца. Это индикатор выносливости отдельно взятого человека, своеобразный «спидометр» индивидуальных возможностей.

В покое пульс можно измерять в утреннее время, только проснувшись. Наиболее ощутимые точки пульсации – шея, виски, запястье, непосредственно область сердца. Считать количество ударов можно как 30 секунд, умножив результат на 2, так и целую минуту для большей достоверности.

# Контроль за изменением веса

1. Ежедневное взвешивание и поддержание оптимального веса
2. Взвешивание на одних и тех же весах каждое утро до еды
3. Запись данных в таблице самоконтроля
4. Контроль количества выпитой и выделенной жидкости



# Наблюдения за самочувствием

Визуальные наблюдения дают возможность судить о степени утомления по внешним признакам. Следует обращать внимание на окраску кожи, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координацию движений и внимание. Небольшое покраснение кожи, незначительная потливость, учащенное, ровное дыхание, бодрое, четкое выполнение команд и заданий, отсутствие жалоб - все это свидетельствует о небольшом, обычном для урока физкультуры утомлении.

Для средней степени утомления характерно значительное покраснение кожи, напряженное выражение лица, большая потливость, большое учащение дыхания, нарушение координации движений, жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиения.

Переутомление характеризуется резким покраснением или побледнением или даже синюшностью кожи, общей резкой потливостью, резко учащенным, поверхностным и аритмичным дыханием, вплоть до одышки, жалобами на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту, иногда рвоту.

# Заключение

Самоконтроль помогает решить следующие задачи:

- 1) Более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений;
- 2) Привить необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- 3) Обучить простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями;
- 4) Научить регистрировать и оценивать получаемые данные;
- 5) Научить использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

И в заключении хочу отметить, что главным условием сохранения здоровья для каждого человека, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, занятия физическими упражнениями и спортом.



# Спасибо за внимание!

