

Презентация на тему: «Самоконтроль,
занимающихся физической культурой
и спортом».

Введение.

Оценка морфофункционального состояния организма - один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. Особенно это важно при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Самоконтроль.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

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

Показатели самоконтроля:

- Объективные;
- Субъективные.

Объективные показатели самоконтроля:

- Настроение;
- Самочувствие;
- Утомление;
- Сон;
- Аппетит;
- Работоспособность;
- Переносимость нагрузок;
- Болевые ощущения.

Объективные показатели самоконтроля:

- Частота сердечных сокращений (ЧСС);
- Артериальное давление (АД);
- Частота дыхания (ЧД);
- Жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- Ортостатическая проба;
- Проба с задержкой дыхания;
- Динамометрия.

Частота пульса.

Оптимальные физические нагрузки не должны вызывать увеличения ЧСС более чем на 75% от максимальной.

Чтобы определить максимальную ЧСС, нужно воспользоваться формулой:

ЧСС макс. = $220 - \text{возраст в годах}$.

Например, для мужчин 20 лет:

ЧСС макс = $220 - 20 = 200$ уд/мин.

75% от 200 составит 150 уд/мин, (формула применима как для мужчин, так и для женщин).



Частота дыхания

У здорового человека ЧД равняется примерно 11-18 раз в минуту. Она в основном зависит от возраста, здоровья, уровня физической подготовленности.

Для подсчета частоты дыхания в покое за 1 минуту ладонь кладут так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Дыхание при этом должно быть равномерное, без изменения частоты.

Определение жизненной ёмкости лёгких

Величина ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размеров тела и физической подготовленности.

В среднем у мужчин она равна 3,5-5, у женщин - 2,5-4 литра.

С улучшением функциональной подготовленности ЖЕЛ увеличивается, а ее уменьшение свидетельствует о неадекватности физической нагрузки.



Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшаться на 300 г, при средней – 400-700 г, при большой нагрузке потеря веса составит 700 г и более). Если показатель силы кисти после занятия остался без изменений или незначительно изменился, значит нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более – нагрузка большая.

Оценка функциональной подготовленности задержки дыхания на вдохе и выдохе

После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох (80-90% максимального) и задержать дыхание. Если вы способны задержать дыхание на 65-75 с, то у вас средняя функциональная подготовленность, менее 50 с – слабая, более 80 с - хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном выдохе. В этом упражнении средняя подготовленность с задержкой дыхания 35-40 с, а менее 20 с - подготовленность слабая, 45 с – имеют хорошую подготовленность.

Ортостатическая проба

Проверить состояние ЦНС можно при помощи ортостической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин. определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

Оценка физической работоспособности по результатам по К. Куперу.

С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.



Методика оценки быстроты .

Быстроту можно определить по показателю темпометрии. Если студентка выполняет за 5 с 45 и более постукиваний, а студент 55 и больше, то считается, что они имеют хорошие спортивные скоростные возможности.



Методика оценки гибкости.

Гибкость оценивается так. Стоя на гимнастической скамейке с выпрямленными в коленях ногами, испытуемый выполняет наклон вперед, касаясь отметки ниже или выше нулевой отметки (она находится на уровне стоп) и сохраняет позу не менее 2 с. Тест проводится 3 раза, и записывается лучший результат. Если касание зафиксировано на нулевой отметке, гибкость удовлетворительная, если на 5-10 см ниже – хорошая.



Дневник самоконтроля.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

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.

Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели.

Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

Заключение.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности.

Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.



Используемая литература:

- Учебник: Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А. (2012, 237с.)
- Учебник: Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". Железняк Ю. Д. (2004, 272с.)
- <http://diplomba.ru/work/48469>
- [https://vuzlit.ru/355573/samokontrol tseli zadachi metody issledovaniya](https://vuzlit.ru/355573/samokontrol_tseli_zadachi_metody_issledovaniya)