

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ НА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Выполнила Незговорова Татьяна

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека многообразное воздействие. Эффективность занятий физическими упражнениями и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающегося может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья.

В соответствии с учебной программой все студенты при прохождении дисциплины «Физическая культура» должны быть обучены средствам и методам проведения самоконтроля. Самоконтроль дает возможность оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма. Систематический анализ данных самоконтроля поможет студентам следить за уровнем своего здоровья и своевременно корректировать нагрузки как физические, так и умственные.

Самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека.

Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

3



Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

***Самоконтроль** – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом.*

***Основная задача самоконтроля** являются: осознанное, внимательное отношение к своему здоровью.*

САМОКОНТРОЛЬ



1



2



3



4



5



6



7



8



Анализ осанки
Состояние позвоночника

10



11



12



13

характеристики показателей дневника самоконтроля

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Сон — важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).



Дневник самоконтроля

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)									
		1	2	3	4	5	6	7	...	31	
1.	Самочувствие и настроение										
2.	Аппетит										
3.	Сон										
4.	Работоспособность										
5.	Болевые ощущения										
6.	Желание заниматься физическими упражнениями										
7.	Частота пульса в 1 мин: а) утром после сна в положении лежа б) до занятий физическими упражнениями в) сразу же после окончания занятий г) через 5 мин после окончания занятий										
8.	Частота дыхания в 1 мин: а) до занятий б) после занятий										
9.	Жизненная емкость легких										
10.	Артериальное давление а) до занятий б) после занятий										
11.	Масса тела (кг)										
12.	Результаты функциональных проб: а*) _____ б*) _____ в*) _____										
13.	Результаты в контрольных упражнениях (тестах): а*) _____ б*) _____ в*) _____										

* Выбираются самими занимающимися оздоровительной физической культурой.

Таблица - Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)

Признак усталости	Степень утомляемости		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в альпинистских походах, на марше
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, головную боль, "жжение" в груди, тошноту, и даже рвоту. Такое состояние держится долго

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальном учебном отделении. Самоконтроль в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры для укрепления их здоровья, борьбы с имеющимися отклонениями и заболеваниями, повышения физической и общей работоспособности.

Самоконтроль помогает занимающемуся физическими упражнениями и спортом лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫШ