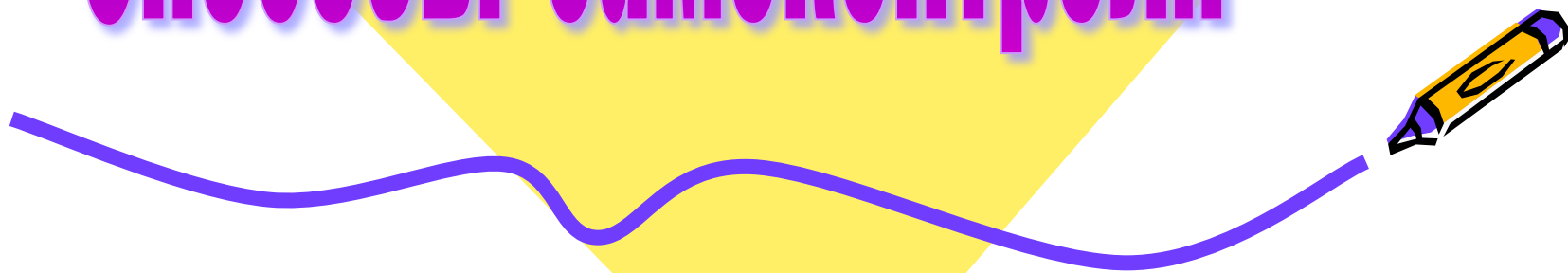




# Способы самоконтроля



Самоконтроль —  
это регулярное  
наблюдение за состоянием  
своего здоровья и  
физического развития и их  
изменений под влиянием  
занятий физкультурой и  
спортом.



Самоконтроль позволяет  
человеку



оценивать

эффективность  
занятий спортом  
(физкультурой)

соблюдать  
правила  
личной  
гигиены

Соблюдать  
режим  
закаливания

соблюдать  
режим  
тренировок

другое



Регулярно проводимый самоконтроль

помогает анализировать

влияние  
физических  
нагрузок на  
организм

что дает  
ВОЗМОЖНОСТЬ

правильно планировать  
и проводить  
тренировочные занятия



# самоконтроль



включает в себя

простые общедоступные наблюдения

учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.)

данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и становая динамометрия и др.).





**Дневник самоконтроля служит для :**

**1. Учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом**

**2. Регистрации антропометрических изменений**

**3. Учёта показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности**

**4. Контроля выполнения недельного двигательного режима.**



# в отдельном занятии

- определить эффективность занятий



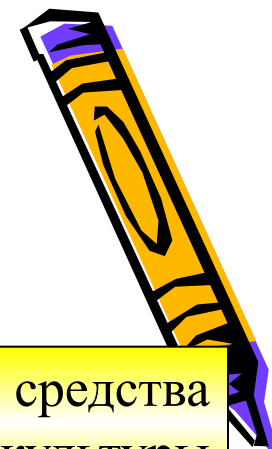
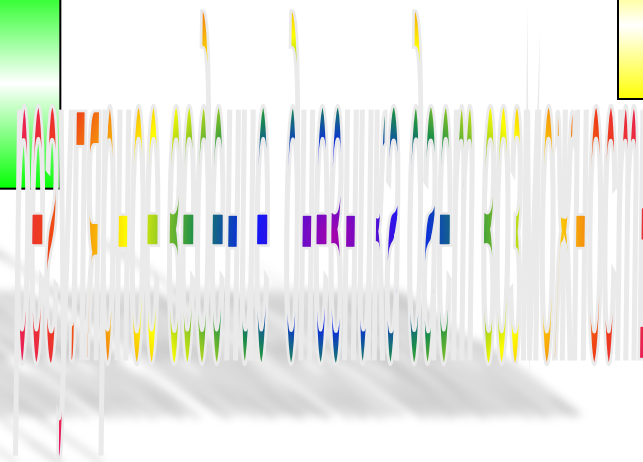
- определить средства физической культуры



- Определить оптимальное планирование отдыха

- определить оптимальное планирование величины физической нагрузки.

- определить методы физической культуры



## 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).



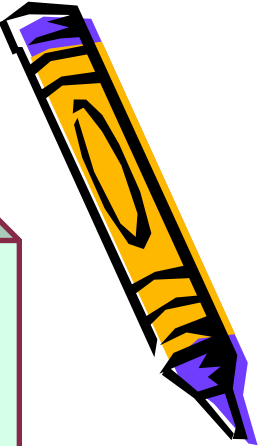


A photograph of three male runners on a track, seen from behind. The runner on the left is wearing an orange singlet with bib number 1. The runner in the middle is wearing a white singlet with bib number 2 and blue shorts. The runner on the right is wearing a white singlet with bib number 3 and black shorts. They are running on a dark asphalt track with white lane markings.

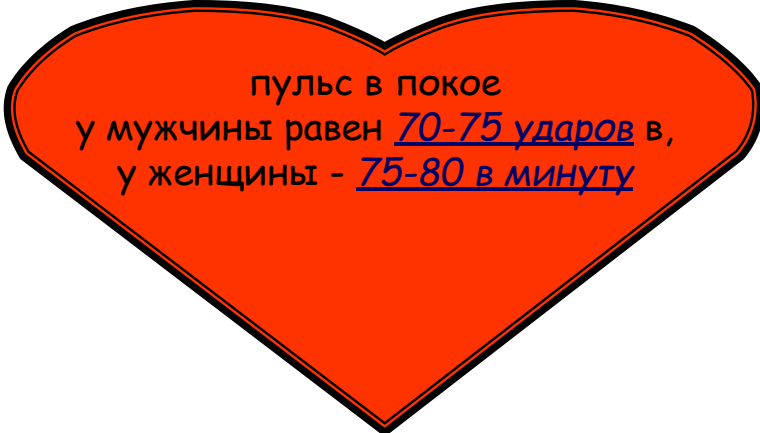
**Желание тренироваться** характерно для здоровых людей.  
При отклонениях в состоянии здоровья,  
перетренированности желание тренироваться снижается или  
исчезает.



**Жизненная емкость легких.** Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют развитию дыхательной мускулатуры и расширению грудной клетки. Уже через 6-7 месяцев после начала занятий плаванием или бегом жизненная емкость легких у юных спортсменов может возрасти на 500 куб.см. и более.  
Снижение ее - признак переутомления.



Частота сердечных сокращений (ЧСС) -- важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту. Чем тренированнее человек, тем быстрее его пульс приходит к норме после тренировки. Утром у тренированного спортсмена он реже.



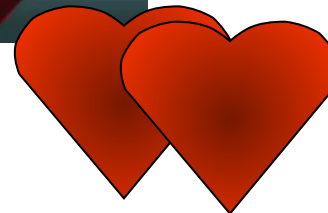
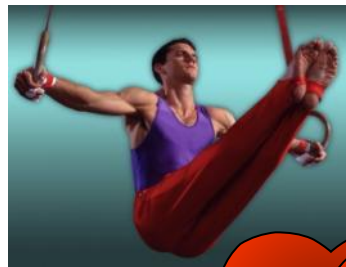
пульс в покое  
у мужчины равен 70-75 ударов в,  
у женщины - 75-80 в минуту



После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объём сердца увеличивается.

Так, объём сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров: после прекращения тренировок объём сердца постепенно уменьшается.





# ПУЛЬС

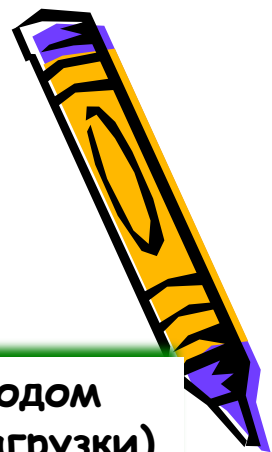
достоверный показатель тренированности

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X.

✓ Например:

♦ пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.



если есть возможность измерить

# артериальное давление

до и после нагрузки



В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления норме численно совпадают.



метод самоконтроля

# "С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ"

проба Штанге

Сделать **вдох**, затем **глубокий выдох**, снова **вдох**, **задержать дыхание**, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается.



Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание **на 60-120 секунд**.

Физические упражнения,  
особенно  
с нагрузкой на позвоночник,  
улучшают кровообращение,  
питание межпозвоночных  
дисков,  
что приводит к подвижности  
позвоночника  
и профилактике  
остеохондрозов.

# гибкость



от состояния суставов

от растяжимости связок и мышц

от возраста

от времени года

от температуры окружающей среды

Для измерения гибкости позвоночника  
используют простое устройство  
с перемещающейся планкой.

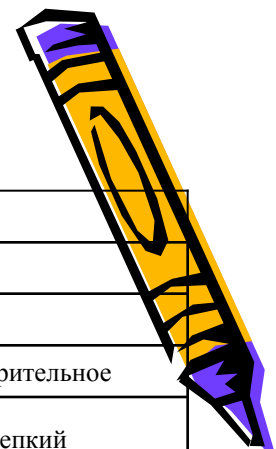




**Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.**







### Примерная запись дневника самоконтроля

<i>Компоненты записи</i>	Дата записи		
	<i>1/X-73 г.</i>	<i>2/X-73 г.</i>	<i>3/X-73 г.</i>
Самочувствие	хорошее	вялость, боли в мышцах ног	удовлетворительное
Сон (продолжительность и качество)	8 ч, крепкий	7.5 ч, беспокойный	7 ч, крепкий
Аппетит	хороший	удовлетворительный	хороший
Желание заняться физическими упражнениями	есть	заставлял себя сделать зарядку	есть
Вес (в кг) до занятий	58,8	--	58,7
Вес (в кг) после занятий	58,3	--	58,4
Пульс утром в положении лежа	68	70	67
Пульс утром в положении стоя	78	86	80
Разница	10	16	13
Пульс до занятий	72	--	74
Пульс после занятий	120	--	118
Число дыханий (в 1 мин)	18	20	19
Спирометрия (в куб.см)	3800	--	3750
Сила левой кисти (в кг)	82	--	81
Сила правой кисти (в кг)	28	--	29
Содержание занятий	бег - 1 кг	--	бег - 1 км

