

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями



займись спортом
стань ярче



САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

- **Самоконтроль** - систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего организма.

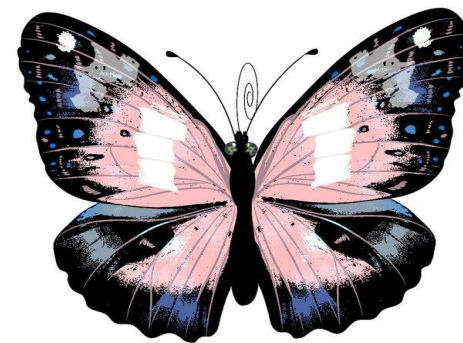
Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.



Пальцы располагаются
по ходу лучевой артерии
с основания большого пальца

Самочувствие оценивается как :

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое.



Самочувствие отражает наиболее общее состояние организма человека, его центральной нервной системы. Если нет отклонений в состоянии здоровья и спортсмен регулярно тренируется, а форма и содержание тренировки правильно спланированы, то у спортсмена хорошее самочувствие, он полон желания учиться, работать и тренироваться, у него хорошая работоспособность.



Во время сна в организме спортсмена продолжают восстановительные процессы, и если человек плохо спит, то нарушаются процессы восстановления, что особенно влияет на функцию центральной нервной системы.

Сон считается нормальным, когда наступает быстро и протекает без сновидений. После такого крепкого сна человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. При плохом сне человек долго не может заснуть. Прерывистый сон со сновидениями и раннее пробуждение должны настораживать спортсмена и тренера, поскольку наверняка являются следствием нарушения спортивного режима или не совсем правильной методики тренировки.

Сон не менее 8 часов в сутки;



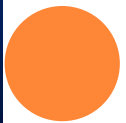
САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ И ОЦЕНКИ, ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

- При регулярных занятиях спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.
- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу
- Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле: **ИК=Д/П**,
- где Д - минимальное давление, а П - пульс.
- У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.



важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки.. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет **3,5-5** литров, у женщин - **2,5-4** литра.

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день. Учет данных самоконтроля проводится спортсменом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля спортсмену помогает тренер. В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.



СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ

*Не медли. Если ты будешь медлить –
ты не достигнешь цели. Тот, кто
ждет – не может преуспеть.*

Шри Чинмой



**Я ВЫБИРАЮ
СПОРТ!**

А каков твой выбор?

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Физическое развитие - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.
- Критерии физического развития - состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировотложение и др.



СТОМАТОСКОПИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

- Начинают осмотр с кожного покрова, затем формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мускулатуры, жировых отложений, состояния опорно-двигательного аппарата и других параметров
- Кожа описывается как гладкая, чистая, влажная, сухая, упругая, вялая, угристая, бледная, гиперемизированная и др.
- Состояние опорно-двигательного аппарата оценивается по общему впечатлению: массивности, ширине плеч, осанке и пр.
- Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Определяют форму линии, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию.



ОСАНКА - ПРИВЫЧНАЯ ПОЗА НЕПРИНУЖДЕННО СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

- Различают осанку : Правильную , сутуловатую , кифотическую , лордотическую и выпрямленную.
- Для определения осанки проводят визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы.

Нормальная осанка характеризуется пятью признаками :

- расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- расположением надплечий на одном уровне;
- расположением обеих лопаток на одном уровне;
- равными треугольниками , образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости

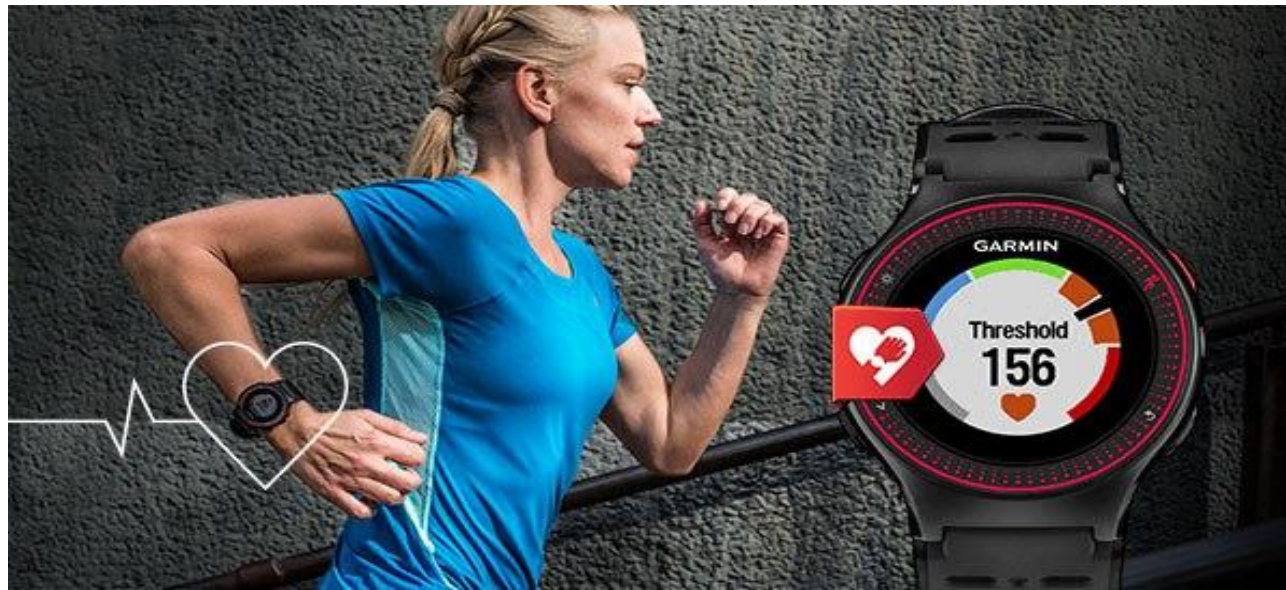


ДИАГНОСТИКА И САМОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

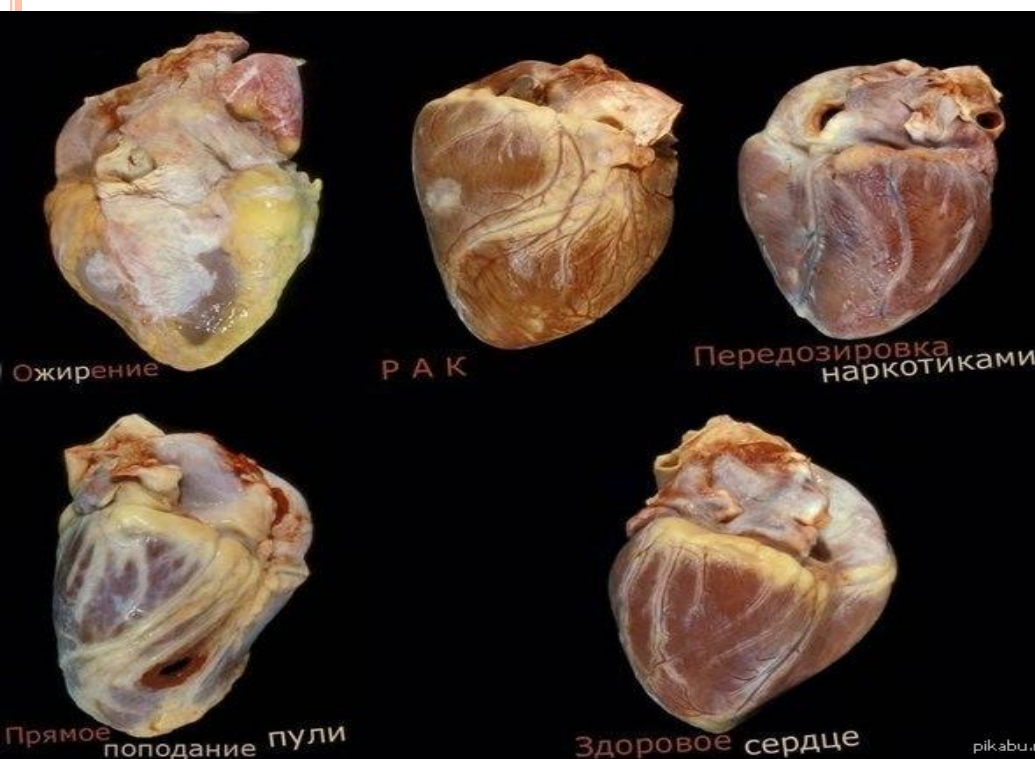
- Оценка реакции сердечнососудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого *мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины - 75-80.*
- Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках.



В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы, совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин. После нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут.



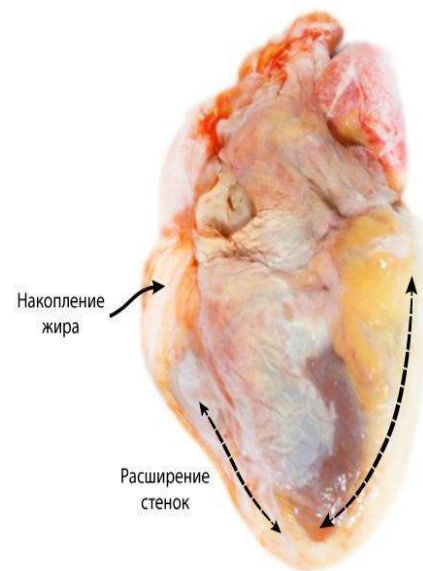
При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объём сердца увеличивается. Так, объём сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объём сердца постепенно уменьшается.



Сердце человека в норме



Алкогольное поражение сердца



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТОВ, УПРАЖНЕНИЙ-ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

- Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.
- К примеру, о состоянии нормальной функции сердечнососудистой системы можно судить по коэффициенту кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле
- $(АД_{\text{макс.}} - АД_{\text{мин}}) * П,$
- где АД - артериальное давление, П - частота пульса.
- У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечнососудистой системы.



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



10 ЗАПОВЕДЕЙ СПОРТСМЕНА

1. САМОЕ ГЛАВНОЕ – ОТЕЦ
2. САМОЕ РОДНОЕ – МАМА
3. САМОЕ ВАЖНОЕ – ЗДОРОВЬЕ
4. САМОЕ СТРАШНОЕ – ВОДКА
5. САМОЕ ПРОТИВНОЕ – КУРЕНИЕ
6. САМОЕ ГНУСТНОЕ – ПРЕДАТЕЛЬСТВО
7. САМОЕ ГРЯЗНОЕ – ВРАТЬ
8. САМОЕ ГАДКОЕ – СКУЛИТЬ И НЫТЬ
9. САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ – ИМЕТЬ МЕЧТУ И СТРЕМИТЬСЯ К НЕЙ
10. ВСЮ ЖИЗНЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, БЫТЬ БОДРЫМ, ПОДТЯНУТЫМ, КРАСИВЫМ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ



A close-up photograph of two hands, palms facing each other, with fingers slightly curled to form a heart shape. A very bright, warm light emanates from the center of the heart, creating a strong lens flare effect that radiates across the image. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a sky or a bright window. The overall mood is positive and uplifting.

Занимайтесь спортом!

