

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Семёнова Татьяна 10 А
Руководитель – Фирова А.Г.



❖ **Самоконтроль** – это регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.



Методы самоконтроля

```
graph TD; A[Методы самоконтроля] --> B[Субъективные]; A --> C[Объективные]; B --> D[Относится оценка самочувствия, настроения, сна, аппетита, болевых ощущений, переносимости физических (тренировочных) нагрузок и режима.]; C --> E[Наблюдение за массой тела, ёмкостью лёгких, частотой дыхания и пульса, уровнем гибкости (подвижности в суставах), быстроты, силы и выносливости отдельных мышечных групп.];
```

Субъективные

Относится оценка самочувствия, настроения, сна, аппетита, болевых ощущений, переносимости физических (тренировочных) нагрузок и режима.

Объективные

Наблюдение за массой тела, ёмкостью лёгких, частотой дыхания и пульса, уровнем гибкости (подвижности в суставах), быстроты, силы и выносливости отдельных мышечных групп.



□ Самочувствие как правило, хорошо отражает, как организм справляется с физическими нагрузками. Различают хорошее, удовлетворительное и плохое самочувствие. О плохом самочувствии может свидетельствовать степень утомление человека.

Внешние признаки утомления

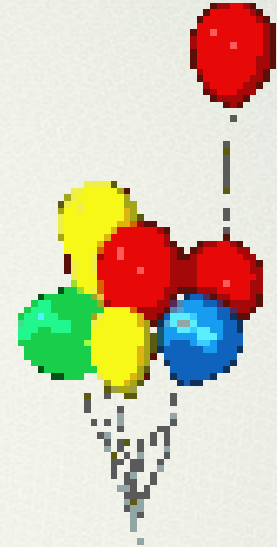
Признак	Степень усталости		
	Малая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потоотделение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
Дыхание	Учащенное, ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение



Плохое самочувствие сопровождаются такие нежелательные ощущения, как вялость, апатия, ослабление внимания и т.д. Если плохое самочувствие у вас достаточно долго, то, так же как и при других неблагоприятных признаках, следует обратиться к врачу.

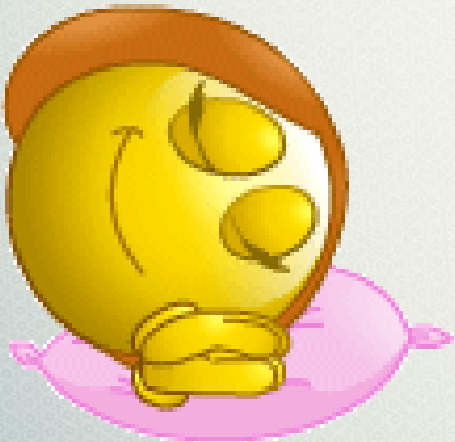
Самоконтроль включает в себя:

- Сон
- Аппетит
- Болевые ощущения
- Потоотделение
- Масса тела
- Показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)
- Частота сердечных сокращений (ЧСС)



Сон

- ✓ Возникшее в результате неправильно построенных тренировочных занятий или излишних нагрузок переутомление может вызывать бессонницу, поверхностный, беспокойный сон. Могут иметь место также недосыпание, трудное засыпание, повышенная сонливость.



Аппетит

✓ Под влиянием специально направленных занятий физическими упражнениями аппетит может увеличиваться или снижаться. Если утром через $\frac{1}{2}$ - 1 ч после пробуждения вам не хочется есть, а после тренировки через 3-4 ч, то это говорит скорее о вашем переутомлении.



Болевые ощущения

- ✓ **В результате чрезмерной физической нагрузки, переутомления, при нарушении режима могут наступать болевые ощущения. Чаще всего это боли в области сердца и др.**



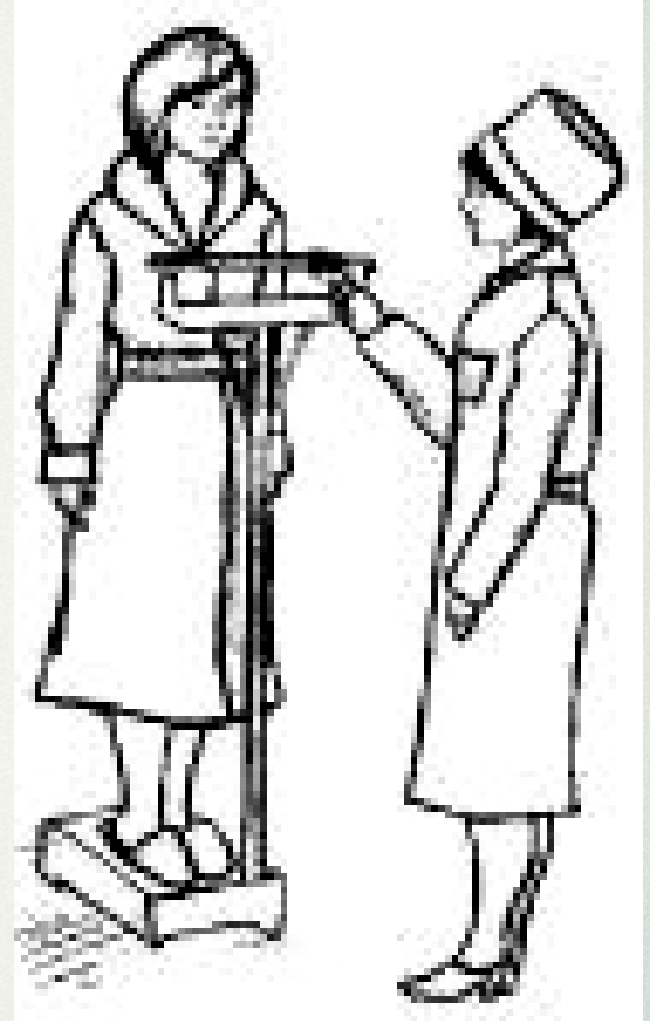
Потоотделение

- ✓ Во время выполнения физических упражнений и после их окончания человек потеет. Чем больше интенсивна нагрузка, тем обильнее потоотделение. Новички обычно потеют больше. Количество жидкости, выделяемой с потом, зависит от индивидуальных особенностей, типа телосложения, уровня тренированности.



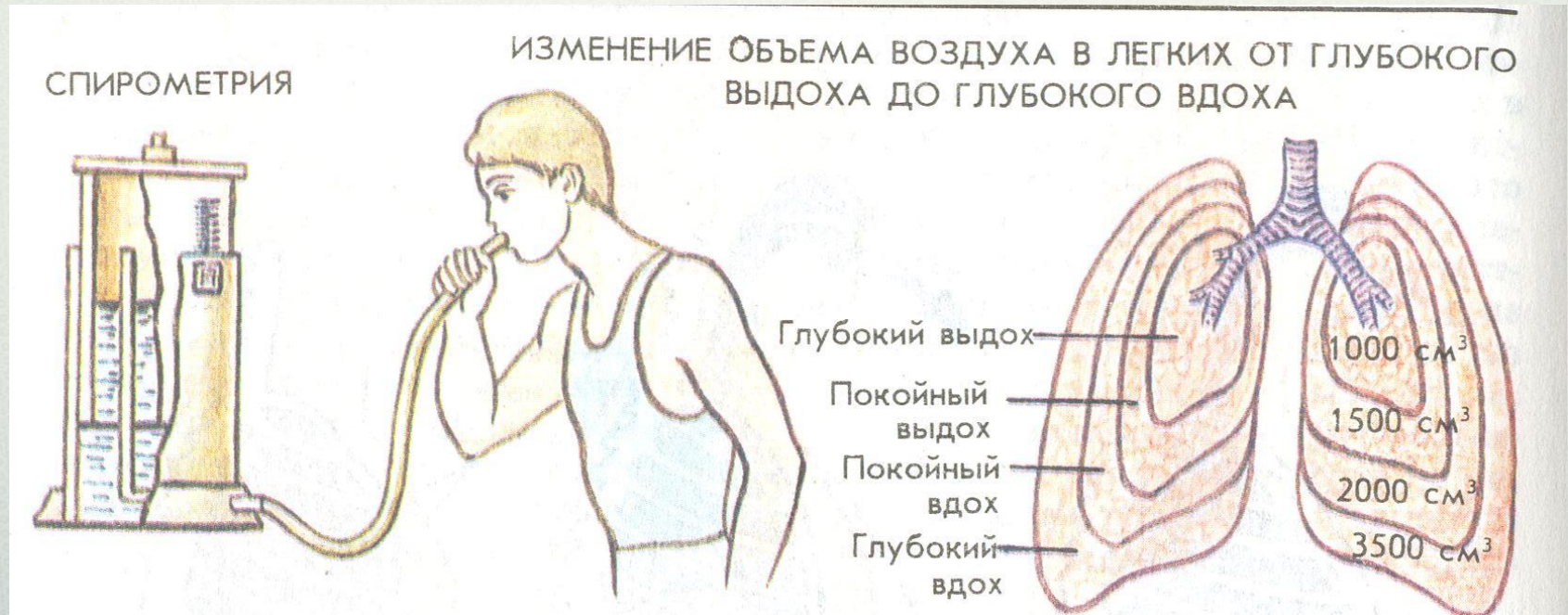
Масса тела

- ✓ Важный показатель интенсивности обмена веществ организма, правильного питания и эффективности тренировочных занятий. В первые 3-4 месяца после начала занятий она обычно снижается за счёт уменьшения воды в организме и частично расщепления жира. По мере повышения работоспособности, выносливости масса стабилизируется и будет повышаться в соответствии с присущими вам возрастными половыми особенностями. Во время 40 минутной тренировки вы можете потерять до 2 кг массы тела, но после отдыха и восстановления она приходит в норму.



Показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)

- Изменение ЖЕЛ проводится с помощью водяного или суховоздушного спирометра. Он позволяет определить количество выдыхаемого воздуха после глубоко вдоха. Чем больше ЖЕЛ, тем глубже дыхание и больше объём вентиляции лёгких. После физических упражнений ЖЕЛ увеличивается на 100-250 см³. Если ЖЕЛ после занятий уменьшается от 200 см³ и более, это свидетельствует о переутомлении. В покое частота дыхания составляет 14-16 раз в 1 мин. После выполнения физ. упражнений может увеличиваться в 2-3 раза.

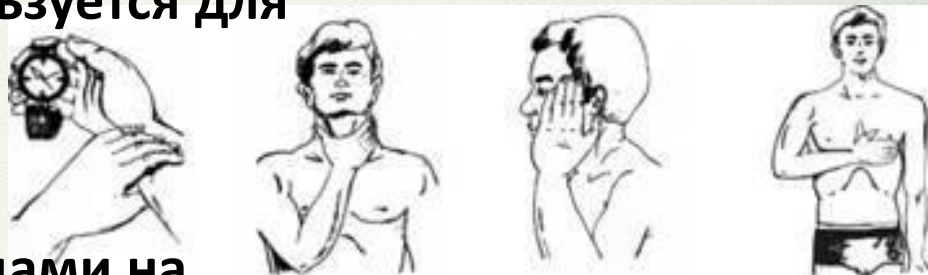


Частота сердечных сокращений (ЧСС)

■ Это один из важнейших показателей состояния сердечно-сосудистой системы, который наиболее широко используется для самостоятельного контроля.

■ Контроль за пульсом:

1. Тримя пальцами на запястье
2. Большим и указательным пальцами на шее
3. Кончиками пальцев на виске
4. Ладонью к груди в область сердца

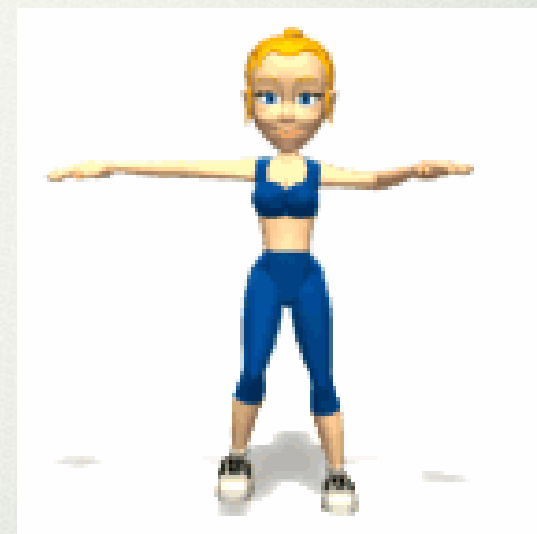
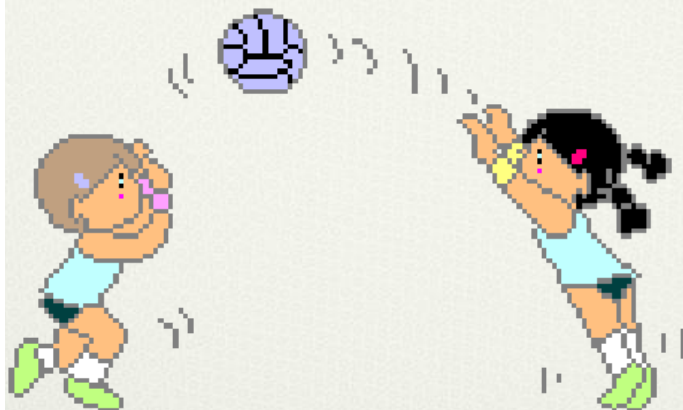
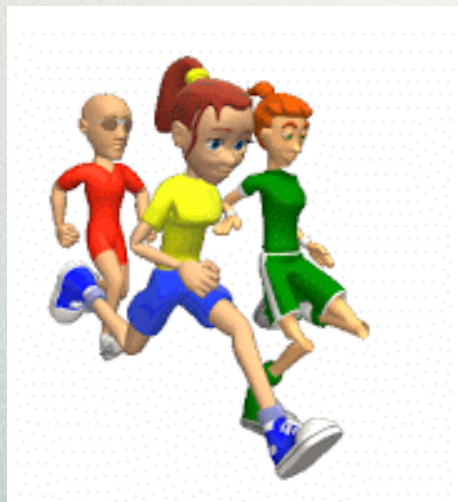


Выполнение любых физических упражнений повышает ЧСС. Чем больше физ. нагрузка, тем чаще пульс. Пульс возвращается в норму через 5-10 мин. Норма: 66-80 уд./мин. У девочек пульс на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. У школьников, которые систематически занимаются физ. упражнениями и спортом, ЧСС меньше.



● Самоконтроль и контроль показателей физической подготовленности осуществляется с помощью тестов и контрольных упражнений при соблюдении необходимых условий их выполнения.

1. Подтягивание
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут (выносливость)
4. Выпрыгивание вверх (сила ног)
5. Бег на 60 м (скоростные возможности)
6. Наклон вперёд (уровень гибкости)



Ресурсы

- ✓ Учебник: «Физическая культура», автор – В. И. Лях.