*Е.В. Ромашко, г. Ставрополь, ГБОУ ВО СГПИ*

*Научный руководитель: доц. Кульчицкий В.Е.*

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Любой человек, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Самоконтроль позволяет:

1. соблюдать режим тренировок
2. анализировать влияние физических нагрузок на организм, что в свою очередь дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия
3. обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс

Благодаря учету и анализу нагрузок, самонаблюдению, можно контролировать тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению оценке своего состояния.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований.

К субъективным показателям относятся:

* самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое),
* настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое),
* сон (хороший, плохой, бессонница),
* аппетит (повышенный, нормальный, пониженный),
* умственная и физическая работоспособность (повышенная, обычная, пониженная),
* желание тренироваться (есть или нет),
* жалобы (в том числе и болевые ощущения),
* положительные и отрицательные эмоции и др

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен предъявлять жалоб и испытывать выраженного утомления. При отсутствии комфортности в состоянии следует снизить нагрузку.

Сонпри систематических занятиях физкультурой, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после сна. Занятия физическими упражнениями должны заканчиваться не позднее, чем за час до сна. Всякое снижение аппетита сигнализирует о возможном перенапряжении. Заниматься можно за один час до и спустя два часа после еды. Физкультурные мероприятия желательно проводить в одно и то же время, это способствует выработке и ритмичности физиологических процессов.

Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим. Сразу после занятий обычно не рекомендуется принимать пищу, лучше выждать 30-40 минут, а для утоления жажды следует выпить стакан воды медленно, небольшими глотками. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях проконсультироваться с врачом.

К объективным показателям относятся, наблюдения за*:*

* антропометрическими показателями (ростом, весом до и после тренировки, мышечной силой);
* показателями сердечно-сосудистой системы (пульсом в покое, до, вовремя и после нагрузки, артериальным давлением, ортоклиностатической пробой и др.);
* показателями дыхательной системы (пробами Штанге или Генче, ЖЕЛ (спирометрия);
* объемом и интенсивностью нагрузок;
* спортивными результатами;
* отклонениями от намеченного тренировочного плана и др.

Одним из показателей физического состояния является масса тела. Под воздействием упражнений она увеличивается за счет мышц и снижается в результате уменьшения жировых отложений.

Антропометрические показатели:

Основные: рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки, сила кистей и становая сила (сила мышц спины).

Дополнительные: рост сидя, окружность шеи, талии, живота, бедра, голени, размер плеча, длина рук и др.

Антропометрические индексы:

Индекс Брока-Брукша:

* при росте от 155 до 165 нормальный вес тела = длина тела (в см) – 100,
* при росте 165-175: вес = длина тела (в см) - 105,
* при росте 175 и выше: вес = длина тела (в см) - 110.

Все отклонения в сторону увеличения или уменьшения считаются избытком или недостатком веса.

Весоростовой индекс Кетле: вес тела (в г): на рост (в см).

Нормальным считается вес, когда на 1 см роста приходится у мужчин 350-400 г, у женщин 325-375 г. Жизненный индекс: ЖЕЛ (в мл): вес (в кг). Средняя величина для мужчин – 65-70 мл/кг, для женщин – 75-80 мл/кг.

У гармонично физически развитого человека все индексы в пределах нормы, у спортсменов - могут быть несколько выше.

Еще одним способом самоконтроля является оценка частоты дыхания, которая в спокойном состоянии составляет от шестнадцати до восемнадцати вдохов и выдохов в минуту. От величины нагрузки зависят также глубина и ритм дыхания. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно у женщин в пределах 75- 80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов с ростом тренированности, частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин.

Во время выполнения упражнения дыхание должно быть ритмичным. Вдох лучше всего делать через нос, выдох – через рот. При правильном выполнении упражнений связь между движениями и дыханиям автоматизируется. Если в процессе занятий есть необходимость считать количество повторений, то это нужно делать на выходе мысленно, чтобы не сбиться с дыхания.

О состоянии сердечно сосудистой системы судят по частоте пульса. Допустимая нагрузка по частоте сердечных сокращений в минуту на тренировке обычно определяется по формуле двести двадцать минут минус возраст.

Пульс после физических нагрузок учащается, – чем больше нагрузка, тем чаще сокращается сердце. Это естественная реакция организма для обеспечения кровоснабжение работающих мышц. Замедленное восстановление пульса указывает на чрезмерность нагрузки, нарушения режима сна, питания или скрытого болезненного состояния

На основе проведенного анализа о самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, можно заключить следующее:

- исследование физической культуры, показало положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание, выделение, обмен веществ, теплорегуляцию, органы внутренней секреции. Известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. При решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль***.*** Наиболее удобная форма самоконтроля -это ведение дневника самоконтроля.

- дневника самоконтроля позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Он служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Список литературы

1. «Самоконтроль при занятиях физической культуры» -П. И. Готовцев, В.И. Дубровский, Москва, «Физкультура и спорт»,1984 г.

2. «Здоровье и физическая культура»- Г.М. Куколевский, Москва. «Медицина».1979г.

3. «Физическая культура в жизни человека» - С.М. Оплавин, Ю.Т.Чихачев, Ленинград,1986г.

4. Касьяненко В.И. «Самоконтроль в процессе физических упражнений». [Электронный ресурс]. https://elibrary.ru/item.asp?id=15243576

5. «Самоконтроль физкультурника» Синяков А.Ф.

6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.

7. Лубышева Л.И. «Социология физической культуры и спорта». Издательский центр «Академия», 2010. С. 272.