

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Self-control during exercise

П. Н. Канев, преподаватель

Л. А. Шинкарюк, старший преподаватель

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, улица Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассмотрен вопрос о становлении здорового образа жизни человека. Представлена методика самоконтроля физических упражнений и показатели тренированности. Установлено, что значение физической культуры и упражнений с каждым годом возрастает, спортивные упражнения приносят человеческому организму колоссальную пользу. Благодаря тренировкам воспитываются не только физические качества, а также и моральные, поэтому и необходим самоконтроль при занятиях спортом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физические упражнения, спортсмен, самоконтроль, физическое развитие, работоспособность.

Summary

In this article, the question of the formation of a healthy lifestyle of a person is considered. The method of self-control of physical exercises and fitness indicators are presented. It is established that the importance of physical culture and exercise increases every year, sports exercises bring enormous benefits to the human body. Thanks to training, not only physical qualities are brought up, but also moral ones, so self-control is necessary when playing sports.

Keywords: sport, physical culture, physical exercises, athlete, self-control, physical development, performance.

Значение физической культуры и упражнений с каждым годом возрастает. Спортивные упражнения приносят человеческому организму колоссальную пользу. Всем давно известно, что физические упражнения, а точнее правильно организованные занятия способствуют укреплению, как и физического состояния тела и организма, так и морального и душевного. Но бесконтрольное выполнение различных физических упражнений не несет никаких положительных эффектов на организм [3; 6].

Самоконтроль – это самостоятельное, собственноручное наблюдение за своей физической подготовкой и изменением самочувствия при регулярных тренировочных процессах.

Целью самоконтроля при выполнении физических упражнений является рационализация процесса занятий спортом без вреда для здоровья, а также проведение осмотра общего состояния организма и определение уровня физической подготовки [1].

Задачи самоконтроля:

- повысить уровень знаний о физическом развитии;

- приобрести собственное умение оценить уровень подготовки организма для занятий спортом;
- изучить простейшие методики самоконтроля;
- умение корректировать физические упражнения под свои способности.

Выделяют наиболее удобную форму наблюдения за собой, то есть самоконтроля – это ведение личного дневника [4]. Такой дневник включает в себя самые обыкновенные показатели. Например:

1. Рост (см).
2. Вес (кг).
3. Окружность грудной клетки в см.
4. Пульс в покое и после легких физических упражнений.
5. Прыжки в длину с места.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7. Прыжки через скакалку на время (в преимуществе за 1 минуту).
8. Бег на 30,60,100 и 1000 метров на время.
9. Лыжные дистанции (в зависимости от времени года).
10. Метание меча на расстояние.
11. Челночный бег.

Также при ведении такого дневника принято указывать, когда, после какого периода времени, именно после какого рода физических нагрузок начали появляться боли в мышцах, сердечно-сосудистой системы и другие неординарные для вас проявления.

Ежедневным упоминанием в дневнике должны служить такие пометки, как артериальное давление, вес, уровень мышечной силы, различные спортивные результаты/достижения, которые указаны выше [2].

Показатели тренированности, которые мы проговорили, принято делить на субъективные и объективные:

Субъективные (самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, ощущение боли, спектр эмоций);

Объективные (антропометрические измерения, сердцебиение (ЧСС) и артериальное давление (АД), дыхание, мышечная сила, как упоминалось ранее, результаты педагогического тестирования (в том числе, психологическое), спортивные результаты/достижения).

Подробнее рассмотрим объективные показатели тренированности [6].

В первую очередь рассмотрим мышечную силу. Именно силу мышц мы можем развить с помощью физических нагрузок, различных спортивных упражнений. Многих начинающих спортсменов, а также людей, которые только начали заниматься, например, обычным фитнесом волнует вопрос неравномерного распределения нагрузки и развития мышц. Аугментация мышц идет одновременно с увеличением роста, потери или приобретения веса (зависит от вашей цели), а так же рост мышц идет параллельно и с другими показателями физической натренированности [2].

Пульс и АД (артериальное давление).

Ученые выявили прямую зависимость успеха выполнения физических упражнений и получения благоприятного результата от работоспособности, состояния его сердечно-сосудистой системы. Для наблюдения своего здоровья необходимо знать, что частота сердечных частот у мужчин должна составлять 60-80 ударов в минуту, у женского пола, в свою

очередь и учитывая все особенности организма, частота ударов в состоянии покоя нетренированного женского организма будет составлять от 70 до 100 ударов в минуту.

Частота пульса зависит от:

- рост (чем выше рост, тем меньше ударов сердцебиения);
- возраст;
- пол (М и Ж);
- натренированность организма (чем больше физических упражнений присутствует в жизни индивида, от того уменьшается частота сердечных сокращений в состоянии покоя).

Для качественного заполнения дневника самоконтроля, о котором упоминалось ранее, следует сделать замеры частот сердцебиения до тренировки, то есть в состоянии покоя, а также, разумеется, после выполнения своей тренировки. Благодаря замерам мы можем определить процент учащения пульса, сердечных сокращений.

Частота дыхания зрелого и натренированного индивида должна насчитывать от 16 до 18 раз в минуту.

Развитию грудной клетки способствуют такие виды спорта как:

- бег;
- плавание;
- альпинизм;
- велосипедный спорт;
- гребля;
- конькобежный спорт;
- спортивные игры;
- спортивная ходьба.

Субъективные показатели физической тренированности человеческого организма: настроение + самочувствие, режим сна, уровень и качество аппетита, сердечный ритм, степень активности – это важные субъективные показатели для качественного самоконтроля.

Рассмотрим некоторые из них.

Начнем с режима сна:

От ночного сна напрямую зависит переносимость физических нагрузок на организм. С самого детства мы знаем, что сон должен занимать не менее семи часов, если вы проводите обильные тренировочные процессы длительность сна должна занимать 8-10 часов. Перед сном рекомендуется прогуляться на свежем воздухе, поужинать за 1,5-2 часа до сна, не употреблять кофеин содержащие напитки (кофе, энергетики и т.п.) [1; 4].

Сердцебиение:

Ненормальное сердцебиение проявляется как неритмичный пульс (отклонение в любую сторону от нормы, т.е. учащение или замедление). Все личные нормы и отклонения следует отмечать в собственном дневнике самоконтроля. В случае чрезвычайной ситуации вы можете облегчить задачу медицинским работникам, предоставив им свои данные самоконтроля.

Уровень и качество аппетита:

Как всем понятно, при обильных физических нагрузках обмен веществ ускоряется, тем самым повышается уровень аппетита.

В дневнике графа «аппетит» заполняется как:

- хороший;
- удовлетворительный;
- плохой.

По собственному самочувствию [5].

Заключение

Создание здорового образа жизни и неукоснительное следование ему – процесс сложный, но достигаемый. Регулярное сочетание физических нагрузок, дыхательных упражнений, и контроль за своими ощущениями и физическими показателями должно стать необходимой жизненной потребностью. Таким образом, можно сказать, что индивидуальный контроль необходим как профессиональным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов, так и людям, занимающимся физической культурой, для укрепления своего организма.

Библиографический список

1. *Астахов Н. Э.* Самоконтроль для занимающихся физической культурой // Молодой ученый. 2019. № 18 (256). С. 60-61.
2. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2017. 386 с.
3. *Волков Н. И., Меньшиков В. В.* Биохимия: Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт. М., 2000. 384 с.
4. *Синяков А. Ф.* Самоконтроль физкультурника. Физическая культура студента: Учебник / под ред. А. Ильинич. М.: Гардарики, 2001. 448 с.
5. Физическая культура студента: Учебник // под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2016. 448 с.
6. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Академия, 2015. 479 с.