

УДК 796.011

Методы самодиагностики организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, И.В. Беликова

Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия

В статье дается характеристика самодиагностики организма, как важного инструмента, который может помочь людям оценить свое физическое состояние и выявить потенциальные проблемы со здоровьем на ранней стадии. Рассмотрены несколько методов самодиагностики, которые важно использовать во время физических упражнений и занятий спортом. Применение методов самодиагностики позволяет вовремя заметить любые изменения в состоянии организма и при необходимости скорректировать тренировочный процесс.

Ключевые слова: физические упражнения, самодиагностика, спорт, частота сердечных сокращений.

Methods of self-diagnosis of the body during regular physical exercise and sports

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, I.V. Belikova

Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

The article describes self-diagnosis as an important tool that can help people assess their physical condition and identify potential health problems at an early stage. Several self-diagnosis methods are considered that are important to use during exercise and sports. The use of self-diagnostic methods allows to notice any changes in the state of the body in time and, if necessary, adjust the training process.

Keywords: physical exercise, self-diagnosis, sports, heart rate.

Как для физического, так и для эмоционального благополучия важно вести активный образ жизни. Спорт и регулярные физические упражнения необходимы для общего состояния здоровья. Физическая активность может помочь людям справиться со стрессом, укрепить психическое здоровье и предотвратить различные заболевания в современном беспокойном и быстро развивающемся обществе.

В дополнение к снижению риска многих хронических заболеваний, включая диабет, болезни сердца и рак, спорт помогает поддерживать здоровый вес, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и способствует укреплению мышц и костей.

Регулярные физические упражнения также имеют решающее значение для развития когнитивных способностей, таких как внимание, концентрация и память. Физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, что может повысить способность мыслить ясно и эффективно. Также было доказано, что регулярные физические упражнения улучшают обучение и память за счет увеличения плотности нейронных связей, что, в свою очередь, приводит к улучшению когнитивных навыков. Кроме того, физическая активность может помочь уменьшить стресс и тревогу, оказывающие негативное влияние на когнитивные функции. Активный образ жизни даже может быть источником социализации в обществе [1].

Но при таком количестве различных форм упражнений и видов спорта на выбор, как мы можем гарантировать, что двигаемся и тренируемся правильно? Спорт необходим для поддержания здоровья организма, но он также сопряжён с риском получения травм. Из-за этого безопасность во время физических упражнений имеет первостепенное значение. Травмы, усталость, обезвоживание и плохая физическая форма могут привести к негативным последствиям, а иногда и к летальному исходу. В результате крайне важно придерживаться безопасных практик и развивать навыки распознавания важных сигналов своего организма при ведении активного образа жизни. Одним из способов достижения этого является самодиагностика во время физических упражнений и занятий спортом. Обращая внимание на свое тело, и понимая, как различные виды упражнений влияют на нас, мы можем принимать обоснованные решения о видах деятельности, которыми занимаемся, адаптировать наши тренировки к нашим потребностям и предотвращать травмы. В данной статье мы рассмотрим методы самодиагностики во время регулярных физических упражнений и занятий спортом и обсудим их важность для предотвращения травм и поддержания общего состояния здоровья.

Занятия спортом – очень мощный инструмент улучшения здоровья. Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать работу всех систем организма [2].

Однако средства физического воспитания нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно. В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем – нанесут непоправимый вред здоровью. Для того чтобы избежать негативных последствий занятий спортом необходимы контроль и самообладание. Все эти мероприятия сводятся к диагностике организма.

Существуют разные виды контроля – педагогический и медицинский. Конечно, они важны в спорте. Но все же самоконтроль и самодиагностика при физических упражнениях занимают особое место. Их основная цель – оптимизировать занятия на основе данных о состоянии организма.

Самодиагностика – это не что иное, как наблюдение за своим физическим развитием и здоровьем, а также переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Приемы самоконтроля в физических упражнениях можно разделить на два типа. Первый из них объективен. С помощью этой методики можно измерить, а затем количественно выразить антропологические показатели, в том числе длину и массу тела, величину окружности груди и т. д., а также сравнить спортивные результаты и показатели развития той или иной группы мышц.

Второй метод, с помощью которого можно проявить самообладание во время упражнений, является субъективным. Он позволяет человеку оценить состояние своего здоровья и желание заниматься спортом, настроение, утомляемость, расстройства пищевого поведения и другие состояния [3].

Самодиагностика является важным способом сохранять мотивацию и приверженность своим физическим целям, ведь она может помочь людям выявлять и устранять любые потенциальные проблемы, которые могут быть причиной их выгорания или чувства демотивации. Наконец, самодиагностика во время физических упражнений и занятий спортом также может быть использована для мониторинга общего состояния здоровья человека. Например, человек может заметить, что частота его сердечных сокращений особенно высока во время определенной тренировки, или что он прилагает больше усилий, чем обычно, для завершения тренировки, которая обычно кажется ему легкой. Такие изменения в состоянии здоровья могут указывать на основные проблемы со здоровьем, которые следует устранить, а также они могут

использоваться для отслеживания общего состояния здоровья и прогресса в физической форме человека с течением времени. Благо, в результате технологических достижений, было создано множество гаджетов и приложений для отслеживания физической активности, которые помогают людям анализировать частоту сердечных сокращений, режим сна и движения. Эта информация может быть использована для выявления потенциальных проблем или тенденций, которые могут потребовать дополнительных исследований. Таким образом, самодиагностика является важной частью регулярных физических упражнений и занятий спортом. Обращая внимание на сигналы своего организма, и, выявляя потенциальные проблемы на ранней стадии, можно избежать травм или снижения производительности и поддерживать здоровый и приятный режим тренировок. Важно найти время, чтобы прислушаться к своему организму и внести любые необходимые коррективы в режим тренировок.

Методы самодиагностики.

Самодиагностика – важный инструмент, который может помочь людям оценить свое физическое состояние и выявить потенциальные проблемы со здоровьем на ранней стадии. Во время регулярных физических упражнений и занятий спортом важно обращать внимание на свое тело и быть в курсе любых изменений, которые могут указывать на потенциальную проблему. Рассмотрим несколько методов самодиагностики, которые важно использовать во время физических упражнений и занятий спортом:

1. Мониторинг частоты сердечных сокращений. Одним из наиболее важных показателей для мониторинга во время физических упражнений является частота сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений обычно повышается во время тренировки, потому что организму требуется больше кислорода и питательных веществ для питания мышц. Отслеживая частоту сердечных сокращений и соответствующим образом изменяя уровень физической нагрузки, мониторинг сердечного ритма помогает людям оценивать интенсивность своих тренировок. Люди могут оценить свой уровень физической подготовки, определить области, которые нуждаются в улучшении, и повысить эффективность своих тренировок, следя за частотой сердечных сокращений во время занятий спортом. Стандартным методом контроля частоты сердечных сокращений во время тренировки является использование носимого фитнес-трекера или часов для бега.

2. Мониторинг дыхания. Еще одним важным показателем, который необходимо отслеживать во время тренировки, является дыхание. Во время тренировки легкие поглощают больше кислорода, и организму требуется более глубокое дыхание, чтобы снабжать мышцы кислородом, необходимым для выполнения физических нагрузок. Кроме того, частота сердечных сокращений увеличивается во время физической нагрузки, что может привести к одышке и увеличению частоты дыхания. Отслеживая характер дыхания во время тренировки, люди могут выявить любые отклонения в своем дыхании, которые могут указывать на потенциальные проблемы со здоровьем, требующие решения. Примеры нарушений ритма дыхания включают: чрезмерно учащенное дыхание, чрезмерно замедленная частота дыхания, затрудненное дыхание в состоянии покоя или во время физической нагрузки, ненормальные звуки дыхания, такие как хрипы, одышка или свистящие звуки, которые могут указывать на потенциальную проблему с легкими или дыхательными путями. Мониторинг режима дыхания во время тренировки может помочь людям выявить ранние признаки потенциальных проблем со здоровьем и внести необходимые коррективы в свой режим занятий спортом, чтобы свести к минимуму потенциальные риски. Мониторинг дыхания также может помочь людям улучшить свои дыхательные техники и снизить стресс во время физических упражнений. Глубоко и медленно дыша во время

тренировки, люди могут улучшить свою сосредоточенность и общую работоспособность.

3. Дискомфорт и боль. Во время регулярных занятий спортом важно обращать внимание на любой дискомфорт или боль, потому что, если ими пренебречь, это может негативно сказаться на здоровье человека. Регулярные физические упражнения оказывают множество положительных эффектов на тело и разум, включая снижение стресса, потерю веса и улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы. Выход за пределы своих физических ограничений может привести к болям в мышцах, травмам и другим проблемам со здоровьем. Для достижения наилучших результатов для здоровья крайне важно обращать внимание на любой дискомфорт, испытываемый во время регулярных физических упражнений. Еще одним важным аргументом в пользу того, чтобы обращать внимание болезненные ощущения во время регулярных физических упражнений, является формирование долгосрочной положительной ассоциации с физической активностью. Игнорирование физических симптомов может увеличить риск эмоционального выгорания и привести к низкой самооценке и слабому влечению к спорту. Необходимо сохранять благоприятное отношение к физическим упражнениям и извлекать выгоду из их долгосрочных последствий, устраняя телесные и психологические неудобства. Таким образом, внимание к дискомфорту и боли во время регулярных физических упражнений имеет решающее значение для предотвращения травм, укрепления позитивного отношения к физической активности и достижения оптимальных результатов для здоровья. Важно прислушиваться к сигналам своего организма, отдыхать, когда это необходимо, и обращаться за медицинской помощью, когда симптомы сохраняются или ухудшаются.

4. Сон и отдых. Одна из ключевых причин, почему сон и отдых так важны, заключается в том, что они позволяют организму восстанавливать себя. Во время сна организм выделяет важные гормоны и химические вещества, которые помогают восстанавливать мышцы и другие ткани, которые, возможно, были повреждены или подверглись стрессу во время физической нагрузки. Сон также играет решающую роль в регулировании иммунной системы, которая помогает защитить организм от инфекций и болезней, препятствующие спортивным достижениям. Помимо физической пользы, сон и отдых также важны для психического здоровья. Регулярные физические упражнения могут быть психически изнурительными, а достаточный отдых может помочь предотвратить эмоциональное выгорание и способствовать эмоциональному благополучию.

5. Мониторинг питания. Контроль над питанием во время регулярных физических упражнений важен для обеспечения оптимального здоровья и работоспособности. Регулярные физические упражнения увеличивают потребность организма в калориях, чтобы обеспечить достаточное количество энергии для физической активности. Однако потребление избыточных калорий, особенно из нездоровых источников, может привести к увеличению веса, повышенному риску хронических заболеваний и снижению работоспособности. Таким образом, контроль над питанием во время регулярных физических упражнений имеет решающее значение для поддержания сбалансированной диеты и достижения максимальных результатов в области здоровья и физической подготовки. Одним из наиболее важных аспектов контроля над питанием во время регулярных физических упражнений является обеспечение адекватного уровня гидратации и энергии. Вода необходима для поддержания гидратации и предотвращения обезвоживания, которое может привести к усталости, мышечным спазмам и другим симптомам. Сбалансированное питание, обеспечивающее достаточное количество энергии, белка и других необходимых питательных веществ, также может помочь людям поддерживать свой уровень энергии

во время физической активности. В дополнение к воде и питательным веществам, важно контролировать потребление углеводов, жиров и белков во время регулярных физических упражнений. Углеводы необходимы для быстрого обеспечения организма энергией, в то время как жиры и белки помогают наращивать и восстанавливать мышцы и обеспечивают длительный запас энергии. Люди должны сосредоточиться на гидратации, потреблении питательных веществ и выборе времени, чтобы обеспечить сбалансированную и питательную диету, которая соответствует их целям в области физических упражнений. Регулярный мониторинг потребления пищи также может помочь людям принимать обоснованные решения относительно своего рациона питания и поддерживать общее состояние здоровья и физическую форму.

6. Мониторинг массы тела. Одной из причин, по которой мониторинг массы тела имеет решающее значение во время физических упражнений и занятий спортом, является его способность определять потребности спортсмена в питании. Человек с недостаточным весом может не обладать необходимой энергией для оптимальных тренировок. И наоборот, человек с избыточным весом или употребляющий нездоровую пищу может показывать не самые лучшие результаты, и ему может быть труднее выполнять упражнения. Регулярный мониторинг массы тела поможет выявить ранние признаки травмы или перетренированности. Например, если человек замечает внезапное увеличение массы тела, это может быть признаком воспаления, которое потенциально может привести к вредоносным последствиям. И наоборот, снижение массы тела может быть признаком перетренированности, которая может привести к снижению работоспособности. В целом, контроль массы тела во время регулярных физических упражнений и занятий спортом имеет решающее значение для нашего организма, ведь это помогает оптимизировать работоспособность и общее состояние здоровья. Регулярно контролируя массу тела, корректируя рацион питания и режим тренировок по мере необходимости, человек получает больше шансов достичь своих целей.

Регулярные физические упражнения и занятия спортом могут помочь улучшить физическое здоровье и общее самочувствие, но это работает правильно только в том случае, если они выполняются безопасно. Самодиагностика во время занятий спортом важна по нескольким причинам. Это помогает людям оставаться в курсе своего физического благополучия и выявлять любые потенциальные травмы или проблемы до того, как они станут серьезными. Проходя через процедуру самодиагностики, спортсмены и любители активного отдыха могут избежать неправильно подобранных комплексов упражнений и потенциальных травм, которые могли бы привести к снижению эффективности тренировок и отсутствию положительных результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Гетт Е.А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е.А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Григорьева Ия Викторовна, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Волкова Елена Григорьевна, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Беликова Ирина Викторовна, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.