

САМОКОНТРОЛЬ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2022 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина

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

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений. Самоконтроль обучает человека и помогает ему своевременно оценивать изменения своего функционального состояния и строить своё поведение на основе субъективных прогнозов и некоторых объективных показателей.

Ключевые слова: самоконтроль, физическая культура, здоровье, физические упражнения, физическая нагрузка.

Ни для кого не секрет, что физические упражнения оказывают оздоровительное воздействие на организм человека. Этот факт известен с древних времен.

Занятия спортом – очень мощное средство для улучшения здоровья. Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать работу всех систем организма.

Однако средства физического воспитания нельзя использовать бессистемно и неконтрольно. В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем – нанесут непоправимый вред здоровью. Во избежание негативных последствий занятий спортом требуется контроль и самообладание при занятиях. Все эти мероприятия сводятся к диагностике организма.

Что означает самоконтроль при выполнении упражнений? Это не что иное, как наблюдение за своим физическим развитием и здоровьем, а также за переносимостью тренировочной и соревновательной нагрузки.

Приемы самоконтроля в физических упражнениях можно разделить на два типа. Первый из них объективен. С помощью этой методики можно измерять, а затем количественно выражать антропологические показатели, в том числе длину и массу тела, вели-

чину окружности грудной клетки и др., и сравнивать спортивные результаты с показателями развития той или иной группы мышц.

Второй метод, с помощью которого вы можете проявлять самообладание во время тренировки, субъективен. Он позволяет человеку оценить свое самочувствие и желание заниматься спортом, настроение, усталость, расстройства пищевого поведения и другие состояния.

Самоконтроль тренирующегося заключается в регулярном использовании им нескольких простых приёмов для самостоятельного наблюдения за изменениями своего самочувствия и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самонаблюдению спортсмены имеют возможность самостоятельно контролировать ход своей тренировки. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и воспитательное значение и учит спортсменов активно наблюдать за своим состоянием, оценивать его и анализировать применяемые методы тренировки.

Самоконтроль обучает человека и помогает ему своевременно оценивать изменения своего функционального состояния и строить своё поведение на основе субъективных прогнозов и некоторых объективных показателей.

Субъективные показатели

Группы субъективных показателей включают самочувствие, оценки работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и многое другое.

Самочувствие складывается из суммы признаков: наличие (или отсутствие) патологических ощущений, болей обеих локали-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

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

Алехина Оксана Валентиновна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент.

заций, чувство бодрости или наоборот, быстрая утомляемость, вялость и др. Плохое. Появление ненормальных ощущений фиксирует их характер и указывает на то, что они имели место (например, появление миалгии после физической нагрузки).

В некоторых случаях спортсмены могут ощущать учащенное сердцебиение, поэтому необходимо фиксировать, когда и почему появилось это ощущение, продолжительность сокращения сердца, связано ли оно с тренировкой, а также с нагрузкой и содержанием.

Усталость является субъективным ощущением и проявляется как нежелание или неспособность выполнять обычные задачи и запланированную физическую активность. Обращается внимание на то, что контролирует себя, как проявляется, как быстро проявляется, как долго сохраняется под влиянием его прохождения, чем определяется степень утомления и состояние организма после отдыха.

Физическое утомление возникает как локально, так и при общей физической нагрузке. Это связано с изменениями функциональной активности нервных центров и их взаимоотношений, сопровождающимися нарушениями передачи нервного импульса и истощением функциональных резервов самой мышцы. При общей физической нагрузке переутомление в основном связано с тем, что она делает не обеспечивают необходимого энергетического баланса органов и тканей, в которых функционируют дыхание и кровообращение. Поэтому отсутствие отдыха широко распространено. Психический дискомфорт и связанное с ним падение работоспособности имеют свои особенности. Обычно это проявляется при длительной и напряжённой работе.

Высокий уровень работоспособности гарантируется только правильной адаптацией к индивидуальному биоритму и жизненному ритму человека. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной, выделительной и других систем достигают максимума при пробуждении, но процесс восстановления протекает преимущественно в ночное время. Чем точнее начало умственной работы совпадает с возникновением важных функций организма, тем продуктивнее она выполняется.

При анализе субъективных признаков нужно быть очень внимательным и иметь возможность критически их оценивать. Известно, что состояние здоровья не всегда

точно отражает реальное физическое состояние организма. При эмоциональном возбуждении счастье может быть хорошим даже в том случае, если в организме уже есть определённые отрицательные объективные изменения, и наоборот – оно плохо из-за депрессии, хотя и здоровое.

Объективные показатели самоконтроля

Наиболее доступными, но полезными показателями саморегуляции, дающими важную информацию, являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), тест Мартина, тест локализации и задержки, проба дыхания и динамометрия.

Нормальная частота пульса для здорового нетренированного взрослого человека составляет от 60 до 89 ударов в минуту. В среднем частота сердечных сокращений в положении лёжа на спине на 10 ударов ниже, чем в положении стоя. У женщин пульс на 7-10 ударов в минуту быстрее, чем у мужчин. У детей частота сердечных сокращений выше, чем у взрослых. Частота сердечных сокращений имеет тенденцию к снижению с возрастом.

Пульс ниже 60 ударов в минуту (брадикардия) очень часто регистрируется у спортсменов, особенно занимающихся выносливостью, с частотой 40-50 ударов в минуту.

Относительная частота сердечных сокращений в покое (тахикардия) более 90 ударов в минуту обычно указывает на заболевание сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции. Для получения сравнительных данных необходимо измерять пульс одновременно, т. е. лёжа, сидя и стоя. Рекомендуется, например, измерять пульс на спине утром, сразу после того, как вы ложитесь спать. До физкультуры и после сидения (стоя).

Потоотделение может заменить уровень физической подготовки. Поэтому нужно обращать внимание на степень потоотделения: умеренное, обильное, чрезмерное. Укрепление в периоды высокой физической подготовки (когда температура и влажность не меняются) часто является одним из признаков нарушения состояния вегетативной нервной системы. Последнее может быть в основном из-за перетренированности. Следует иметь в виду, что питьевые режимы могут оказывать существенное влияние на потоотделение.

Динамику приспособляемости организ-

ма к физической нагрузке можно определить по данным теста Мартина, полученным до и после выполнения простейших упражнений - 30 глубоких приседаний за 30 секунд (при приседании рука вперёд. Потянитесь и примите исходное положение – внизу). Перед их выполнением требуется 5-минутный перерыв. Затем, через минуту, будет определён ваш пульс. Затем выполняется 20 приседаний, затем сразу садясь, пульс подсчитывается с 10-секундными интервалами в течение 3 минут. Восстановление нормальной частоты сердечных сокращений в конце первой минуты свидетельствует о хорошей адаптации организма к физической нагрузке. Если пульс не восстанавливается в течение 3 минут, показатель адаптивности недостаточен.

Ортостатическую пробу рекомендуется делать на следующий день после тренировки (желательно утром сразу после пробуждения). Если вам нужно использовать его в течение дня, вам нужно лежать на спине 5 минут, считать пульс через 1 минуту, вставать через 15 секунд, измерять пульс и считать данные на 1. Протокол. Затем вычитите ЧСС лежа из ЧСС стоя. В связи с различной частотой сердечных сокращений до 12 ударов в минуту реакция считается нормальной и свидетельствует о благоприятном соотношении симпатического и парасимпатического тонуса в вегетативной нервной системе. Когда частота сердечных сокращений превышает 12 ударов в минуту, вы становитесь менее отзывчивым и проявляете симпатический тон. При разнице в 20 и более появляются признаки стресса в работе сердца и необходимо серьёзно проанализировать возможные причины плохой сердечно-сосудистой приспособляемости.

Частота дыхания – очень индивидуальный показатель. У здорового человека частота дыхания составляет около 11-18 вдохов в минуту. В основном это зависит от возраста, состояния здоровья и физической

подготовки. Чтобы рассчитать частоту дыхания в состоянии покоя за одну минуту, положите ладони на нижнюю часть груди и верхнюю часть живота. При этом нужно сохранять дыхание ровным, не меняя темпа.

Для определения ЖЕЛ необходимо максимально вдохнуть, а затем выдохнуть. Функция самоконтроля облегчает определение ЖЕЛ с помощью спирометра. Величина ВК зависит от пола, возраста, роста и физической подготовки. В среднем это 3,5-5 литров у мужчин и 2,5-4 литра у женщин. С повышением функциональной подготовленности ЖЕЛ увеличивается, а снижение свидетельствует о недостаточной физической нагрузке.

Тест Штанге выглядит следующим образом: человек в сидячем положении глубоко вдыхает, выдыхает, затем снова вдыхает (примерно до 80 %), закрывает рот на задержке дыхания и зажимает пальцами нос (секундомер включается в конце вдоха). Обычно это не менее 50-60 секунд у здоровых людей и 2-3 минуты у спортсменов.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями помогает в анализе влияния физических нагрузок на весь организм, что позволяет правильно проводить и планировать тренировочное занятие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи [Текст] / 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.

SELF-CONTROL FOR PHYSICAL CULTURE PARTICIPANTS

© 2022 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, O. V. Alehina

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

Of great practical importance for those involved in physical culture and sports is self-control. It disciplines, instills the skills of introspection, makes the work of a doctor, coach and teacher more efficient, and has a positive effect on the growth of sports achievements. Self-control trains a person and helps him to evaluate changes in his functional state in a timely manner and build his behavior on the basis of subjective forecasts and some objective indicators.

Keywords: self-control, physical culture, health, physical exercises, physical activity.