

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

© 2019 Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова

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

В статье рассматривается самоконтроль, который позволяет своевременно выявить и оперативно исправить неблагоприятные воздействия физической упражнений на организм занимающихся.

Ключевые слова: самоконтроль, физические упражнения, самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями направлены на повышение общего уровня здоровья, работоспособности, овладение и совершенствование двигательными навыками в определенных видах спорта, а также на снятие нервно-эмоциональных напряжений, умственного и физического утомления.

Приступая к самостоятельной физической тренировке, каждый должен иметь для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля, особо углубленного врачебного контроля за состоянием здоровья, а также дозировки нагрузки в недельном и месячном цикле занятий.

Самоконтроль – существенное дополнение врачебного контроля за состоянием своего здоровья и физическим развитием, который позволяет оперативно и регулярно контролировать текущее функциональное состояние, что необходимо при дозировке нагрузок и их эффективности.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить и оперативно исправить неблагоприятные воздействия физической упражнений на организм занимающихся, состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета объективных и субъективных показателей.

Данные самоконтроля делятся на субъективные и объективные показатели.

Субъективные показатели – самочувствие, настроение, сон, аппетит, различные боли.

Самочувствие классифицируется как хорошее (ощущение бодрости, хорошая работоспособность), удовлетворительная (небольшая вялость) и плохое (заметная слабость, низкая работоспособность).

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом ЦНС. При чрезмерной нагрузке отмечается ухудшение самочувствия. Если плохое самочувствие сохраняется длительное время, необходимо снизить физические нагрузки или обратиться к врачу. Если физические нагрузки соответствуют функциональным возможностям и вашего организма, то самочувствие хорошее. Утомления, но не чрезмерного, после занятий физическими упражнениями бояться не надо, это нормальная реакция организма на нагрузку.

После занятий физическими упражнениями возникшее утомление снимать не следует, так как оно является необходимым фактором для развития тех структурных и функциональных сдвигов, которые возникают под действием физической нагрузки, и обуславливает рост тренированности. Восстановительными средствами следует снимать только переутомление.

Наиболее доступными средствами восстановления работоспособности как после физической, так и умственной нагрузки являются: сон, гидропроцедуры, массаж, рациональное питание, витамины и минеральные вещества.

Для оценки эффективного воздействия различных средств тренировки на организм человека существует несколько способов тестирования.

Пульсометрия – служит надёжным способом самоконтроля и позволяет судить о реакции организма на полученную нагрузку, о скорости протекания восстановительных процессов. Так, пульс более 120 уд/мин че-

Григорьев Дмитрий Сергеевич – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова, магистрант
Григорьева Ия Викторовна – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» имени Г. Ф. Морозова, доцент кафедры физического воспитания, giiya@mail.ru.
Волкова Елена Григорьевна – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

рез 5 минут после выполнения упражнений свидетельствует о чрезмерной нагрузке. Если спустя 10 минут пульс не более 100 уд/мин, то нагрузка соответствует функциональным возможностям организма. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 минуты, после средней – через 4-5 минут, после большой – через 30-40 минут.

Контроль за физической нагрузкой осуществляется как при ходьбе и беге по частоте сердечных сокращений.

Величина ЧСС весьма индивидуальна и зависит от многих факторов, в том числе и от возраста. Для тренированности желательно проводить 2-3 занятия в неделю, а для снятия эмоционального напряжения и повышения работоспособности – достаточно воскресных лыжных прогулок.

При движении скорость должна быть такой, что не возникло одышки. Главное ритмичные, спокойные движения, а скорость будет постепенно повышаться с ростом тренированности и физической подготовленности.

Ортоstaticеская проба – более информативна и позволяет в определённой степени судить о состоянии вегетативной системы.

Человек занимает горизонтальное положение и после 3-5 минут отдыха подсчитывает пульс, затем медленно встает и считает пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в горизонтальном и вертикальном положении не превышает 10-12 уд/мин, значит реакция организма хорошо восстанавливается. Если прирост составляет 13-18 уд/мин, значит состояние удовлетворительное. Показатель более 20 уд/мин – то явный признак переутомления.

Неудовлетворительные результаты ортоstaticеской пробы обычно наблюдаются у людей, страдающих гипотонией и полностью детренированных. А также у начинающих физкультурников. По мере роста тренированности разница между первой и второй величиной должна уменьшиться.

Для определения своей физической подготовленности можно применить индекс Рюффье. Для этого после пятиминутного покоя в положении сидя измеряется пульс (P_1). Затем нагрузка – 30 приседаний в течение 30 секунд и сразу же измерение пульса в положении стоя – 10с (P_2), которое повторяется через одну минуту (P_3).

По формуле $L = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$, оценивается степень физической подготовленности:
<0 – отлично;

0-5 – хорошо;

6-10 – посредственно;

11-15 – слабо;

>15 – неудовлетворительно.

Выполняя физические нагрузки может резко возрастет потребление кислорода мышцами, которые работают, мозгом, в связи с этим растёт функция органов дыхания. Благодаря физической нагрузке увеличивается размер грудной клетки, ее подвижность, повышается частота и глубина дыхания – легочная вентиляция, т.е. количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

В покое дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Однако, при физической нагрузке, оно меняется в связи с изменениями температуры окружающей среды, а также с эмоциональными переживаниями. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме считается частота дыхания у взрослого человека 16-18 экскурсий в 1 мин.

Жизненная емкость легких (объем воздуха, который получен при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха) является одним из важных показателей функции внешнего дыхания. Измерить жизненную емкость легких можно в поликлинике, в медпункте на стадионе или во врачебно-физкультурном диспансере. Величина жизненной емкости легких зависит от разных факторов: пола, возраста, размеров тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она равняется 3,5-5 л, а у женщин – 2,4-4 л.

Однако можно применять довольно простой способ самоконтроля «с помощью дыхания» – это, так называемая, проба Штанге (по имени русского врача, предложившего этот способ в 1913 г.).

Выполняется это следующим путем: необходимо сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажать нос большим и указательным пальцами. Зафиксировать время задержки дыхания по секундомеру (или секундной стрелке часов). Время задержки увеличивается по мере тренированности. Возможность задержать дыхание резко снижается, если наступило переутомление или перетренированность.

Также можно использовать пробу Генче. Для этого надо задержать дыхание на выдохе. То есть необходимо сделать вдох, а затем выдох и задержать дыхание. Хорошо тренированный человек может задержать

дыхание на 60-90 с. При переутомлении этот показатель резко уменьшается.

Чтобы контролировать состояние здоровья, необходимо завести дневник, где ежедневно делаются записи.

Дневник самоконтроля необходим для учёта самостоятельных занятий физической культурой и спортом. В нем необходимо регистрировать антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности.

Благодаря непрерывному ведению дневника, возможно, определить эффективность занятий, средства и методы. А также это позволяет контролировать оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в индивидуальном занятии.

В дневнике также необходимо отмечать случаи нарушения режима и, каким образом они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля можно отнести: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом) и артериальным давлением, а также контроль за дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Существует множество других тестов и функциональных проб, которые можно найти в специальной литературе.

Данные проводимых проб, их результаты следует заносить в дневник самоконтроля. При регулярных занятиях, правильной дозировке нагрузки показатели тестирования будут постоянно улучшаться.

Текущий самоконтроль и периодическое врачебное обследование повышает эффективность и обеспечивает безопасность занятий физическими упражнениями и спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Влияние аэробных нагрузок на организм / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Шестакова // Вестник Во-

ронезского института высоких технологий. – 2014. № 12. – С. 206-207.

2. Григорьева, И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2011. Вып. 8. С. 254-256.

3. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

4. Григорьева, И. В. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности / И. В. Григорьева, Д. С. Григорьев, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. - № 3 (26). – С. 146-148.

5. Дорофеева, Н. В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н. В. Дорофеева, Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006. - С. 210-211.

6. Жолдак, В. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. И. Жолдак, Н. В. Коротаев. – М.: Советский спорт, 2003. – 284с.

7. Лисицын, Ю. П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья / Ю. П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987. – С. 48-62.

8. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – 672с.

9. Фокин, Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.

SELF-CONTROL DURING PHYSICAL TRAINING

© 2019 D. S. Grigorev, I. V. Grigoreva, E. G. Volkova

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

The article considers self-control, which allows you to timely identify and quickly correct the adverse effects of physical exercise on the body of those involved.

Keywords: self-control, exercise, self-study.