

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Пузырев Данила Дмитриевич

студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Халиков Газинур Зиннурович

научный руководитель, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Введение.

Актуальность: Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, обладать гармоничной фигурой, хорошо развитыми мышцами. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены подобных естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. Исполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, позитивных эмоций, приобретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, испытывает подъем сил.

Цель исследования: заключается в ознакомлении юношей и девушек с самоконтролем при индивидуальных тренировках ради сбережения и укрепления здоровья.

Задачи исследования: выявление оптимальных форм организации самостоятельной работы

способствовать освоению знаний о значимости применения правильно подобранной программы физических тренировок.

Объект исследования: Формы организации самоконтроля при персональных тренировках для юношей и девушек

Предмет исследования: Самостоятельная работа по физической культуре как средство повышения физического развития и сохранения здоровья обучающихся. Прибегая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый обязан наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать способы систематического самоконтроля за изменением своей работоспособности. Направленное применение физических упражнений предъявляет к организму более высокие требования, чем обычная и привычная физическая нагрузка будничной жизни человека, занятого интенсивным интеллектуальным трудом. Следовательно после 20-летнего возраста независимо от субъективных чувств важен медицинский контроль, как предварительный, так и последующий, не реже, чем раз в пол года. Врачебная оценка состояния здоровья поможет вносить коррективы в организацию труда и отдыха, делать уточнения в индивидуальной оздоровительной программе. Пренебрегать рекомендацией о врачебном контроле не стоит и в том случае, если вы ничем всерьез не болели и не испытываете неприятных ощущений. По этому поводу хорошо сказал профессор Д. «Наша психика устроена таким образом, что мы склонны допустить наличие скрытой болезни у кого угодно, только не у себя». После того как на консультации у доктора вы удостоверились, что действительно здоровы, и можно приступать к дозированным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, улучшения самочувствия и повышения работоспособности, необходимо

самому установить свою общую физическую подготовленность. Это необходимо для выбора видов занятий и начальных физических нагрузок. В дальнейшем регулярный самоконтроль потребует ради выяснения результата от ваших систематических занятий. Этой целью сможет послужить один или два из многих простых тестов, которые вы будете использовать постоянно при повторных измерениях, дабы результаты были сопоставимы.

Основная часть

Приступив к систематическим тренировкам с оздоровительной целью, надо пристально следить за реакцией организма как на обычные повседневные трудовые и бытовые нагрузки, так и на дозированные, которые вы получаете за время занятий. В этом поможет простенький дневник самоконтроля. Каждодневно делайте в нем краткие записи об объективных показателях состояния организма до и после тренировки, о самочувствии (хорошее, удовлетворительное, плохое). Обращайте внимание на сон, аппетит, работоспособность. Отмечайте степень реакции на производственные физические или психоэмоциональные нагрузки.

Ежедневник поможет сориентироваться в первопричинах колебания работоспособности, состояния здоровья, чувственной возбудимости, оценить верность построения, объема и интенсивности тренировочных занятий.

Тренировка физический упражнения

В дни тренировок записывайте частоту пульса до занятий, сразу же после их прекращения, а дальше через 3 и 5 минут. Если учащение пульса после занятий проходит быстро и количество ударов восстанавливается до начального в течение 3-5 минут, отмечается только незначительная одышка, которая, как и общая умеренная усталость, проходит через 5-10 минут после нагрузки, реакция считается удовлетворительной. Когда в ходе занятий развивается тяжелая и продолжительная одышка, а частота пульса и утомление не приходят к норме в течение 30-60 минут после окончания занятия, реакция неудовлетворительная. В следующем занятии подобает уменьшить общую нагрузку. Если после занятий возникает чувство тошноты, головокружение, нарушается координация, то тренировочная нагрузка была чрезмерной. Обычно все физические упражнения в той или иной степени воздействуют на многие системы и органы человека. Впрочем по принципу предпочтительного воздействия на организм в целом или на отдельные его системы упражнения возможно сгруппировать. Так, для лиц, сопряженных с малоподвижным трудом, незначительными физическими нагрузками, особый интерес представляют упражнения, улучшающие сердечно-сосудистую и респираторную системы, повышающие общую выносливость, то есть способные противостоять утомлению. Данной задаче в наибольшей мере отвечают упражнения низкой интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед, спортивные игры и др. Нельзя не сказать и о том, что все эти упражнения являются результативным средством эмоциональной разгрузки человека, снятия интеллектуального напряжения. Формы занятий избранными упражнениями, компонентами отдельных видов спорта или спортивные тренировки с их обязательным компонентом - состязаниями очень разнообразны. При индивидуальных независимых занятиях нагрузка дозируется естественно. Чрезвычайно редкостны случаи, когда человек абсолютно не ощущает меры нагрузки. Труднее в коллективных занятиях, когда может подвести эмоциональная увлеченность. В процессе подобных занятий естественна тенденция к усреднению совместной нагрузки, которая для одних велика, для других - недостаточная. Выбор места занятий также зависит от персональных вкусов, условий и возможностей каждого человека. Один человек будет упражняться на спортивной площадке под окнами домов, на стадионе, а другой предпочитает занятия в уединенном месте на природе или в собственной квартире. Но главное заключается в том, чтобы заниматься регулярно с оптимальной нагрузкой.

Объективные и субъективные методы

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных параметров включает следующие признаки:

- эмоциональный настрой;
- наличие аппетита.

Объективные параметры:

- пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- масса и объемы тела;
- работа пищеварения;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- мускульная сила;
- динамические параметры;
- достижения, результативность.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым причисляются обильность потоотделения, тон кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности возможно появиться одышка, посинение возле губ, краснота тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировки останавливают вообще. Если человек успешно осиливает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Самоконтроль спортсмена

Любому спортсмену необходим систематичный контроль за собой.

Это позволит давать оценку нагрузкам, развитию, отследить динамику изменений. При этом тренер обретает сведения об эффективности использующихся этапов и методики. Результаты обычно отражаются в тетради со стандартным для самоконтроля оформлением. Общее состояние получает оценку: плохо, удовлетворительно, хорошо.

Правильная ориентация тренировок — это:

- отсутствие физиологических отклонений;
- комфортное состояние;

Заключение

Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность своевременно принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями выполняется для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью устанавливают положение параметров физиологии, выносливости, улучшения или ухудшения функций. Проводимый самим человеком, он помогает докторам собрать полную картину. А тренеры могут вносить коррективы в порядок занятий.

Если не скорректировать тренировочный режим, у занимающегося могут возникнуть серьезные нарушения. Это боли в сердце, аритмия, повышения давления. Тренировки будут прекращены на более длительный срок, понадобится содействие врача. При восстановлении

начинать понадобиться с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализации и оптимизация занятий спортом — залог его эффективности при исключении вреда.

Список литературы:

1. “Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой” (Алексея Иванова)
2. “Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов” (Сизоненко К.Н)
3. “Рабочая программа по физической культуре” (Аслаханов С.А.)
4. <https://myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>
5. https://vuzlit.ru/374075/samokontrol_individualnyh_trenirovках