Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа единоборств № 3»

**САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА**

Асадов Т.А.

Тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ единоборств № 3

Тамбов 2022

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо вести самонаблюдение за изменениями организма, происходящими под их воздействием. Следует регулярно заполнять дневник самоконтроля, в котором отражают такие количественные показатели, как частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения планируемых упражнений, выполнение тестов, и др.

С помощью данных из дневника можно проследить динамику развития физических качеств и показателей физического развития, изменения самочувствия, режима дня и многое другое, что помогает оптимизировать двигательный режим и контролировать свое здоровье.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм занимающихся. В зависимости от поставленной задачи изучаются срочный, отставленный и кумулятивный эффекты на физическую нагрузку.

1. Срочный – изучение воздействия физических упражнений в процессе занятий и на следующий день.
2. Отставленный – изучение воздействия физических упражнений после занятий в последующий день (текущее обследование).
3. Кумулятивный – изучение в течение длительного времени (от 3 до 12 месяцев).

Чтобы проверить воздействие на организм одного занятия, следует учитывать четыре основных момента: показатели самоконтроля утром, перед занятием, сразу после занятия и утром следующего дня.

**Субъективные методы самоконтроля:**

1. Самочувствие – один из важных показателей оценки физического состояния. Оно бывает хорошим, удовлетворительным и неудовлетворительным.
2. Сон – наиболее эффективное средство восстановления работоспособности организма.
3. Аппетит – при физических нагрузках человек должен питаться лучше, т.к. потеря энергетических веществ увеличивается.
4. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.
5. Желание заниматься – отмечается в дневнике как «большое», «безразличное», «нет желания».
6. Утомление – это физиологический процесс, протекающий в организме при физических нагрузках. Утомление проходит через 2–3 ч после занятий.
7. Работоспособность может быть повышенная, нормальная, пониженная.
8. Переносимость нагрузок. Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.
9. Болевые ощущения. В результате чрезмерной физической нагрузки, переутомления, а также при нарушении режима дня могут наступить болевые ощущения: боль в пояснице, в области сердца, головная боль.
10. В результате физической нагрузки может возникнуть перенапряжение**,** характеризующееся слабостью, головокружением, слабой болью в мышцах.

**Объективные методы самоконтроля.**

К ним относятся:

1. Показатели внешних признаков утомления. Визуальное наблюдение – оценка переносимости физических нагрузок по внешним признакам утомления (окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения и внимание).
2. Частота сердечных сокращений. В настоящее время ЧСС врачами и физиологами рассматривается как главный и доступный показатель, характеризующий состояние сердечно-сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях. В норме ЧСС у лиц молодого возраста в покое равняется 60–70 уд./мин. У девушек на 4 – 8 ударов выше, чем у юношей.
3. Артериальное давление (АД). Другим важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является АД. В пределах нормы принято считать максимальное, систолическое, артериальное давление (САД) 100–130 мм рт. ст., минимальное, диастолическое (ДАД), 60–80 мм рт. ст.
4. Частота дыхания (ЧД). За норму принято считать 14–16 дыханий в минуту (вдох и выдох – одно дыхание). У занимающихся физической культурой ЧД должна быть 10–14 раз в мин.
5. Длина и масса тела. Ростможно измерить с помощью линейки. Свой вес можно узнать, взвесившись дома на домашних весах или же в школьном кабинете медсестры.

Нужно записывать, при каких нагрузках возникают эти явления в дневник самонаблюдения, чтобы не допускать перенапряжений во время самостоятельных занятий. На уроках физической культуры болевые ощущения выявлялись в процессе беседы. Учащиеся рассказывают о том, что происходит с их организмом, где именно появились болевые ощущения.

Проводимые наблюдения позволяют определить адекватность применяемых нагрузок возможностям обучающихся, достаточность их для того, чтобы они оказывали оздоровительный эффект, количество упражнений, длительность интервалов между отдельными упражнениями и занятиями. Правильно организованный самоконтроль в процессе занятий физическимиупражнениями способствует улучшению состояния здоровья.

Обучать детей самоконтролю лучше со 2-го класса. А начиная с 5-го класса учащиеся должны самостоятельно определять продолжительность выполнения упражнений во времени, учиться измерять частоту сердечных сокращений. Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха. Следить за изменениями организма можно с помощью дневника самоконтроля.

**Дневник самоконтроля.**

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после занятий, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Дневник самоконтроля

следует сохранять на все годы учебы в школе и записывать в него свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Ведение дневника самоконтроля помогает учащимся лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Благодаря систематическим, самостоятельным занятиям и результатам самоконтроля формируется ценностно-мотивационная сфера, воспитывается потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.