

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального
университета

Ключевые слова: ЗДОРОВЬЕ; СПОРТ; МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ;
ДЫХАНИЕ; ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА; ПУЛЬС; ДАВЛЕНИЕ;
САМОКОНТРОЛЬ; HEALTH; SPORTS; MEDICAL INDICATORS;
BREATHING; PHYSICAL ACTIVITY; PULSE; PRESSURE; SELF-CONTROL.

Аннотация: В статье обоснована необходимость проведения самоконтроля во время занятий спортом, а также приведены основные показатели и методам самонаблюдения в процессе физической нагрузки.

Спорт во всем своем многообразии является действенным методом для поддержания здоровья человека. Физические упражнения значительно влияют на физическое и психическое состояние организма. Рационально организованные занятия спортом помогут укрепить здоровье, а также повысить уровень физического развития. Помимо физиологического аспекта, спорт способствует выработке психологической готовности человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и уверенность в достижении поставленной цели). [1]

Однако мы не должны забывать, что физическое воспитание человека должно быть тщательно продумано. Необходимо представлять, как определенные упражнения влияют на организм. Отсюда вытекает вопрос: каким образом можно достичь гармонии со своим телом и избежать перетренированности, которая ведёт к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. При этом физиологами и медициной доказано, что показатели у людей разнятся исходя из индивидуальных особенностей. Составить идеальную тренировку и сделать её максимально эффективной мы можем с помощью наблюдения за своим организмом, то есть самоконтролем.

Самоконтроль помогает оценивать состояния своего организма. Проводя учет и анализ физических нагрузок, можно контролировать тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий.

Существуют определенные группы показателей самоконтроля. К первой группе показателей для самоконтроля относятся: артериальное кровяное давление, состояние внутритканевого дыхания, вес в килограммах, пульс и объем талии. [4, 60] Пульс измеряется до и после 10–20 приседаний. Разница в количестве сердечных сокращений дают представление о реакции сердечной мышцы на физические упражнения. Нормой является разница в 10–15 единиц. Если разница повышается до 30 единиц, то это повод проконсультироваться с врачом. Нормальной реакцией организма после физических нагрузок считается повышение артериального кровяного давления на 10–18 единиц и его стабилизация в течение 1–2 часов. Однако если после физических нагрузок артериальное давление падает или долгое время держится повышенным, применять физические нагрузки нельзя [3, 118]

С помощью задержки дыхания можно определить состояние внутритканевого дыхания. Длительность задержки вычисляется по секундомеру. По индексу К.Динейки — А.Эсортаса нужно 10 раз подряд сесть и встать со стула. Тут же после вдоха задержать дыхание и засечь длительность секундомером. Далее следует 10 раз глубоко подышать, на вдохе задержать дыхание и определить длительность задержки. Сравнивая данные показателей задержки дыхания, можно определить устойчивость организма к кислородной недостаточности. [4, 60]

Вес и объем талии также являются показателями контроля физических нагрузок на организм. Вес взрослого человека определяется с помощью индекса Брока. А объем талии на высоте пупка не должен быть больше объема груди. [3, 132]

Вторая группа показателей самоконтроля определяется: бегом трусцой, удержанием равновесия, координацией, подтягиванием на перекладине и прыжком в длину. Данная группа показателей показывает степень физической подготовки и уровень тренированности. [4, 60]

Продолжительность бега трусцой говорит о выносливости организма. [1, 92]

Время удерживания равновесия показывает функциональное состояние вестибулярного аппарата и мозжечка. Координация движений дает представление о согласованности и скорости реакции на раздражители. О силе рук можно судить по подтягиванию на перекладине. Чем больше подтягиваний, тем сильнее руки. Прыжок в длину показывает развитость мышц ног. [4, 61]

Таким образом, становится ясно, что индивидуальный контроль позволяет более точно оценить физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку. Это необходимо как профессиональным спортсменам для достижения высоких спортивных результатов, так и людям, занимающимся физической культурой, для наибольшей эффективности, а также во избежание травм и лишних нагрузок на организм.

Список литературы

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э. Б. Кайнова. — М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. — 208 с.: 60×90 1/16. — (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978–5- 8199–0325–4
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1985.-208с.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984., 32с.
4. Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК/Д. Ф. Дёмин-Спб.:1999.-370с. 5. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1986.-64с.