

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Шарипов А.М.

*Шарипов Алмаз Мунирович – студент-бакалавр,
кафедра инженерной кибернетики,
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань*

Аннотация: систематические наблюдения за своим состоянием, постоянный его анализ помогут Вам лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок.

Ключевые слова: самоконтроль, физические упражнения, нагрузки, состояние, занятия.

Благодаря учету и анализу нагрузок, самонаблюдению, можно контролировать тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению оценке своего состояния. Приступая к занятиям физическими упражнениями, нужно в первую очередь определить уровень своего физического развития, пройти медицинский осмотр и только после этого определить, какие нагрузки можно использовать во время тренировки.

Самым простым и достаточно эффективным критерием при оценке здоровья являются самочувствие и настроение. При правильной дозировке и здоровом образе жизни эти показатели состояния организма должны быть хорошими. Мышечная боль сразу после занятий и на следующий день не страшна, и занятия можно продолжать, используя меньше нагрузки.

Важными показателями являются также сон и аппетит. При рациональных нагрузках сон должен быть хорошим; в случае переутомления, как умственного, так и физического, наблюдается бессонница. Тогда необходимо уменьшить нагрузки. Занятия физическими упражнениями должны заканчиваться не позднее, чем за час до сна. Всякое снижение аппетита сигнализирует о возможном перенапряжении. Заниматься можно за один час до и спустя два часа после еды. Физкультурные мероприятия желательно проводить в одно и то же время, это способствует выработке и ритмичности физиологических процессов.

Одним из показателей физического состояния является масса тела. Под воздействием упражнений она увеличивается за счет мышц и снижается в результате уменьшения жировых отложений. У астеников формируется нормальное телосложение благодаря мышечной массе; у тучных людей пропадают излишние жировые отложения. Для определения нормальной массы тела можно воспользоваться упрощенной формулой: рост в сантиметрах минус сто.

Еще одним способом самоконтроля является оценка частоты дыхания, которая в спокойном состоянии составляет от шестнадцати до восемнадцати вдохов и выдохов в минуту. От величины нагрузки зависят также глубина и ритм дыхания. Во время выполнения упражнения дыхание должно быть ритмичным. Вдох лучше всего делать через нос, выдох – через рот. При правильном выполнении упражнений связь между движениями и дыханием автоматизируется. Если в процессе занятий есть необходимость считать количество повторений, то это нужно делать на выдохе мысленно, чтобы не сбиться с дыхания.

О состоянии сердечно-сосудистой системы судят по частоте пульса. Допустимая нагрузка по частоте сердечных сокращений в минуту на тренировке обычно определяется по формуле двести двадцать минут минус возраст. Эта величина является ориентировочной, так как зависит от индивидуальных особенностей – состояния здоровья, возраста. Условий окружающей среды и т.д. В результате регулярных и правильно проведенных тренировок пульс у человека в покое обычно уменьшается.

Увеличение физической нагрузки от занятия к занятию должно быть постепенным. Только постоянный и постепенный рост нагрузки обеспечивает хороший тренировочный эффект и оказывает положительное влияние на здоровье. Если же нагрузка скачкообразна и чрезмерна, это ведет к перетренировке, истощению организма и в первую очередь оказывает неблагоприятное влияние на центральную нервную систему. Общая вялость, потеря аппетита, плохое настроение, учащенный пульс, являются характерными признаками перетренировки. В этом случае нагрузку следует сократить, отдохнуть, а также постепенно привести объем тренировочной работы в соответствие со всеми возможностями.

Оптимально заниматься спортом – от шести до восьми часов в неделю. При регулярных тренировках через двенадцать недель это войдет в привычку. В дополнение к тренировкам можно использовать дорогу на работу и домой, прогулку по парку, по возможности не пользоваться лифтом.

В случае переутомления можно использовать самомассаж. Он способствует усилению оттока венозной крови и лимфы от мышц после интенсивных нагрузок. При переутомлении хорошо помогает баня благодаря одновременному лечебному воздействию воздуха и воды.

Питание. Необходимо соотносить питание с энергозатратами человека, учитывая физиологические особенности организма; например, людям с ограниченной подвижностью, а также людям зрелого

возраста переедание особенно противопоказано. Питание должно быть качественным и достаточной степени насыщено витаминами.

Только владея всеми приемами оздоровления, можно добиться положительных результатов в занятиях физическими упражнениями.

Список литературы

1. *Епифанов В.А.* «Восстановительная медицина». Учеб. // В.А Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 304 с.
2. *Касьяненко В.И.* «Самоконтроль в процессе физических упражнений». [Электронный ресурс]. 2012. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15243576/> (дата обращения: 23.12.2018).
3. *Лубышева Л.И.* «Социология физической культуры и спорта»: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений // Лубышева Л.И. – 3-е изд., перераб. и доп. Издательский центр «Академия», 2010. С. 272.
- 4.