МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФЕХТОВАНИЕМ

**«Самоконтроль, ведение дневника наблюдений за здоровьем и самоанализ занятий»**



Педагог дополнительного образования Коренякина М.В.

Г.Амурск

2020г.

Физическое воспитание человека проводится на протяжении всего периода жизни. Начинается с детского сада, потом в школе, за тем в учебных заведениях после школы и т.д. Осуществляется физическое воспитание в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания человека. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются в учебных планах и их проведение обеспечивается преподавателем физического воспитания.

Самостоятельное занятие человека физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала. Позволяют увеличить общее время занятий физически упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых человека.

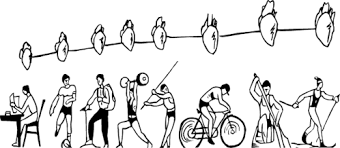
В совокупности все занятия правильно организованные с самостоятельными занятиями обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться в свободное время в секциях или группах здоровья. Или самостоятельно.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха человека, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. На укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности человека. Мероприятия организуются в свободное от учёбы и работы время, в выходные и праздничные дни.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни человека. Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача, или во врачебно-физкультурном диспансере.

Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям. Резким температурным влияниям, радиации, интоксикации и др.



При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объём мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечнососудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступные результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

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, но и самих занимающихся.

Большое значение в физической культуре имеет сознательное отношение самих занимающихся к регулярному и методически правильному использованию физических упражнений. Поэтому ведущую методическую роль приобретает самоконтроль занимающихся.





**САМОКОНТРОЛЬ – это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.**

**ЦЕЛЬ САМОКОНТРОЛЯ – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.** **Регулирование физического и психологического состояния и деятельности человека самому в зависимости от показателей, диагностических критерий функций организма.**

**ЗАДАЧИ САМОКОНТРОЛЯ**:

**1. Расширить знания о физическом развитии.**

**2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.**

**3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья. Чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.**

**4. Учитывать показатели общего состояния организма, настроения, самочувствия.**

**5.**  **Самооценивать переносимость упражнений и занятий.**

**6. Совершать осознанные действия, контролировать проявление своих эмоций, дозировать тренировочные нагрузки.**

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

**Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.**

Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности. А также приёмы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстанавливать функциональные возможности организма.

Особое значение имеет самоконтроль для людей имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти люди обязаны периодически показывать своему врачу результаты своих наблюдений. Советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры и общей работоспособности.

Самоконтроль предполагает наличие эталона в форме субъективных представлений или критериев и возможность получения представления о контролируемых действиях и состояниях. Появление и развитие самоконтроля обусловлено требованиями общества к социальному поведению человека. Самоконтроль имеет регулирующую функцию. А также может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях. Люди, владеющие искусством самоконтроля, способны совершать осознанные действия и руководствуясь мотивацией, достигать собственных целей или вносить личный вклад в достижение коллективных целей.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный **самоконтроль.** Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные.

Основным **объективным** критерием переносимости и эффективности тренировки является **частота сердечных сокращений (ЧСС)**. Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует её интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.



Суммарным показателем величины нагрузки (объём плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/ мин или 16 ударов за 10 с, а через 1 час должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины.

Например, если до начала бега пульс был 60 уд/, то в случае адекватности нагрузки через 1 час после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значение ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, её необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, можно получить, ежедневно подсчитывая **пульс** утром после сна, в положении лёжа. Если его колебания не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить.

Ещё более информативна **ортостатическая проба**. Необходимо сосчитать пульс, лёжа в постели. Затем медленно встать и через 1 мин снова сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10 – 12 уд/мин, значит, нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост пульса составляет 18 – 22 уд/мин, значит, состояние удовлетворительное. Если же эта цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления, которое помимо чрезмерного объёма тренировки может быть вызвано другими причинами (постоянное недосыпание, перенесённое заболевание и т.п.).

Неудовлетворительные результаты ортостатической пробы обычно наблюдаются у людей, страдающих от гиподинамии и полностью детренированных, а также у начинающих физкультурников.



Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также **артериальное давление до и после нагрузки**. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Максимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле **ИК = Д/П**, где Д – минимальное давление, П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно - сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Также очень важно произвести **оценку функций органов дыхания**.



Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16 -18 раз в минуту.

Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5 – 5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания. Которые могут определяться непосредственно во время бега к ним относится **тест носового дыхания**. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носа - ротовой тип дыхания, значит. Интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить.

Так же успешно может использоваться **разговорный тест**. Если во время бега занимающийся может легко поддерживать непринуждённый разговор с партнёром, значит, темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля « с помощью дыхания» - так называемая **проба Штанге** (по имени русского медика, представившего этот способ в 913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох. Задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные могут задержать дыхание на 60 – 120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать дыхание вы не сможете.

Не менее важное значение для самоконтроля имеют и **субъективные показатели состояния организма** (сон, самочувствие. настроение, желание тренироваться). Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться свидетельствуют об адекватности тренировочных нагрузок. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание тренироваться являются верными признаками перегрузки.

Аппетит после умеренных нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30 – 60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

Оздоровительное значение физической культуры общеизвестно имеет огромное количество исследований показывающих положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание. Выделение, обмен веществ, теплорегуляцию, органы внутренней секреции. Вместе с тем, известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. При решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный **самоконтроль.** Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника самоконтроля.

Большую помощь занимающимся может оказать регулярное ведение **дневника самоконтроля**, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике отражаются следующие показатели: тренировочная нагрузка, утренний пульс, настроение, желание тренироваться, аппетит.



Один раз в неделю можно проводить взвешивание. Тренировочная нагрузка была малая. Средняя, большая.

Постоянство или снижение утреннего пульса свидетельствует о положительной адаптации на нагрузку, увеличение свидетельствует о недовостоновлении организма.

Дневник самоконтроля позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.



**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **22 апреля** | **23 апреля** | **24 апреля** | **25 апреля** |
| **Самочувствие** | Хорошее | Плохое | Удовлетворительное | Хорошее |
| **Работоспособность** | Хорошая | Пониженная | Удовлетворительное | Хорошая |
| **Сон** | 8 ч., крепкий | 6ч., долго не засыпал | 7 ч., чуткий | 8 ч., крепкий |
| **Аппетит** | Хороший | Плохой | Умеренный | Хороший |
| **Желание заниматься Физическими Упражнениями** | С удовольствием | Нет желания | Безразлично | С удовольствием |
| **Характер тренировки и как она переносится** | 10 мин разминка, 15 мин броски по корзине,40 мин двусторонняя игра, тренировка переносится легко | Не тренировался | 10 мин разминка, 15 мин броски по корзине, 20 мин тактические варианты, 25 мин двусторонняя игра, тренировка переносится удовлетворительно | 10 мин разминка, 20 мин кросс в парке, 15 мин броски по корзине, 15 мин прыжки, тренировка переносится хорошо |
| **Нарушение режима** | Не было | Накануне вечеринка до 1 часа ночи с вином | Не было | Не было |
| **Пульс (в покое в мин.)** | 62 | 64 | 63 | 62 |
| **Спирометрия** | 4200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| **Дыхание (в минуту)** | 16 | 18 | 17 | 16 |
| **Масса тела, кг** | 71.4 | 72.4 | 71.8 | 71.5 |
| **Мышечная сила кисти (правой)** | 55 | 52 | 53 | 55 |
| **Мышечная сила кисти (левой)** | 51 | 48 | 49 | 51 |
| **Потоотделение** | Умеренное | - | Обильное | Умеренное |
| **Другие данные** | - | Боль в области кишечника | - | Немного болели икроножные мышцы |

**Дневник самоконтроля** позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Он служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также стоит отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Если регулярно осуществляется самоконтроль, аккуратно ведётся дневник самоконтроля, то постепенно накапливается чрезвычайно полезный материал. Который помогает тренеру и врачу в анализе тренировки, в правильном её планировании.

Как показали исследования, в процессе около трети спортсменов нуждаются в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств и примерно 10-20 % - в коррекции тренировочного процесса. В рекомендациях по тренировочному режиму учитывается необходимость его коррекции – повышение аэробных возможностей, скоростной выносливости, или увеличение интервалов отдыха в тренировке, или временное снижение объёма и интенсивности нагрузки.

Например, на занятиях ритмической гимнастикой оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер ( с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность – не выше уровня ПАНО. При увеличении ЧСС до 180-200 уд/мин необходимо изменить упражнения и темп движений.



При занятиях атлетической гимнастикой с целью общего физического развития могут быть замечены большие перепады артериального давления, связанные с задержкой дыхания и натуживанием. Для исключения этого необходимо изменить методику тренировок: сочетать атлетические упражнения с тренировкой на выносливость (бег и др.). В массовой физической культуре широко используется оздоровительный бег. Оптимальная ЧСС при занятиях бегом должна быть равна 180 минус возраст, что соответствует 60 % МПК. Если ЧСС превышает оптимальный уровень, необходимо снизить скорость или перейти на оздоровительную ходьбу.

Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то частоту занятий необходимо уменьшить до трёх раз в неделю. Интервалы отдых между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечить полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Если не принять соответствующие меры и не снизить нагрузки, позже могут появиться более грозные симптомы перетренированности в области сердца, нарушение ритма (экстрасистолия), повышение артериального давления и др. В этом случае следует на несколько недель прекратить занятия и обратиться к врачу.

После исчезновения указанных симптомов и возобновления занятий необходимо начинать с минимальных нагрузок, использовать реабилитационный режим тренировок. Для того чтобы избежать таких неприятностей, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно.

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

Регулярные занятия физической культурой и спортом не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако, следует помнить. Что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль способствует правильному использованию средств и методов выполнения физических упражнений, укреплению здоровья, достижения высоких результатов и спортивному долголетию.

Хорошо зная особенности воздействия физической нагрузки на организм, умея следить за состоянием своего здоровья, правильно разбираясь в изменениях состояния организма, мы можем наиболее обоснованно регулировать нагрузку, определить самые ранние признаки нарушений в здоровье и тренированности и тем самым вовремя принимать необходимые меры.

Правильно организованный комплекс физических нагрузок, регулярный контроль медицинского специалиста и постоянный самоконтроль – единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее гармоническое развитие человека.



**Список использованной литературы:**

1. «Самоконтроль при занятиях физической культуры» - П.И. Готовцев, В.И. Дубровский, Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
2. «Здоровье и физическая культура» - Г.М. Куколевский, Москва, «Медицина». 1979г.
3. «Физическая культура в жизни человека» - С.М. Оплавин, Ю.Т. Чихачёв, Ленинград, 1986г.
4. Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1991 год.
5. «Самоконтроль физкультурника» Синяков А.Ф.
6. «Врачебный контроль при занятиях ФК», Демин Д.Ф.
7. «Лечебная физкультура и врачебный контроль»: Учебник под редакцией В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. –М.: Медицина, 1990.
8. Методические указания для студентов «Самостоятельные занятия физическими упражнениями», Челябинск, 1987.
9. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ.культ./Под ред. В.Л.Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Пример**

**дневник может вестись в свободной форме**

