

АНДРОСЮК А. О., гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Введение. Одним из основных принципов физического воспитания является оздоровительная направленность всех форм организации двигательной деятельности, которая решает задачи укрепления здоровья занимающихся. Следовательно, необходимо внимательно относиться к нагрузкам, во избежание нанесения вреда здоровью во время выполнения физических упражнений на тренажерах.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием организма, контролировать самочувствие. Для этого необходимо знать приемы самоконтроля. Самоконтроль – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма [1].

Цель работы. Определить значение самоконтроля в процессе занятий студентов на тренажерах.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. При занятиях на тренажерах самоконтроль необходим, поскольку он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за собственным здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Занимаясь на тренажерах следует соблюдать следующие правила самоконтроля:

- тренировку необходимо начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры;

- выбрать программу, соответствующую физической подготовке занимающегося;

- дышать ритмично, не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений;

- при боли, сжатии в груди и любом другом дискомфорте во время тренировки следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, перед тем как продолжить тренировки.

Результаты тренировок зависят от их регулярности, внимательности при вставании на тренажер и сходя с него, не стремиться к спешке в достижении высоких результатов, до тренировки, в течение и после пить достаточное количество воды [2].

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

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.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

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. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

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 физи-

ческой 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 [3].

Если нет отклонений в состоянии здоровья и тренировки проходят регулярно, а форма и содержание тренировок правильно спланированы, то самочувствие должно быть хорошим, работоспособность должна быть высокой, а занимающийся полон желанием учиться, работать и тренироваться. В дневнике самоконтроля фиксируются основные процессы в организме.

Регулярные занятия на тренажерах улучшают здоровье, функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

Оптимальным количеством тренировок считаются два-три занятия в неделю. Больше заниматься не стоит, для избежания перегрузки, которая приведёт к хронической усталости. Три тренировки за неделю помогут организму получить необходимое количество гормонов под названием эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение.

Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль занимающихся на тренажерах позволяет более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, тем самым избежать травм и перенапряжения [4].

Заключение. Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Особое значение имеет самоконтроль для студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий на тренажерах, сохранения здоровья занимающихся, а также для достижения высоких спортивных результатов.

Список цитируемых источников

1. Электронный источник: <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676> – (Дата доступа 09.03.2020).
2. Электронный источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportome> – (Дата доступа: 09.03.2020).
3. Электронный источник: <https://works.doklad.ru/view/0UUIKLI0yGo.html> – (Дата доступа: 14.04.2020).
4. Электронный источник: <https://works.doklad.ru/view/eCacuUMtLk0.html> – (Дата доступа: 14.04.2020).