

ЦИБУЛЕВСКАЯ Ю.Г., строительный факультет, гр. А-31,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
заведующая кафедрой УО «БрГТУ»

ДИАГНОСТИКА И САМОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. К основным видам диагностики относятся: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Наиболее прост и доступен для оценки состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовки и их изменений под влиянием регулярных занятий упражнениями самоконтроль.

Цель работы – определить значение самоконтроля как одного из основных видов диагностики состояния организма.

Методы исследования. В ходе работы применялись методы анализа литературных источников и информации интернет-сайтов.

Обсуждение результатов. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Показатели самоконтроля подразделяют на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям относят: самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции – стрессы.

К объективным показателям относят антропометрические измерения, показатели артериального давления, частоту сердечных сокращений, изменение частоты дыхания.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, «разбитости» и ощущения переутомления. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Выводы. Регулярные занятия физической культурой улучшают здоровье и функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, самоконтроля. Контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания позволяют оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.