**Самоконтроль.**

**Основные методы, показатели, критерии оценки.**

**Дневник самоконтроля.**

Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - **субъективные и объективные**.

**Субъективные** **показатели самоконтроля** основаны на личных ощущениях.

К ним относятся:

- Самочувствие

- Аппетит

- Сон

- Работоспособность

**Самочувствие** – комплексное состояние всего организма.

Оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»). После занятий физическими упражнениями настроение должно быть хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и выраженного утомления.

При отсутствии комфортности в состоянии (вялость, сонливость, раздраженность, мышечные боли, нет желания заниматься физическими упражнениями) следует прекратить занятия.

**Аппетит** – может быть хорошим, плохим, повышенным, пониженным или отсутствовать.После умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Усиление энерготрат и процессов обмена веществ, вызываемых деятельностью организма, повышает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в пище.

**Сон** – может быть хорошим и плохим (бессонница, длительный период засыпания, пробуждение среди ночи). Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться свидетельствуют об адекватности тренировочных нагрузок. Если после занятий трудно заснуть и сон беспокойный ( и это повторяется после каждого занятия)то следует считать, что применимые нагрузки не соответствуют физической подготовленности и возрасту.

**Работоспособность** – количество работы, которое человек может выполнить с достаточно высокой интенсивностью. -это весьма важный показатель самоконтроля. Если учесть, что человек работает или учится в сутки в среднем 8 часов, то при построении тренировки необходимо учитывать характер и условия работы.

При осуществлении самоконтроля в графе «Работоспособность» отмечается продолжительность рабочего дня и дается общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

**Желание заниматься физическими упражнениями**характерно для здоровых и, особенно, молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению И.П.Павлова, приносят «мышечную радость», физически их развивают, укрепляют здоровье, способствуют улучшению самочувствия, повышают работоспособность.

Если нет желания заниматься физическими упражнениями, а иногда имеется даже отвращение к занятиям спортом, то это является признаком наступившего **переутомления** и начальной фазы **перетренированности.**

О степени **утомления** непосредственно во время занятий физическими упражнениями можно судить по следующим внешним признакам. При небольшой степени утомления наблюдается небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, быстрая походка, хорошее самочувствие. При значительной степени утомления наблюдается значительное покраснение кожи, большая потливость, неуверенный шаг, покачивания, ошибки при перемене направлений, боли в ногах, одышка, сердцебиение. При большой степени утомления наблюдаются резкое покраснение или побледнение кожи, синюшность, очень большая потливость, появление соли на висках, на одежде, резкие покачивания, боли в ногах, одышка, головнаю боль, «жжение» в груди, тошнота.

В дневнике самоконтроля следует отмечать случаи нарушения **режима**и как они отражаются на занятиях физической культуры и общей работоспособности.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

К **объективным показателям самоконтроля** относятся те данные, которые показывают степень влияния тренировок на сердечно-сосудистую систему и весь организм в целом.

В их числе:

- Пульс и его частота.

- Артериальное давление.

- Дыхание и его частота.

- Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

- Вес тела спортсмена.

- Пробы и тесты функционального или физиологического характера.

- Спортивные результаты.

Основным **объективным**критерием переносимости и эффективности тренировки является **частота сердечных сокращений (пульс)**. Пульс можно подсчитать на лучевой артерии, височной артерии, сонной артерии, в области сердечного толчка. Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности. Суммарным показателем величины нагрузки (объем 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 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины. Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Частота сердечных сокращений свидетельствует о величине нагрузки: 100-130 уд/мин - небольшая; 131 -150 уд/мин - средняя; 151 -170 уд/мин - выше средней; более 171 уд/мин.-предельная. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить.

Важным показателем состояния здоровья является **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 повышается на 5-10 мм рт.ст.

Следует указать, что субъективным симптомом повышенного артериального давления служит пульсирующие головные боли, тяжесть в затылке, мелькание перед глазами, шум в ушах, подташнивание. В этих случаях необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Также очень важно произвести оценку функций **органов дыхания**. Нужно помнить, что при выполнении физических упражнений увеличивается потребление кислорода. По изменению частоты дыхания можно определить величину нагрузки: частота дыхания 20-25 раз в мин. свидетельствует об умерен­ной нагрузке; 25-40 раз в мин. - о большой; более 40 раз в мин. - о максимальной. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Число их считают, положив ладонь руки на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота (вдох и выдох принимают за одно дыхание). При счете нужно стараться дышать не изменяя ритма.

Важным показателем функции дыхания является **жизненная ёмкость лёгких**- объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Измеряется ЖЕЛ с помощью водяного, воздушного или портативного спирометров, которые всегда имеются в медицинских пунктах на спортивных сооружениях. Измерение ЖЕЛ желательно повторять несколько раз с интервалом 0.5-1 минута до получения одинакового результата. Средними показателями для юношей в возрасте 16-18 лет являются величины в пределах 4000-4500 см3, а для девушек этого же возраста 3000-3500 см3. Отсутствие изменений или незначительное снижение ЖЕЛ сви­детельствует об умеренной нагрузке; снижение ЖЕЛ на 100-200 мл. - о большой; снижение на 300-500 мл. — о максимальной.

По изменению **веса тела** до и по­сле физических упражнений можно определить величину нагрузки: уменьшение веса тела на 300 г. свидетельствует об умеренной нагрузке; на 400-700 г. - о большой; более 800 г. - о максимальной. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые весоростовые индексы. В практике широко применяется **индекс Брока**. Нормальный вес тела людей ростом от 155 до 165 равен длине тела в сантиметрах, из которого вычитают цифру 100. Можно пользоваться весоростовым индексом сопоставления веса и роста (***индекс Кетля***). Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается вес, когда на 1 см роста приходится у мужчин 350-400 г, у женщин 325-375. Все отклонения в сторону увеличения или уменьшения считаются избытком или недостатком веса.

Регулярные занятия физической культурой 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 гармоничное развитие человека.

При решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный  **самоконтроль***.*

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение дневника самоконтроля (таблица №1).

*Таблица №1*

**Дневник самоконтроля.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Показатели  (пример) | **Дата** | | | | |
| «\_\_\_\_» | «\_\_\_\_» | «\_\_\_\_» | «\_\_\_\_» | «\_\_\_\_» |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
|  | Работоспособность | Хорошая | Хорошая | Удовлетворительная | Хорошая | Удовлетворительная |
| 2 | Сон, час | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин.,  Лежа  Стоя  Разница  до тренировки  после тренировки | 62 72 10 10 12 | 62 72 10 – – | 68 82 14 15 18 | 66 79 13 – – | 65 77 12 12 15 |
| 5 | Вес, кг | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Нарушения режима | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 7 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет |
| 8 | Спортивные результаты | Бег 100 м (14,2 с) | Нет | Бег 100 м (14,8 с) | Нет | Бег (14,5 с) |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |