

САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Аллаев Шеркул Ахмуратович

Ассистент преподаватель физической культуры

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет в городе Джизак.

Кафедра общественных наук.

Мамедов Марат Раимович

Ассистент преподаватель физической культуры

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет в городе Джизак.

Кафедра общественных наук.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14198215>

Аннотация: В данной статье современным молодым людям даны понятия самоконтроля при физических нагрузках, то есть регулярного контроля за здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, устойчивостью к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Он содержит простые методы самоконтроля, включающие наблюдение и анализ состояния организма.

Ключевые слова: физическая подготовленность, самоконтроль, физическое развитие, тренировка, соревнование, функциональное состояние.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных принципов физического воспитания является ориентация на здоровье всех форм организации деятельности средства, решающего задачи укрепления здоровья обучающихся. Поэтому необходимо быть осторожным с нагрузками, чтобы не травмироваться во время тренировки. Чтобы физические упражнения принесли пользу, нужно следить за состоянием своего тела и контролировать осанку. Для этого нужно знать технику самоконтроля.

Самоконтроль – это регулярный контроль за здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, устойчивостью к тренировочным, тренировочным и соревновательным нагрузкам. Оно включает наблюдение и анализ состояния организма.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Самоконтроль осуществляется с помощью простых методов [1]:

- субъективные (самочувствие, настроение, повышенная утомляемость и утомляемость, желание или нежелание заниматься спортом, нарушения аппетита и сна);
- объективные – антропометрические показатели (длина и масса тела, окружность груди и др.), спортивные показатели, показатели силы отдельных групп мышц, частота сердечных сокращений и др.).

Задачи самоуправления [2]:

1. расширение знаний о физическом развитии;
2. иметь навыки оценки психофизической подготовки;
3. познакомиться с простейшими методами самоконтроля;
4. определить уровень физического развития и здоровья с целью определения физической подготовленности и спортивных нагрузок [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Самоконтроль должен осуществляться регулярно, во время каждого упражнения. После занятия у ученика должно быть чувство радости, не должно быть головной боли, сильной утомляемости, слабости. Если вы чувствуете вялость, сильную боль в мышцах, нервозность, следует прекратить тренировку.

Также обратите внимание на сон. Оно должно быть хорошим, а значит, вы должны быстро заснуть и лучше себя чувствовать после сна. Если нагрузка слишком большая, может нарушиться сон. Кроме того, после тренировки должен быть хороший аппетит. В этом случае после занятия следует отказаться от еды на час. Вес также является важным элементом самоконтроля. Индексы веса и роста используются для правильного определения нормального индекса веса.

Пример: индекс Брока

- От 155 до 165 см – рост минус 100
- От 165 до 175 см – рост минус 105.
- От 175 см – рост минус 110 [2].

Если лишний вес составляет до 10%, его регулирование проводят физическими упражнениями, снижая потребление углеводов. Если вес более 10%, следует уменьшить количество животных жиров и углеводов, нельзя употреблять мучные изделия, картофель, сладости. Пищу лучше употреблять часто, но небольшими порциями. Овощи и фрукты следует есть сырыми, поскольку они помогают выводить воду из организма.

Частота сердечных сокращений важна для самоконтроля, но ее легко измерить. Всем известно, что пульс четко показывает уровень активности. Измерить частоту пульса очень просто. Запустите секундомер и подсчитайте количество ударов в лучевой, височной или сонной артериях. Нормальная частота пульса – 70–75 для мужчин и 75–80 уд/мин. Пульс должен быть ритмичным, перебоев быть не должно. Для оценки ритма пульса следует сравнить количество ударов за 10-секундный период с количеством ударов в последующие 10 секунд. Они не должны отличаться на несколько штрихов. Если это соотношение не соблюдается, пульс аритмичен. Существует связь между частотой сердечных сокращений и физической активностью. Люди с одинаковой частотой пульса будут потреблять больше кислорода, чем люди с более низкой частотой пульса. В результате физической нагрузки увеличивается частота сердечных сокращений. Чем больше нагрузка, тем чаще пульс. Благодаря этому мышцы снабжаются кровью. Определить уровень нагрузки можно по скорости восстановления пульса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фитнесс у людей разный, поэтому человек может самостоятельно управлять своим телом и его реакцией на физическую нагрузку с помощью простых движений. Помимо прочего, это помогает включиться в процесс обучения. Самоконтроль не может заменить осмотр врача, но может помочь предотвратить неприятные последствия после физических нагрузок.

References:

1. Карапетян, А. И. Психология физической культуры и спорта / А. И. Карапетян. — М.: Академия, 2013. — 384 с.

2. Петров, В. В. Самоконтроль и самооценка спортсменов / В. В. Петров. — СПб.: Спорт, 2019. — 276 с.
3. Шмидт, Р. А., Wrisberg, С. А. Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach / R. A. Schmidt, C. A. Wrisberg. — 4th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2017. — 456 p.
4. Кокина, Л. И. Физическая культура и спорт: теория и методика / Л. И. Кокина. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 312 с.