

использовании всего арсенала средств: научно-методических, теоретических, практический, валеологический, структурно-организационно-управленческий.

Список использованной литературы

1. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : автореф. дис... д-ра пед. наук / В. И. Белов. – М., 1996. – 56 с.

2. Филиппов, Н. Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н. Н. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 44–45.

А. В. Бутько

г. Минск, БГУКИ

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Преимущества физической подготовки выходят за рамки физического здоровья и хорошего самочувствия организма. Помимо укрепления сердечно-сосудистой и мышечной систем и снижения риска многих заболеваний исследования показывают, что физическая активность также положительно влияет на мозг и улучшает когнитивные способности, настроение, внимание и успеваемость студентов [1]. Таким образом, чтобы поддерживать положительные результаты как для здоровья, так и для обучения, студентам необходима физическая активность.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств с помощью выполнения упражнений, на повышение уровня функциональных возможностей организма и, конечно, на улучшение общего состояния здоровья занимающихся – она является ключевым компонентом здорового образа жизни. Именно поэтому физическая культура является одним из главных предметов во всех ведущих университетах мира. Регулярные занятия спортом включены в образ жизни студента для поддержания хорошей физической формы.

Грамотное построение процесса тренировок зависит от множества факторов, включающих в себя индивидуальные физические и психологические особенности занимающегося физической культурой и спортом. От адекватности оценки этих аспектов и зависит качество реализации возможностей спортсмена, но диагностика индивидуальных особенностей затруднительна без самоконтроля и здоровой самооценки физических нагрузок со стороны самих спортсменов.

Самоконтроль и самооценка физической нагрузки на занятиях физической культурой подразумевает регулярное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, развитием физических способностей, а также за

воздействием физической нагрузки на организм в процессе занятий. Результаты, полученные в процессе самоконтроля хорошо дополняют результаты медицинского осмотра предоставляя наиболее полную картину физического состояния, но ни в коем случае не заменяют его. Помимо этого, самоконтроль отчасти несет еще и воспитательную функцию, приучая занимающегося к ответственному и сознательному подходу к занятиям физической культурой, обязательному соблюдению правил личной гигиены и грамотному распорядку дня.

Самое главное в самоконтроле то, что он должен быть длительным и систематическим. Наблюдения без систематизации не принесут никакой пользы и станут пустой тратой времени. Человек, решивший начать занятия спортом, должен обязательно на постоянной основе наблюдать за состоянием своего здоровья, что в будущем поспособствует верному распределению величины нагрузки во время выполнения упражнений и поможет в объективной оценке результатов тренировки, при необходимости внесению изменений в свой тренировочный режим.

Принято выделять две группы факторов самоконтроля: объективные и субъективные. Обычно к субъективным факторам самоконтроля относят: аппетит, самочувствие, мотивацию к тренировкам и их содержание, сон, индивидуальную переносимость организмом физической нагрузки, нарушение режима тренировок и сна и бодрствования, потоотделение, болевые ощущения во время и после тренировки.

Низкая оценка какого - либо из этих показателей служит сигналом об ухудшения состояния организма. Иногда это может являться и результатом переутомления или развивающегося заболевания. Поэтому при обнаружении подобных проблем обязательно стоит посетить врача.

Объективные же факторы самоконтроля включают в себя: массу тела, частоту сердечных сокращений, мышечную силу, рост, температуру тела, частоту дыхания.

Данные, полученные в процессе самоконтроля, нужно регулярно фиксировать в специальном дневнике самоконтроля, который направлен на выполнение следующих задач:

1. Расширение общих знаний о собственном физическом развитии.
2. Приобретение элементарных навыков в оценке своей физической и психической подготовки.
3. Ознакомление с основными элементарными навыками в оценке своей психофизической подготовки.
4. Знакомство с наиболее доступными методиками самоконтроля.
5. Определение и оценка уровня физической подготовки и развития для будущей корректировки нагрузки при необходимости.

Дневник самоконтроля может помочь определить на ранних этапах признаки переутомления и помочь вовремя изменить процесс тренировки. Дневник служит для фиксации самостоятельных занятий спортом и физической культурой, а также для фиксации и контроля выполнения двигательного

режима, контроля состояния физических возможностей и их прогресса. Он должен также включать объективные и субъективные факторы, о которых мы уже говорили ранее.

Желательно записывать данные в одно и то же время, в схожих, по возможности, условиях и одинаковыми методами. Всегда стоит наблюдать за самочувствием и контролировать показатели частоты сердечных сокращений во время тренировок. Хорошо так же отмечать и динамику функциональных перемен, ход и период восстановления организма после выполнения физической нагрузки.

Неверно построенный тренировочный процесс может привести к переутомлению организма. Переутомление может вызвать множество других физических психических и психологических симптомов.

Симптомы переутомления следующие [2]: хроническая усталость или сонливость, головная боль, головокружение, боль в мышцах, мышечная слабость, замедленные рефлексы, раздражительность, потеря аппетита, снижение иммунитета, проблемы с памятью, плохая концентрация, снижение мотивации.

Одна из важных методик самоконтроля – пульсометрия. Его нужно контролировать не только после тренировок, но и во время них.

Как упоминалось выше, в процессе тренировок могут появиться боли в суставах и мышцах, правом подреберье, и в этом вовсе нет ничего страшного, но при возникновении боли в области сердца, которая, к тому же, сопровождается тяжестью в теле, головокружением и плохим самочувствием в течение всего последующего дня, стоит сразу остановить тренировки и обратиться к врачу.

Традиционно принято различать три формы контроля в оздоровительной тренировке: этапный, оперативный и текущий. Суть оперативного контроля заключается в адекватной оценке влияния физических упражнений на организм занимающегося. Он проходит в процессе наблюдений на самом занятии или же сразу после него. Текущий контроль проводится для оценки текущего состояния здоровья занимающегося и после одной-двух недель регулярных занятий физической культурой, чтобы получить сведения о наличии или отсутствии тренировочного эффекта или появлении признаков неадекватности ответной реакции организма на нагрузки. Этапный контроль завершает цикл тренировки или его периоды.

В процессе проведения оперативного контроля, в котором учитываются субъективные факторы, существует 3 типа ответной реакции организма на физическую нагрузку: патологическая (от нормы к патологии), «пограничная» и физиологическая.

Отличие этапного контроля заключается в использовании более глубоких методов исследования.

Физическая активность является ключевым фактором здоровья на протяжении всей жизни. Недостаток активности повышает риск развития болезней сердца, толстой кишки и молочной железы, сахарного диабета,

гипертонии, тревоги, депрессии и других заболеваний. Поэтому физическая культура является своего рода медициной не только для физического, но и для ментального здоровья. Но к занятиям спортом нужно обязательно подходить с умом и контролировать весь процесс.

Процесс проведения самоконтроля и дальнейшая самооценка физической нагрузки всегда опираются на субъективные и объективные показатели. Количество показателей для самоконтроля определяется индивидуально для каждого занимающегося, исходя из общего стояния здоровья, уровня физической подготовки и задачами, которые он сам себе поставил. Наблюдение за собственными физическими результатами и их анализ – это наиболее важный аспект самоконтроля, позволяющий дать более адекватную оценку правильности применения средств и методов занятий. Самоконтроль, что немаловажно, помогает приобщать студентов к культуре спорта, грамотному и более осмысленному отношению к своему здоровью, способствует самопознанию, помогает выработать полезные привычки и нормализовать режим дня, стимулирует развитие гигиенических норм.

Список использованных источников

1. Кунарев, В. С. Искусство быть здоровым / В. С. Кунарёв, В. Н. Бледнова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2016. – 147 с.
2. Синяков, А. Ф. Познать себя / А. Ф. Синяков. – М. : Современный спорт, 1996. – 44 с.

А. В. Бутько

г. Минск, БГУКИ

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОК

Первоначальным мотивом занятий для девушек становится не формирование пропагандируемого здорового образа жизни, а создание своей привлекательности. Стандарты общества говорят о том, что женская привлекательность – это здоровый цвет лица, стройная фигура, красивая и легкая походка. Даже природную привлекательность необходимо поддерживать и совершенствовать.

Наиболее действенным средством являются занятия фитнесом. В процессе занятий происходит адаптация организма, втягивание, осознание ценностей физической активности, постепенное формирование навыков здорового образа жизни. Гарантированным способом, позволяющим изменить форму и объемы своего тела и, главное, закрепить и сохранить достигнутый результат, является сочетание тренировок с отягощениями и аэробики, подкрепленное правильно подобранной диетой. Во всем мире подобный подход к двигательной активности получил название «фитнес», что в буквальном переводе с английского означает «готовность». Это английское слово в самом общем