**ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ**

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений. Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием и их изменением под влиянием регулярных занятий упражнениями. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

***Объективные приемы самоконтроля***

К объективным приемам 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.

**Объективные показатели:**

Рост -- важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с окружностью грудной клетки, массой тела, жизненной ёмкостью лёгких (ЖЕЛ) (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития. Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка -- показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе.

Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Она зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин -- 60--70% веса, для женщин -- 45--50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать. Спирометрия. ЖЕЛ -- это максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха, которое характеризует главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Величина ЖЕЛ у разных людей колеблется в довольно широких пределах в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и других показателей. Занятия физической культурой и спортом, особенно плаванием, греблей, спортивными играми, бегом, способствуют увеличению ЖЕЛ.

Пульс. От функциональной способности сердечно-сосудистой системы во многом зависят уровень тренированности человека и его работоспособность.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60--80 уд/мин, у женщин она на 5--10 ударов чаще.

Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и других факторов. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

В покое за 1 ч с поверхности кожи человека выделяется 36--60 г воды, а за сутки -- 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 литров, а при напряженной нагрузке в жару -- до 8 л. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы. При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

***Субъективные приемы самоконтроля***

Субъективными приемами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

***Субъективные данные:***

Настроение играет большую роль в жизни человека. Для большей эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение.

Как известно, физическая культура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывает чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах.

Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

Самочувствие. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так, работа сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций, переходящих в ощущения. Вот почему здоровые люди обычно не чувствуют своего сердца, легких, печени.

Самочувствие -- это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.

Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.

Аппетит. При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно. В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, болезни, но потом вновь восстанавливается.

Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий.

Сон. Ночной сон нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин.

Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 часов, а при больших по объему физических нагрузках -- 8--9 часов.

Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5--2 часа до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

Сердцебиение -- это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным.

Сердцебиение является, как правило, признаком повышенной возбудимости нервного аппарата сердца.

Головные боли чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и другими факторами.

Длительные головные боли -- признак серьезной болезни (сердечнососудистых, желудочно-кишечных, почечных, нервных и других заболеваний, малокровия).

Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

Одышка. Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого, в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку.

Одышка -- это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа, занятия физическими упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом, число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает, и дыхание быстро приходит в норму.

Боли в мышцах. Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма.

У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.

Боли в боку. Они отмечаются в правом подреберье -- в области печени или в левом -- в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью, в правом подреберье -- переполнением кровью печени.

Эти боли обусловлены разными причинами -- чрезмерным напряжением, неправильным дыханием, тренировкой после приема пищи, с нарушениями в работе сердца.

**САМОКОНТРОЛЬ В МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Самоконтроль - систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями: плаванием, оздоровительным бегом, ездой на велосипеде, атлетической гимнастикой и другими видами спорта.

Самоконтроль позволяет занимающимся следить за состоянием своего здоровья, оценивать влияние физической нагрузки на физическое развитие, его изменение под влиянием занятий физической культурой.

Самоконтроль необходимо вести регулярно во все периоды занятий физической культурой, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится занимающимся самостоятельно.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и другие показатели) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника.

***Содержание дневника самоконтроля***

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.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать обыкновенную тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник может состоять из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т. д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т. д. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий, т. е. определенным образом управлять этими процессами.

Вести дневник следует регулярно. Это способствует более сознательному отношению к занятиям физкультурой, к дозированию и анализу физических нагрузок, соблюдению правильного режима.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Без сведений о нарушении общего режима порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи. Физическая работа и нормальный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит - очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии.

В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Самочувствие - весьма важный показатель влияния занятий физической культурой на организм человека. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое.

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