

«САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

*У.Ахмедов.
КГПИ*

Аннотация: Самоконтроль — это регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма.

Ключевые слова. Физического воспитания, здоровья, физических упражнений, самоконтроль, физических нагрузок, частота сердечных сокращений, пульс.

Одним из основных принципов физического воспитания является оздоровительная направленность всех форм организации двигательной деятельности, который решает задачи укрепления здоровья занимающегося. Поэтому необходимо внимательно относиться к нагрузкам, чтобы не навредить себе во время выполнения физических упражнений.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Для этого необходимо знать приемы самоконтроля. Самоконтроль — это регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма. Самоконтроль проводится с помощью простых приемов:

- субъективных (оценка самочувствия, настроения, чувства утомления и усталости, желания или нежелания заниматься физическими упражнениями, нарушения аппетита и сна);
- объективных (антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц, частота сердечных сокращений, и др.).

Задачи самоконтроля:

1. расширить знания о физическом развитии;
2. приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
3. ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
4. определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку на занятиях физической культурой и спортом

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

.Самоконтроль необходимо вести регулярно, во все временные отрезки занятий физическими упражнениями. После окончания занятия у занимающегося должно присутствовать чувство бодрости, не должно быть головных болей, сильного утомления, разбитости. При ощущении вялости, сильных мышечных болей, раздражительности необходимо закончить занятие. Также стоит обратить внимание на сон. Он должен быть хорошим, т. е. Вы должны быстро засыпать и быть в хорошем состоянии после сна. Если нагрузки слишком велики, сон может быть беспокойным. Кроме того, после физических нагрузок должен быть хороший аппетит. При этом после окончания занятия нужно воздержаться от приема пищи на час. Вес так же является важным элементом самоконтроля. Чтобы правильно определить нормальный показатель веса применяют весо-ростовые индексы.

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].

При избыточном весе до 10 % его регулировка осуществляется физическими упражнениями, уменьшением потребления углеводов. Если вес больше нормы от 10 % — необходимо уменьшить количество животного масла и углеводов, не употреблять мучные изделия, картофель, сладкое. Пищу лучше употреблять чаще, но меньшими порциями. Овощи и фрукты нужно употреблять в сыром виде, так как это поможет выводу воды из организма.

При осуществлении самоконтроля очень важным и, в то же время, несложным для измерения является частота сердечных сокращений (ЧСС). Всем известно, что пульс достаточно наглядно демонстрирует степень тренированности. Замерить пульс достаточно просто. Необходимо запустить секундомер и подсчитать количество ударов на лучевой, височной или сонной артериях. ЧСС в норме в спокойном состоянии у мужчин составляет 70—75 ударов, а у женщин — 75—80 ударов в минуту. Пульс должен быть ритмичный, он не должен иметь перебоев. Чтобы оценить ритмичность пульса необходимо сравнить количество ударов за временной промежуток 10 секунд с количеством ударов за следующие 10 секунд. Они не должны отличаться более чем на один удар. Если это соотношение не выполняется, то пульс — аритмичный. Между пульсом и физической нагрузкой есть зависимость. У подготовленных людей при одной и той же частоте пульса потребление кислорода выше, чем у малоподготовленных. В результате физических нагрузок пульс учащается. Чем

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

больше нагрузка, тем чаще пульс. За счет этого мышцы обеспечиваются кровью. По скорости восстановления пульса можно определить степень нагрузки. Если на восстановление исходной ЧСС уходит больше 10 минут, то нагрузка была слишком большой. Максимальный эффект для здоровья занимающийся получает при нагрузке, соответствующей субмаксимальному пульсу, и ни в коем случае нагрузка не должна давать пульс, превышающий максимально допустимый уровень. Существуют специальные таблицы, определяющие максимальный пульс для каждого возраста, но существует и известная упрощенная формула: $220 - \text{возраст}$ (т. е., если Вам 25, то Ваш максимально допустимый пульс равен $220 - 25 = 195$). Субмаксимальный пульс рассчитывается как 75 % (для людей мало тренированных и имеющих проблемы с сердцем) или 85 % (для людей тренированных и практически здоровых) от максимального.

Существуют и другие способы самоконтроля. Ортостатическая проба (по разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела, что позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма): 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа за 1 минуту, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности. У здорового нетренированного человека разница составляет 13—18 ударов. Разница 18—25 ударов — показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу. Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу в одни и те же часы суток. Такие пробы очень помогают определять в каком состоянии организм, и заблаговременно узнать о его перетренированности. Если у вас обычно разница в районе 8—10 ударов — то у вас организм хорошо восстанавливается. Но если в какой-то день вы увидите, что разница возросла, стала, например, 20 — то вы даете слишком большую нагрузку организму, он устал и ему надо дать время на восстановление. Также, для контроля своего организма необходимо измерять артериальное давление до и после занятия. После начала физических нагрузок систолическое давление повышается, затем устанавливается. После окончания нагрузок оно может быть даже ниже, чем перед началом. Диастолическое давление при небольшой нагрузке не изменяется [5]. Симптомами повышенного

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

давления являются головные боли, шум в ушах, тошнота. В таких случаях следует прекратить занятие. Выполнение физических нагрузок требует большего потребления кислорода, поэтому важным элементом, на который следует обращать внимание, осуществляя самоконтроль, является работа органов дыхания. Во время выполнения физических нагрузок повышается частота дыхания, увеличивается объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. По степени учащения дыхания можно сделать выводы об объеме нагрузки. В нормальном состоянии взрослый человек совершает 16—18 дыхательных экскурсий за 1 минуту. Проба с задержкой дыхания используется для суждения о кислородном обеспечении организма. Она характеризует также общий уровень тренированности человека. Проводится в двух вариантах: задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержка дыхания на выдохе (проба Генча). Оценивается по продолжительности времени задержки. Проба Штанге проводится следующим образом. Дыхание задерживается на полном вдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же можно зажать нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек — неудовлетворительно;
- 40—49 сек — удовлетворительно;
- свыше 50 сек — хорошо.

Проба Генча проводится следующим образом. Дыхание задерживается на полном выдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же можно зажать нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 34 сек — неудовлетворительно;
- 35—39 сек — удовлетворительно;
- свыше 40 сек — хорошо.

Чем лучше вы натренированы, тем дольше можете задержать дыхание. В состоянии переутомления способность задержки дыхания снижается. Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. Форма ведения дневника зависит от ваших предпочтений и может быть различной. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, а также ваши субъективные и объективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Веда дневник, вы можете оценивать степень воздействия различных нагрузок на ваш организм, что поможет вам понять степень своей подготовленности. В дневнике вы также сможете следить за тем, как ваш организм привыкает к нагрузкам и становится более подготовленным. Занятия физической культурой играют важную роль в жизни общества, образовании и позволяют поддерживать здоровье занимающихся на должном уровне. Уровень нагрузок на занятиях физической культурой индивидуален. Люди имеют разную степень подготовленности, поэтому человек может с помощью простых действий самостоятельно контролировать свой организм и его реакцию на физическую нагрузку. Кроме всего прочего, это будет способствовать вовлеченности в процесс занятий. Самоконтроль не заменит обследования у врача, но поможет избежать неприятных последствий после физических нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ортостатическая проба [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://sportmedi.ru/246/> (дата обращения 25.10.2014 г.).
2. Подробно об индексах массы тела [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.fat-down.ru/bmi> (дата обращения 24.10.2014 г.).
Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
3. Tohirjonovich, Arabboev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
5. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
6. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

7. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
8. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 164-165.
9. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.
10. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
11. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).
12. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.
13. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).