Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» г. Нытва

 **Дневник самоконтроля, как средство диагностики состояния организма под влиянием занятий**

**лыжными гонками**

**Автор:** Красных О.В.,

тренер-преподаватель

г. Нытва, 2020 г.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Работая с большой нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека.

В процессе регулярных занятий спортом, происходит увеличение размеров сердца, причем различные формы двигательной активности имеют и различные возможности по совершенствованию сердца.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль.

Врачебный контроль представляет из себя комплексную программу, которая осуществляется врачами специалистами. Педагогический контроль осуществляется тренером или преподавателем физической культуры. Самоконтроль осуществляется непосредственно человеком, который занимается физкультурой или спортом. Все виды диагностики имеют общую цель: получения информации о физическом состоянии занимающихся физическими упражнениями с целью повышения эффективности занятий и укрепление здоровья человека. Бесконтрольные занятия физической культурой могут не только не принести желаемый результат, но и иметь противоположный эффект.

Самым доступным методом ведения диагностики является самоконтроль. Но, конечно, для его проведения необходимо иметь определенные знания. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстанавливать функциональные возможности организма.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья с целью коррекции нагрузки при проведении занятий физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методы самоконтроля – инструментальные и визуальные.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Дневник самоконтроля решает ряд задач: помогает лучше познавать себя и свои физические возможности, приучает следить за своим здоровьем, своевременно заметить и определить степень усталости, помогает избежать опасность переутомления, определить необходимое количество времени для отдыха и восстановления умственных и физических сил. А так же помогает правильно скорректировать использование средств и методов для укрепления здоровья.

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, выбрать интенсивность нагрузки.

Для определения эффективности и коррекции нагрузки используются специальные тесты. В дневник вносятся и анализируются данные по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоты дыхания, задержке дыхания на вдохе и выдохе, фиксируются результаты методики оценки состояния центральной нервной системы.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, оно является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок. Самочувствие отмечается хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения: боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок.

Боли в мышцах у начинающих спортсменов — явление закономерное на первом этапе тренировочных занятий.

Во всех случаях продолжительных болевых ощущений в мышцах и других болевых ощущений следует обратиться к врачу.

Пульс — важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота сердечных сокращений при средней нагрузке достигает 130—150 ударов в минуту. На спортивных тренировках, при значительных физических усилиях частота сердечных сокращений достигает 180—200 и даже больше ударов в минуту. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20—30, иногда через 40—50 минут. Если в указанное время после учебно-тренировочных занятий пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Для оценки деятельности сердца применяют различные варианты активных и пассивных ортостатических проб, а также проб с нагрузкой. 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.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости.

Таблица 1

Примерные показатели, которые отражаются в дневнике самоконтроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Показатели | Дата |
| 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 | 24.09 |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон , ч | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин.,лежастояразницадо тренировкипосле тренировки | 6272101012 | 627210-- | 6882141518 | 667913-- | 6577121215 |
| 5 | Вес, кг | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Тренировочные нагрузки | Ускорения8х30бег 100 м.темповый бег 6х200 м | Нет | Ускорения 8х30 м,бег 100.равномерный бег (12 мин.) | Нет | Спец. упр.  лыжника,10х30 м,кросс (15 мин.) |
| 7 | Нарушение режима | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 8 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет |
| 9 | Спортивные результаты | Бег 100 м(14,2 с) | Нет | Бег 100  м(14,8 с) | Нет | Бег (14,5 с) |

Кроме того, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в квартал. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы - один раз в месяц.

Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Спортивные результаты показывают правильно или неправильно применяются резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.