

Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний. Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрої, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних, а частота серцевих скорочень (ЧСС), маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємність легень (ЖЕЛ), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати – до суб'єктивного. Контролювати стан свого організму можна по зовнішніх і внутрішніх ознаках. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації і ритму подиху. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів.

Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначите рівень фізичної підготовленості.
2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна).
3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може привести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

10. Якщо ви відчули нездужання, або якісь відхилення в стані здоров'я, перевтому припиніть тренування, порадьтеся з учителем фізичної культури або лікарем.

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну.
