

Студенты группы ДБ9-22 для выполнения лекционного занятия вам необходимо выполнить:

- 1. Прочитать лекционный материал.**
- 2. Кратко письменно ответить на контрольные вопросы.**
- 3. Предоставить сообщение на e-mail преподавателя:**
dr.djakov@yandex.ru

. Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591

Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий

Самоконтроль - это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Основные задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии, физической и функциональной подготовленности.
2. Приобрести навыки самоконтроля физического развития и всех видов подготовленности.
3. Определив уровень физического состояния, корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Показатели самоконтроля включают в себя *субъективные* и *объективные* данные. К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др. Самочувствие 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 и т.п. 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.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса,

масса тела, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др. показатели, которые можно измерить и выразить количественно.

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти студенты обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений, советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры для укрепления их здоровья, борьбы с имеющимися отклонениями и заболеваниями, повышения работоспособности.

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение дневника самоконтроля. Содержание и построение дневника может быть различным, он включает в себя как субъективные, так и объективные показатели. 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 студентами-спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, велосипедный спорт и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?
2. Как осуществляется корректировка содержания занятий по объективным показателям самоконтроля?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Панина, Ольга Васильевна.* Самоподготовка студентов по дисциплине "Физическая культура" : учебное пособие для студ. с.-х. вузов по спец. и напр. высшего проф. образ; доп. МСХ РФ / О. В. Панина, В. А. Тарасов, Н. И. Давыдова. - Саратов : ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2011. - 156 с.