

## **Практичне 4. Самоорганізація, контроль і самоконтроль під час проведення українських народних забав і ігор.**

У процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль і лікарський контроль над станом свого організму, своєї фізичної підготовленості і строго дотримуватись правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.

Основи самоконтролю під час занять фізичною культурою

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців.

Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Самоконтроль - це регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль дозволяє спортсменові оцінювати ефективність тренування, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загальний і спортивний режим і т.д.

Самоконтроль включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До першої групи відноситься ті, котрі мають кількісний вираз в конкретних

одиницях виміру ( км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі наших суб'єктивних відчуттів.

Суб'єктивні:

Самопочуття складається: з відчуття бадьорості, підвищеної працездатності або навпаки кволості, відчуття болю з тої чи іншої локалізації. Самопочуття може бути: як добре, задовільне та погане. При появі яких-небудь незвичайних відчуттів відмічають їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад: м'язевий біль після занять ). Інколи болі в м'язах виникають при тренуванні після великої перерви або швидкому збільшенню навантажень.

Слід зазначити, що необхідно відмічати ступінь втоми після занять – наприклад - "не втомився", "трішки втомився", "переутомився", а на наступній день після тренування зазначає - "втоми немає", "почуває себе добре", "лишилось відчуття втоми", "повністю не відпочив", "почуваю себе втомленим" .

Важливо також відмічати настрій. Він може мати такі показники, як нормальний, стійкий, бажання бути на однині, стан сильного збудження.

Сон забезпечує відпочинок і відновлення сил. Під час сну відновлюється розтрачена енергія, працездатність усього організму і, в першу чергу, нервова система. Добрий сон, який дає вранці почуття бадьорості, настає досить швидко. Поганий сон відрізняється тривалим періодом засипання, частими пробудженнями вночі, відчуттями в'ялості і розбитості вранці. Безсоння - ознака перенавантаження або відхилень в стані здоров'я. Здоровий сон повинен бути не менше 7-8 год. при великих фізичних навантаженнях - 9-10 год.

Апетит відмічається як нормальний, знижений і підвищений. Обмін речовин посилюється завдяки фізичному навантаженню й значним енергетичним витратам. Здорова людина завжди має добрий апетит. Якщо спостерігається порушення апетиту, встановлюють, чи є інші ознаки порушення травлення. Його погіршення або відсутність часто указує на втомлення або стан хвороби.

Працездатність залежить від загального стану організму.

Бажання займатися фізичними вправами, спортом - важливий показник. Бажання виконувати фізичні вправи, тренуватися - властиве здоровій людині, відсутність його – є сигналом перевтоми. Відмічають: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

При аналізі суб'єктивних ознак потрібно достатня обережність і вміння підійти до цих оцінок практично. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан, обов'язково являється важливим показником. При емоційному збудженні самопочуття може бути взагалі хорошим, навіть в тих випадках, коли вже є негативні зміни і організмі. З другої сторони самопочуття може бути погане у зв'язку з негативним настроєм, не дивлячись на хороший стан здоров'я.

Об'єктивні:

Пульс є надійним критерієм якості процесів відновлення під час тренування або безпосередньо після нього. Пульс визначають вранці в двох положеннях: лежачи на спині, а потім в положенні стоячи - ортостатична проба. При постійних заняттях фізичними вправами після одного й того ж навантаження відновлення пульсу прискорюється, це свідчить про підвищення тренуваності організму. Пульс у стані спокою, рівний 48-60 уд. / хв., оцінюється як відмінний; 60-74 уд. / хв. – як хороший; 74-89 уд. / хв. - як задовільний; більше 90 уд. / хв.– як

незадовільний. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ – 145–180 уд./хв.

Маса є одним із простих і дуже важливих показників самоконтролю. Потрібно пам'ятати, бо виснаження настільки ж шкідливе, як і надмірна повнота.

Потовиділення служить показником рівня тренуваності. Потовиділення відмічають: надмірне, велике, середнє, знижене. З ростом рівня тренуваності по мірі звільнення організму від залишків води зменшується. Кількість виділеного поту залежить від індивідуальних особливостей стану організму.