5

Самоконтроль занимающихся в специальных медицинских группах

Самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями – есть самоконтроль.

Самоконтроль дополняет наблюдения врача и преподавателя, способствует более правильному построению занятий со СМГ.

Воспитательное занятие самоконтроля в том, что он приучает занимающихся более сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями, к соблюдению правильного распорядка дня, к выполнению необходимых гигиенических правил, к проведению закаливания.

При самоконтроле занимающийся по изменениям в состоянии организма может своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и тем предупредить отрицательные последствия неправильно планируемых спортивных занятий, нагрузок.

Показатели, которыми пользуются для самонаблюдения, условно делает на субъективные о объективные.

К субъективным показателям относятся самочувствие, настроение, сон, аппетит, состояние функций пищеварения, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями.

Показатели, которые можно выразить в количественных (цифровых) обозначениях, называются объективными. Это частота ударов пульса, число дыхании, вес (кг), ЖЕЛ, потоотделение, спортивные результаты.

Занимающимся необходимо завести специальный Дневник здоровья, где записывать результаты самонаблюдения в день занятий и на следующий день. Чтобы знать, как происходит восстановление организма после занятий физическими упражнениями. Наблюдение следует проводить в одно и то же время, утром в день занятий после сна, перед началом занятий и по окончании занятий, перед сном, а также на следующий день утром.

Самочувствие – чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил. В дневник записывают: самочувствие хорошее (ощущение бодрости, энергии, желания заниматься физическими упражнениями); плохое (слабость, вялость. головокружение, сердцебиение и др.)

Настроение - внутреннее душевное состояние. Обычно самочувствие и настроение совпадают. В дневнике записывают: настроение хорошее, удовлетвори тельное, плохое.

 Сон - запредельное охранительное торможение. Сон имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для восстановления их работоспособности. Сон детей и подростков должен продолжаться 9-10 часов. Эффективность сна зависит от соблюдения ряда гигиенических правил : ужинать полагается за 2-3 часа до сна; полезна про -гулка перед сном (20-30 мин.); спать надо с открытом форточкой или в хорошо проветренном помещении. В дневник записывают продолжительность а сна и

его качество.

6

Аппетит - это один из признаков нормальной деятельности организма. Ослабление аппетита, его отсутствие могут быть при заболеваниях, утомлении, болезненном состоянии. В дневнике самоконтроля записывают: аппетит хороший ,удовлетворительный, плохой, отсутствует.

Желание заниматься физическими упражнениями зависит от лично заинтересованности занимающегося укрепить свое здоровее и от квалификации и опыта преподавателя.

В дневнике отмечают: было желание заниматься, занимался с удовольствием, не было желания заниматься.

Пульс - периодическое колебание стенок артерий, вызываемое ритмичес­ким наполнением сосудов кровью при систоле сердца. Пульс исследуют на лучевой артерии, а нижней трети предплечья, а также на сонных артериях. О частоте судят по числу ударов в I мин. Пульс подсчитывают за десять, пятнадцать секунд или за минуту. В дневник записывают число ударов в I мин»

Сопоставляя данные самоконтроля со своими наблюдениями, преподаватель; может внести исправления и дополнения в индивидуальные планы своих учеников.