ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Кафедра «Физического воспитания и здоровья»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**Самоконтроль**

РЯЗАНЬ 2023

УДК 613.71:613.96

ББК 75.3

Р134

**Рецензенты** :

Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин, д.м.н., профессор В.А.Кирюшин.

Заслуженный работник высшей школы РФ, д.м.н.,

профессор М.М.Лапкин.

**Составитель**:

Т.И. Толстова, к.м.н., доцент кафедры физического воспитания и здоровья.

**Основы физической культуры**: Рабочая тетрадь / Авт.-сост., Т.И. Толстова, ; ФГБОУ ВО «Ряз.гос.мед. ун-т им. акад. И.П. Павлова». – Рязань: РИО РязГМУ, 2016.-12 с.

Тетрадь предназначена в помощь лицам, изучающим особенности управления своим здоровьем с помощью физических нагрузок. Изложение материала по единому плану позволит легче ориентироваться в знаниях по данному вопросу.

**Введение**

Польза двигательной активности бесспорна и подтверждена многими исследованиями. Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Движения помогают восстановить умственную работоспособность, улучшить сопротивляемость стрессам, уменьшить вероятность развития одной из распространенных болезней современности - депрессии.

Регулярная двигательная активность:

-сокращает смертность и снижает риск возвратного рака молочной железы на 50%;

-снижает риск заболевания раком прямой кишки больше чем на 60%;

-снижает риск развития болезни Альцгеймера на 40%;

-снижает заболеваемость гипертонией и болезнями сердца на 40%;

-снижает риск развития инсульта на 27%;

- снижает риск развития диабета 2 типа на 58%.

Получены результаты, согласно которым показано, что 15 минут ходьбы с частотой сердечных сокращений 100 ударов в минуту расслабляют мышцы сильнее, чем 400мг мепробамата.

Взрослые, обладающие значительной мышечной силой, на 20% меньше подвержены риску преждевременной смерти, чем их сверстники с ослабленной мускулатурой.

Плохая физическая форма – более серьезный фактор риска, чем умеренное ожирение**. Лучше иметь лишний вес, но поддерживать хорошую физическую форму, чем быть худым и вялым.**

Значимость гиподинамии как проблемы здравоохранения постоянно растет, поскольку недостаточная двигательная активность является причиной целого ряда хронических заболеваний и осложнений, в том числе таких серьезных, как ожирение, диабет и рак. «Эпидемия гиподинамии» обходится человечеству непомерно дорого. Исследования (2009 г.) показали, что **гиподинамия является ведущей причиной преждевременной смерти в США.**

Не удивительно, что только 30% взрослых сообщили о том, что во время медицинского обследования получили рекомендации, как повысить двигательную активность.

Физическая активность увеличивает адаптационные возможности человека в любом возрасте, но лишь тогда, когда степень физической активности соответствует индивидуальным особенностям. Вопрос в том, как и сколько надо двигаться.

Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов физической тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма. Занимающимся необходимо приобрести хотя бы минимум знаний, которые помогут в познании себя, позволят контролировать свое состояние в процессе занятий.

Важным дополнением к врачебному обследованию является самоконтроль.

**САМОКОНТРОЛЬ**

Это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся оздоровительной физкультурой за состоянием своего здоровья, динамикой физического развития, уровнем физической подготовленности с помощью простых, общедоступных методов. «Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно – есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья» - писал Ф. Бэкон.

Самоконтроль помогает формировать культуру здоровья, в том числе физическую культуру.

Контроль помогает занимающимся правильно регулировать величину и интенсивность нагрузки во время выполнения физических упражнений. При проведении контроля расширяются познания занимающихся в отношении работы отдельных систем и всего организма в целом и повышается **мотивация.**

В первую очередь обращается внимание на субъективные данные о переносимости физических нагрузок непосредственно во время физической нагрузки (смотри табл.1) и (или) после нее. Не появляются ли у вас болевые ощущения в области сердца, правого подреберья, поясницы, живота, головные, мышечные боли и т.д. Если да, то следует обратить внимание на их характер (тупая, острая боль) длительность и проконсультироваться с врачом.

Отставленные эффекты переносимости нагрузок отражаются на характере и глубине сна, аппетита, настроении.

Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля свидетельствует о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном микроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности. Достоверность субъективных оценок переносимости нагрузок повышается при подкреплении их данными **объективного** самоконтроля. К числу объективных показателей самоконтроля, которые можно измерить и выразить количественно, относятся показатели физического развития и функционального состояния. Это частота сердечных сокращений, масса тела, результаты функциональных проб, характер физических нагрузок, спортивные результаты. Рекомендуемое количество показателей самонаблюдений не не менее 8. (Таблица № 2).

С началом тренировочных занятий вес тела обычно снижается, так как повышается потоотделение и происходит частичное расщепление белков мышечной массы. Через 3-4 недели как правило вес начинает расти вновь за счет увеличения мышечной массы, после чего стабилизируется. В дальнейшем отмечаются небольшие колебания, но они быстро проходят. Поскольку вес тела меняется в течение дня, рекомендуется взвешиваться в одно и то же время, без одежды. В отсутствии весов можно контролировать массу по толщине кожной складки на животе, которая не должна превышать 2-3 см.

Как увеличение, так и снижение массы тела, сопровождающиеся ухудшением самочувствия, потерей аппетита, свидетельствуют об утомлении, нарушении режима или заболевании, в этом случае необходима консультация врача.

У одного и того же человека пульс меняется в зависимости от времени суток, положения тела, характера работы, эмоционального состояния, наличия боли, приема пищи, кофе. Необходимо измерять пульс утром сразу после сна (пульс не должен отличаться более 4 ударов в минуту по сравнению с предыдущим днем), а также перед тренировкой и сразу после нее. При больших нагрузках пульс должен восстановиться через 15-30 мин., при умеренных - через 5-10 мин., увеличение частоты сердечных сокращений в течение 1-1,5 часа после тренировки свидетельствует об общем утомлении организма или нарушении сердечно-сосудистой деятельности.

Особое внимание надо уделять наличию аппетита утром. Следует считать нормой, если через 30мин - 1час после пробуждения, человек испытывает чувство голода. Иногда этой потребности не ощущают и через 3часа. Это важный признак переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта. При проведении самоконтроля отмечают снижение, повышение или отсутствие аппетита, отвращение к еде и повышение жажды.

Характер занятий (ходьба, силовые тренировкии т.д.) дает представление о нагрузке.

При появлении необычных ощущений во время нагрузок (головокружение, боли в грудной клетке, правом подреберье и др.) необходимо **немедленно** остановиться, прекратить занятие и сообщить об этом врачу.

Следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Если тренировки проводятся методически грамотно, то они способствуют поддержанию хорошего настроения, жизнерадостности, бодрости.

Важно правильно оценивать отдельные показатели и регулярно заносить их в схемы самоконтроля. Об эффективности тренировочной программы судят по **динамике тех показателей, которые выбраны для самоконтроля.** При серьезном отношении это своеобразный мониторинг физического состояния.

Чтобы иметь возможность сравнивать полученные результаты, тестирование надо проводить в одинаковых условиях:

-утренние часы (до 11ч.)

-натощак или через 2 часа после легкого завтрака.

- в предшествующий день не должно быть чрезмерных психо-эмоциональных нагрузок, приема алкоголя,

-желательно использовать одну и ту же аппаратуру и оборудование (весы, динамометр).

Соблюдение этих условий даст возможность сопоставить данные контроля за длительный период времени, заметить изменения, которые произошли в возможностях организма при выполнении физической нагрузки, коррегировать дальнейшие тренировки.

РАСЧЕТ РАБОЧЕГО ПУЛЬСА ПО ФОРМУЛЕ Карвонена:

**ЧССр** = **[(220-возраст) – ЧСС п] х ИТН + ЧСС п**, где

ЧССп – частота вашего пульса в покое,

ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, т.е. в нашем случае от 60 до 80%.

Таблица 1

**Признаки развития утомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Стадия утомления** | | |
| **начальная** | **средняя** | **недопустимая** |
| Окраска кожи лица | Небольшое покраснение | Покраснение | Значительное или  появление  синюшности |
| Потливость | Отсутствует или небольшая на лбу, груди | Потливость многих участков тела | Потливость боль­шая, распростра­няющаяся на все тело |
| Дыхание | Учащенное ровное,  чередующееся с форсированным | Учащенное, одышка глубоким выдохом | Резкое учащение |
| Осанка, походка, характер движения | Осанка не изменена, походка бодрая | Осанка неуверенная,  мышцы  расслаблены,  походка  неуверенная | Осанка плохая, плечи опущены, походка некоор­динированная, отставание при ходьбе и беге |
| Внимание и интерес к занятиям, активность | Устойчивый  интерес к  занятиям,  упражнения  выполняются  точно | Внимание снижено, наблюдается вялость, неточности выполнения команд, ошибки во время выполнения упражнения | Рассеянное вни­мание, отсутствие интереса к заня­тиям, апатия, восприятие лишь громких команд |

Таблица 2

**Примерная схема дневника самоконтроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объективные и субъективные показатели | Дата | |  |
| 20.11.2016 | 21.11.2016 | 22.11.2016 |
| 1. Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Вялость |
| 2. Сон | 8 ч (хороший) | 8 ч (хороший) | 7 ч (беспокойный) |
| 3. Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворит. |
| 4. Пульс в минуту: лежа/стоя | 62/72 | 62/72 | 68/82 |
| Разница | 10 • | 10 | 14 |
| после тренировки | 12 | - | 18 |
| 5. Масса | 65,0 кг. | 64,5 | 66 |
| 6. Тренировочные нагрузки | Равномерный бег | нет | Равномерный бег |
|  | 5 км |  | 5 км |
|  |  |  |  |
| 7. Нарушение режима | Нет | Был на дне рожд. | Нет |
| 8. Болевые ощущения | Нет | Нет | В области печени |
| 9. Спортивные результаты или результаты тестов | ходьба 1000 м за 13,2 |  | ходьба 1000 м за 13,6 |

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объективные и субъективные показатели | Дата (дни тренировок) | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Пульс в минуту:  лежа/стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| до тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| после тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Масса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Тренировочные нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Нарушение режима |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Болевые ощущения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Проба Штанге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.ЖЕЛ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.динамометрия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходьба 1км, 2 км, 3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовая подготовленность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |