

**САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**SELF-MONITORING OVER THE CONDITION
HIS HEALTH**

*Тойчибай Досатович Байтураев, кандидат педагогических наук, доцент.
Доцент кафедры “Педагогика, психологии и методики обучения” Ташкентский
институт ирригации и механизации сельского хозяйства.*

г.Ташкент, Узбекистан

*Toychibay Dosatovich Bayturaev, Ph.D., associate professor.
Associate Professor of the Department of “Pedagogy, Psychology and Methods of
Teaching” Tashkent Institute of Irrigation and Mechanization of Agriculture.*

Tashkent city

b.dosatovich@mail.ru

Аннотация. В статье изучены вопросы регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Изучена роль самоконтроля в спортивной подготовке с точки зрения воспитательного значения, а также определена более сознательно отношения к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

Annotation. The article examines the issues of regular independent observations of those engaged in the state of their health, physical development, the effect on the body of exercise and sports. The role of self-control in sports training from the point of view of educational significance has been studied, and the attitude to classes has been more consciously determined, to observe the rules of personal and public hygiene, the mode of study, work, life and rest.

Ключевые слова: самоконтроль, спортсмен, гигиена, режим, учеба, труд, быт, отдых, занятия, спокойный, жизнерадостный.

Key words: self-control, athlete, hygiene, mode, study, work, life, rest, classes, calm, cheerful;

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Сегодня уже никто не сомневается в целесообразности самоконтроля. Правда многие спортсмены, даже высокого класса, его игнорируют. Одна из причин этого большой объем информации, которую следует записывать в дневник самоконтроля. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле.

Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними

сведения о состоянии здоровья учеников отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают тренеру- преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

Субъективные показатели оцениваются по 5-ти балльной системе. Подобная форма самоконтроля требует от занимающихся минимальной затраты времени - не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. При занятиях физическими упражнениями по учебной программе, а также в группах здоровья и спортивного совершенствования можно ограничиться такими субъективными показателями, как например:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Этому показателю порой не уделяется должного внимания, т.к. считают недостаточно объективным. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как «большое», «безразличное», «нет желания».

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. Характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели: Дыхание. При правильном дозировании физических нагрузок (при выполнении циклических упражнений) динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания (частота дыхания, ЖЕЛ) позволяет оценить физическое состояние занимающихся. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту.

При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту. О силе дыхательной мускулатуры можно судить по данным пневмотонометрии и пневмотахонометрии. Пневмотахонометрия позволяет измерить давление, развиваемое в легких при вдохе. Сила вдоха в большинстве случаев - 50-80 мм. ртутного столба. У спортсменов 60-120 мм ртутного столба. Сила выдоха чаще всего составляет 80-120 мм ртутного столба, у спортсменов - достигает 100-240 и более. При регулярных занятиях физическими упражнениями мощность форсированного вдоха и выдоха может существенно увеличиваться, что

обеспечивает лучшую вентиляцию легких во время физических нагрузок. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных людей ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечнососудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя (ортостатическая проба) можно судить о состоянии вегетативной нервной системы. Резкое учащение пульса более 80 уд/мин (тахикардия) и резкое замедление пульса менее 60 уд/мин (брадикардия) по сравнению предыдущими показателями может являться следствием переутомления либо заболевания (патологии) сердца.

Оценка физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности. В процессе занятий физическими упражнениями, участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекомендуется преподавателям- тренерам, инструкторам по спорту и самим занимающимся периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности.

Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, а также методом расспроса и наружного осмотра. Антропометрические измерения дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень соответствия полу и возрасту. Метод наружного осмотра позволяет при оценке физического развития изучить особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата, оценить особенности осанки (положение плеч, лопаток, форму спины и позвоночника, грудной клетки), определить подвижность в суставах, оценить развитие мускулатуры рук и ног.

Литература

1. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001. Тошкент.
3. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001. Тошкент.
4. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002. Тошкент.