

структурированную группировку помогут устранить невнимательное поведение и позволят спортсмену, страдающему СДВГ, сосредоточиться на том, что происходит на «игровом поле».

Преподаватель физической культуры, учителя, тренеры должны учитывать исключительность людей и получать новые знания, которые касаются различных психических расстройств и особенностей, чтобы позволить своим ученикам, которые затронуты этим недугом, достичь своего максимального потенциала.

Таким образом, спорт – неотъемлемая часть жизни для людей с синдромом дефицита внимания гиперактивности. Нагрузка должна быть умеренной, иначе наступит перевозбуждение. Отсюда и пошло то мнение, что занятия спортом не рекомендованы людям с СДВГ, такое мнение является ложным.

Список литературы

1. Майк Уилус, Coaching Strategies for Exceptional (ADHD) Athletes // Университет Ла Саль – Филадельфия, 2013.
2. Рене А.А., How Sports Can Help Kids With ADHD [Электронный ресурс]: из архивов webme; Webme Featur, 2013.

Попов В.И., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:

объективные и субъективные показатели

Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но

особое место занимает самоконтроль, который помогает оптимизировать процесс занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Цель самоконтроля – самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений, что позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на здоровье [1].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: субъективные и объективные. К субъективным показателям относятся:

- самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое);
- сон (продолжительность, глубина, нарушения);
- аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой);
- умственная и физическая работоспособность, положительные эмоции и стрессы.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления [1].

Существенным показателем, отражающим психическое состояние, является настроение. Занятия должны доставлять удовольствие, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен его настроение можно считать хорошим, удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Важным показателем оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм является самочувствие. Самочувствие может быть хорошим, когда человек ощущает силу и бодрость, удовлетворительным, когда появляется вялость, упадок сил, и неудовлетворительным, характеризующимся слабостью, утомлением, повышением ЧСС и артериального давления в покое.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности, в норме утомление должно проходить через 2-3 часа после тренировки. Когда утомление переходит в переутомление, это свидетельствует о неадекватности подобранной физической нагрузки.

Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. При характеристике сна отмечается его продолжительность и глубина, а также его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем больше потребность организма в энергетических веществах. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться.

Работоспособность оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям организма, является переносимость физических нагрузок [2, 3].

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро. Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечно-сосудистой системы, является пульс – частота сердечных сокращений. У спортсменов частота пульса 40 уд/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. Быстрое восстановление (в

течение нескольких минут) показателей давления говорят о подготовленности организма к физическим нагрузкам.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля позволяет занимающимся следить за своим здоровьем, своевременно отмечать состояние утомления или переутомления от умственной работы или физической тренировки. Определить время для отдыха и восстановления, а также наиболее эффективные средства и методы для восстановления.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей, или более краткими (5-8 показателей). Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися тяжелой атлетикой, борьбой, боксом наибольшее внимание должно быть уделено контролю массы тела и развития силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости.

Кроме этих показателей необходимо дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц.

Наблюдение за спортивными результатами является важным пунктом самоконтроля, так как показывает правильность применения средств и методов тренировок и может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. Результаты самоконтроля должны

постоянно анализироваться самими занимающимися, а также совместно с преподавателем или врачом.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также для регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима [1].

Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями: плаванием, бегом, ездой на велосипеде и т.д. Все данные самоконтроля должны также фиксироваться в дневнике, который должен отличаться от дневника спортсмена. Занимающийся физической культурой, особенно самостоятельно, должен отражать в дневнике самоконтроля, как данные покоя, так и определенную информацию о характере проделанной мышечной работы и о реакции на нее организма (на основании самых простых физиологических показателей). То же можно сказать и о результатах проведения простейших функциональных проб.

Сопоставляя между собой содержание тренировок и показателей самоконтроля, являющиеся производными реакциями организма на выполняемые нагрузки, можно делать выводы о допустимости и адекватности нагрузок. Следует отметить, что к содержанию тренировки относятся и соревнования, а результаты выступления являются показателями контроля физического состояния.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его

физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

Список литературы

1. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 315 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж, Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
3. Половников П.В. Организация занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / П.В. Половников. Москва, 1996. – 283с.

Привалова Н.С., Ткачева Е.Г., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Значение физической культуры и спорта в образовании студентов

Часто ли вы слышали такую фразу «В здоровом теле – здоровых дух» или, например, «Береги платье снову, а здоровье смолоду»? Ещё в древности люди понимали ценность физического здоровья и пытались донести это до следующих поколений. В наше время пропаганда здорового образа жизни развита, что не может не радовать, ведь здоровое поколение начинает своё развитие с первого дня жизни и до самой старости. Мне как студенту хотелось