

Самонаблюдение и самоконтроль



- Под *самоконтролем* понимается ряд мероприятий, проводимым самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными физическими упражнениями. Самоконтроль - ценное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном регулярном наблюдении за состоянием здоровья. Самоконтроль состоит из субъективных и объективных показателей

- Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др.
 - При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечнососудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.
 - В основе достижения профессиональными спортсменами спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.
 - Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья.
- 

объективные показатели самоконтроля:

- ▣ частота сердечных сокращений,*
 - ▣ артериальное давление,*
 - ▣ дыхание,*
 - ▣ вес,*
 - ▣ антропометрические данные.*
- 

субъективные показатели самоконтроля:

- ▣ Самочувствие*
 - ▣ Аппетит*
 - ▣ Работоспособность*
 - ▣ Желание заниматься физическими упражнениями*
 - ▣ Режим*
- 

- 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 самоконтроля. Самоконтроль способствует правильному использованию средств и методов выполнения физических упражнений, укреплению здоровья, достижения высоких результатов и спортивному долголетию.

- Хорошо зная особенности воздействия физической нагрузки на организм, умея следить за состоянием своего здоровья, правильно разбираясь в изменениях состояния организма, мы можем наиболее обоснованно регулировать нагрузку, определить самые ранние признаки нарушений в здоровье и тренированности и тем самым вовремя принимать необходимые меры.
- Правильно организованный комплекс физических нагрузок, регулярный контроль медицинского специалиста и постоянный самоконтроль — единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее гармоничное развитие человека.