



Самоконтроль при занятиях ФК и С

САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль — это наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития. По сути, он дополняет данные врачебного и педагогического контроля, так как позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм и способствует правильному выбору формы занятий и оптимальной нагрузки.

Цель самоконтроля — регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Самоконтроль дисциплинирует, способствует сознательному отношению к занятиям физической культурой и спортом, приобретению жизненно важных навыков и знаний, выполнению основных правил гигиены и здорового образа жизни.

Методы самоконтроля

```
graph TD; A[Методы самоконтроля] --> B[Субъективные]; A --> C[Объективные]
```

Субъективные

оценка самочувствия (болевые ощущения);

оценка настроения;

оценка аппетита;

оценка работоспособности;

оценка степени утомления после нагрузки и быстроты восстановления;

оценка потоотделения

Частота сердечных сокращений (ЧСС)

По данным ЧСС во время тренировки можно определить величину нагрузки:

- 85–109 уд. /мин. — минимальная нагрузка
- 110–140 — оптимальная (оздоровление)
- 150–170 — максимальная
- 170 и более — субмаксимальная

Артериальное давление (АД)

- ▶ количества и вязкости крови;
- ▶ ёмкости сосудистой системы;
- ▶ интенсивности оттока;
- ▶ напряжения стенок артериальных сосудов;
- ▶ физической нагрузки;
- ▶ внешней среды и др.

В норме верхнее (систолическое) давление в покое может быть от 100 до 130, а нижнее (диастолическое) — 60–80 мм рт. ст.

Дыхание. Жизненная ёмкость легких

Дыхание в норме у взрослого человека
составляет 12–18 циклов.

(ЖЕЛ)

Для мужчин — 3–5 л,

Для женщин — 2–4 л.

Вес (масса тела)

Весовой индекс Брока:

При росте человека

- ▶ 155–165 см – вес = рост – 100
- ▶ 166–175 см – вес = рост – 105
- ▶ 175 см и выше – вес = рост – 110

Сила мышц

У взрослых мужчин сила кисти составляет 50–70 кг, а у женщин несколько меньше. У детей от 15 до 20 лет — 50–60 кг.

Сила мышц спины (становая сила) у здорового взрослого человека составляет 140–160 кг, у женщин меньше. У детей и подростков — 60–120 кг.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

Анализ внешнего вида

- ▶ Язык
- ▶ Глаза
- ▶ Кожа
- ▶ Губы
- ▶ Уши
- ▶ Волосы
- ▶ Зубы
- ▶ Ногти
- ▶ Стопы
- ▶ Эмоции

Язык

Цвет, форма и состояние налёта на нём говорят о том, что творится у вас внутри. Чем толще налёт, тем сильнее поражен соответствующий орган.

- Налет у основания языка — возможно, нарушена работа желудочно-кишечного тракта.
- Налёт на кончике языка или по краям — сигнал о проблемах с лёгкими.
- Покраснение кончика посередине и голубоватый или фиолетовый цвет языка говорит о неполадках с сердцем.
- Трещинки на языке — знак возможной патологии почек, болезни крови, нарушения обмена веществ или гормонального баланса.
- Пятна на правой стороне языка и желтизна его — проверьте печень и желчный пузырь, а если на левой стороне и посередине — селезёнку.
- Белесый налет на языке может указывать на воспалительные процессы в данном органе. Если весь язык белый — это симптом дисбактериоза, кандидоза или стоматита.
- Жёлтый налёт говорит о воспалении печени и желчного пузыря.
- Коричневый налёт — серьёзные нарушения в области желудочно-кишечного тракта.
- Гладкий блестящий и красный язык бывает у людей, страдающих циррозом печени, дисбактериозом или атрофией слизистой.
- Гладкий розовый язык свидетельствует о железодефицитной анемии.
- Сухой язык — признак хронического гастрита.
- Сухость языка при многочисленных трещинах — вероятные признаки диабета и обезвоженности организма, недостатке витаминов и нарушениях в работе желудка.

Глаза

- ▶ Желтая окраска белка говорит о дисфункции печени, желчного пузыря и органов пищеварения.
- ▶ Красный цвет белка свидетельствует о нарушении системы кровообращения, менструального цикла или расстройствах нервной системы.
- ▶ Голубоватый оттенок белка может быть сигналом об анемии.
- ▶ Окраска внутренней области нижнего века также характеризует различные состояния организма:
 - красный — высокое АД, нервные расстройства;
 - жёлтый — дисфункция печени, селезёнки или поджелудочной железы;
 - бледно-розовый, белый — признак малокровия, лейкемии.

Кожа

- Наличие утренней сыпи сигнализирует о нарушении микрофлоры кишечника, заболевании кишечника, расстройстве эндокринной системы (признаках диабета), гиповитаминозе (недостатке витамина B).
- Синеватый оттенок носогубного треугольника говорит о начинающихся сердечных болезнях.
- Отёки под глазами или всего лица могут свидетельствовать о проблемах с почками, щитовидной железой, сердечно-сосудистой системой или аллергических проявлениях.
- Появление пигментных пятен на лице говорит о повышении функции щитовидной железы, болезни печени (возможно гепатитах А и В), циррозе печени.
- Чрезмерное шелушение кожи — гиповитаминоз, аллергия, заболевания щитовидной железы.
- Синеватая кожа говорит о недугах в лёгких, бронхах или сердце.
- Бледность кожи — анемия, проблемы с сердцем или почками.
- Красное лицо — дефицит магния или наличие кожных заболеваний.
- Землисто-серый цвет и тёмные круги под глазами — нарушения в работе почек, кишечника, эндокринной системы.
- Повышенное оволосение лица — нарушение в работе эндокринной системы.
- Повышенная влажность кожи может сигнализировать о болезнях сердца, лёгких, гормональных нарушениях, неврозах.

Губы

- Тёмные или синеватые могут означать наличие проблем с сердцем и легкими.
- Белые или бледные — анемия, проблема с циркуляцией крови и лимфы.
- Отёчность и гиперемия каймы губ с сухими чешуйками — это свидетельство того, что неважное состояние могут переживать кожа, суставы, сосуды, мышцы.
- Потрескавшиеся губы — нехватка жидкости, снижение иммунитета.

Уши

- Бледные предупреждают о снижении функции почек.
- Сморщенная мочка уха указывает на проблемы в работе сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда).
- Прямоугольная мочка может говорить о повышенной функции ряда эндокринных желез.

- Если волосы сухие и ломкие, это указывает на дефицит железа, цинка, витамина С.
- Болезненные ранки, регулярно появляющиеся на коже головы, слипающиеся волосы — нехватка витаминов и незаменимых жирных кислот.
- Медленный рост волос сигнализирует о недостатке витаминов А, В и цинка.
- Появление перхоти предупреждает о нарушении обменных процессов в коже головы.
- Выпадение волос в большом количестве — сигнал о неправильном питании. Например, дефицит белков и железа могут привести к облысению.
- Зуд кожи головы может говорить о высоком потреблении жиров и сахара.
- Истончение волос может быть вызвано увеличением выработки адреналина по причине стресса или гормонального нарушения в организме.
- Неожиданное и быстрое потемнение волос может указывать на нарушение функции печени.

Зубы

- ▶ Верхние и нижние резцы — состояние почек, мочевого пузыря, ушей;
- ▶ • Клыки — печень, желчный пузырь;
- ▶ • Малые коренные (4 и 5) — лёгкие, толстая кишка;
- ▶ • Большие коренные (6 и 7) — желудок, селезёнка, поджелудочная железа;
- ▶ • «Зубы мудрости» — сердце, тонкая кишка.

НОГТИ

- Нарушение их роста, белые крапинки — свидетельство недостатка железа, кальция, витаминов А и В.
- Слишком тонкие и плохо растут — проблема с щитовидной железой.
- Если ногти бледные, тонкие и слоятся — снижен гемоглобин.
- Синеватый оттенок уведомляет о больном сердце и нарушении кровообращения.
- Белые пятна на одном или двух ногтях — нарушение деятельности ЦНС. Если на всех — переизбыток сахара в крови или состояние напряжения углеводного обмена.
- Вертикальные рубцы (линии) на ногтях — дисбаланс в системе пищеварения.
- Жёлтые крапинки на ногтях — нарушение жирового обмена.
- Внезапное пожелтение ногтей может быть признаком гепатита.
- Поперечные неровные полосы говорят о возможных проблемах с почками.
- Ломкие ногти могут быть из-за проблем со щитовидной железой.
- Необычно грубые, крупные ногти сообщают о проблемах с лёгкими (туберкулез).
- Если ногти блестят — проверьте печень.
- У основания ногтя нет обычной беловатой лунки — наличие кардионевроза.

СТОПЫ

- На пятках образовались стойкие жёсткие подковки — суставы не справляются с нагрузкой. Если она половинчатая с наружного края — нарушена работа позвоночника по причинам непомерных тяжестей, неправильного распределения силовых воздействий, искривления.

Подковка с внутренней стороны пятки - кишечник нуждается в повышенном внимании.

- Под мизинцем на правой подошве вы чувствуете дискомфорт или жёсткое образование — последите за работой печени. То же на левой ноге — барахлит сердце, сделайте электрокардиограмму.

- Мозоль на подушке стопы (под первыми четырьмя пальцами стопы) свидетельствует о нервном перенапряжении и истощении всего организма. То же может говорить о проблемах с лёгкими.

- Грубая кожа на наружной стороне большого пальца (натоптыш) говорит о нарушениях в работе щитовидной железы. Если человек полный, то это говорит о замедленном обмене веществ, если худой — «щитовидка» работает из последних сил, выбрасывая в кровь гормонов больше, чем необходимо организму.

- Мозоль образовалась на выпуклом суставе напротив большого пальца — поспешите к гинекологу или урологу, так как возможны дисфункция яичников или начало простатита.

- Круглые жёсткие мозоли между 4-м и 5-м пальцами — смените обувь и не издевайтесь над собственными ногами.

ЭМОЦИИ

- Сдержанный и спокойный человек вдруг начинает вспыхивать, горячиться — необходимо обследовать сердце, так как возможны нарушения проводимости миокарда и аритмия.
- Повышенная мнительность, брезгливость, разборчивость в еде возникают при проблемах с желудком и двенадцатиперстной кишки.
- Если усиленно проявляется обидчивость и желание обидеть, то обратите внимание на состояние печени и желчного пузыря.
- Если суровый и сдержанный человек становится слабодушным, пускает слезу при мелодрамах — это является признаком сосудистых проблем (атеросклероз).
- Смех без причины, невозможность сдерживать эмоции является признаком эндокринных расстройств (половые гормоны и гормоны щитовидной железы).
- Чрезмерная разговорчивость и назойливость в общении, повышенный аппетит говорят о развитии сахарного диабета.
- Энергичный человек вдруг становится вялым, усталым, унылым, капризным — это проявляется при воспалительных заболеваниях почек.
- Вспышки раздражительности на пустом месте, злобные, мстительные нотки в настроении сигналият о хроническом болевом синдроме (суставы, позвоночник).
- Открытый и общительный человек вдруг становится подозрительным, злопамятным, скрытным — надо искать скрытый гнойный процесс (кариозные зубы, гайморит, плеврит).