

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ШЕЙПИНГОМ

Важнейшей задачей физического воспитания является воспитание крепкой, здоровой молодежи, в полной мере овладевшей умением и навыками определенной учебной программой по физической культуре. Вследствие различного рода нагрузок, отсутствия двигательной активности, неправильного питания и т.д., у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой систем – это приводит к общему ухудшению состояния здоровья. В наши дни наиболее актуальна проблема самоконтроля во время занятия спортом.

В работе сделана попытка на основе анализа литературы и собственного опыта занятий шейпингом раскрыть вопросы, связанные с самоконтролем при массовых или самостоятельных занятиях.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При занятиях шейпингом самоконтроль необходим. Объект исследования – студентки СПбГПУ специализации «Гимнастика», 2 курс, ФЭМ, всего 26 человек. Методы исследования – объективные и субъективные методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой, методы математической статистики.

Анализ литературы в области физической культуры показал, что такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, утомление, сон, переносимость нагрузок относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса и длина тела, результаты тестов, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания (ЧД), артериальное давление (АД), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным показателям [1, 2].

1. Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы авторы использовали функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Оценка восстановления пульса по времени:

- а) менее 3 минут – хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут – средний результат;
- в) более 4 минут – ниже среднего.

2. Для оценки состояния дыхательной системы применяли функциональные пробы Генчи-Штанге (задержка дыхания на выдохе и вдохе).

3. Весо-ростовой индекс (Кетле) – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200-300 г массы тела. Если частное от деления выше 300 г, то это указывает на избыточный вес испытуемого, если частное от деления ниже 250 г – на недостаточный вес испытуемого.

4. Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени (см. табл. 1, [3]). Эти индексы также были использованы в исследовании.

№	Вид упражнений	Формула расчета индекса
1	Бег на скорость	Скоростной индекс = $\frac{\text{длина дистанции (м)}}{\text{рост (м)} * \text{время бега (сек)}}$
2	Прыжок в длину с места	Индекс прыгучести = $\frac{\text{длина прыжка (м)}}{\text{рост школьника (м)}}$
3	Поднимание груза от пола	Силовой индекс = $\frac{\text{вес груза (кг)}}{\text{вес тела (кг)}}$
4	Метание на дальность	Метательный индекс = $\frac{\text{дальность броска (м)}}{\text{рост (м)}}$

Исходя из задач, поставленных в работе, мы должны были произвести измерения объективных и субъективных показателей самоконтроля студентов, занимающихся шейпингом. Для оценки субъективных показателей контроля мы периодически фиксировали в своем журнале показания настроения, степени утомленности, самочувствия исследуемых студентов. Для оценки объективных показателей мы использовали функциональную пробу с оценкой ЧСС (частоты сердечных сокращений). Измерялся пульс в состоянии покоя, затем выполнялись 20 приседаний за 30 секунд. Потом вычислили время восстановления пульса до исходного уровня. Всего в эксперименте принимали участие 26 девушек.

Результат эксперимента: менее чем 3 минуты пульс восстановился у 5-ти девушек (они очень давно занимаются аэробикой, профессиональными танцами и их можно отнести к спортсменкам) – это хороший очень результат; примерно за 3,0-3,5 минуты восстановился пульс у большинства занимающихся, т.е. у 14 девушек – это можно назвать средним результатом; у остальных же 7-ми девушек пульс восстановился более чем за 4 минуты – этот результат ниже среднего, что обусловлено как субъективными показателями (обильное потоотделение, покраснение кожи и т.д.), так и объективными.

Во второй части эксперимента проводились измерения ЧСС на протяжении всего часового занятия аэробикой. Измеряли пульс с перерывом в 15 минут. Фиксировались данные ЧСС во время занятия и по этим данным был построен график среднего значения пульса. При состоянии покоя у всех девушек наблюдается спокойный, ровный пульс, не превышающий 90 ударов в минуту. Затем, после начала занятия, через 15 минут, видно, что пульс резко увеличивается, достигая в среднем 140 ударов в минуту. В середине занятия наблюдается еще более частое сердцебиение, а затем идет постепенное снижение и к концу занятия пульс восстанавливается до исходного уровня. Из графика на рис. 1 можно сделать вывод, что на нашем занятии учащиеся получают правильную, находящуюся в пределах допустимой нормы, аэробную нагрузку.

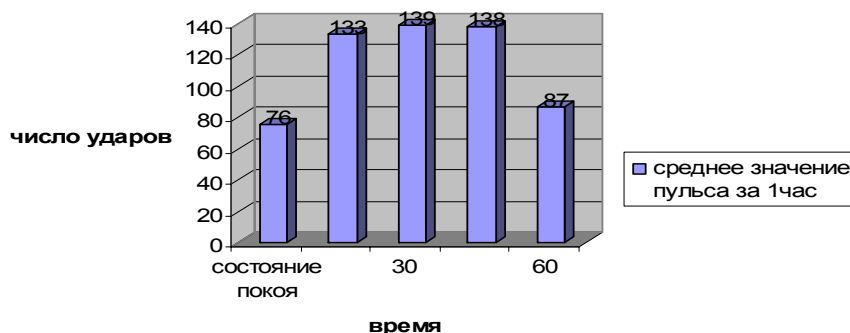


Рис. 1. Среднее значение пульса за 1 час

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 физических результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. Москва «Медицина», 1990.
2. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движениями. Москва «Советский спорт», 1991.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. Москва Фис, 1971.