***Обучающиеся должны предоставить преподавателю результаты дистанционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде заполненных дневников самоконтроля, а также результаты (в виде таблиц) самостоятельно проведенных функциональных проб и тестов физической подготовленности.***

**САМОКОНТРОЛЬ, ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Любой человек, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

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, спортсмены 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.

Оздоровительное значение физической культуры общеизвестно имеет огромное количество исследований, показывающих положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание, выделение, обмен веществ, теплорегуляцию, органы внутренней секреции.

Вместе с тем, известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. При решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль.

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение дневника самоконтроля.

Ведение дневника самоконтроля позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Он служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Результаты самоконтроля занятий физическими упражнениями регистрируются в дневнике. Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое; дается оценка качеству сна: его продолжительность, глубина, нарушения; аппетит оценивается как хороший, удовлетворительный, плохой.

Результаты тестирования физической подготовленности заполняются только за текущий семестр.

Масса тела определяется периодически утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде.

Также контролируется артериальное давление (А/Д), частота сердечных сокращений (ЧСС).

Тестирование функционального состояния организма проводится по окончании курса по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (ортостатическая проба и тест Руфье) и фиксируется в специальной таблице (см. ниже).

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Пульс в покое (лежа утром за 1 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Пульс до занятия  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Пульс после занятия  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Двигательная активность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заключение:**

**Антропометрические показатели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| I сем | II сем | III сем | IV сем | V сем | VI сем |
| 1. | Рост, см |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Вес, кг |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Артериальное давление, мм рт. ст. |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Пульс, уд/мин |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Индекс массы тела (IMT) |  |  |  |  |  |  |

**Заключение:**

**Результаты тестирования физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| I сем | II сем | III сем | IVсем | V сем | VI сем |
| Подним. туловищаиз положения лежа (девушки) |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание (юноши) |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |

**Ортостатическая проба**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс лежа за 1 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс стояза 1 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оценка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заключение:**

**Результаты тестирования состояния сердечнососудистой системы**

**(Тест Руффье)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДатаПара-метры теста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс переднагрузкой Р1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс после нагрузки Р2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс через 1 мин после восстановления Р3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оценка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заключение:**

**Методические указания к выполнению функциональных проб**

1. **Ортостатическая проба** – метод исследования состояния сердечнососудистой и нервной систем позволяет судить о балансе влияния симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на регуляцию ритма сердца. Суть теста в переводе тела из горизонтального положения в вертикальное и замере пульса в этих положениях.

*Проведение:*

1. Отдых 5мин. в положении лежа измерить пульс за 1 мин.

2. Встать. Стоять 1 мин. Затем измерить пульс за 1 мин.

3. Сравнить разницу между положениями стоя и лежа.

*Оценка результатов:*

* 0-12 уд\мин – отлично;
* 13-18 уд\мин- хорошо;
* 18-25уд\мин- удовлетворительно;
* свыше 25уд\мин - неудовлетворительно.

При неудовлетворительном результате стоит выяснить причину (перегрузки, заболевания и т.д).

**ΙΙ. Тест Руффье** - метод исследования работоспособности и восстановления сердечнососудистой системы, а также тренированности организма в целом.

*Проведение:*

1. 5 минут отдых сидя. Измерить пульс за 15 сек (Р1)

2. Выполнить 24 приседания за 30 сек.

Сразу измерить пульс за 15 сек (Р2)

3. Измерить пульс за последние 15сек первой минуты восстановления после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу сердечной деятельности (ИСД):

ИСД = 4 х (Р1+Р2+Р3)-200

10

*Оценка результатов:*

* до 5 – отлично;
* 5,1 – 10 – хорошо;
* 10,1 - 15 – удовлетворительно;
* свыше 15 – неудовлетворительно.

 ***Показатель индекса массы тела- рассчитывается по формуле:***

ИМТ= вес(кг)

рост(м)2

*Оценка результата:*

* <18,5 - недостаточная масса тела;
* 18,5-24,9 – нормальная;
* 25,0-29.9 – тучность;
* >30 – ожирение.