

## САМОДІАГНОСТИКА І САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Мозолякина Л.М.

*Національний технічний університет  
"Харківський політехнічний інститут", м. Харків*

Щоб заняття фізичними вправами і спортом не шкодили здоров'ю, необхідно проводити регулярний контроль стану організму. Це завдання не лише тренерів-викладачів, але й фізкультурників. Багато фахівців розробляли методи, які дозволяють досить повно і інформативно здійснювати самодіагностику фізичного стану.

Мета самоконтролю - самостійні регулярні спостереження за фізичним розвитком, станом свого організму, впливом на нього фізичних вправ або конкретного виду спорту за допомогою суб'єктивних і об'єктивних показників.

У роботі здійснюється порівняльний аналіз методичних рекомендацій з організації оперативного, поточного і етапного лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю. Розглядаються завдання, які стоять перед діагностикою, вказується періодичність контролю, детально розглядаються прості і доступні для виміру морфологічні і функціональні показники.

Вказується, що частота серцевих скорочень (ЧСС, або пульс) - важливий інтегральний показник функціонального стану організму. Рекомендується також стежити за станом ритму і мірою наповнення пульсу. Пульс рекомендується підраховувати регулярно в один і той же час доби в стані спокою, краще всього уранці, після пробудження, в положенні лежачи або увечері перед сном в положенні сидячи. Спостерігати пульс слід також до тренування (за 3-5 хв) і відразу після нього.

За тривалістю відновлення початкової величини пульсу після фізичного навантаження можна судити про успішність відновних процесів в організмі. Якщо ж протягом 20-30 хв початкова величина пульсу не відновлюється, значить, в організмі наступило стомлення у зв'язку з недостатньою підготовленістю до цього фізичного навантаження, його об'єму або інтенсивності. Хорошою переносимістю навантажень і нормальним відновленням після них вважається, якщо коливання пульсу не перевищують 2-4 уд/хв відносно початкового рівня. У разі перевищення слід негайно внести корекцію до учбово-тренувальної програми, понизивши її об'єм і інтенсивність.