# ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

## Значение самоконтроля при занятиях фитнесом

Оценка состояния здоровья людей, начинающих заниматься физическими упражнениями, должна проводиться с учетом про- фессиональных особенностей, трудовых навыков и условий труда и быта. Необходимо также учитывать комплекс жизненных привы- чек, выработавшихся под влиянием внешних и внутренних раз- дражений, составляющих, как указывал И. П. Павлов, динамичес- кий стереотип человека. Изменения привычного образа жизни сопровождаются иногда мучительными психосоматическими состояниями.

Физическое состояние, то есть готовность к выполнению мы- шечной деятельности, характеризуется состоянием здоровья чело- века, функциональными возможностями и уровнем физической под- готовленности. Люди с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья требуют к себе повышенного внимания тренера, а также своего собственного, так как в процессе занятий только сам зани- мающийся может оценить и почувствовать внутреннюю сторону предлагаемой нагрузки или какие-либо признаки болезненности, дискомфорта, перенапряжения при выполнении упражнений. Ухуд- шение самочувствия может быть следствием либо чрезмерной фи- зической нагрузки, либо неправильной техники выполнения уп- ражнений, либо общего самочувствия.

Большое значение при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого возраста имеет функциональное исследование сер- дечно-сосудистой системы. При исследовании применяются наи- более простые методы, позволяющие быстро получать объектив- ные показатели состояния сердечно-сосудистой системы, главным

образом сердца. На начальном этапе необходимо определить пульс и артериальное давление в спокойном состоянии с учетом возраста, пола, положения тела, температуры окружающего воздуха и времени последнего приема пищи. При решении вопроса о диагностической ценности обнаруженных изменений пульса необходимо помнить, что частота пульса находится, в частности, в тесной зависимости от силы и тренированности сердечной мышцы, уменьшаясь с улучшением функционального состояния организма. Частота пульса 70–80 уд/мин. считается нормальной для взрослого человека, однако эти цифры подвержены значительным колебаниям даже в физиологических условиях. Величину артериального давления обычно принято определять путем сфигмоманометрии. При контроле за сердечно-сосудистой системой необходимо учитывать не толь-ко повышенное, но и пониженное артериальное давление. Гипотония дифференцируется следующим образом: 1) низкое артериальное давление у практически здоровых людей (физиологическая гипотония); 2) симптоматическая гипотония; 3) нейроциркуляторная гипотония. Величина артериального давления в физиологических условиях варьирует в зависимости от возраста, пола, вида профессиональной деятельности, а также патологических состояний. Существуют нормы артериального давления, принятые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Давление может меняться в зависимости от возраста, и важно, чтобы оно не превышало показателей, указанных в табл. 1.

**Нормы артериального давления, мм рт. ст.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Систолическое давление | Диастолическое давление |
| 16–20 лет | 100–120 | 70–80 |
| 20–40 лет | 120–130 | 70–80 |
| 40–60 лет | до 140 | до 90 |
| Старше 60 лет | 150 | 90 |

Артериальное давление при физической тренировке, адекватной физиологическим возможностям организма, изменяется в пределах возрастных нормативов и достаточно быстро возвращается к норме в условиях физиологического покоя. При перетренированности изменения артериального давления носят устойчивый характер и приводят к перегрузкам функций сердечно-сосудистой системы.

Большое значение при контроле имеет наблюдение за внешними признаками утомления в процессе выполнения физических упражнений. При перегрузке могут возникнуть общая слабость, повышенная утомляемость, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, повышенная потливость, расстройство сна и потеря аппетита. Появляется неудовлетворительное состояние после проведения занятий. Заметно удлиняется при этом восстановительный период. В этих случаях необходимо изменение режима (отдых, замена физических упражнений прогулками).

Без активного желания заниматься, без понимания того, что может дать конкретный метод тренировки, нельзя получить должных результатов, а главное – нельзя их закрепить. Отсюда вытекает важность проведения самоконтроля.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, за их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий и анализировать влияние физических нагрузок на организм. При проведении самоконтроля ведется дневник. Он может вестись в различной форме, однако при всех вариантах в нем должны найти отражение такие моменты:

1. самочувствие, настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое, вялое, ощущение слабости, раздражительность);
2. сон (сколько часов, крепкий, прерывистый, бессонница);
3. аппетит, жажда;
4. работоспособность, отметка об изменении трудовой нагрузки;
5. гигиеническая гимнастика (сколько минут, систематичность);
6. вредные привычки (курение, употребление алкоголя,
7. водные процедуры, обтирание тела (сухое, влажное);
8. частота сердечных сокращений (утром в покое, сидя или стоя) до и после физических упражнений;
9. масса тела, динамометрия кистей, обхваты грудной клетки, талии, бедер (заполняется ежемесячно).

Занимающиеся должны отмечать в дневнике, как переносятся ими физические нагрузки. Таким образом, самоконтроль должен носить характер самовоспитания и вырабатывать сознательное от- ношение к результатам занятий. Периодически дневник самоконтроля должен просматриваться тренером или врачом.

Лицам зрелого возраста наиболее целесообразно приступать к занятиям физическими упражнениями не ранее чем через два часа после принятия пищи, поскольку при атеросклерозе венечных артерий скопление воздуха или пищи в желудке может привести не только к спазму, но и к закупорке венечных артерий со всеми грозными последствиями образования очага миомаляции в сердеч ной мышце.

Во время проведения занятий необходимо принимать меры предупреждения травматизма.

**Лекция: Значение самоконтроля при занятиях фитнесом**

**Введение**

Самоконтроль — важная составляющая успешных занятий спортом и фитнесом. Благодаря правильному контролю своего физического состояния, спортсмены достигают лучших результатов, снижают риск травм и повышают мотивацию. Сегодня поговорим о том, почему самоконтроль важен именно для спортсменов и как правильно организовать контроль собственного прогресса.

**Что такое самоконтроль?**

Самоконтроль — это осознанное наблюдение за своим состоянием, регулярный анализ изменений и принятие мер для коррекции поведения или плана тренировок. Проще говоря, это способность самостоятельно отслеживать свое физическое самочувствие, степень готовности к нагрузкам и своевременно реагировать на возникающие изменения.

Например, при регулярных занятиях фитнесом самонаблюдение помогает фиксировать пульс, частоту дыхания, показатели выносливости, качество отдыха и питания. Всё это формирует объективную картину текущего состояния организма и позволяет внести необходимые поправки в программу тренировок.

**Зачем нужен самоконтроль?**

**Безопасность**: Контролируя своё состояние, вы можете снизить риск возникновения травм и переутомлений.

**Рост результатов**: Оценивая прогресс регулярно, вы понимаете, насколько эффективна программа тренировок и какие направления стоит усилить.

**Предотвращение перетренированности**: Перетренированность ведёт к потере мотивации и замедлению прогресса. Самоконтроль помогает поймать первые сигналы организма о перенагрузке.

**Экономия времени**: Грамотно выстроенный самоконтроль помогает быстрее достигать поставленных целей, минуя лишние усилия и потери времени.

**Методы самоконтроля**

Рассмотрим основные способы, которыми пользуются профессиональные спортсмены для оценки своего состояния и отслеживания прогресса:

1. Измерение пульса и частоты дыхания

Пульс — простой показатель, дающий представление о состоянии сердечно-сосудистой системы. Перед началом тренировки измерьте пульс в покое, после разминки и сразу после завершения основного блока занятий. Обратите внимание на скорость восстановления пульса после нагрузки.

Частота дыхания тоже важна. Чем больше нагрузка, тем чаще становится дыхание. В норме частота должна возвращаться к исходному состоянию примерно через 5–10 минут после окончания тренировки.

2. Наблюдение за самочувствием

Каждый спортсмен должен внимательно прислушиваться к своему телу. Обращайте внимание на такие симптомы, как усталость, болезненность мышц, головокружение, тошнота. Иногда возникают психоэмоциональные признаки: раздражительность, апатия, депрессия. Любые подобные ощущения могут сигнализировать о необходимости изменить интенсивность или продолжительность тренировок.

3. Журнал тренировок

Ведите дневник тренировок, записывая основные показатели:

Продолжительность и интенсивность тренировки,

Изменения самочувствия,

Вес тела и объемы,

Качество сна и питания.

Такой журнал станет отличным инструментом анализа вашего прогресса и поможет выбрать правильную стратегию дальнейших тренировок.

4. Биометрические датчики

Современные технологии предлагают широкий спектр гаджетов для мониторинга состояния организма: фитнес-браслеты, умные часы, приложения для смартфонов. Многие устройства автоматически собирают данные о пульсе, сожжённых калориях, качестве сна и других показателях. Данные удобно анализировать прямо на экране смартфона или компьютера.

5. Регулярные обследования

Посещайте специалистов для проверки состояния здоровья: кардиолога, терапевта, ортопеда. Своевременная диагностика заболеваний и оценка физического состояния позволят исключить риски, связанные с нагрузкой на сердце, суставы и позвоночник.

**Практические рекомендации по ведению самоконтроля**

Определите свои личные нормативы и ориентируйтесь на них при контроле самочувствия.

Используйте современные технологические средства для фиксации данных.

Научитесь распознавать ранние признаки истощения и своевременно отдыхать.

Постоянно повышайте квалификацию тренера, консультируйтесь с ним по вопросам правильности выполнения упражнений и определения допустимой нагрузки.

**Журнал тренировок** — это эффективный инструмент для фиксации важной информации, связанной с процессом занятий фитнесом или спортом. Чтобы получить максимальную пользу от ведения журнала, важно зафиксировать ряд ключевых параметров. Вот основные из них:

1. Дата и время тренировки

Это базовый элемент журнала, который позволяет отслеживать прогресс во времени и оценивать изменения в динамике.

2. Длительность тренировки

Отмечайте точное время начала и конца тренировки. Это поможет проанализировать, сколько времени уходит на разные типы занятий и какую нагрузку получает организм.

3. Тип тренировки

Описывайте тип выполняемой тренировки: кардио, силовая, йога, кроссфит и др. Это важно для понимания характера нагрузки и распределения нагрузки в недельном графике.

4. Характеристика нагрузки

Опишите используемые упражнения, подходы, повторы, вес оборудования, расстояние пробега и другие характеристики. Подробная информация поможет точно воссоздать предыдущую тренировку и оценить прогресс.

5. Самоощущение

Оцените свое самочувствие до, во время и после тренировки. Здесь можно отметить субъективные ощущения: уровень усталости, бодрости, комфорта, наличие болей или дискомфорта.

6. Частота пульса

Регистрируйте показания пульса в покое, в начале тренировки, в пиковой фазе и после восстановления. Это отличный индикатор физической подготовленности и индикатором напряжения организма.

7. Физические измерения

Регулярно отмечайте изменение антропометрических параметров: вес, объёмы частей тела (талия, грудь, ноги), процент жира и мышечной массы. Такие данные позволяют объективно оценить эффект тренировок.

8. Питание и питьевой режим

Занося в журнал сведения о своем питании и водном балансе, вы сможете понять, как еда и питьё влияют на ваше самочувствие и результаты тренировок.

9. Сон и отдых

Регистрация продолжительности и качества сна помогает выяснить, как ночной отдых отражается на вашей физической форме и готовности к следующей тренировке.

10. Личная статистика и заметки

Здесь можно записать личные мысли, планы, пожелания или советы самому себе на будущее. Это добавляет индивидуальности вашему процессу и делает журнал полезным ресурсом для личного роста.

Пример страницы журнала может выглядеть следующим образом:

Дата: 15 мая 2023 г.

Время: 18:00–19:30

Тип тренировки: Силовая

Упражнения: Приседания со штангой (4 подхода × 10 повторений, 50 кг),

 Жим лежа (4 подхода × 8 повторений, 60 кг)

Самочувствие: Хорошее, легкая усталость

Пульс: До = 70 уд/мин, Максимум = 140 уд/мин, После = 85 уд/мин

Физические замеры: Вес = 75 кг, Объем талии = 80 см

Питание: Завтрак: овсянка, обед: куриное филе с салатом, ужин: лосось с гречкой

Сон: 7 часов, спокойный

Примечания: Добавить больше кардио-нагрузок

Ведение подробного журнала позволяет систематизировать тренировки, фиксировать достижения и выявлять слабые места, что способствует достижению долгосрочных целей и оптимизации тренировочного процесса.

**Заключение**

Самоконтроль — неотъемлемая часть эффективных занятий фитнесом и спортом. Без регулярного наблюдения за собственным состоянием невозможно достичь значимых результатов, повысить безопасность тренировок и сохранять интерес к занятиям на протяжении долгого времени. Начните вести дневник наблюдений, приобретите удобный гаджет и уделите внимание ежедневному анализу своей физической формы. Вы увидите, как стремительно растут ваши успехи!

Помните: заниматься спортом можно и нужно ответственно, заботливо относясь к своему здоровью и состоянию организма.

**Лекция: Техника безопасности на уроках при занятиях спортом (фитнесом)**

**Введение**

Техника безопасности на уроках спорта и фитнеса играет ключевую роль в обеспечении безопасного и эффективного процесса занятий. Несоблюдение правил безопасности может привести к серьезным травмам, проблемам со здоровьем и утрате мотивации к дальнейшим занятиям. Данная лекция посвящена рассмотрению основных аспектов безопасности, которые необходимо учитывать каждому участнику занятий спортом и фитнесом.

**Основные правила техники безопасности**

1. Предварительная консультация с врачом

Перед началом любых занятий спортом обязательно проконсультироваться с врачом. Медицинское обследование поможет выявить противопоказания и ограничения, связанные с физическими нагрузками.

2. Выбор подходящей экипировки

Надлежащая одежда и обувь необходимы для комфортного и безопасного выполнения упражнений. Выбирайте одежду, которая свободно дышит и не стесняет движений, а обувь должна быть удобной и подходить для конкретного вида спорта.

3. Проверка инвентаря и оборудования

Перед использованием тренажёров, гирь, мячей и другого оборудования убедитесь, что оно исправно и надёжно закреплено. Никогда не приступайте к занятию с неисправным оборудованием.

4. Соблюдение порядка и чистоты

Помещение, предназначенное для занятий спортом, должно содержаться в чистоте и порядке. Мусор, мокрый пол или разбросанные предметы могут стать причиной несчастных случаев.

5. Выполнение разминки и растяжки

Разминка перед основной частью тренировки обязательна. Она готовит мышцы и суставы к предстоящей нагрузке, предотвращает растяжения и уменьшает риск травматизма.

6. Грамотное исполнение упражнений

Изучите правильную технику выполнения каждого упражнения. Неправильная техника может привести к серьёзным травмам позвоночника, коленей, плеч и других частей тела.

7. Постепенность и последовательность

Начинайте тренировки постепенно, увеличивая нагрузку плавно и последовательно. Резкий переход к высоким нагрузкам может вызвать болезненные ощущения и травмы.

8. Приемлемая интенсивность и продолжительность занятий

Интенсивность и продолжительность тренировок зависят от уровня подготовки и целей участников. Начинающим спортсменам рекомендуется начинать с небольших нагрузок и увеличивать их постепенно.

9. Контроль за состоянием здоровья

Если во время тренировки появляются необычные симптомы, такие как одышка, боль в груди, головокружения, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

10. Соблюдение дисциплины и порядка

Выполняйте указания инструктора, соблюдайте установленные правила и уважайте права других участников занятий.

**Советы по обеспечению безопасности**

Всегда слушайте своё тело и обращайте внимание на любые странные ощущения.

Работайте с опытным инструктором, который сможет подсказать, как правильно выполнять упражнения.

Уделяйте внимание правильному дыханию, так как неправильное дыхание может приводить к гипоксии и другим неприятностям.

Пользуйтесь зеркалом для самоконтроля, чтобы убедиться, что вы делаете упражнение верно.

**Заключение**

Техника безопасности на уроках спорта и фитнеса — залог успешного и устойчивого продвижения к вашим спортивным целям. Заботьтесь о своём здоровье, следите за соблюдением всех правил и будьте внимательны к сигналам своего организма. Помните, спорт — это удовольствие и польза, а соблюдение техники безопасности сделает его ещё приятнее и эффективнее.

**Лекция: Одежда и обувь для занятий фитнесом**

**Введение**

Выбор правильной одежды и обуви для занятий фитнесом — ключевой аспект, который влияет на комфорт, эффективность и безопасность тренировок. Неправильно подобранная экипировка может вызывать неудобства, снижать производительность и даже приводить к травмам. Данная лекция познакомит вас с требованиями к выбору одежды и обуви, правилами ухода за ними и советами по созданию идеального комплекта для занятий фитнесом.

**1. Требования к одежде для фитнеса**

1.1. Свободный крой

Главное правило выбора одежды для фитнеса — удобство и свобода движений. Ваша одежда не должна сковывать тело, сжимать или вызывать дискомфорт. Лучше отдать предпочтение вещам, выполненным из современных материалов, таких как спандекс, эластан или полиамидные ткани.

1.2. Материал

Материалы, из которых изготовлена одежда, должны обладать хорошими дышащими свойствами и впитывать пот. Лучшими материалами считаются:

Микрофибра,

Лайкра,

Нейлон,

Спандекс.Они легкие, прочные и долговечные.

1.3. Эргономичный дизайн

Форма и посадка одежды должны отвечать требованиям эргономики. Современные производители создают костюмы с зонами повышенной вентиляции, облегченными швами и специальными элементами, такими как сетчатые вставки, карманы и крепления для наушников.

1.4. Гигиеничность

Ваш комплект одежды должен легко очищаться и долго оставаться чистым. Предпочтительны изделия, обработанные антибактериальными средствами и имеющие покрытие, отталкивающее грязь и запахи.

**2. Обувь для фитнеса**

Универсальные кроссовки

Такие модели подходят большинству направлений фитнеса. Они оснащены амортизацией, хорошим сцеплением с поверхностью и легким весом. Подобные кроссовки подойдут для бега, степ-аэробики, танцев и круговых тренировок.

Специализированная обувь

Есть специальные виды кроссовок для определённых направлений фитнеса. Например:

Для бега выбирают кроссовки с выраженной амортизацией и защитой стопы.

Для занятий йогой предпочитают мягкие тапочки или вовсе занимаются босиком.

Для силовых тренировок нужны специализированные туфли с жесткой подошвой, которая распределяет нагрузку равномерно.

Ортопедические вставки

Людям с плоскостопием или гиперпронацией рекомендуют носить ортопедические вкладыши или специальную обувь, компенсирующие недостатки стоп.

Выбор обуви также важен для комфортной и безопасной тренировки. Прежде всего, обратите внимание на следующие моменты:

2.1. Амортизация

Хорошая обувь для фитнеса обладает отличной амортизацией, что снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

2.2. Прочность и устойчивость

Обувь должна иметь прочную подошву, удобную колодку и надежную фиксацию стопы. Для тяжелых нагрузок, таких как силовые тренировки, выбирайте обувь с жестким задником и поддержкой свода стопы.

2.3. Удобство и надежность

Удобство — одно из главных требований к обуви. Не покупайте первую попавшуюся пару — примерьте несколько моделей и выберите самую подходящую.

3. Правила ухода за одеждой и обувью

Уход за спортивной одеждой и обувью продлит срок службы экипировки и сохранит ее первоначальные свойства. Вот несколько советов:

Мойте одежду после каждой тренировки вручную или в стиральной машине на деликатном режиме.

Храните обувь в сухом месте, вдали от прямых солнечных лучей.

Используйте чехлы для хранения одежды и аксессуаров.

Заключение

Правильно подобранная одежда и обувь — залог успеха в любом виде фитнеса. Следуя изложенным правилам и рекомендациям, вы создадите идеальный комплект, который будет служить вам верой и правдой долгие годы. Помните, что комфорт и безопасность превыше всего, и не забывайте заботиться о своей экипировке должным образом.