

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ОРГАНІЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Євтушенко Євген Григорович

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет, Україна

Кожен, хто вирішив доєднатись до силових фітнес вправ, чи то у фітнес центрі чи самотійно, повинен засвоїти найпростіші методи самоконтролю, які умовно поділяються на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних можна віднести загальне самопочуття, настрій, сон, апетит, больові відчуття, ефективність тренування та виконання запланованих навантажень. Об'єктивні методи самоконтролю містять оцінку маси тіла, ємності легень, частоти дихання, частоти пульсу, показники артеріального тиску, рівень фізичного розвитку окремих груп м'язів [1].

Для фіксації даних самоконтролю необхідно використовувати спеціальний щоденник, вказуючи отримані показники та дату спостережень. Сучасні технології спрощують цей процес, дозволяючи користуватись мобільними гаджетами. Наприклад, спеціальний застосунок з фітнесу у смартфоні дозволяє відмовитись від паперових записників, що є зручним і завжди знаходиться поруч [2]. Запис показників треба здійснювати зранку відразу після сну, потім перед початком і після закінчення занять, перед сном, а також у дні відпочинку в час, що відповідає початку занять, проведених напередодні.

Такі показники, як самопочуття, пульс, дихання, слід враховувати під час занять, після окремих його частин і обов'язково після найнапруженіших навантажень в тренуванні.

Суб'єктивні методи самоконтролю.

Самопочуття, зазвичай, добре відображає вплив на організм людини занять фізичними вправами силового спрямування. Розрізняють гарне, задовільне і погане самопочуття. При поганому самопочутті у щоденнику необхідно фіксувати характер небажаних відчуттів: млявість, апатія, ослаблення уваги тощо.

Настрій як показник внутрішнього психічного стану оцінюється у щоденнику за тими ж категоріями, як і самопочуття.

Перевтома, що виникла в результаті неправильно побудованих тренувальних занять, може викликати розлади сну - безсоння, або, навпаки, підвищену сонливість. Деколи спостерігається важке засинання, порушення глибини і тривалості сну, недосипання, неспокійність під час сну, безсоння тощо. Всі ці відхилення відзначаються у щоденнику [1].

Під впливом спеціально спрямованих силових тренувань апетит може збільшуватися чи знижуватися. Показники апетиту вказують на ефективність системи тренувальних занять, метою яких є збільшення м'язової маси тіла. У щоденнику апетит відзначають як добрий, задовільний, знижений та поганий.

Внаслідок надмірного фізичного навантаження, перевтоми, а також при порушеннях режиму дня можуть наступати больові відчуття: біль у м'язах, суглобах, в ділянці серця, головний біль. Усі ці неприємні відчуття мають бути зафіксовані у щоденнику. Правильно сплановане силове фітнес тренування супроводжується позитивним емоційним забарвленням, що також має знайти відображення в щоденнику, де зазначають із задоволенням чи пасивно проведене тренування.

Об'єктивні методи самоконтролю.

До них належать методи, що виражаються у цифрових позначеннях. Загальна вага тіла - важливий показник інтенсивності обміну речовин організму, правильного харчування та ефективності тренувальних занять. У перші 3-4 тижні після початку занять вага може знижуватись на 2-3 кг. У міру підвищення тренуваності, загальна вага тіла стабілізується і починає зростати. Якісний склад покращується за рахунок збільшення відсотку м'язової тканини і зменшення жирових відкладень, а відновлення після тренувань стає повнішим.

Про функціональний стан апарату зовнішнього дихання свідчить показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Вимірювання ЖЄЛ проводиться за допомогою спеціального приладу - спірометра, що дозволяє визначити кількість повітря, що видихається після глибокого вдиху. Чим більше ЖЄЛ, тим глибше дихання, більший обсяг вентиляції легень. Після фізичних вправ ЖЄЛ зазвичай збільшується на 100-250 см³. Якщо ЖЄЛ після занять зменшується (на 300 см³ і більше) це свідчить про перевтому.

Показником, що об'єктивно характеризує діяльність як дихальної, так і серцево-судинної системи, є частота дихання. Після виконання потужних силових вправ частота дихання збільшується в 2-3 рази і тим швидше повертається до норми, чим краща тренуваність атлета (від 2 до 5 хвилин).

Спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС) як одним із найважливіших показників стану серцево-судинної системи широко використовується для самостійного контролю атлетів-силовиків завдяки високій інформативності ЧСС та простоті її обчислення [3]. Для визначення ЧСС 2-3 пальця однієї руки кладуть на нижню третину передпліччя біля основи великого пальця іншої руки та рахують пульсові удари. ЧСС можна визначити і на сонних артеріях, наклавши великий та вказівний пальці на шию. Для чоловіків частота пульсу вважається нормальною 55 – 75 уд. за 1 хв., для жінок 60 – 80 уд. за 1 хв. ЧСС більше 90 уд. за 1 хв вважається високою і свідчить про тахікардію, а 50 уд. за 1 хв. і нижче є брадикардією, що може бути причиною перевтоми, а також патологічних станів серця та судин.

Під час занять фізичними вправами пульсові зони можуть варіюватися у великому діапазоні і залежать від декількох факторів: вік, стать, фізична підготовленість, загальний стан здоров'я. Але максимальні показники не повинні перевищувати дозволених величин для окремих вікових груп, що вираховується по формулі: $214 - (0.8 \times \text{вік})$ – алгоритм розрахунку для чоловіків; $209 - (0.9 \times \text{вік})$ – формула для жінок.

Під впливом адаптації до фізичних вправ частота пульсу у спокої зменшується. Після великих навантажень показник пульсу повертається до вихідного рівня через 15-30 хв, при помірних - через 5-10 хв. Якщо після виконання одного і того ж за інтенсивністю тренування час повного відновлення пульсу зменшується, це є одним із показників правильності дозування обтяжень та підвищення тренуваності організму.

Для оцінки діяльності серця застосовується ортостатична проба. Ця процедура полягає у наступному: необхідно протягом 5 хв спокійно лежати на спині, потім підрахувати пульс у цьому положенні за 1 хв; потім треба встати і після 1 хв. спокійного перебування у вертикальному положенні знову виміряти пульс. По різниці між частотою пульсу лежачи та стоячи судять про стан організму. Підвищення ЧСС на 1-12 ударів свідчить про хорошу фізичну тренуваність. У здорової нетренованої людини різниця становить 13-18 ударів; 18-25 ударів свідчить про

відсутність фізичної тренуваності, а понад 25 ударів - про переважно чи захворювання людини. Одним з показників правильності тренувальних навантажень є зменшення різниці між ЧСС у положенні лежачи і стоячи, а також загальна тенденція до зниження ЧСС або до її стабілізації в процесі адаптації до занять після однакового фізичного навантаження.

Моніторинг артеріального тиску (АТ) важливий при заняттях силовим фітнесом, особливо для людей другого зрілого віку.

Показники артеріального тиску дорослої людини в нормі коливаються в таких межах: оптимальним є тиск 100-120/60-80 мм рт. ст.; нормальний в межах 120-129/80-84 мм рт. ст.; 130-139/85-89 мм рт. ст. – підвищений нормальний [1].

Низький тиск (гіпотонія) відповідає показникам меншим за 100/60 мм рт. ст. Високий тиск (гіпертонія) починається з показників 140/90 мм рт. ст. і більше.

Під час інтенсивних вправ м'язи вимагають більше кровотоку і серце посилено працює, забезпечуючи їх достатньою кількістю кисню та поживних речовин. Це призводить до підвищення АТ під час тренування. У більшості випадків підвищення АТ є нормальною фізіологічною реакцією та зазвичай повертається до нормальних значень протягом короткого часу після закінчення тренування.

Однак важливо відзначити, що деякі люди, особливо ті, хто має підвищений АТ або інші серцево-судинні відхилення, мають уникати підняття великих обтяжень або виконання інтенсивних вправ, що може спричинити значне підвищення тиску. У таких випадках доцільно займатись силовим фітнесом в режимі оздоровчих тренувань з малими обтяженнями і вимірювати тиск 3 рази на день: вранці, перед тренуванням та через 2 години після тренування. Усі показники записуються до щоденника з самоконтролю і у випадку систематичних надмірних підвищень АТ необхідно проконсультуватися з лікарем.

Таким чином, самоконтроль при заняттях силовими вправами є ключовим аспектом забезпечення ефективності та довгострокового успіху у фітнесі, що допомагає уникнути перетренування, перенавантаження, травматизації та адаптує інтенсивність тренувань до поточного стану організму атлета. Ключовим аспектом досягнення запланованих цілей у силових тренуваннях є формування балансу між результативністю у силових вправах та турботою про власне здоров'я, підвищення мотивації та задоволення від занять.

Список використаних джерел:

1. Корот М.Ю., Гайдай С.І., Дембіцька О.О., Хапсаліс Г.Л. Самоконтроль студентів за станом свого організму та рекреація в процесі занять фізичними вправами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 4 (134). С. 76 – 80
2. Кабацька О. Формування навичок самоконтролю здоров'я студентів. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2018, № 1(87). С. 144–152
3. Гончар Г., Затулівітер А, Власенко С. Контроль та самоконтроль студентів у процесі занять фізичною культурою. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2023. Вип.2. С. 131–137