

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ЗАСТОСУВАННЯ САМОКОНТРОЛЮ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

e13s98@gmail.com

Сумський національний аграрний університет, Україна

З моменту перших занять силовим фітнесом необхідно ретельно стежити за функціональним станом свого організму. Перед початком тренувань, незалежно від загального самопочуття, обов'язковою процедурою є проходження медичного огляду, навіть якщо при самостійному оцінюванні нарікання на здоров'я відсутні. За можливості огляд краще за все проходить у спеціалізованому лікарсько-фізкультурному диспансері, де лікарі є безпосередніми фахівцями з питань впливу спортивних навантажень на організм людини. У разі неможливості відвідати спортивного лікаря, робити медичний огляд все одно потрібно, адже протипоказання до певних фізичних вправ можуть діагностувати і у звичайному медичному закладі [1]. Початковий етап занять характеризується істотним впливом на окремі органи і системи органів, тому бажано у перший рік тренувань кожні три місяці проходити повторне медичне обстеження, а надалі цю процедуру повторювати з регулярністю не рідше ніж двічі на рік.

Процес самоконтролю включає низку заходів, що застосовують для активного спостереження за станом особистого здоров'я під час занять різновидами фізичних вправ та впливу на організм спортивних навантажень. Самоконтроль не є самостійною процедурою щодо запобігання негативних наслідків неправильного тренування, а слугує лише цінним доповненням до основного медичного огляду [2].

В залежності від індивідуальних особливостей та добових біоритмів атлета силовими тренуваннями можна займатись у будь-який час дня. Але найбільш зручним і розповсюдженим періодом для занять силового напрямку є проміжок між 17:00 і 20:00, що зумовлено найвищою продуктивністю м'язів під час динамічних рухів. Також у вечірні години у більшості людей активізується вироблення анаболічних гормонів – головного чинника адаптації м'язів до силових навантажень. Водночас рівень кортизолу (гормон стресу, що гальмує розвиток м'язових волокон) досягає найнижчого рівня о 19:00, а найвищі показники фіксуються о 7 ранку.

Елементом самоконтролю у силовому фітнесі можна вважати тривалість заняття. Цей показник цілком залежить від рівня підготовленості атлета та напрямку тренування. Початківці мають дотримуватися поступового приросту навантаження, починаючи з 20-30 хвилин. Перший період тренувань характеризується адаптацією організму до проявів силових зусиль, що вимагає від атлетів робити більші відпочинки між підходами, через що тривалість занять може бути подовженою до 2 годин. Згодом з набуттям досвіду, формуванням спеціальних фізичних якостей та здатності суб'єктивно і об'єктивно оцінювати свій функціональний стан тривалість тренувань може варіюватись в широкому діапазоні в залежності від індивідуальних вподобань і можливостей атлетів.

Одним з найголовніших завдань самоконтролю в силовому фітнесі є попередження переоцінки своїх можливостей з бажанням якомога швидше досягти омріяних результатів тренувань. Нехтуючи принципом поступовості вдосконалення фізичних якостей, існує вірогідність отримати небажані наслідки у вигляді травмування та перетренованості, що може супроводжуватися апатією, безсонням, припиненням зростання спортивних результатів, небажанням займатися [3]. Цьому можна запобігти, якщо регулярно стежити за реакцією організму на тренувальні навантаження. Ведення щоденника самоконтролю надає допомогу у фіксації і аналізі даних результатів тренування і їх впливу на організм. Атлет має змогу аналізувати рівень свого здоров'я по об'єктивним та суб'єктивним показникам і заносити ці дані у щоденник для визначення оптимального режиму тренувань і моменту необхідності зменшення або збільшення навантажень. До об'єктивних показників відносяться ті, які мають конкретні одиниці виміру і фіксуються за допомогою вимірювальних пристроїв (вага тіла, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, життєва ємність легень, динамометрія, антропометричні вимірювання). Суб'єктивні дані менш точні і збираються на основі відчуттів людини (самопочуття, бажання фізичної активності, втома, працездатність, сон, настрій, апетит, больові відчуття). На достовірність цих показників може впливати емоційний та психічний стан атлета [4].

Важливим суб'єктивним показником стану здоров'я є самопочуття. В щоденнику воно відмічається як добре, задовільне або погане і може додатково характеризуватись бадьорістю, приливом сил, підвищеною працездатністю, легкістю, чи, навпаки, присутнє відчуття хворобливості, дратівливості, стомленості, пригніченого настрою тощо. Перевтома, перетренування часто призводять до головного болю, головокружіння, високого артеріального тиску, травмування сполучної хрящової тканини (суглоби, зв'язки, сухожилля, міжхребцеві диски), розлади нервової системи та ін. У разі поганого самопочуття декілька днів поспіль, спираючись на записи у щоденнику самоконтролю, необхідно проаналізувати план тренувань, самотійно або з тренером чи лікарем, та намагатись знайти причини нездужання і відхилень у здоров'ї, навіть переглянути спосіб життя [2].

В силових видах спорту у прогресуванні спортивних результатів разом з методиками тренування чи не найважливішу роль грає харчування. Оскільки енерговитрати при фізичних навантаженнях пришвидшують обмін речовин, в нормальному здоровому стані атлет не повинен мати проблем з прийманням їжі і мати хороший стійкий апетит. Порушення травлення, нудота, діарея та інші розлади шлунково-кишкового тракту, наряду з інфекційними хворобами, цілком можуть бути спровоковані наслідками перевтоми і перетренування. Тому важливим показником самоконтролю є стан травлення і апетиту, а у щоденнику це відчуття фіксується як гарне, задовільне або погане.

Особливістю занять з силового фітнесу є позитивна динаміка збільшення м'язової маси тіла, адже тренування в першу чергу направлені на розвиток гліколітичних м'язових волокон, що зумовлює збільшення об'ємів м'язів. Оскільки це є однією з головних цілей занять силовим фітнесом, доцільно проводити регулярні антропометричні виміри об'ємів частин тіла – обхват м'язів передпліччя, плеча, грудної клітини, стегна, гомілки, талії [5]. З періодичністю один раз на місяць необхідно зробити заміри і занести у щоденник самоконтролю. Нормальний перебіг тренувального процесу з впливом силових вправ чинять постійний приріст м'язової маси, а у разі відсутності результату треба переглянути усі складові підготовки (методику тренування, харчування, відпочинок, тренувальне обладнання та ін.).

Початківці нерідко спостерігають деяке зменшення ваги тіла у перший місяць занять. Причиною цього може бути початкова адаптація організму до незвичних навантажень, зменшення жирових відкладень, зміна звичного способу життя тощо. Надалі завдяки гіпертрофії м'язів вага тіла стабілізується і починається плавний її приріст, що необхідно записувати у щоденнику самоконтролю. Найкращим для зважування є ранковий час до сніданку. Вимогою до цієї процедури є обов'язкова справність вимірювального пристрою – підлогових вагів та установа їх на ідеально рівну поверхню, оскільки нерівна дає відхилення у показах цього побутового приладу на 1-3 кг. У разі постійної втрати ваги тіла, замість її збільшення, треба звернути увагу на об'єм та інтенсивність тренувань, температуру повітря в приміщенні, харчування з необхідним профіцитом калорій, достатній відпочинок для відновлення після навантажень.

Одним з основних засобів відпочинку і відновлення працездатності організму людини після фізичних навантажень є здоровий і повноцінний сон. Під час сну відбувається регенерація опорно-рухового апарату та нервової системи, зміцнення імунної та регулювання гормональної системи. Сон позитивно впливає на психологічне благополуччя, сприяє позитивному настрою, запобігає занепокоєнню і депресивним станам. Розлади сну характеризуються довгим засинанням, переривчастим протіканням з пробудженнями, порушенням ритму, тривожними сновидіннями, а в гіршому випадку, взагалі безсонням. Атлет повинен занотовувати тривалість сну, його якісні ознаки, а вразі порушень – ті негативні явища, що трапляються під час відпочинку [2].

Інформативним показником відновлюваності організму після спортивних навантажень, що необхідно постійно відстежувати і фіксувати, є частота серцевих скорочень (ЧСС). У спокої середні показники ЧСС здорової фізично розвинутої людини дорівнюють 60-80 ударів за хвилину. Робота серця повинна бути ритмічною і після впливу силових навантажень протягом короткого часу ЧСС має повертатись до вихідних величин. Під час занять вправами силової спрямованості істотного тренуючого впливу на серцево-судинну систему, як при заняттях аеробними циклічними видами спорту, не відбувається, адже напрямок розвитку – це сила та об'єми скелетних м'язів. Але все ж таки адаптація організму до силових вправ дещо зменшує ЧСС як у стані спокою, так і під час виконання вправ. У разі, якщо відбувається повільне відновлення пульсу, що істотно відрізняється від звичного перебігу відновлення, це є свідомством надмірної стомленості і незадовільної якості регенеративних процесів [4].

Отже, від вміння суб'єктивно і об'єктивно оцінювати загальний стан організму, піддавати отримані дані критичному аналізу залежить працездатність спортсмена. У тренувальному процесі важливим фактором є можливість передбачити негативні впливи запланованих навантажень. Спостереження за своїм самопочуттям, використовуючи методи самоконтролю, накопичує корисні матеріали, що надають допомогу атлету та тренеру-викладачу в коригуванні планів тренувань. Поєднання лікарського контролю та самоконтролю надає можливість якісного систематичного моніторингу за самопочуттям під час силових навантажень і своєчасного запобігання негативним впливам на здоров'я.

Список використаних джерел

1. Шепеленко Т.В. Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ, 2015. 34 с.
2. Єрьоменко Е.А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів. Теорія і методика хортингу. 2018. Вип. 9. С. 127–138.
3. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3 К (110). С. 484-486.
4. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами: Методичні розробки. Житомир: Державний агроєкологічний університет, 2005. 26 с.
5. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Умань, 2017. 266 с.