

УДК 796.011.3

Данильченко С. І.

асист. ЗНТУ

ДІАГНОСТИКА І САМОДІАГНОСТИКА СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПРИ РЕГУЛЯРНИХ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ

Перш ніж почати самостійно займатися, потрібно отримати рекомендації з режиму фізичної рухливості у свого дільничного лікаря або в районному лікарсько-фізкультурному диспансері. Потім, використовуючи поради лікарів або фахівців з фізичної культури (або популярну методичну літературу), підібрати собі найбільш корисні види

вправ. Займатися слід регулярно, намагаючись не пропускати жодного дня. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи усі зміни, що відбуваються в організмі до і після занять фізичними вправами. Для цього проводиться діагностика або, якщо це можливо, самодіагностика. При її проведенні ретельно фіксуються об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихання, вага, антропометричні данні. Діагностика також застосовується для визначення тренуваності тих, що займаються.

Оцінка реакції серцево-судинної системи проводиться з вимірювання частоти серцевих скорочень (пульс), яка в спокої у дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів за хвилину, у жінки – 75–80.

У фізично тренуваних людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше ударів за хвилину, а у тренуваних спортсменів – 40–50 ударів, що говорить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (вертикальне або горизонтальне положення тіла), здійснюваної діяльності. З віком вона зменшується. Нормальний пульс здорової людини, що знаходиться в стані спокою ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за той же період часу.

Виразжені коливання числа серцевих скорочень вказують на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій, скроневій, сонній артеріях, в області серця. Навантаження, навіть невелике, викликає пошвидшення пульсу. Науковими дослідженнями встановлено пряму залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню у чоловіків вище, ніж у жінок, у фізично підготовлених людей також вище, ніж в осіб з малою фізичною рухливістю. Після фізичних навантажень пульс здорової людини приходить у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу говорить про надмірності навантаження. При фізичному навантаженні посилена робота серця спрямована на забезпечення працюючих частин тіла киснем і живильними речовинами. Під впливом навантажень об'єм серця збільшується. Так, обсяг серця нетренованої людини становить 600–900 мл, а у спортсменів високого класу він сягає 900–1400 мл, після припинення тренувань обсяг серця поступово зменшується.