

К ВОПРОСУ О САМОКОНТРОЛЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Карсека Лина Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва

Сурков Александр Михайлович

кандидат пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва,

Штукин Николай Николаевич

преподаватель

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва

ON THE QUESTION OF CONDITION SELF-CONTROL OF STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Karseka Lina

Senior Lecturer

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

Surkov Aleksandr

Candidate of Science, assistant professor

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

Shtukin Nikolaj

Teacher

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются виды контроля, рекомендуемые студентам, занимающимся физкультурой и спортом для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни. Предлагается удобный, быстрый и легкий способ контроля своего состояния в процессе и после выполнения физических нагрузок.

ABSTRACT

The article discusses the types of controls recommended for students engaged in physical education and sports to improve health and follow a healthy lifestyle. It offers a convenient, fast and easy way for a student to self-control his/her condition during and after exercise.

Ключевые слова: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, мини-самоконтроль, качество сна, усталость, утомление, самочувствие, пульсовой режим.

Keywords: medical control, pedagogical control, self-control, mini-self-control, sleep quality, tiredness, fatigue, well-being, heart rate regimen.

Постоянный контроль и диагностика своего физического состояния – необходимость при занятии студентами физической культурой и спортом для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни. Поскольку занятия физическими упражнениями оказывают сильное воздействие на изменение физического и психического состояния организма, то с помощью контроля проверяется состояние и подготовленность его к физическим нагрузкам. Бесконтрольное использование средств физической культуры не эффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью [2, с.297-298].

Существуют различные виды контроля, которые позволяют выявить наличие отклонений в состоянии здоровья студентов при воздействии физических нагрузок. С помощью их

корректируются физические нагрузки, система упражнений, что важно для достижения оптимального эффекта.

Большинство студентов при занятии физическими упражнениями игнорируют контроль, что может повлечь за собой различные неблагоприятные последствия. Поэтому, чтобы избежать их и успешно заниматься физическими упражнениями и спортом, необходимо не только применять контроль, но также иметь представление об особенностях состояния своего здоровья и четко понимать те или иные противопоказания.

Цель данной работы – оценить существующие виды контроля и на основе их анализа предложить наиболее удобную, быструю и легкую форму контроля, которая поможет установить неблагоприятную реакцию на физические нагрузки и прибегнуть к объективному контролю.

Существуют три основных вида диагностики организма – врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он включает в себя анализ показателей физического и функционального состояния организма. Его целью является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию и сохранению здоровья. Он выявляет противопоказания к физическим упражнениям и физической нагрузке, определяет и контролирует уровень физического состояния [2,с.298].

Это форма контроля осуществляется путём диспансеризации в поликлиниках, либо во врачебно-физкультурных диспансерах.

Педагогический контроль – процесс получения педагогической информации о влиянии занятий физическими упражнениями на результативность и работоспособность занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [4,с.21].

С помощью педагогического контроля определяется степень стабильности развития показателей физического состояния занимающихся и разрабатываются нормы, способы, статическая и педагогическая оценки контрольных испытаний и результатов тестирования.

Педагогический контроль широко используется в вузе на занятиях по физической культуре и спорту и на тренировках в секциях по различным видам спорта. С помощью полученных результатов определяется и анализируется физическая подготовленность, способность освоения студентами программного материала и совершенствование освоенных технико-тактических приемов в спорте.

Однако более весомую помощь и более полное и точное установление всего указанного может дать самоконтроль студента.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. Самоконтроль позволяет соблюдать режим тренировок, анализировать влияние физических нагрузок на организм [5,с.469].

Показатели самоконтроля можно подразделить на субъективные и объективные. Данные о состоянии организма должны заноситься в дневник самоконтроля и через определенные промежутки времени анализироваться. Однако при постоянном напоминании об этом не все студенты ведут дневник самоконтроля. Чтобы заполнять дневник требуется ежедневно измерять показания. А так как это трудоемкий процесс, включающий в себя ежедневные различные измерения и запись объективных и субъективных показателей в

количестве 15-20, если это полный дневник, и 5-8 показателей, если он краткий.

В связи с этим нами предлагается более удобный и быстрый способ самоконтроля, который может быть востребован и реально выполняться студентами. Это – мини-самоконтроль. Учитывая оздоровительную цель физкультурных занятий и необходимость освоения программного материала, в мини-контроль предлагается вводить такие показатели как самочувствие, измерение частоты сердечных сокращений, утомление, сон. Данные показатели достаточно информативны, чтобы установить реакцию организма на физические нагрузки.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма. Бодрое, хорошее самочувствие с отсутствием болей, сопровождающееся хорошим настроением, показывает, что физическая нагрузка соответствовала физической подготовленности студента. При наличии ощущения вялости, разбитости, заметной слабости, головной боли, боли в мышцах следует насторожиться и обратить внимание на реакцию сердечно-сосудистой системы во время и после нагрузки с помощью измерения частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС).

ЧСС – важнейший биологический маркер. Причинами нарушения пульсового режима могут быть стрессовые ситуации, чрезмерные физические нагрузки и заболевания. В самоконтроле при увеличении ЧСС необходимо обратить внимание на первые две причины: стресс и физическая нагрузка. Пульс характеризует сердечную деятельность и показывает состояние сердечно-сосудистой системы, но так как процессы, происходящие в организме взаимосвязаны, то с его помощью можно определить насколько хорошо организм переносит физические нагрузки.

Для анализа функционального состояния организма при перенесении физических нагрузок студенты должны быть ознакомлены с нормами пульсового режима.

Считается, что норма пульса в покое составляет 60-80 уд/мин.

Норма пульса в зоне умеренной физической нагрузки (терапевтическая зона) колеблется от 50 до 70% от максимальной ЧСС (220 уд/мин минус возраст).

Норма пульса в зоне высокой физической нагрузки (аэробная зона) колеблется от 70 до 85% от максимальной ЧСС (220 уд/мин минус возраст).

Норма пульса в зоне силовой выносливости (анаэробная зона) колеблется от 70 до 90% от максимальной ЧСС (220 уд/мин минус возраст).

Норма пульса в зоне сжигания жира, по методу финского физиолога и врача М. Корволина, (аэробно-анаэробная зона) находится в пределах от 50 до 80% от максимальной ЧСС (220 уд/мин минус возраст).

Время возвращения пульса в норму происходит за 5-10 минут отдыха после физической нагрузки.

Если появляются отклонения норм в ЧСС во время физических упражнений и после, следует обратить внимание на объем и интенсивность получаемой нагрузки.

Еще одним показателем самоконтроля является утомление (усталость). Утомление – это физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы. При чрезмерной физической нагрузке проявляются внешние и внутренние признаки утомления. К внешним признакам относятся: нарушение ритма дыхания, координации движений, снижение скорости, к внутренним – одышка, головокружение, боли в мышцах, сердцебиение. Частые утомления высокой степени приводят к переутомлению, которое опасно для здоровья человека. При самоконтроле студенту необходимо обращать внимание на свою степень усталости и степень восстановления организма после нагрузок. В зависимости от ее результатов можно корректировать нагрузку и интервалы отдыха.

Как правило, чрезмерное утомление приводит к нарушению сна.

Сон – это залог здоровья. Во время сна вырабатывается ряд важнейших гормонов, восполняются физические силы организма и энергетические ресурсы, восстанавливается работоспособность центральной нервной системы. В связи с этим необходимо следить за продолжительностью и качеством сна. Нормы продолжительности сна составляют 7-8 часов, а при высокой физической нагрузке – 8-10 часов при засыпании до 30 минут. Показателем качества сна является состояние бодрости и свежести после него. Наличие бессонницы, повышенной сонливости, не спокойного сна требует консультации у врача.

Таким образом, наличие четырех, достаточно информативных показателей: самочувствие, утомление, сон, а также измерение ЧСС для определения реакции организма на предлагаемую нагрузку, могут не требовать регулярного ведения дневника. Студент может отследить повторяющиеся сигналы и симптомы реакции организма на физическую нагрузку, проанализировать результаты наблюдения мини-самоконтроля. Первым решением при негативных симптомах может быть коррекция нагрузки. Если же принимаемые меры не помогают и неблагоприятные симптомы продолжают проявляться, то для выявления причины следует прибегнуть к более глубокому существенному медицинскому контролю.

Предлагаемая нами форма мини-самоконтроля может быть успешно использована на занятиях по физической культуре и спорта для развития общей выносливости, которая влияет на уровень физической подготовленности студентов [3, с.16].

Такая форма самоконтроля способствует практической реализации личностно-ориентированных программ физкультурно-спортивной деятельности с учетом

индивидуальных возможностей и потребностей и позволяет повысить интерес студентов к предмету [1, с.8].

Мы полагаем, что данная форма самоконтроля будет более востребована студентами, занимающимися самостоятельно при выполнении упражнений циклического характера, такими как плавание, лыжи, бег, в период подготовки к зачетной и экзаменационной сессиям.

Выводы:

1. Дана оценка существующих видов контроля, которые позволяют выявить наличие отклонений в состоянии здоровья студентов при воздействии физических нагрузок. Из них более весомую помощь и более полное и точное установление всего указанного может дать самоконтроль студента.

2. Показано, что пренебрежение студентами самоконтролем на занятиях по физической культуре и спортом мешает успешному освоению программы по физической культуре и спорту в вузе.

3. Предложена наиболее удобная и востребованная форма самоконтроля - мини-самоконтроль, который включает в себя контроль самочувствия, усталости и сна.

4. Предлагаемый мини-самоконтроль позволит осуществить личностно-ориентированный подход в физкультурно-спортивной деятельности с учетом индивидуальных возможностей и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностная составляющая на занятиях студентов в вузе / Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии: Сборник научных трудов. – М.: ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина, 2019 г. – 562 с., с. 7-9.
2. Веленский М.Я. Физическая культура: учебник / коллектив авторов под редакцией М.Я. Веленского. М.: Кнорус, 2012 г., 424 с.
3. Карсека Л.С., Нюрксне Л.А., Гежа Р.В. Развитие общей выносливости студентов под влиянием табакокурения / Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции: актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях, Чебоксары, 20 мая 2019 г., с.12-17.
4. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие. М.:РУДН, 2012. – 190 с.
5. Шашкина О.А., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н. Слепова Л.Н. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре Международный студенческий вестник, Изд. ООО «Информационно-технический отдел Академии Естествознания» (Пенза) 2015 г. №5-3, 469 с.