Научная статья
Original article
УДК 796.06

САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

SELF-CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Югрин Виктор Романович, студент 4 курса стоматологического факультета, “Северный Государственный Медицинский Университет” (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51), тел. 89042023364, vitek131199@mail.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru

Yugrin Victor Romanovich, 4th year student of the Faculty of Dentistry, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk Region, Arkhangelsk,Troitsky Ave. 51), tel. 89042023364, vitek131199@mail.ru

Tsinis Aleksey Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru

Аннотация. Цель исследования – выявление и анализ уровня влияния принципов самоконтроля на функциональное состояние организма в процессе занятий физической культурой и спортом. В процессе проведенного исследования изучены

средства осуществления самоконтроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой.

Abstract. The purpose of the research is to identify and analyze the level of influence of the principles of self–control on the functional state of organism during physical education and sports. In the course of the research, the means of self-control of the functional state in the process of physical education were studied.

Ключевые слова: самоконтроль, дневник самоконтроля, функциональное состояние организма, физические нагрузки, качество сна, самочувствие, частота сердечных сокращений.

Keywords: self-control, self-control diary, functional state of organism, physical activity, sleep quality, well-being, heart rate.

Введение

Положительное влияние физических упражнений на организм человека известно с древних времен. На их огромное значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих трудах и заявлениях.

Физические упражнения - это очень мощное средство изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую форму и работоспособность, улучшают функциональные системы человеческого организма. Однако необходимо понимать, что отсутствие контроля в использовании физических нагрузок на организм может нанести непоправимый вред здоровью.

Чтобы исключить все условия, при которых может возникнуть негативное влияние физических упражнений, занятий спортом, были сформулированы принципы контроля и самоконтроля. Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Диагностика состояния организма во время занятий физической культурой включает в себя различные виды контроля: педагогический, врачебный, но особое значение отводится самоконтролю [1, 3].

Благодаря самонаблюдению спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. По мимо этого, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, обучая спортсмена активно наблюдать и оценивать свое состояние, анализировать используемую методику тренировок.

Понятие самоконтроля

Самоконтроль - регулярный мониторинг состояния организма и физического развития, а также их изменений под влиянием регулярных физических упражнений и занятий спортом.

Задачи самоконтроля

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно
выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля - регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Для того чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма. При нервно-психических и мышечных нагрузках, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематическими физическими упражнениями, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической

работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно более эффективно восстановить функциональные возможности организма.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие определенных отклонений в состоянии здоровья и принять необходимые меры по их устранению. К тому же это позволяет врачу наблюдать за состоянием организма, а тренеру вносить определенные коррективы в планы тренировок.

Его главное преимущество заключается в том, что те, кто занимается ежедневным самонаблюдением, могут четко отметить благоприятное влияние тренировочного процесса на свое здоровье.

Дневник самоконтроля

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника.

Необходимо научить студентов вести дневник самоконтроля с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значимость отдельных показателей объективных и субъективных данных [2].

Дневник самоконтроля используется для записи самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также для регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных тестов физической подготовленности, контроля выполнения еженедельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника позволяет определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное планирование количества и интенсивности физической нагрузки и отдыха на отдельном занятии. В дневнике также должны быть отмечены случаи нарушения режима и то, как они влияют на занятия и общую работоспособность.

Показатели самоконтроля

В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок [6].

1) К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

2) К объективным — частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.

Кроме этого, важна также оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая степенью развития основных тканей организма, формами и размерами тела и его отдельных частей, а также функциями организма [4].

Объективные показатели

1) Мышечная сила.

Развитие мышечной силы имеет большое значение для повышения работоспособности человека. Этот показатель увеличивается в результате физической активности и спортивных тренировок. С развитием силы параллельно происходит увеличение массы тела, роста, окружности грудной клетки и других показателей физического развития. Сила измеряется физическими упражнениями.

2) Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Уровень физической подготовки человека и его работоспособность во многом зависят от функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя частота сердечных сокращений здорового нетренированного мужчины обычно составляет 60-80 ударов в минуту, у женщин она на 5-10 ударов чаще. ЧСС зависит от уровня физической активности, возраста, положения тела, и т.д. Во время тренировки пульс всегда учащается. Частота сердечных сокращений позволяет отслеживать и оценивать интенсивность нагрузки в течение одного занятия, всей недели или месяца тренировок. Также следует отметить, что сердце тренированного человека тратит гораздо меньше усилий на перекачивание крови по сосудам, работает в щадящем режиме даже при больших нагрузках [8].

3) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Величина ЖЕЛ в зависимости от индивидуальных, возрастных и половых особенностей может колебаться в довольно широких пределах. Как правило у мужчин этот показатель равен 3,5-5 литрам, у женщин - 2,5-4 литра. Измерения проводится в одно и то же время, до начала тренировки, ежедневно или раз в 5 дней с помощью спирометра. Занятия физической культурой и спортом, особенно греблей, плаванием, бегом, спортивными играми, способствуют увеличению ЖЕЛ [7].

Субъективные показатели

1) Настроение.

Хорошее настроение способствует большей эффективности тренировочного процесса. В то же время спорт, физкультура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувство бодрости, радости, уверенности в себе.

2) Самочувствие.

Самочувствие - это личное субъективное восприятие влияния физических упражнений на организм. Избыточные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется в течение длительного времени, следует немедленно обратиться к врачу и уменьшить нагрузку. Усталость, утомляемость, снижение работоспособности напрямую связаны с состоянием нервной системы.

3) Ночной сон.

Сон характеризует состояние здоровья и переносимость выполняемой физической нагрузки.

4) Аппетит

Одним из признаков нормального функционирования организма является аппетит. Во время физических нагрузок обмен веществ происходит более активно. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный или плохой.

5) Активность

Физическая активность - это вид деятельности человеческого организма, при котором биохимические обменные процессы в скелетных мышцах обеспечивают их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Оптимальная по нагрузке на организм физическая активность позволяет человеку сохранить или улучшить свое здоровье, снизить риск заболеваний.

6) Иммунологическая реактивность

При правильном количестве физической активности повышаются показатели иммунитета. Чем больше интенсивность физических упражнений, тем ниже может быть иммунологическая реактивность организма. В то же время минимальная физическая активность с точки зрения энергетических затрат оставляет иммунные показатели стабильными и оказывает стимулирующее воздействие на иммунную систему [2].

Исследование

В данное исследование были включены 30 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, которым была поставлена задача выполнять физические упражнения 3 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Ход исследования:

Испытуемых разделили на 2 группы. Первая группа вела дневник самоконтроля, фиксировав свои субъективные показатели и ЧСС после каждой тренировки. Вторая – нет.

По результатам двух месяцев первая группа отмечала улучшение общего состояния, настроения и уровня физической активности. В то время как большинство испытуемых второй группы выразило желание прекратить исследование, вследствие отсутствия явных положительных изменений в объективных и субъективных показателях результатов физической активности, что привело к потере мотивации и прекращению тренировок.

По завершению третьего месяца эксперимента студенты первой группы сообщили о значительном улучшении самочувствия, работоспособности, качества сна, желании заниматься физическими упражнениями, а также предоставили свои показатели ЧСС. Сравнительные результаты представлены в таблице.

Таблица 1. Среднегрупповые значения ЧСС.

Показатели	ЧСС в покое	ЧСС после нагрузки
До исследования	79,5	139,7

1 месяц	76,2	135,8
2 месяц	73,9	129,4
3 месяц	69,8	126,3

Результаты:

Проанализировав результаты до и после эксперимента, можно сделать вывод, что, соблюдая принципы самоконтроля развивается мотивация к выполнению физических упражнений. Это подтверждается субъективными и объективными показателями функционального состояния организма. Сравнив результаты группы до эксперимента и после, выявлена положительная динамика в результатах по показателям ЧСС.

Вывод:

Главным элементом самоконтроля является наблюдение за спортивными результатами. Оно позволяет оценить точность использования средств и методов тренировок и нагрузок. При сравнении показателей определяется влияние физических упражнений и занятий спортом, планируются тренировочные нагрузки. Самоконтроль обучает человека грамотному и осмысленному отношению к своему здоровью и к физическим упражнениям, помогает лучше познать себя, стимулирует развитие устойчивых гигиенических навыков и соблюдение санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать тренировочный процесс, предотвращать состояние переутомления и развитие заболеваний.

Список литературы:

1. Ветков, Н. Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания / Н. Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 5 (11). – С. 219-228.
2. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / Готовцев П.И. – Москва: Физическая культура и спорт, 1984. – 234 с.
3. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. / Демин Д.Ф. – Москва: Медицина, 1979. – 54 с.

4. Калиева, М. А. Информативные и прогностические критерии оценки функционального состояния студентов в период обучения / М. А. Калиева // Медицина и экология. – 2010. – № 4 (57). – С. 31-38.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. / Карпман В.Л. – Москва: Физическая культура и спорт, 1987. – 25 с.
6. Семенова, Л. М. Функциональное состояние организма студентов в период обучения / Л. М. Семенова, С. В. Куприянов, Ю. В. Семенова // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2017. – № 12(19). – С. 182-188
7. Применение современных систем экспресс-диагностики для выявления факторов, лимитирующих функциональное состояние высококвалифицированных спортсменов / Корягина Ю.В., Нопин С. В., Тер-Акопов Г. Н. [и др.] // Современные вопросы биомедицины. – 2019. – Т. 3. – № 2(7). – С. 52-75.
8. Шейх-Заде, Ю. Р. Определение должной частоты сердечных сокращений у человека в покое / Ю. Р. Шейх-Заде, Ю. А. Зузик, К. Ю. ШейхЗаде // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 6. – С. 113-116.

References:

1. Vetkov N.E. Basics of medical control and selfcontrol during physical education. Science-2020, 2016, no. 5(11), pp. 219-228.
2. Gotovtsev P.I. Self–control during physical education / Gotovtsev P.I. - Moscow: Physical culture and sport, 1984. – 234 p.
3. Demin D.F. Medical control during physical education classes. / Demin D.F. – Moscow: Medicine, 1979. – 54 p.
4. Kalieva M. A. Informative and predictive criteria of evaluating the functional state in students during learning. Medicine and Ecology, 2010, no. 4 (57), pp. 31-38.
5. Karpman V.L. Sports medicine. / Karpman V.L. – Moscow: Physical culture and Sport, 1987. – 25 p.
6. Semenova L.M., Kupriyanov S.V., Semenova Yu.V. Functional state of the body of students during learning. Pulse, 2017, no. 12(19), pp. 182-188.

7. Koryagina Yu.V., Nopin S.V., Ter-Akopov G.N., Roguleva L.G., Abutalimova S.M. The use of modern express diagnostic systems to identify factors that limit the functional state of highly qualified athletes. Modern Issues of Biomedicine, 2019, vol. 3. no. 2(7), pp. 52-75.
8. Sheikh-Zade Yu.R., Zuzik Yu.A., Sheikh-Zade K.Yu. Determination of the proper heart rate in a person at rest. Human Physiology, 2001, vol. 27, no. 6, pp. 113-116.

© Югрин В.Р., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Югрин В.Р., Цинис А.В. САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.