

УДК 796.014

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Виктор Михайлович Башкин, доктор педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье показана роль адаптивной физической культуры в системе образования студентов, имеющих какие-либо отклонения по здоровью. Раскрыты особенности обучающихся занимающихся в специальных медицинских группах. Показана важная роль самостоятельных занятий по физической подготовке и возможность самоконтроля занимающихся по функциональному состоянию своего организма. Самоконтроль рекомендовано осуществлять по нескольким достаточно простым тестам, которые наиболее полно определяют состояние как отдельных систем, так и всего функционального состояния при рекомендованной физической нагрузке.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, специальная группа, самоконтроль, тесты, нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p82-85

SELF-CONTROL DURING INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Viktor Mikhailovich Bashkin, the doctor of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

Viktor Mikhailovich Bashkin, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation Annotation The article shows the role of adaptive physical culture in the education system of students with any health abnormalities. The features of students engaged in special medical groups are revealed. The important role of independent physical training classes and the possibility of self-control of those engaged in the functional state of their body is shown. Self-monitoring is recommended to be carried out according to several fairly simple tests that most fully determine the state of both individual systems and the entire functional state with the recommended physical activity.

Keywords: adaptive physical culture, special group, self-control, tests, load.

ВВЕДЕНИЕ

Среди обучающихся в университете есть студенты с ослабленным здоровьем, инвалиды. У них есть особая потребность в действиях для поддержания и укрепления своего физического и психического здоровья. Относительно молодым направлением в физическом воспитании является Адаптивная физическая культура (АФК) – система научных знаний о сущности физической культуры и общих закономерностях ее функционирования, направленная на гармоничное развитие людей с ограниченными возможностями по здоровью. Основной проблемой теории АФК является изучение особенностей лиц, занимающихся духовно-нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием в процессе двигательной активности, а также разработка технологий формирования готовности общества к принятию людей с ограниченными возможностями в качестве равноправных членов, с их творческим потенциалом в разных сферах деятельности. Адаптивное физическое воспитание (АФВ) – вид адаптивной физической культуры, направленный на сохранение и восстановление здоровья человека по мере его приспособления к жизни, труду, формирования активного отношения к здоровому образу жизни. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование осознанного отношения к своим сильным сторонам, преодоление физических нагрузок, необходимых для полноценного

функционирования организма, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни [1].

АФВ в вузовской системе проводится со студентами специальных медицинских групп. К этим группам относятся студенты с такими отклонениями в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенным физическим нагрузкам. Среди студентов специальной медицинской группы наиболее востребованным является удовлетворение их потребностей в различных коррекциях: психического состояния, формы тела, состояния внутренних органов, остроты зрения и так далее. Условия обучения в вузах предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студентов. Молодые люди, меняющие свой образ жизни после окончания школы, испытывают серьезные психологические и эмоциональные нагрузки при самостоятельных занятиях. Помимо приобретения специальных знаний, студенты должны поддерживать и укреплять свое здоровье во время учебы. Забота о здоровье студентов всегда играла центральную роль в процессе их обучения [2]. Особое значение имеет хорошо организованная двигательная активность студентов во время обучения в вузе. Содержание занятий должно соответствовать потребностям учащихся, связанным с их заболеванием. Этому способствует использование оздоровительных тренировочных комплексов в составе занятий по физическому воспитанию. Эффективным методом является использование самоподготовки студентов через индивидуальные задания и самоконтроль физического состояния. Практика показывает, что при использовании тренировочных комплексов оздоровительной направленности, которые входят в самостоятельную тренировку, студенты быстрее адаптируются к учебной деятельности, лучше переносят физическую нагрузку, более устойчивы к проявлению некоторых хронических заболеваний.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если в дополнение к программе тренировок вы начинаете самостоятельные занятия физической культурой, вам необходимо определиться с методами регулярного самоконтроля собственного функционального состояния, работоспособности и других факторов повседневной жизни. При регулярных физических тренировках особое значение имеет самоконтроль, который делится на объективные и субъективные показатели.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) считается объективным показателем. До и после физических упражнений используется тест на определение частоты сердечных сокращений, а само значение определяется через 10 секунд. Значение ЧСС в первые 10 секунд после нагрузки определяет ее интенсивность. Она не должна быть выше средней для этой возрастной группы. Величина нагрузки определяет ее объем и интенсивность, что отражается в величине частоты сердечных сокращений, измеренной через 10 минут после окончания физической нагрузки. Через 10 минут пульс занимающегося не должен превышать 94 уд/мин, а через 1 час он должен уменьшиться на 10–12 уд/мин по сравнению с нормальным значением. Если значение пульса определяют ежедневно, то на этой основе определяют суммарную величину воздействия тренировочной нагрузки на организм занимающегося и степень восстановления. Для этого необходимо ежедневно считать пульс сразу после сна в исходном положении. Изменение ЧСС на 3–5 уд/мин свидетельствует о хорошем отдыхе и правильно подобранной нагрузке. Если разница импульсов больше указанного выше значения, то это говорит о начале утомления и перегрузке организма. Тогда желательно значение нагрузки пересмотреть [3].

Объективным показателем также является проба ортостатическая. Пульс подсчитывается лежа в постели. Затем необходимо медленно встать и через 1 минуту снова сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 8–10 уд/мин, значит нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост составляет 18–22 уд/мин, значит состояние удовлетворительное. При более высоких значениях этой разницы можно

говорить о переутомлении. Такие значения данной пробы бывают у людей с гиподинамией или детренированных.

Одним из надежных тестов для определения влияния нагрузки на организм является изменение артериального давления. Этот тест следует проводить до и после тренировки. При нагрузке давление повышается, а затем нормализуется. Исходное давление при умеренной нагрузке не изменяется, а увеличивается при увеличении нагрузки [4].

Величина пульса и минимального давления обычно совпадают по величине, поэтому определить индекс функционального состояния можно по формуле:

$$IF=D/P,$$

где D – минимальное давление, P – пульс.

У здоровых людей этот показатель близок к единице.

При интенсивных физических нагрузках возрастает потребность организма в кислороде, который интенсивно расходуется мышцами и головным мозгом. А количество кислорода, доставляемого в организм, зависит от частоты дыхания, по которой можно оценить оптимальную переносимость организма к физической нагрузке. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 15–20 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является емкость легких – объем воздуха при максимальном выдохе, который вырабатывается после максимального вдоха. Это значение зависит от пола студента, возрастной категории, антропометрии тела и физической подготовки. У мужчин это 3,5–5 литров, у женщин 2,5–4 литра.

Еще одним достаточно объективным тестом на самоконтроль является тест Штанге. Необходимо сделать вдох, затем глубокий выдох, еще один вдох и установить максимальное время задержки дыхания. Это время увеличивается по мере увеличения общей оценки физической подготовки. Физически здоровые люди задерживают дыхание на 1,5–2 минуты. Но сразу после тренировки трудно долго задерживать дыхание.

Критериями самоконтроля являются также субъективные показатели физического состояния, такие как сон, аппетит, настроение, побуждение к движению и др. Здоровый сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться являются свидетельством хорошей переносимости тренировочной нагрузки. Плохой сон, вялость и дневная усталость, малоподвижный образ жизни – верные признаки переутомления.

Регулярное ведение дневника самоконтроля может помочь учащимся распознать ранние признаки переутомления и своевременно скорректировать тренировочный процесс. Дневник используется также для планирования и регистрации самостоятельных занятий и регистрации возможных изменений физического состояния, как внешних, так и внутренних, прикладных функциональных проб и физической подготовленности, контроля за выполнением запланированного двигательного режима. Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Для того чтобы избежать переутомления, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося.

ВЫВОДЫ

Регулярные физические тренировки не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные физические тренировки нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, самоконтроля.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий самостоятельной физической тренировкой,

особенно лицам с ограниченными физическими возможностями.

Применение методик и тестов самоконтроля при самостоятельных занятиях, представленных в исследовании, позволит улучшить функциональные показатели и уровень здоровья студентов специальной медицинской группы, а также поможет сформировать опыт самостоятельного выполнения заданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкин В.М. Методика индивидуальной адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / В.М. Башкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 17–22.
2. Башкин В.М. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам: монография / В.М. Башкин. – Санкт-Петербург: ГУАП, – 2018. – 165 с.
3. Болотин А.Э., Бакаев В.В. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / Болотин А.Э., Бакаев В.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24–28.
4. Карпова С.Н. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов / С.Н. Карпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 80–83.

REFERENCES

1. Bashkin, V.M. (2012), "Methodology of individual adaptation of athletes to training loads", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (94), pp. 17–22.
2. Bashkin, V.M. (2018), *Adaptation of an organism of sportsmen to training loads*, monograph, GUAP, St. Petersburg, 165 p.
3. Bolotin, A.E. and Bakaev V.V. (2014), "Pedagogical technology of healthy lifestyle management of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (107), pp. 24–28.
4. Karpova, S.N. (2019), "Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the health of students of special medical groups during the use of unified training complexes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (173), pp. 80–83.

Контактная информация: fri-spb@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 10.05.2023

УДК 796.062

РЕСУРСЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Татьяна Анатольевна Глазина, кандидат педагогических наук, Татьяна Александровна Анплева, старший преподаватель, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Проблема социализации студентов первого курса в высшем учебном заведении на сегодняшний день не теряет своей актуальности. В статье авторы описывают влияние работы студенческого спортивного клуба на социализацию студентов в новых условиях обучения. Авторами представлены основные направления деятельности студенческого спортивного клуба, приводятся результаты исследования по выявлению уровня социализации обучающихся, активно принимающих участие в спортивной жизни вуза. В качестве определения уровня социализации была использована методика Ч.Д. Спилбергера, адаптированная на русский язык Ю. Л. Ханиным: «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности». Исследование показало, что привлечение молодежи к занятиям в спортивных секциях, проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников способствуют более успешному процессу социализации студентов-первокурсников.

Ключевые слова: студенты, спортивный клуб, социализация, спортивно-массовые мероприятия, тестирование.