

УДК 796.012.6
С30

Семенов А. С.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна. Миколаїв),
assemenoff61@gmail.com

Семенова І. Л.

вчитель-методист вищої категорії, Морський ліцей імені Александрова (Україна. Миколаїв),
iryna.semenova77@gmail.com

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Стаття систематизує та поширює знання з теорії та методики фізичної культури, необхідні для опанування практичних навичок, зміцнення здоров'я, організації здорового способу життя студентів. Розглянуті проблеми мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації самоконтролю за станом здоров'я під час тренування. В основі запропонованої методики лежить формування у студентів потреби в систематичних заняттях рухової активності та в здоровому способі життя.

Ключові слова: методи самоконтролю, свідомість, суспільство, оздоровче-рекреаційні, особистість, рухова активність

Вступ. Численні дослідження показують, що сучасний спосіб життя студентів далеко не ідеальний. Велика частина студентства знає про основні складові здорового способу життя і визнає їх необхідність, але при цьому зазначає, що не має достатньої мотивації, щоб активно їх застосовувати в своєму житті [2, 3].

Однією з найважливіших складових ЗСЖ, яка на 50-55% впливає на фізичний розвиток організму людини, є оптимальний рівень рухової активності.

Таким чином, майже кожному студенту для нормального функціонування організму необхідна додаткове фізичне навантаження у вигляді самостійних занять з фізичної культури, які вони організовують поза вузом. Правильно організувати ці заняття допоможе матеріал даної статті.

Мета дослідження. Систематизувати методи організації самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами, як складової здорового способу життя студентів.

Методи дослідження. Аналіз спеціальних науково-методичних літературних джерел, електронного ресурсу, опитування, анкетування, практичні заняття.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль-спостереження тих хто займаються фізичними вправами за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, а також вимір і оцінка суб'єктивних і об'єктивних показників стану організму за допомогою простих і загальнодоступних методів.

Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, дані тестування і проб, що займається отримує можливість корегувати процес фізичної підготовки. Число показників самоконтролю повинно бути не більше 20 і не менше 5-8. Вибір тих чи інших по-

казників залежить, наприклад, від виду фізичних вправ. Так, при заняттях циклічними видами важливі показники ЧСС, артеріального тиску, ЖЕЛ, тестів на витривалість. При заняттях в тренажерному залі важливо стежити ще й за масою тіла, розвитком силових якостей та ін.

Показники самоконтролю поділяються на суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносяться самопочуття, настрої, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, больові відчуття.

До об'єктивних показників відносяться дані фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості, які можна виміряти і виразити кількісно [5]. Такими показниками є частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємкість легень, частота дихання, маса тіла, показники функціональних проб і тестів фізичної підготовленості, антропометричні дані.

Оцінка суб'єктивних показників

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості і вираженого стомлення. При комфортних відчуттях (млявість, сонливість, дратівливість, виражені м'язові болі, відсутність бажання займатися фізичними вправами) слід припинити заняття до повного усунення зазначених ознак. Сон при систематичних заняттях фізичними вправами, як правило, хороший, з швидким засипанням і бадьорим станом після сну. Труднощі засипання і неспокійний сон є ознаками того, що навантаження не відповідає фізичній підготовленості. Апетит після помірних фізичних навантажень повинен бути хорошим. При правильній організації тренувального процесу в динаміці працездатність повинна

збільшуватися. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження. Причиною больових відчуттів при заняттях фізичними вправами можуть бути травми, перенапруження або захворювання. Болі можуть виникати в м'язах, в області серця, правого підребер'я (область печінки), відзначаються також і головні болі. При часто з'являються больові відчуття слід припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінка об'єктивних показників

Частота серцевих скорочень і артеріальний тиск

Фізичне навантаження висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної системи, тому з усіх органів і систем при фізичному тренуванні найуразливішим є серце.

Для контролю за реакцією кровоносної системи на навантаження використовуються показники ЧСС (пульс) і АТ (артеріальний тиск). Дані показники є найбільш інформативними і легкодоступними для вимірювання в умовах тренування.

ЧСС залежить від статі (у жінок вона частіше, ніж у чоловіків), віку (у дітей – частіше, ніж у дорослих), функціонального стану, умов навколишнього середовища, пози (вертикальне чи горизонтальне положення тіла), фізичного навантаження, температури тіла. Для того щоб обчислити свій пульс, необхідно злегка притиснути другим і третім пальцем артерію на зап'ясті, на скроні або сонну артерію. Відчувши удари пульсуючої крові, підрахуйте кількість ударів за 10 с. Показник помножте на 6 і отримаєте число ударів в хвилину. ЧСС в спокої змиритися вранці після сну, не встаючи з ліжка. Пульс в спокої у чоловіків приблизно дорівнює 70-80 уд/хв, у жінок 75-85 уд/хв. У фізично активних людей (особливо тих, хто вважає за краще аеробні навантаження – біг, плавання, велосипед, лижі та ін.) Частота пульсу значно рідше – 60 уд/хв і менш, а у тренуваних спортсменів – 40-50 уд/хв, що вказує на економічну роботу серця.

Крім кількості ударів в хвилину важлива ще й ритмічність пульсу. Виражені коливання числа серцевих скорочень за 10 с. (наприклад, пульс за перші 10 с. Був 12 ударів, другі – 10, за третю – 8 ударів) є показником аритмічності. При ритмічному пульсі кількість ударів за 10 с не відрізняється більш ніж на один удар від попереднього підрахунку. У нормі пульс у здорової людини без перебоїв, доброго наповнення і напруження.

Слід фіксувати пульс до занять (за 3-5 хв.) і відразу після занять фізичними вправами. Якщо перед кожним заняттям спостерігається приблизно однакова величина пульсу, це говорить про хороше відновленні організму. Різке почастищення ЧСС у порівнянні з попередніми показниками може служити ознакою перевтоми.

Величина артеріального (кров'яного) тиску служить важливою характеристикою діяльності серцево-судинної системи. У нормі при фізичних

навантаженнях систолічний тиск зростає, а діастолічний спочатку знижується, потім спостерігається його невелике підвищення.

Для контролю важливо не тільки те, як реагують пульс і артеріальний тиск на навантаження, але і те, чи швидко знижуються їх показники після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС і АТ через 5-15 хв. Після великих фізичних навантажень відновлення може значно сповільнитися.

Частота дихання. Дихання в спокої має бути ритмічним. У дорослої людини частота дихання становить 16-18 дихальних рухів в хвилину. При зростанні тренуваності частота дихання у спокої урежається.

При фізичному навантаженні частота дихання збільшується. При легкій роботі частота дихання збільшується до 20-25 разів на хвилину; при середній – до 25-40 разів на хвилину; при важкій – до 40 і більше разів на хв.

Маса тіла. Постійно стежити за масою тіла при заняттях фізичними вправами так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Маса тіла визначається періодично вранці натщесерце, на одних і тих же вагах, в одній і тій же одязі. У першому періоді тренувань маса тіла зазвичай знижується, потім стабілізується і надалі може дещо збільшитися за рахунок приросту м'язової маси. При різкому зниженні маси тіла слід звернутися до лікаря.

Визначити величину навантаження можна по зміні маси тіла до і після фізичних вправ (при малому навантаженні маса тіла може зменшитися на 300 г, при середній – на 400-700 г, при великій – на 800 г і більше).

Для визначення нормальної ваги використовуються весоростовий індекси. Наприклад, індекси Брока-Бругша, Кетле та ін.

Під час самостійних занять фізичними вправами і спортом для контролю функціонального стану організму можна використовувати найпростіші проби і тести, які не потребують спеціального обладнання.

Для контролю за дихальною системою – пробу Штанге (затримка дихання на вдиху), пробу Генчі (затримка дихання на видиху).

Для контролю за станом серцево-судинної системи – ортостатическую пробу, одномоментну пробу (описані вище), пробу з підйомом по сходах, сит-тест.

Проба з підйомом по сходах (рекомендована акад. М. М. Амосовим). Перед виконанням проби 3 хв. відпочивають стоячи, без руху, після чого вимірюють пульс (ЧСС) протягом 1 хв. Нешвидко піднятися на четвертий поверх і підрахувати пульс. Якщо він прискорився на 10% – відмінно, на 30 – добре, на 50% – посередньо. Вище 50% – погано.

Сит-тест (розробник СІБНІФК, патент № 1729485). Даний тест оцінює аеробне витривалість і являє собою циклічний рух «сісти-встати»

протягом 3 хв. в темпі 30 циклів на хвилину. Висота сидіння стільця підбирається відповідно до зростання випробуваного таким чином, щоб кут між стегнами і гомілкою в положенні сидячи становив 90 уд.

У проміжному становищі випробовуваний спирається руками на коліна з метою виконання вимог ВООЗ до руховим тестів.

Проведення тесту. Після невеликого відпочинку (близько 5 хв. Без перешкод, відволікаючих звуків і світлових подразників) у обстежуваного, який сидить в спокої, вимірюється ЧСС (ЧССпок). Якщо ЧССпок виявляється більше 100 уд/хв, то тест не проводиться.

В темпі 1 цикл за 2 с. випробуваний сідає і встає зі стільця протягом 3 хв. В кінці третьої хвилини він залишається в положенні стоячи, знову проводиться вимірювання ЧСС (ЧССнагр) за 6 с і отримана величина множиться на 10. Після цього обстежуваний сідає і відпочиває 1 хв., в кінці якої проводиться третій вимір ЧСС (ЧССвосст) за 6 с і отримана величина множиться на 10.

Рівень аеробного (кардиореспираторної) витривалості оцінюється за величиною індексу (в умовних одиницях), що розраховується за формулою $\text{індекс витривалості} = (\text{ЧССпок} + \text{ЧССнагр} + \text{ЧССвосст} - 200) / 10$.

Таблиця 1. – Оцінка рівня аеробної витривалості (сіт-тест)

Вік років	Рівні аеробної витривалості				
	Вищий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
17–18	0–6,0	6,1–8,0	8,1–13,0	13,1–17,0	більш 17,0
19–20	0–5,0	5,1–7,0	7,1–12,0	12,1–16,0	більш 16,0
21 і старше	0–4,0	4,1–6,0	6,1–11,0	11,1–15,0	більш 15,0

Література

- Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. Москва: АСТ, Сталкер, 2005. 287 с.
- Физическая культура: учеб.-метод. комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева и др. Москва: ЕАОИ, 2011. 344 с.
- Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва: RETORIKA, 1999. 560 с.
- Илларионов Н. С. Психология оздоровительного бега. *Легкая атлетика*. 1988. № 6. С. 19–20.
- Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: 2005. 192 с.
- Коваленко Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализация личности. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 11. С. 11–16.
- Кроссфит. URL: <https://yandex.ru/turbo/s/vdiete.ru/trenirovki/programmy-trenirovok/trenirovnikrossfit/> (дата обращения: 15.10.2021).
- Рекреация – универсальное средство сохранения и укрепления здоровья: учебные материалы онлайн. URL: https://studwood.ru/1026286/turizm/rekreatsiya_universalnoe_sredstvo_sohraneniya_ukrepleniya_zdorovya (дата обращения: 15.10.2021).
- Скандинавская ходьба с палками: польза и вред, как похудеть, инструкции, видео. URL: <https://skandinavskaya-hodba.ru> (дата обращения: 15.10.2021).
- Позы йоги для начинающих в домашних условиях: 30 асан с картинками: авторский блог о медитации и йоге. URL: <https://yogalib.ru/poza-yogi-dlya-nachinaushih> (дата обращения: 15.10.2021).
- Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. Київ: 2004.

Semenov A. S., Senior Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), asemenoff61@gmail.com

Semenova I. L., Teacher-methodologist of the Highest Category of Marine Lyceum after Aleksandrov (Ukraine, Mykolaiv), iryna.semenova77@gmail.com

SEIF – EVALUATION WHILE EXERCISING AUTONOMOUSLY

The article summaries and propagates knowledge on theory and methodology of PE teaching necessary to acquire practical skills of fitness maintenance, adopting healthy way of life. The problems of motivating students to independent physical exercises and organization of self-control over the state of health during training are considered. The basis of the proposed method is the formation of students' need for regular physical activity and a healthy lifestyle.

Key words: methods of self-control, consciousness, society, health-recreational, personality, motor activity.