

УДК 378.4 : 372.8 (Университеты/ Преподавание отдельных учебных предметов)

ФОРМИРОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

© 2023 А.А. Васильев, А.К. Морозова, В.И. Морозов
*Васильев Андрей Александрович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
E-mail: vasil.andrei2018@yandex.ru*
*Морозова Антонина Константиновна, доцент
кафедры физического воспитания и спорта
E-mail: tonya.morozova1958@mail.ru*
*Морозов Вячеслав Иванович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
E-mail: morozov.vyacheslav.60@mail.ru*
Самарский государственный технический университет
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 23.04.2023

В статье рассматривается понятие самоконтроля и его роль на занятиях по физической культуре у студентов. Авторами указывается, что без умения грамотно отслеживать свое самочувствие и физическое состояние студенту будет достаточно тяжело развить свои физические качества, даже занимаясь под чутким руководством преподавателя. Высказывается предположение о том, что цель самоконтроля на занятиях по физической культуре заключается в том, чтобы студент научился самостоятельно анализировать свое самочувствие, обрел способность определять в каких моментах он способен продолжить занятие, а в каких ему следует закончить, так как без умения преодолеть себя становится невозможным достигнуть хорошего результата. Также авторы выделяют целый ряд задач самоконтроля. Одним из эффективных вариантов контроля за своим состоянием является соответствующий дневник, примерное содержание которого авторы предлагают в данной статье. Рассмотрены варианты ухудшения состояния организма, а также различные болевые ощущения, при которых студентам рекомендуется снизить физическую нагрузку или даже воздержаться от занятий физической культурой на некоторое время. В статье делается вывод о том, что формирование у студентов самоконтроля является эффективным средством не только для развития физических качеств, но и для предотвращения различного рода травм и профилактики болезней, а также воспитания таких нравственных качеств, как дисциплинированность и ответственность.

Ключевые слова: самоконтроль, студенты, физическая культура, развитие физических качеств, совершенствование

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-91-16-21

EDN: DVHCOR

Введение. Контроль за состоянием своего организма является одним из важных элементов как во время занятия по физической культуре, так и после него. Основная трудность правильного самоконтроля заключается в том, что люди, не занимающиеся спортом профессионально, в частности студенты, имеют очень мало знаний о человеческом организме, не знают, какие физиологические процессы происходят в нем во время занятий и после них. Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [4].

Методы исследования: обзор литературы, педагогический эксперимент.

История вопроса. Вопрос о самоконтроле во время занятий по физической культуре поднимали в своих исследованиях многие отечественные ученые, такие как И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова, Т.Е. Старовойтова, В.У. Агеевец и др. Каждый из них предлагал различные методы самоконтроля. Однако все они сходились в одном мнении, что при недостаточном контроле за своим организмом самим занимающимся не добиться больших результатов как во время занятий по физической культуре, так и во время тре-

нировочного процесса. В данной работе мы разделяем точку зрения вышеуказанных ученых и приводим свою методику самоконтроля во время занятий по физической культуре, которая по большей части предлагается именно для студентов ВУЗов, не имеющих хорошую физическую подготовку.

Результаты исследования. Для достижения высокого результата у студента должен быть хороший уровень физической подготовки. В основе достижения необходимого результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме [11]. Используя на занятиях по физической культуре самоконтроль, обучающиеся оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызвали нарушения в состоянии здоровья [7]. Для бо-

лее эффективного развития своих физических качеств студенту следует завести дневник самоконтроля, в котором он будет фиксировать все результаты занятий по физической культуре (самочувствие, время, километраж и т.д.) (таблица 1). Во время этих занятий у обучающегося появляются данные о контрольных результатах, самочувствия, настроения. С каждым последующим занятием по физической культуре объем этой информации накапливается, и её очень тяжело удержать в памяти [12], поэтому рекомендуется завести дневник самоконтроля, в котором студент может отмечать результат контрольных упражнений, пульс (ЧСС) утром после сна, во время занятий, самочувствие, как перед тренировкой, во время, и после. Все негативные изменения в организме надо также указывать в данном дневнике с целью их дальнейшего анализа и грамотного построения занятий.

Таб. 1. Примерное содержание ведения спортивного дневника самоконтроля
(Approximate content of keeping a self-control sports diary)

Дата занятия	Содержание занятия	Километраж	Самочувствие
15 октября	Бег слабой интенсивности 2 км. Бег средней интенсивности 1 км. Контрольный старт – 3 км. (11 мин. 40 сек.) Бег слабой интенсивности 2 км. Контрольный спорт – 3км. (12 мин. 10 сек.) Бег слабой интенсивности 2 км.	13 км.	Во время занятия плохого самочувствия не было. ЧСС перед стартом 1 контр. Норматива 90 уд. После финиша ЧСС 180 уд. Во 2-ом контрольном забеге перед стартом ЧСС 93 уд. после финиша ЧСС 185 уд.

Вместе с тем известны случаи, когда чрезмерные физические нагрузки наносят ущерб здоровью, поэтому очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья [2]. Студентам, нужно уделять внимание на свое самочувствие во время занятий. Так, у них можно выделить три состояния организма: плохое, удовлетворительное и хорошее.

Одним из самых простых, доступных и достаточно действенных способов самоконтроля является измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). «На теле человека существуют три наиболее удобные точки измерения пульса: область сердца, сонная артерия на шее и поверхность запястья над лучевой артерией. На эти точки накладываются пальцы рук так, чтобы ощущалась

пульсация артерии. Время измерения: при выполнении нагрузки 6-10 секунд, после отдыха 30-60 секунд» [5, с. 7].

Данные о ЧСС также важно записывать в дневник самоконтроля. Их следует указывать как во время занятий, так и до них – утром. Студенту нужно обращать внимание на утреннюю ЧСС, так как этот показатель указывает на восстановление организма после нагрузки (утром ЧСС должна быть небольшой и всегда примерно одинаковой). Если утренний показатель ЧСС существенно больше нормы, то студент получил очень сильную нагрузку на занятиях и организм за ночь не восстановился [8]. При таком самочувствии студенту необходим отдых или провести небольшое восстановительное занятие.

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются студенты во время занятий, является возникновение болевых ощущений [9]. В данном вопросе следует определить, при каких болевых ощущениях нужно снизить нагрузку, а при каких прекратить занятие. Одна из самых частых жалоб студентов – болевые ощущения в левом или правом боку (печень или селезенка). Такая боль возникает, если студент начал заниматься сразу после приема пищи, либо он плохо размялся. Эта боль в основном проявляется при циклической работе, то есть при различной скоростной. Это болезненное ощущение проходит при снижении темпа бега и переходе на меньшую скорость. Как правило, через небольшой промежуток времени это ощущение проходит и становится возможным продолжить занятие.

Также следует рассмотреть вопрос о мышечных болевых ощущениях после занятий. Этот болевой синдром в мышцах чисто физиологический. Облегчить мышечную боль можно самомас-

сажем болевых мест, а также регулярными посещениями бани, так это считается лучшим средством для восстановления организма после нагрузок [13].

К негативным изменениям организма, при которых необходимо прекратить занятия и дать организму восстановиться, относятся [6]:

- тепловой удар (симптомы: головокружение, сильная вялость, тошнота, нарушения координации движений и т.д.), при получении которого рекомендуется зайти в прохладное место и выпить большое количество воды;

- перетренировка, причины которой заключаются в том, что организм студента не восстановился после болезни, отсутствие полноценного сна, или же студент не отошел от нагрузки предыдущих занятий.

Одним из основных показателей соответствия нагрузки уровню подготовленности организма являются внешние признаки утомления (таблица 2).

Таб. 2. Внешние признаки утомления (External signs of fatigue)

Признак	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая голова и туловище	Очень сильное выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление отдышки
Движение	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей – тремор
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, отдышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, головная боль, тошнота и др.

Одна из целей самоконтроля на занятиях по физической культуре заключается в том, чтобы студент научился самостоятельно анализировать свое самочувствие, обрел способность определять в каких моментах он способен продолжить занятие, а в каких ему следует закончить, так как без умения преодолеть себя становится невозможным достигнуть хорошего результата.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий физической культурой [10]. Самоконтроль имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями [3]. При помощи самоконтроля студент и преподаватель физической

культуры могут планировать и проводить занятия в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем психологической устойчивости, что благоприятно отражается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачами самоконтроля являются [1]:

- научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью;
- привить обучающимся необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями;
- установить более тесную связь учащихся с врачом и преподавателем физической культуры;
- научить регистрировать и оценивать получаемые данные;

– научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Выводы. Итак, регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность средств и методов, занятий, оптимального планирования величин интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. [15] Что же касается самоконтроля, то, как уже было сказано выше, его необходимо вести как во время занятий, так и во время отдыха. Такой самоконтроль помимо воспитательного значения, придает более сознательно относиться к занятиям по физической культуре, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха [14]. Кроме того, самоконтроль необходим для предотвращения различного рода травм и профилактики болезней.

1. Ахмаева, И. В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. реком. / И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова, Т.Е. Старовойтова. – Могилёв: МГУ имени А. А. Кулешова, 2006. – 32 с.
2. Агеев, В. У. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее / В.У. Агеев, Г.М. Поликарпова. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 280 с.
3. Баранов, В. А. Физическая культура как институт социального воспроизводства личности: учебное пособие / В.А. Баранов. – М.: РГТЭУ, 2010. – 280 с.
4. Букас, И. А. Самоконтроль при занятиях физической культурой / И.А. Букас, А.В. Ключков // Сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова. Под общей редакцией А.С. Мельниковой, 2019. – 268 с.
5. Васильева, А. Г. Методика самостоятельной подготовки к сдаче контрольных нормативов для поступления на военную кафедру СамГТУ: учебное пособие / А.Г. Васильева, М.В. Димеева, Е.Д. Минибаева, А.А. Васильев, А.К. Морозова, Л.В. Панкова, В.И. Морозов. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2020.
6. Васильева, А. Г. Самостоятельная физическая подготовка студентов для поступления в военный учебный центр СамГТУ: учебное пособие / А.Г. Васильева, А.А. Васильев, А.Д. Воронин, А.Н. Зорин, В.И. Морозов, В.Н. Трофимов. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2022 – 12 с.
7. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культуры / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
9. Лобачев, Д. А. Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб. пособие / Д.А. Лобачев, И.Г. Аракелян, В.В. Калянов, Н.А. Пентуганова, В.В. Ракитин. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – 63 с.
10. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
11. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко. – М.: Советский спорт, 2019. – 216 с.
12. Столбов, В. В. История физической культуры / В.В. Столбов. – М.: Просвещение, 2000. – 423 с.
13. Цатурова, К. А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие / К.А. Цатурова. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
14. Цатурова, К. А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века / К.А. Цатурова. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
15. Шашкина, О. А. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, О.А. Шашкина // Международный студенческий научный вестник, 2015. – № 5-3 [Электронный ресурс]. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13836> (дата обращения: 18.03.2023).

FORMATION OF SELF-CONTROL IN PHYSICAL TRAINING

© 2023 A.A. Vasiliev, A.K. Morozova, V.I. Morozov
Andrey A. Vasiliev, Senior Lecturer Department

of Physical Education and Sports
E-mail: vasil.andrei2018@yandex.ru
Antonina K. Morozova, Associate Professor Department
of Physical Education and Sports
E-mail: tonya.morozova1958@mail.ru
Vyacheslav I. Morozov, Senior Lecturer Department
of Physical Education and Sports
E-mail: morozov.vyacheslav.60@mail.ru
Samara State Technical University
Samara, Russia

The article discusses the concept of self-control and its role in physical education for students. The authors indicate that without the ability to competently monitor their well-being and physical condition, it will be quite difficult for a student to develop their physical qualities, even if they study under the strict guidance of a teacher. In this article, the authors suggest that the purpose of self-control in physical education is for the student to learn to independently analyze his state of health, gain the ability to determine at what moments he is able to continue the lesson, and at what moments he should finish, since without ability to overcome oneself becomes impossible to achieve a good result. The authors also identify a number of tasks of self-control. One of the effective options for controlling one's condition is a self-control diary, the approximate content of which the authors offer in this article. In this article, the authors consider options for worsening the state of the body, as well as various pain sensations, in which students are advised to reduce physical activity or even refrain from physical education for a while. The article concludes that the formation of self-control among students is an effective means not only for the development of physical qualities, but also for the prevention of various kinds of injuries and the prevention of diseases, as well as the education of such moral qualities as discipline and responsibility.

Key words: self-control, students, physical culture, development of physical qualities, improvement

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-91-16-21

EDN: DBHCOR

1. Ahmaeva, I. V. Kontrol' i samokontrol' pri zaniyatiiyah fizicheskoy kul'turoy: metod. rekom. (Control and self-control during physical education) / I.V. Ahmaeva, I.L. Lukashkova, T.E. Starovoitova. – Mogilev: MGU imeni A.A. Kuleshova, 2006. – 32 s.
2. Ageev, V. U. Olimpiyskie igriyi. Iz proshlogo v budusch'ee (Olympic Games. From the past to the future) / V.U. Ageev, G.M. Polikarpova. – Spb.: GAFK im.P.F. Lesgafta, 1996. – 280 p.
3. Baranov, V. A. Fizicheskaiya kul'tura kak institute social'nogo vosproizvodstva lichnosti: uchebnoe posobie (Physical culture as an institution of social reproduction of personality) / V.A. Baranov. – M.: RGTEU, 2010. – 280 p.
4. Bukas, I. A. Samokontrol' pri zaniyatiiyah fizicheskoy kul'turoy (Self-control during physical education) / I.A. Bukas, A.V. Klochkov // Sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchnoy konferencii posviyash'ennoy 105-letiu MGU imeni A.A. Kuleshova. Pod obsh'ey redakciey A.S. Melnikovoy, 2019. – 268 s.
5. Vasileva, A. G. Metodika samostoiyatel'noy podgotovki k sdache kontrol'nyih normativov dliya postupleniya na voennuiyu kafedru SamGTU: uchebnoe posobie (Methodology of self-preparation for passing control standards for admission to the military department of SamSTU) / A.G. Vasileva, M.V. Dimeeva, E.D. Minibaeva, A.A. Vasilev, A.K. Morozova, L.V. Pankova, V.I. Morozov. – Samara: Samar. gos. tehn. un-t, 2020.
6. Vasileva, A. G. Samostoiyatel'naiya fizicheskaiya podgotovka studentov dliya postupleniya v voenniyiy uchebniyiy centr SamGTU: uchebnoe posobie (Self-study physical training of students for admission to the military training center SamSTU) / A.G. Vasileva, A.A. Vasilev, A.D. Voronin, A.N. Zorin, V.I. Morozov, B.N. Trofimov. – Samara: Samar. gos. tehn. un-t, 2022 – 128 s.
7. Gotovtsev, P. I. Samokontrol' pri zaniyatiiyah fizicheskoy kul'turiyi (Self-control during physical education) / P. I. Gotovtsev, V.I. Dubrovskiy. – M.: Fizkul'tura i sport, 1984.
8. Kun, L. Vseobsch'iya istoriya fizicheskoy kul'turiyi i sporta (General history of physical culture and sports) / L. Kun. – M.: Raduga, 1982. – 400. P.
9. Lobachev, D. A. Fizicheskaiya podgotovka studentov v tehicheskom vuze: ucheb. posobie (Physical training of students in a technical university) / D.A. Lobachev, I.G. Arakeliyan, V.V. Kaliyaniov, N.A. Pentuganova, V.V. Rakitin. – Samara: Samar. gos. tehn. un-t, 2018. – 63 p.
10. Nazarenko, L. D. Ozdorovitel'niye osnovniyi fizicheskikh uprazhneniy (Health basics of physical exercises) / L.D. Nazarenko. – M.: VLADOS-PRESS, 2002. – 240 c.

11. Rodichenko, V. S. Tvoi olimpiyskiy uchebnyk (Your Olympic textbook) / V.S. Rodichenko. – M.: Sovetskiy sport, 2019. – 216 p.
12. Stolbov, V. V. Istoriya fizicheskoy kul'turiyi (History of physical culture) / V.V. Stolbov. – M.: Prosvetshenie, 2000. – 423 p.
13. Caturova, K. A. Istoriya fizicheskoy kul'turiyi zarubezhnyih stran: ucheb.-metod. posobie (History of physical culture of foreign countries) / K.A. Caturova. – SPb.: GAFK im. P.F.Lesgafta, 1999.
14. Caturova, K. A. Fizicheskaya kul'tura v Rossii s drevneishih vremen do XVIII veka (Physical culture in Russia from ancient times to the end of the 18th century) / K.A. Caturova. – SPb.: GAFK im. P.F.Lesgafta, 1999.
15. Shashkina, O. A. Kontrol' i samokontrol' na zaniyatiyah fizicheskoy kul'turoy (Control and self-control during physical education) / L.B. Dizhonova, T.N. Hairon, L.N. Slepova, O.A. Shashkina // Mezhdunarodniyiy studencheskiy nauchniyiy vestnik. – 2015. – № 5-3 [Electronic resource]. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13836> (date of the application: 18.03.2023).