

2. Лица с ограничениями по здоровью имеют свои особенности и потребности, которые необходимо учитывать при формировании программ занятий физической культурой.

3. Позитивный взгляд на занятия физической культурой помогает улучшить качество жизни лиц с ограничениями по здоровью, повысить их самооценку и самоуважение, а также улучшить отношения социальной среды [4].

4. Для формирования позитивного взгляда на занятия физической культурой необходимо обеспечить доступность специализированных программ занятий, высокое качество услуг, безопасные условия и мотивацию для занятий.

5. Формирование позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью является важной задачей для общества, которая позволит улучшить качество жизни данной категории людей и повысить их вклад в развитие общества.

Таким образом, формирование позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью является актуальной и важной задачей, которая требует комплексного подхода и учета индивидуальных потребностей и возможностей каждого человека. Создание специализированных программ занятий, обеспечение высокого качества услуг, безопасных условий и мотивации для занятий являются основными методами, которые помогают формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой у лиц с ограничениями по здоровью.

Библиографический список:

1. *Инклюзивное образование: учебное пособие / под ред. О.Ю. Чеботаревой. – М.: Феникс. 2018. 416 с. Текст: непосредственный.*

2. *Ковалева, Е.А. Физическая культура и спорт для детей с особыми потребностями: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера. 2019. 208 с. Текст: непосредственный.*

3. *Макарова, В.И. Психологические аспекты занятий физическими упражнениями для инвалидов: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт. 2015. 192 с. Текст: непосредственный.*

4. *Шмидт, Г.Ф. Инклюзивная физическая культура: педагогические основы и технологии: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт. 2017. 160 с. Текст: непосредственный.*

УДК 796.015.686

Воложанина Д.В.

Volozhanina D.V.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),

г. Екатеринбург, Россия

Ural State Universitycommunications (UrGUPS),

Yekaterinburg

[*dvolozhanina2021@mail.ru*](mailto:dvolozhanina2021@mail.ru)

**САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

SELF-CONTROL IN THE PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

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

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

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.

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

С давних времен известно, что физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм человека. Они представляют собой эффективный способ изменения физического и психического состояния. Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению физической формы и работоспособности. Однако важно помнить, что неконтролируемая физическая нагрузка может причинить серьезный вред здоровью.

Для предотвращения негативного воздействия физических упражнений были установлены принципы контроля и самоконтроля. Основная цель контроля в процессе занятий спортом заключается в улучшении тренировок на основе объективной оценки состояния организма. Оценка состояния организма во время занятий физической активностью включает различные виды контроля: педагогический, медицинский, однако особое внимание уделяется самоконтролю. Благодаря самонаблюдению спортсмен может самостоятельно регулировать процесс тренировок. Кроме того, самоконтроль играет важную роль в воспитании и обучении спортсмена активно оценивать свое состояние, анализировать методику тренировок [5].

Один из наиболее эффективных способов самонаблюдения за собой – это ведение дневника самоконтроля. Важно научить студентов использовать дневник с первых дней их обучения в группе. В процессе этого детально обсуждаются цели и задачи самонаблюдения, а также важность различных параметров, включая как объективные, так и субъективные данные. Дневник самонаблюдения служит для фиксации самостоятельных тренировок по физической культуре и спорту, а также для отслеживания изменений в антропометрических показателях, результатов функциональных испытаний и контрольных тестов физической подготовленности, а также для мониторинга соблюдения еженедельного движения. Постоянное ведение дневника позволяет оценить результативность тренировок, применяемых методик и инструментов, а также грамотно планировать объем и интенсивность физической активности.

В записях дневника необходимо акцентировать внимание на нарушениях режима и их воздействии на учебный процесс и общую продуктивность. Критерии самоизучения включают в себя как субъективные, так и объективные метрики состояния организма в условиях физической нагрузки.

Субъективные критерии включают: уровень самочувствия, эмоциональное состояние, качество сна, аппетит, желание к активности, устойчивость к нагрузкам, потливость, мышечные боли, регулярность дневного ритма и прочее.

Объективные критерии включают: частоту пульса, частоту дыхания, вентиляционную функцию лёгких, артериальное давление и прочее. Кроме того, важно оценить собственное физическое развитие, что включает в себя показатели телосложения и физической подготовленности, степень развития основных тканей, пропорции и размеры тела, а также функции организма [3].

Цель работы – выявить роль ведения дневника самоконтроля на мотивацию студентов вуза к занятиям физическими упражнениями.

Задачи физической подготовки студентов нацелены на развитие мышечной силы, повышение адаптационных механизмов организма к физическим нагрузкам.

Показателями этих параметров являются:

1) Мышечная сила. Усиление мышечной силы является ключевым для повышения работоспособности индивида. Этот показатель возрастает благодаря регулярной физической активности и спортивным упражнениям. Совместно со спросом на силу происходит прирост массы тела, роста, обхвата грудной клетки и других физкультурных параметров. Силу определяют с помощью физических упражнений.

2) Темп сердечных ударов (ТСУ). Уровень физической подготовленности и работоспособности индивида в значительной степени определяются его сердечно-сосудистой системой. В условиях покоя, у здорового мужчины без физической нагрузки, частота сердечных сокращений обычно колеблется от 60 до 80 ударов в минуту, у женщин же она выше на 5-10 ударов. Темп сердечных ударов зависит от активности, возраста, положения тела и прочего. В ходе тренировки сердечные сокращения ускоряются [1].

3) Объем выдоха (ОВ) Этот параметр отражает объем воздуха, который человек способен выдохнуть из легких, и является индикатором состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Размеры ОВ могут варьироваться в широких пределах в зависимости от индивидуальных, возрастных и половых особенностей. У мужчин обычно этот показатель составляет 3,5-5 литров, у женщин — 2,5-4 литра. Определение ОВ проводится в одно и то же время, до начала тренировки, ежедневно или раз в пять дней, с использованием спирометра. Активные занятия физической культурой и спортом, в частности гребля, плавание, бег и командные виды спорта, способствуют увеличению ОВ [2].

Для фиксации в дневнике самоконтроля общего состояния занимающихся также можно принять субъективные показатели:

1) Эмоциональное состояние. Утверждение в хорошем расположении духа способствует повышению результативности тренировочных занятий. В то же время, занятия спортом и физкультурой способствуют улучшению настроения, вызывают ощущение энергии, радости и уверенности в себе.

2) Ощущение самочувствия. Самочувствие отражает индивидуальное восприятие того, как физические упражнения воздействуют на организм. При перегрузке организм реагирует плохим самочувствием. Если такое состояние длится долго, необходимо немедленно обратиться к врачу и сократить интенсивность тренировок

3) Качество ночного сна. Сон служит индикатором общего здоровья и способности организма переносить физические нагрузки.

4) Желание есть. Аппетит является одним из признаков нормального функционирования организма. В процессе физических упражнений метаболизм активизируется. В журнале самонаблюдения аппетит оценивается как хороший, удовлетворительный или плохой.

5) Уровень активности. Физическая активность — это вид деятельности, при котором метаболизм в мышцах обеспечивает их сокращение и движение человеческого тела или его части в пространстве [4].

В исследовании, которое было проведено в Уральском государственном университете путей сообщения, приняло участие 30 студенток первого курса основной группы здоровья, возрастом от 18 до 20 лет. Участников поделили на две группы.

Им была дана программа, в которую входили – приседания, скандинавская ходьба и бег. Им предстояло заниматься спортом трижды в неделю в течение трех месяцев.

Первая (экспериментальная) группа вела дневник самоконтроля, записывая свои личные показатели (выполненные упражнения, количество их повторений, самочувствие), а также сердечный ритм после каждой тренировки. Вторая (контрольная) группа этого не делала.

В ходе эксперимента в обеих группах показатели самочувствия снимались и фиксировались три раза по истечении каждого из трех месяцев подготовки.

По результатам двух месяцев участники первой группы отметили улучшение общего состояния, настроения и уровня физической активности. В то время как большинство участников второй группы выразило желание прекратить участие в исследовании из-за отсутствия заметных позитивных изменений в объективных и субъективных показателях результатов физической активности, что привело к потере мотивации и прекращению тренировок.

По завершении третьего месяца эксперимента участники первой группы сообщили о значительном улучшении самочувствия, работоспособности, качества сна, желании заниматься физическими упражнениями, а также предоставили свои показатели сердечного ритма пробой.

Сравнительные данные средних значений частоты сердечных сокращений (ЧСС) студенток обеих групп представлены в таблице (таблица 1). В 1 группе мы наблюдаем снижение ЧСС после нагрузки, что подтверждает хорошую адаптацию организма к физическим нагрузкам по сравнению со второй группой. Отсутствие организации физкультурной деятельности, оценки самочувствия и результатов физической подготовленности в дневнике самоконтроля повлияло на мотивацию и желание соблюдать режим.

Таблица 1.

Показатели ЧСС

Показатели Наименование групп	ЧСС в покое		ЧСС после нагрузки	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
До исследования	79,5	80,2	139,7	141,3
1 месяц	76,2	78,1	135,8	138,7
2 месяц	73,9	79,7	129,4	139,4
3 месяц	69,8	80,1	126,3	140,8

Проанализировав данные до и после эксперимента, можно заключить, что при соблюдении принципов самоконтроля развивается мотивация к занятиям физическими упражнениями.

Это подтверждается как субъективными, так и объективными показателями функционального состояния организма. Сравнив результаты первой и второй группы до и после эксперимента, можно выявить положительную динамику у первой и отрицательную у второй в показателях сердечного ритма.

На основании данных проведенного исследования мы сделали следующие выводы. Основной составляющей самоконтроля является анализ спортивных достижений. Это позволяет оценить эффективность использования различных методов и средств тренировок. При сравнении результатов можно определить, как физические упражнения и занятия спортом влияют на организм, и составить план тренировок. Самоконтроль помогает человеку развить ответственное отношение к своему здоровью и физическим упражнениям, познать себя лучше, сформировать привычку соблюдать гигиенические нормы и правила. Контроль над тренировочным процессом помогает избежать переутомления и развития заболеваний, способствует поддержанию здоровья и улучшению физической формы.

Библиографический список:

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. *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.
4. *Карпман, В.Л.* Спортивная медицина / Карпман В.Л. Москва: Физическая культура и спорт, 1987. 25 с.
5. *Чуб, Я.В.* Организационно-методические условия физического воспитания в процессе удаленного обучения в транспортном вузе / Я.В. Чуб // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» // Научно-теоретический журнал, 4 (194) – 2021. С. 452–455.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Воложенинова М.В., Брыкова Е.С.
Volozheninova M.V., Brykova E.S.