

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УРОЧНОЕ И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Е. Н. Осипчик

*Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь
122232528292@mai.ru*

В данной работе описано использование простейших методов контроля и самоконтроля, рассматривается возможность их применения для оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию. На основе этого появляется возможность оценить уровень физического и функционального состояния организма и работоспособности на каждый конкретный период времени.

This paper describes the use of the simplest methods of control and self-control, the possibility of their application for optimizing the training process of physical education. On the basis of this it becomes possible to assess the level of the physical and functional state of an organism and efficiency for each specific period of time.

Ключевые слова: физическая работоспособность; контроль; самоконтроль; оптимизация; учебно-тренировочный процесс

Keywords: physical ability; control; self-control; optimizing the training process.

С развитием науки и техники существенно изменяются условия профессиональной деятельности больших групп населения, значительно снижаются физические нагрузки и повышается эмоциональное напряжение, связанное с высоким ритмом жизни, а так же обеспечением сложных технологических процессов. Специфика учебного процесса в высших учебных заведениях позволяет отнести студентов к группе профессий связанных с умственным трудом. И с каждым годом физическая подготовка поступающих студентов – первокурсников стремительно падает. Сравнение результатов уровня физического развития и физической подготовленности студентов предыдущих лет с аналогичными показателями последнего времени, позволяет судить о том, что уровень физического развития и физической подготовленности оставляет желать лучшего. Это находит отражение в ослаблении иммунной системы организма, росту простудных и вирусных заболеваний, что требует более серьезного отношения к профилактике этих заболеваний путем увеличения двигательной активности, как одного из важнейших средств уменьшения негативного воздействия окружающей среды на организм человека.

Считается, что для достижения наибольшего тренировочного эффекта целесообразно проведение тренировочных занятий три раза в неделю для студентов с различной степенью физической подготовки. По мере тренированности совершенствуется автоматизация двигательного навыка, уменьшается затрата сил на выполнение привычной тренировочной работы и соответственно

уменьшается реакция системы кровообращения и организма в целом на эти привычные нагрузки. Из этого следует, что дальнейшее расширение функциональных способностей сердечно-сосудистой системы требует введения в тренировочный процесс нагрузок околопредельного характера. Вместе с тем, без надлежащего контроля за реакцией организма на воздействие физических нагрузок, невозможно адекватно назначить величину и характер физической нагрузки, что может отрицательно сказаться на здоровье занимающегося и принести непоправимый вред здоровью. В этом плане нужно рассматривать наибольшую эффективность самостоятельных упражнений для увеличения двигательной активности. При этом необходимо учесть, что на занятиях по физическому воспитанию, тренер – преподаватель ведет контроль за нагрузкой, как общей, так и индивидуальной, учитывая самочувствие студентов, настроение, состояние кожных покровов, частоту пульса и др. На дополнительных же занятиях студент предоставлен сам себе, и не всегда знает как правильно осуществлять контроль над уровнем физической нагрузки. Поэтому возникает необходимость объяснить, как элементарные приемы или способы помогают контролировать функциональное состояние своего организма.

Качественное управление учебным процессом по физическому воспитанию, не возможно без четкого контроля за состоянием здоровья студентов. Только при постоянном обмене информацией между преподавателем – тренером и объектом управления, которым является студент, может быть объективно оценено текущее состояние организма занимающегося. В связи с этим, может быть назначен оптимальный режим тренировочного воздействия для достижения уровня устойчивой адаптации в минимальный срок.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) максимальная частота сердечных сокращений для молодых здоровых людей = 200 – возраст. По разности величины максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты пульса в покое определяется резерв частоты: резерв ЧСС = ЧСС нагрузки – ЧСС в покое. Используя эти данные можно определить допустимую величину тренирующей частоты на первом занятии в начале учебного года. В дальнейшем на каждом занятии нагрузка увеличивается на 3,5 % по сравнению с предыдущей и постепенно доводится до 80–90 % резерва в основном и подготовительном отделеении [2].

Используя имеющиеся современные технологии, такие как: фитнес – трекеры или фитнес браслеты, пульсометры и мобильные приложения, как на пример: Strava, Endomondo и др., можно значительно облегчить задачу программирования нагрузки на каждый период времени, в зависимости от состояния ЧСС в покое. Посчитав пульс в покое, сразу после нагрузки и в процессе восстановления (от 1 до 5 мин после ее окончания), можно судить о величине и характере нагрузки.

В литературе показано, что начинать следующую нагрузку после определенного задания необходимо только тогда, когда частота пульса достигнет 110 уд./мин, или по интервалу времени (отдых между подходами 2–3 мин [1, 3]. Таким образом, имеется возможность контролировать начало следующей нагрузки. При этом, лучше всего, чтобы эти индивидуальные задания разрабатыва-

лись преподавателем совместно с учеником, соблюдая предельную индивидуальность, учитывая все особенности здоровья студента, показания и противопоказания. Согласно состоянию организма студента, должна быть расписана нагрузка непрерывного, динамического и прочего плана, на определенный временной (тренировочный) цикл.

Рассчитывая оптимальную нагрузку, вначале необходимо дать ее на недельный цикл, что бы выяснить, как реагирует организм на эту нагрузку. В дальнейшем, в процессе ведения дневника самоконтроля, как одной из форм наблюдений за состоянием здоровья, корректируется нагрузка. В этом дневнике указываются: общее самочувствие, сон, настроение, аппетит, индивидуальное задание по типу расписанной нагрузки по тренировочным дням, реакция организма на нагрузку (например, по частоте пульса) с динамикой изменения на нагрузку по объему и интенсивности на каждое занятие.

Для более полного представления о функциональном состоянии организма занимающихся при условии измерения артериального давления, показательным является коэффициент выносливости (КВ), который является информативным показателем и имеет высокую степень корреляции с уровнем физической работоспособности.

Коэффициент выносливости рассчитывается: $КВ = \frac{\text{пульс (П)} \times 10}{\text{пульсовое давление (ПД)}}$, где ПД = систолическое давление (СД) – диастолическое давление (ДД), и выражается в условных единицах, по мере роста выносливости числовые значения КВ снижаются [2].

Таким образом, описанное использование простейших методов контроля и самоконтроля помогают увеличить эффективность занятий и физической нагрузки. Использование фитнес браслетов и других современных технологий значительно упрощают задачу самоконтроля и контроля как для преподавателя, так и для студента. Предложенная форма самоконтроля легко выполняема, не требует сложного дополнительного оборудования. Указанные наблюдения могут быть проведены в спортивном зале, дома, на стадионе и т. д.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Алексеева Э. Н., Мельников В. С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : метод. указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. 37с.
2. Петров Н. Я., Соколов В. А., Колос В. М. Физическое воспитание студентов и учащихся : учеб. пособие. Минск : Полымя, 1988. 256 с.
3. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. М. : Советский спорт, 1990. 40 с.