

УДК 796.011.3

Дынник Данил Андреевич,  
Зверькова Татьяна Алексеевна,  
Богомазова Юлия Александровна,  
студенты, Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Егоров Константин Васильевич, преподаватель  
кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТА**

**Аннотация:** Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом- это самоконтроль, необходимый для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. Методы физического воспитания в целях укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся является содействие эффективному использованию мероприятий и главной целью врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Заболеваемость и факторы риска развития заболеваний, физическое развитие и его гармоничность, функциональное состояние основных органов и систем, все это рекомендуется изучать для диагностики индивидуального здоровья спортсменов и физкультурников.

**Ключевые слова:** физические упражнения, гигиена, физкультура, самоконтроль, физическая культура.

Dunnik Danil Andreevich,  
Zverkova Tatiana Alekseevna,  
Bogomazova Yulia Aleksandrovna,  
students, Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Egorov Konstantin Vasilyevich, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## **SUBJECTIVE AND OBJECTIVE INDICATORS OF STUDENT SELF-CONTROL**

**Abstract:** The method of self-observation of the state of one's body during physical exercises and sports is self-control, which is necessary so that classes have a training effect and do not cause health disorders. Methods of physical education in order to strengthen the health, physical development and physical fitness of students is to promote the effective use of activities and the main purpose of medical control and self-control in physical education and sports. Morbidity and risk factors for the development of diseases, physical development and its harmony, the functional state of the main organs and systems, all this is recommended to study for the diagnosis of individual health of athletes and athletes.

**Keywords:** physical exercises, hygiene, physical education, self-control, physical culture.

Состояния собственного организма людьми с использованием общедоступных методов и методик и основан на оценке субъективных и объективных показатели.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит, боль.

Самочувствие – это субъективное ощущение благополучия, физических и душевных сил. Самочувствие - наличие всевозможных необычных ощущений, различного рода болей, чувства радости или вялости, которые точно отражает изменения занимающихся, происходящие в организме под влиянием физических упражнений.

Удовлетворительное самочувствие - наличие субъективного дискомфорта из-за вялости, быстрой утомляемости, недомогания. При недомогании субъективный дискомфорт сопровождается объективными симптомами (сердцебиение, головные боли, головокружение, перебои в работе сердца, учащение дыхания и др.).

Самоконтроль – это система наблюдения за здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, толерантностью к физической нагрузке, влиянием физических упражнений и занятий спортом на организм.

Задачи на самоконтроль:

- 1) ознакомиться с простейшими доступными способами самоконтроля;
- 2) приобрести навыки оценки психофизической подготовки;
- 3) расширить знания о физическом развитии;

4) определить уровень физического развития, подготовленности и здоровья с целью корректировки нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

5) обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс.

Выявить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм позволяет самоконтроль, а также инструментальные и наглядные, которые являются основными методами самоконтроля.

При отсутствии комфортности в состоянии следует снизить нагрузку.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен предъявлять жалоб и испытывать выраженного утомления. Необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях проконсультироваться с врачом при ухудшении самочувствия, сна, аппетита.

Сон при систематических занятиях физкультурой, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после сна. Применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности занимающегося, если после занятий трудно заснуть и сон беспокойный (и это повторяется на протяжении нескольких занятий).

Аппетит после умеренных физических нагрузок может быть повышен, так как тотчас после упражнений традиционно не советуется принимать пищу, замечательнее выждать 30-40 минуток, а для утоления жажды следует пригубить стакан водички маленькими глотками.

В нашем опросе принимали участие около 68,3 % обучающихся на лечебном факультете, примерно 25 % педиатрического, стоматологического, так как он самый малочисленный - 6,7 %. Проходили опрос студенты различного возраста, от 17 до 21 года, из них особы

женского пола превалируют над мужским. Из опрошенных студентов 2,5% причисляются к основной группе по физической культуре, а всего 1,3% к спецгруппе и к спортивно-секционной. По факту только половина участвовавших в опросе относятся серьезно к физической культуре, нейтрально чуть меньше, отрицательно—оставшаяся часть. Со следующими целями физической культурой вне занятий в академии занимаются всего 40 %, из них: усовершенствование фигуры 41,5%; эмоциональная разрядка и отдача 43,1 %; самоутверждение 4,6%; потребность в познании 4,6%, а 6,2% общение и проведение свободного досуга. В отношении занятий физической культурой остальные указали, что сдерживающие факторы: испытываю лень 19,8%; отсутствие свободного времени 32,7%; другие виды досуга 12,9%; не справляюсь с учебной нагрузкой 13,9%; ограничение по медпоказаниям 16,8%; считаю пустой тратой времени 4,4%.

Многие считают, что как дисциплина учебного плана физической культура просто необходима, когда переходят на старшие курсы, примерно 15 % студентов не довольны занятиями по физической культуре в связи с большой учебной нагрузкой, поэтому примерно 50 % студентов приходят на занятия с нежеланием и чувством усталости, недосыпания, апатии.

В становлении физического и психического здоровья обучающихся мы пытались выяснить, какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность. Никто из анкетированных не сомневается в том, что физическая культура улучшает физические показатели здоровья. При этом студентами были подмечены в самые существенные показатели, если бы они занимались и улучшили бы во время занятий спортом: улучшение осанки, внешний данные, такие как развитая мускулатура тела (36,67%), ловкость, гибкость, выносливость, быстрота (26,5%), укрепить и повысить сопротивляемость к простудным заболеваниям, противостоять другим

видам заболеваний, которые могут быть вызваны малой двигательной активностью (40%).

Следующие выводы позволил сделать анализ состояния здоровья, факторов риска развития заболеваний и комплексного показателя здоровья:

1. Субъективно: индивидуальное здоровье студента зависит от его образа жизни и таких составляющих, как отказ от вредных привычек, рациональное питание и режим дня, двигательная активность, психоэмоциональное состояние. При этом физическую активность можно считать наиболее значимым фактором сохранения здоровья (разница между изучаемыми группами по показателю БА составляет, как мы наблюдали, 70%, тогда как разница между другими факторами риска колеблется от 11% до 55%). %).

2. Объективно: комплексный показатель здоровья и его составляющие также зависят от степени физической активности.

Список литературы:

1. Дунаева Т.С., Сазонова Т.В., Дамдинов Д.Е., Мирошникова А.Н.// Физическая культура как средство создания здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений среди студентов в сборнике: новые педагогические исследования. сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 161-163.

2. Зайнетдинов М.А. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» (лекционный курс) / М.А. Зайнетдинов. – Уфа, 2007. – 285с.

3. Маргазин В.А., Викулов А.Д., Башкина А.С. – Медико-педагогическая направленность оздоровительной физкультуры и спорта / Учебное пособие – ЯГПУ, 2011. – 431с.

4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608 с.