

**Кудряшова Янина Дмитриевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Герасимов Павел Евгеньевич**

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет

им. В.И. Разумовского» Минздрава России

г. Саратов, Саратовская область

## **САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается важность самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мнению автора, внедрение системы самоконтроля в практику самостоятельных занятий физическими упражнениями является необходимым условием достижения положительных результатов и сохранения здоровья.*

***Ключевые слова:** самоконтроль, спорт, физические упражнения, эффективность физической активности, методы, система.*

***Введение.** В эпоху стремительного технологического прогресса и преобладающего сидячего образа жизни, актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями приобретает особую значимость. В условиях, когда возможности посещения специализированных фитнес-центров ограничены, либо отсутствует персональный тренер, самоконтроль становится ключевым элементом, обеспечивающим эффективность и безопасность тренировочного процесса. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий – это не просто следование заранее установленному плану, а сложный и многогранный комплекс мероприятий, направленных на отслеживание физиологических показателей, оценку самочувствия, анализ реакции организма на нагрузку и своевременную коррекцию программы тренировок [1].*

*Цель исследования.* Рассмотрение влияния самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, выявление важности поддержания физической активности.

*Задачи:* 1) анализ литературы по исследуемой теме; 2) рассмотрение проблемы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Материалы и методы исследования.* Был осуществлен ретроспективный анализ научной литературы, проведен опрос среди студентов 2–4 курсов Саратовского ГМУ.

*Результаты исследования.* В современном мире, где ритм жизни становится все более интенсивным, а сидячий образ жизни – нормой, физическая активность приобретает особую значимость. Регулярные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствуют поддержанию оптимального физического и психического состояния организма, повышают сопротивляемость заболеваниям и продлевают активное долголетие. Однако, эффективность физической активности напрямую зависит от осознанного и систематического подхода к тренировкам, а ключевым элементом этого подхода является самоконтроль. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями представляет собой комплекс мер и методов, направленных на отслеживание и оценку собственного физического состояния, реакции организма на нагрузки и достигнутых результатов. Он позволяет своевременно выявлять отклонения от нормы, корректировать программу тренировок и предотвращать переутомление и травмы. Отсутствие самоконтроля может привести к неэффективности тренировок и даже к негативным последствиям для здоровья. В условиях самостоятельных занятий, когда отсутствует непосредственный контроль со стороны тренера или врача, самоконтроль приобретает первостепенное значение. Именно он позволяет занимающемуся осознанно управлять тренировочным процессом, адаптировать нагрузки к индивидуальным особенностям организма и достигать поставленных целей. Проведенные исследования в области физической культуры и спор-

та подтверждают высокую эффективность самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Установлено, что лица, регулярно осуществляющие самоконтроль, демонстрируют более высокие результаты в достижении поставленных целей, будь то снижение веса, увеличение силы или улучшение выносливости [2].

В ходе одного из исследований было выявлено, что лица, ведущие дневник самоконтроля, в котором фиксировались показатели пульса, артериального давления, самочувствия и интенсивности нагрузки, в среднем на 20% быстрее достигали поставленных целей по сравнению с теми, кто не осуществлял самоконтроль. Более того, в группе, осуществляющей самоконтроль, значительно реже отмечались случаи переутомления и травм.

Другие исследования показали, что самоконтроль способствует формированию более осознанного отношения к тренировкам, повышает мотивацию и дисциплинированность занимающихся. Лица, осуществляющие самоконтроль, более внимательно относятся к своим ощущениям, лучше понимают потребности своего организма и более эффективно планируют тренировочный процесс.

Важным аспектом является и то, что самоконтроль позволяет выявлять скрытые проблемы со здоровьем на ранних стадиях. Регулярное измерение пульса, артериального давления и других показателей позволяет своевременно заметить отклонения от нормы и обратиться к врачу для консультации и обследования.

Введение в проблему самоконтроля в физической активности студентов-медиков высвечивает ключевой аспект поддержания здоровья будущих врачей, лиц, чья профессиональная деятельность неразрывно связана с благополучием других. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, при отсутствии должного контроля со стороны квалифицированных специалистов, требуют от студентов ответственного подхода и осознанного регулирования собственной физической нагрузки. В рамках данного исследования был проведен опрос среди студентов медицинского университета с целью выявления уровня их осве-

домленности о самоконтроле, частоты его применения и влияния на результаты их самостоятельных тренировок [3; 4].

В опросе участвовало 160 студентов 2–4 курса Саратовского ГМУ. Анализ полученных данных представляет собой картину неоднородного применения принципов самоконтроля в студенческой среде. Опрос показал, что лишь 35% студентов систематически отслеживают ключевые физиологические показатели, такие как пульс в покое и после нагрузки, артериальное давление и изменения в дыхании после интенсивных упражнений. Эти студенты, как правило, внимательнее относятся к сигналам своего тела, корректируют интенсивность занятий в зависимости от самочувствия и отмечают лучшую переносимость нагрузок. С другой стороны, 45% респондентов полагаются исключительно на субъективные ощущения и собственные представления об оптимальной нагрузке, что повышает риск перетренировок и травм. Оставшиеся 20% признались, что не проводят какого-либо самоконтроля вовсе, мотивируя это недостатком времени, знаний или попросту недооценкой важности данного процесса.

Оценка осведомленности студентов о методах самоконтроля выявила значительные пробелы в знаниях и понимании принципов физиологии. 60% опрошенных не знают о правильных диапазонах пульса для различных типов тренировок и не умеют определять свою анаэробную зону. Только 25% студентов включают в свои тренировки полноценную разминку и заминку, зная об их роли в подготовке мышц к нагрузке и восстановлении после нее. Более того, лишь 10% респондентов используют для контроля специализированные приложения или гаджеты, фиксирующие параметры тренировок и дающие рекомендации по их корректировке.

Влияние самоконтроля на результаты самостоятельных занятий было оценено путем сопоставления субъективных оценок эффективности тренировок и частоты возникновения травм и переутомлений в разных группах студентов. В группе, практикующей регулярный самоконтроль, 80% опрошенных отмечают стабильные результаты в достижении поставленных целей (улучшение физиче-

ской формы, снижение веса, увеличение выносливости) и низкий уровень травматизма. В группе студентов, полагающихся исключительно на субъективные ощущения, лишь 40% довольны своими результатами, а 30% регулярно сталкиваются с переутомлением и болями в мышцах. В группе, не осуществляющей самоконтроль, положительные результаты отмечают лишь 15%, при этом более половины студентов испытывают дискомфорт и негативные эффекты от тренировок.

Для повышения эффективности и безопасности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо внедрение комплексной образовательной программы, направленной на повышение осведомленности студентов медицинского университета о методах и принципах самоконтроля. В рамках данной программы следует акцентировать внимание на обучении правильной технике выполнения упражнений, распознаванию признаков переутомления, методам контроля физиологических показателей и принципам постепенного увеличения нагрузки. Важным элементом является предоставление студентам индивидуальных консультаций и рекомендаций по разработке тренировочных программ.

Полученные данные свидетельствуют о критической необходимости внедрения образовательных инициатив, ориентированных на формирование культуры самоконтроля среди студентов медицинских университетов. Повышение осведомленности, развитие практических навыков и создание доступных инструментов для мониторинга своего состояния позволят будущим врачам не только поддерживать собственное здоровье, но и стать примером для своих пациентов, пропагандируя здоровый образ жизни и ответственное отношение к физической активности. Внедрение таких программ должно включать в себя не только лекционные занятия, но и практические мастер-классы, работу с симуляционным оборудованием и использование современных технологий для мониторинга состояния организма. Только комплексный подход позволит сформировать у студентов устойчивую привычку к самоконтролю и обеспечит без-

опасность и эффективность их самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для успешной реализации самоконтроля необходимо четко определить цели и задачи тренировочного процесса. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными во времени (SMART-цели). Например, вместо размытой цели «улучшить физическую форму» следует поставить цель «снизить вес на 5 кг за 3 месяца». Задачи же представляют собой конкретные шаги, необходимые для достижения поставленной цели. К примеру, для снижения веса задачами могут быть: увеличение количества тренировок в неделю, изменение рациона питания и контроль потребляемых калорий [5–7].

Важным этапом самоконтроля является ведение дневника тренировок. В дневнике следует фиксировать дату, время, вид физической активности, продолжительность, интенсивность, используемое оборудование, а также субъективные ощущения во время и после тренировки. Кроме того, в дневник необходимо заносить данные, полученные в результате измерения физиологических показателей, таких как пульс, артериальное давление и вес. Регулярное ведение дневника тренировок позволяет отслеживать динамику изменений, выявлять закономерности и своевременно корректировать программу тренировок.

Самоконтроль не должен ограничиваться только измерением физиологических показателей и ведением дневника тренировок. Важно обращать внимание на сигналы, посылаемые организмом. Боли в мышцах и суставах, чувство усталости, нарушение сна, снижение аппетита, повышенная раздражительность – это признаки переутомления, которые требуют незамедлительной коррекции тренировочного режима. В случае появления таких симптомов необходимо снизить интенсивность или продолжительность тренировок, увеличить время отдыха и восстановления, а при необходимости обратиться к врачу [8; 9].

*Выводы.* Самоконтроль является неотъемлемым элементом успешных и безопасных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Он позволяет осознанно управлять тренировочным процессом, адаптировать нагрузки к

индивидуальным особенностям организма, предотвращать переутомление и травмы, а также выявлять скрытые проблемы со здоровьем на ранних стадиях.

Регулярное ведение дневника самоконтроля, в котором фиксируются показатели пульса, артериального давления, самочувствия и интенсивности нагрузки, способствует повышению эффективности тренировок, улучшению мотивации и дисциплинированности.

Внедрение системы самоконтроля в практику самостоятельных занятий физическими упражнениями является необходимым условием достижения положительных результатов и сохранения здоровья. Лицам, занимающимся самостоятельно, рекомендуется пройти обучение основам самоконтроля и регулярно применять полученные знания на практике.

Таким образом, самоконтроль – это не просто набор рутинных действий, а осознанный подход к своему здоровью и физической форме, который позволяет достигать поставленных целей и наслаждаться радостью движения без риска для здоровья [10].

### ***Список литературы***

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с. EDN JVEY TJ
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный) / А.Н. Борисов. – М.: Юстицинформ, 2009. – 328 с. EDN OZRFVM
4. Кустов П.В. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями / П.В. Кустов, В.И. Дудчик // Научно-практические исследования. – 2017. – №3. – С. 91–94. EDN ZHCOXX
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью профилактики / Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, О.В.

Турбачкина, М.А. Корнева // ОБЖ: основы безопасности жизни. – 2017. – №1. – С. 34–37. EDN ZTNKNT

6. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / М.П. Стародубцев // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – №45–4. – С. 73–79. DOI 10.18411/lj-12-2018-98. EDN PPSQJB

7. Мудриевская Е.В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности: учебное пособие / Е.В. Мудриевская // Вузовское образование. – 2021. – 53 с. EDN ZWSTGB

8. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / О.М. Холодов, Т.А. Куликова, М.Ю. Соловьева, А.В. Переславцев // Физическая культура. – 2018. – С. 362–368. EDN YRULID

9. Данилова Н.В. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н.В. Данилова, К.С.Мусина // Наука, образование и культура. – 2018. – №3. – С. 32–33. EDN YMQRUL

10. Пястолова Н.Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н.Б. Пястолова, А.И. Гуров, О.В. Таратынова // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2016. – Т. 1. №3. – С. 44–47.