

Опалинская Ирина Владимировна

канд. мед. наук, доцент, и. о. заведующего кафедрой

Винокур Татьяна Юрьевна

канд. мед. наук, доцент

Капитова Ирина Николаевна

канд. мед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОСОБЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Аннотация: все более убедительным становится то, что дальнейшие меры по укреплению здоровья учащейся молодежи зависят не только от реализации уже имеющихся и запланированных оздоровительных программ, отражающих достижения медицинской науки и практики, но также и от умения самостоятельно оценивать и контролировать состояние своего здоровья.

В связи с этим целью данной работы является изучение эффективности контроля за самочувствием и общим состоянием здоровья студента. Авторы приходят к выводу, что наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника самоконтроля здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: повышенная двигательная активность, физические качества, функциональные показатели, дневник самоконтроля.

Актуальность исследованной проблемы – мониторинг величины качества здоровья студента и приспособляемость организма к физической нагрузке. Студенты должны вести дневник самоконтроля, и по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Все более убедительным является то, что дальнейшие меры по укреплению здоровья учащейся молодежи зависят не только от реализации уже имеющихся и запланированных оздоровительных программ, отражающих достижения медицинской науки и практики, но также и от умения самостоятельно оценивать и контролировать состояние своего здоровья.

Цель самоконтроля – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, достижение высоких спортивных результатов и т. д.

При регулярных занятиях физическими упражнениями очень важно следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника самоконтроля (таблицы 1–3). Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – *субъективные и объективные*. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. К объективным показателям самоконтроля относятся наблюдения за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Таблица 1

Дневник самоконтроля рекомендательного характера
студентов медицинского факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова
Ф.И.О. студента _____, возраст ____, пол ____, курс, факультет _____

| Признаки утомления | Проявление переутомления |
|----------------------|---|
| Окраска кожи | Покраснение или побледнение |
| Потливость | Резкая, чрезмерная, общая |
| Координация движений | Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений и др. |

| | |
|--------------|--|
| Внимание | Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия (объяснения преподавателя) команд, показа упражнений и др. |
| Дыхание | Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др. |
| Самочувствие | Плохое, нежелание заниматься и пр. симптомы |
| Сон | Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное просыпание, частое просыпание) |
| Аппетит | Индивидуально |

Таблица 2

Дневник контроля кардиореспираторной системы и системы дыхания
 организма студентов медицинского факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова
 Ф.И.О. студента _____, возраст _____, пол _____, курс, факультет _____

| Показатель | Число, месяц |
|---------------------------|-------------------------------|
| | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10..... 31 |
| ЧСС (утром лежа), 15 сек. | |
| ЧСС (утром стоя), 15 сек. | |
| Разница пульса, ед. | |
| Проба Штанге, сек. | |
| Проба Генчи, сек. | |
| Пульс (вечером) | |
| ЧСС (уд. мин.) | |
| САД мм. рт. ст. | |
| ДАД мм. рт. ст. | |
| ЖЕЛ л/кг | |
| КРИ (ЧСС/ЧД) усл. ед. | |
| АП (усл. ед.) | |
| Функция ЖКТ | |
| Рост (см) | |
| Вес (кг) | |
| Самочувствие | |
| Жалобы | |
| Желание заниматься | |

Таблица 3

Дневник самоконтроля организма студента в процессе закаливания
 Ф.И.О. студента _____, возраст _____, пол _____, курс, факультет _____

| Показатель | Признаки | Число, месяц. 1,2,3,4,5 31 |
|-------------------------|--|-------------------------------------|
| Окраска кожи | Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, гусиная кожа, дрожь и др. | В течение учебного года |
| Пульс (ЧСС уд. мин) | Учащение, заниженное, аритмичность, ритмичность и др. | В течение учебного года |
| Желание закаляться | Большое, пониженное, отсутствует и др. | В течение учебного года |
| Сон | Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др. | В течение учебного года |
| Характер менструаций | Регулярные, отсутствуют и др. | В течение учебного года |
| Общая работоспособность | Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др. | В течение учебного года |

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок мы рекомендуем использовать тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (проба Штанге, проба Генчи).

Ортостатическая проба. По измерению частоты пульса можно судить о возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы. Полученные данные характеризуют восстановление изменившегося при перемене положения тела тонуса вегетативной нервной системы. Оптимальной реакцией на ортостатическую пробу является небольшое колебание (разница измерений) частоты пульса (таблица 4).

Таблица 4

Оценочная шкала интенсивности физической нагрузки одного занятия

(В.П. Савин)

| Интенсивность Нагрузки. | Частота сердечных сокращений, уд/мин | | Оценочные баллы |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|
| | Дев. | Юноши | |
| Низкая | 80–100 уд/мин. | 101–115 уд/мин. | 1 |
| | | | 2 |
| Средняя | 116–125 уд/мин. | 126–135 уд/мин. | 3 |
| | | | 4 |
| Повышенная | 136–140 уд/мин. | 141–145 уд/мин. | 5 |
| | | | 6 |

Анализ медицинского контроля здоровья учащейся молодежи позволяет выявить условно здоровых студентов и определить в группу для занятий лечебной физкультурой и разработать для них более адаптированные оздоровительные программы физической нагрузки.

Методисту ЛФК мы рекомендуем использовать различные тесты с физической нагрузкой (подскоки, приседания, бег и др.), при проведении которых учитываются изменения и сроки восстановления частоты пульса, дыхания, артериального давления. Для более точного выявления физической подготовленности и переносимости физических нагрузок применять информативные тесты: PWC_{130} , PWC_{150} , тредбан, степ-тест и др. – с записью ЭКГ, ЭМГ, биохимических показателей. Но тесты с физической нагрузкой более просты и поэтому широко используются в практической работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Результаты исследований. Регулярное ведение дневника самооценки здоровья дает возможность определить эффективность занятий, выявить средства и методы планирования физической нагрузки, провести оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки, и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также отмечаются случаи нарушения режима дня и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности организма.

Таким образом, дневник самоконтроля служит современным индикатором качества уровня здоровья учащейся молодежи. Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физическими упражнениями нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, *мониторинга здоровья.*

На основе изложенного материала на медицинском факультете ЧГУ им. И.Н. Ульянова в 2018/2019 учебном году прошла апробация система самоконтроля за состоянием здоровья студента, целью которой является: коррекция, диагностика и формирование антропометрических данных учащейся молодежи.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Учебный процесс и здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, К.Т. Ветчинкина // Современная высшая школа. – 1986. – №1 (53). – С. 103–110.
2. Беляев В.С. Здоровье, экология и спорт / В.С. Беляев. – М.: Советский спорт, 1995. – 176 с.
3. Здоровье студентов: монография / под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
4. Коштоянц Х.С. Основы сравнительной физиологии / Х.С. Коштоянц. – М.: Наука, 1998. – 587 с.
5. Основы физиологии человека / под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб.: Международный фонд истории науки, 1994. – 634 с.
6. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 608 с.
7. Федоров Н.А. Типологические особенности кровообращения спортсменов при нагрузке повышающейся мощности / Н.А. Федоров, Ю.С. Ванюшин // Инновационные подходы к естественно-научным исследованиям и образованию: материалы науч.-практ. конф. / отв. ред. С.И. Гильманшина. – Казань: Изд-во ТГГПУ, 2009. – С. 23–26.