

УДК 613.97:37.091.212

## САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

У. Н. БУРЕНКОВА, А. С. СТАСЮНАС

Научный руководитель А. В. ДОРОЩЕНКО

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Для обеспечения оптимального физического режима студентов специальной медицинской группы (СМГ) особое внимание уделяется самостоятельному контролю за своим организмом во время физических тренировок. Самоконтроль включает в себя наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием и способностью переносить тренировочные нагрузки. Среди методов самоконтроля студентов СМГ можно выделить следующие: пульсометрию, дыхательный контроль, оценку физических показателей, журналирование.

Пульсометрия представляет собой способ измерения интенсивности нагрузки путем регистрации пульса, т. е. частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерение пульса до, во время и после физических упражнений позволяет студентам оценить интенсивность тренировки и ее воздействие на сердечно-сосудистую систему. Студенты измеряют пульс с помощью пульсометра или секундомера. Частота сердечных сокращений зависит от различных факторов: возраста, пола, условий окружающей среды и др.

Контроль дыхания. Студенты могут обратить внимание на свое дыхание и контролировать его частоту и глубину. Они используют методику глубокого дыхания или другие техники для снятия напряжения и улучшения контроля над своим состоянием. Выполнение дыхательной гимнастики имеет две основные цели: направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличение его функциональных резервов.

Оценка физических показателей является важной составляющей для студентов. Для получения объективных данных о физическом состоянии своего тела используются различные физические тесты для определения гибкости, силы и т. д., проводятся измерения веса, обхвата талии и др.

Журналирование тренировок является важным инструментом, помогающим анализировать свои достижения и прогресс, а также выявлять области, требующие дополнительного внимания.

В тренировочном дневнике фиксируются различные факторы: показатели самочувствия, настроения, болевые ощущения, продолжительность и характер сна, показатели аппетита, мотивация к проведению физических упражнений.

Таким образом, вышеописанные эффективные методы самоконтроля помогают студентам СМГ контролировать свое физическое состояние, адаптировать тренировки к своим потребностям и целям, а также предотвращать возможные проблемы со здоровьем. Эти методы требуют регулярной практики и осознанности со стороны студентов.