

УДК 796.011.3 : 378.172

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА САМОКОНТРОЛЯ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Горская Инесса Юрьевна<sup>1</sup>,  
Криживецкая Олеся Владимировна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск, Россия

<sup>2</sup>Омский государственный университет путей сообщения, Омск, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования, направленного на разработку подхода к формированию навыков самоконтроля функционального состояния студентов учреждения высшего образования в рамках реализации дисциплин по физической культуре. Подобран комплекс средств, позволяющих сформировать навыки самоконтроля функционального состояния, представлен алгоритм применения этих средств в учебном процессе вуза.

*Ключевые слова:* студенты, физическое воспитание, самоконтроль, функциональное состояние.

**FORMATION OF THE SKILL OF SELF-CONTROL OF THE  
FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL  
EDUCATION**

**Gorskaya I.Yu.<sup>1</sup>,  
Kryzhivetska O.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

<sup>2</sup>Omsk State Transport University, Omsk, Russia

*Annotation.* The article presents the results of a study aimed at developing an approach to the formation of skills of self-control of the functional state of students of a higher education institution in the framework of the implementation of disciplines in physical culture. A set of tools has been selected to form the skills of self-control of the functional state, an algorithm for using these tools in the educational process of the university is presented.

*Key words:* students, physical education, self-control, functional state.

**Актуальность.** Проблемы обеспечения должного уровня функционального состояния студентов средствами физического воспитания не теряют своей актуальности, что отражено в многочисленных публикациях исследователей, раскрывающих аспекты содержания дисциплин по физическому воспитанию, функционального состояния студентов в период обучения, повышения адаптационных резервов в процессе физического воспитания [1, 3, 4, 5, 7]. Основными задачами физического воспитания студенческого контингента являются: гармоничная физическая подготовка, направленная на сохранение и укрепление здоровья и обеспечение полноценной готовности к психофизическим нагрузкам в будущей профессиональной деятельности. Немаловажным является формирование стойкой потребности к ведению здорового образа жизни, что обуславливает

оптимальный уровень двигательной активности в режиме жизнедеятельности. Однако, достижение этих задач является достаточно сложным на современном этапе, ввиду выраженной тенденции к усилению гиподинамии, снижению уровня физической подготовленности молодого поколения, сложной эпидемиологической ситуацией, высокими учебными нагрузками, чрезмерным распространением использования гаджетов и компьютеров в образовательной, социальной, бытовой и досуговой деятельности [3, 8, 9, 10]. Ситуация осложняется также уменьшением доли аудиторных занятий при реализации дисциплин физической культуры в учреждениях высшего образования. При этом, полноценно и качественно контролировать самостоятельную работу студентов по этим дисциплинам достаточно сложно, что значительно снижает ее эффективность. Значительная доля студентов имеет недостаточно высокий уровень сформированности мотиваций к физическому самосовершенствованию, а также низкий уровень знаний и навыков дозирования нагрузок, самоконтроля переносимости нагрузок, отслеживания эффектов занятий физической культурой, контроля показателей собственного функционального состояния. Это может привести к возникновению риска травм, заболеваний, физических перегрузок, потере интереса к занятиям. В этой связи, необходима актуализация подходов к формированию навыков самоконтроля функционального состояния студентов в рамках реализации дисциплин по физической культуре, так как в настоящее время вопросы самоконтроля лишь фрагментарно рассматриваются на теоретических занятиях (лекциях), что недостаточно для обеспечения прикладного использования этих знаний студентами в повседневной жизни, учебной и будущей трудовой деятельности.

**Цель исследования** - обоснование комплекса средств для формирования навыков самоконтроля функционального состояния у студентов на практических (аудиторных) занятиях по физической культуре.

**Методы и организация исследования.** Исследование проведено на базе Омского государственного университета путей сообщения с участием 128 студенток 1-2 курса в течение одного учебного года. Методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, психофизическое тестирование, методы статистической обработки.

**Результаты исследования.** Студентки дали добровольное согласие на включение в практические занятия блока теоретико-прикладного материала, направленного на освоение навыков самоконтроля функционального состояния. Реализация этого блока занимала около 15-20 минут на первых двух занятиях, и около 5-7 минут на последующих занятиях в течение всего учебного года (при режиме практических занятий 2 раза в неделю по 1 паре).

Содержание блока теоретико-прикладного материала было разработано с учетом возрастных особенностей, исходного уровня знаний студентов по вопросам самоконтроля, типовых условий проведения практических занятий и

режима жизнедеятельности студенческого контингента. В блок были включены следующие виды работы:

- анкетирование, направленное на выявление уровня знаний студентов по вопросам самоконтроля функционального состояния и применение этих знаний в повседневной жизни;

- ознакомительная беседа, направленная на пояснение целей и задач самоконтроля функционального состояния, характеристику средств и методов самоконтроля показателей, характеризующих физическое развитие, функции основных систем организма, психо-эмоциональное состояние;

- освоение практических навыков самоконтроля с использованием доступных методик и он-лайн программ (бесплатных сервисов), не требующих сложного оборудования;

- ведение дневника самоконтроля по предложенной форме, разработанной в ходе исследования;

- реализация самоконтроля функционального состояния на занятиях по физической культуре и в режиме дня;

- индивидуальные беседы и консультации, направленные на анализ полученных результатов самоконтроля и при необходимости коррекцию режима двигательной активности, уровня физической подготовленности.

В процессе проведения входного анкетирования выявлено, что подавляющее большинство студентов понимает важность самоконтроля функционального состояния и имеет достаточный уровень сформированности мотивации к его ведению. Однако, на вопрос о том, какие показатели необходимо фиксировать, почти все студенты ответили, что не имеют таких сведений. Отдельные студенты назвали 1-3 показателя, среди которых преимущественно фигурировали масса тела, частота сердечных сокращений и отслеживание уровня двигательной активности по количеству шагов в сутки (встроенные шагомеры в смартфонах и айфонах). При этом, регулярно применяют элементы самоконтроля лишь 20 % студентов.

Анализ уровня двигательной активности студентов по показателям шагомера на личных гаджетах позволил выявить, что у 80% студентов эта программа встроена в смартфоне или айфоне. Однако используют ее менее 2/3 от этих 80 %. Среди тех студентов, которые ведут отслеживание количества пройденных шагов, уровень двигательной активности распределился неравномерно: у половины студентов уровень активности высокий (около 10 тысяч шагов и выше), у 20 % - он низкий (ниже 5 тысяч шагов), у остальных количество шагов составляет в среднем 6-7 тысяч в день. При этом, лишь 15 % студентов занимаются дополнительно в секциях или фитнес клубах на регулярной основе (не реже 2-х раз в неделю). В целом, можно считать, что уровень двигательной активности исследуемого контингента недостаточно высокий для полноценного физического совершенствования и поддержания уровня здоровья. При этом, посещаемость аудиторных занятий по физической культуре в исследуемой выборке у большинства студентов систематическая (редкие пропуски по уважительной причине).

Далее студенты были ознакомлены с методами и методиками самоконтроля. Были подобраны показатели, фиксация которых не требует специальных приборов и оборудования, также были предложены бесплатные он-лайн сервисы. Все показатели были структурированы в три группы. Первую группу составили показатели морфофункционального состояния длина тела, масса тела, весо-ростовой индекс Кетле, индекс массы тела, обхват грудной клетки (покой, вдох, выдох), экскурсия грудной клетки, индекс пропорциональности телосложения). Вторую группу составили показатели кардио-респираторной системы (частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), гипоксическая проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе, гипоксическая проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе, ортостатическая проба, проба Руфье). В третью группу вошли показатели нервно-психологического состояния (проба Ромберга, усложненная поза «Аист», теппинг тест, реагирующие способности (тест «ловля линейки»), уровень тревожности (с использованием он-лайн сервисов), самочувствие, активность, настроение (анкета САН) (с использованием он-лайн сервисов), внешние признаки утомления (цвет кожных покровов, речь, потливость, ощущения в мышцах, движения, поведенческие реакции и др.).

Студентам даны пояснения, какие из показателей относятся к этапному контролю, какие – к текущему и оперативному контролю. В соответствии с чем, самоконтроль показателей осуществлялся с частотой 1-2 раза в семестр (этапный контроль), несколько раз в семестр (текущий контроль), или 1-5 раз в течение дня (оперативный контроль).

Предложенная форма дневника самоконтроля составлена в развернутой форме с указанием количественных нормативных критериев оценки каждого показателя в соответствии с возрастом по данным актуальных источников научно-методической литературы [1, 2, 6]. Кроме того, студентам рекомендовано использование мобильного приложения, разработанного преподавателями кафедры для самоконтроля уровня физической подготовленности (бесплатная программа для смартфонов) [11].

**Заключение.** Включение блока теоретико-прикладного материала в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в течение учебного года способствовало формированию у студентов навыков фиксации и анализа показателей функционального состояния, а также мотивации к ведению здорового образа жизни. В исследуемой группе выявлено повышение уровня физической подготовленности (по данным выполнения зачетных нормативов), прирост уровня двигательной активности (среднегрупповые значения изменились от 6,2 шагов в день до 8,2 шагов в день). Выявлена тенденция к нормализации морфофункциональных показателей (доля студентов с повышенной массой тела составляла около 15 % и за год снизилась до 12 %, доля студентов с пониженной массой тела также снизилась). Исходные среднегрупповые значения ЧСС были в верхних границах нормы, однако у 25 % студентов были высокие значения ЧСС в покое и после нагрузки наблюдалось медленное восстановление ЧСС. После одного учебного года

применения самоконтроля количество студентов с повышенными значениями ЧСС (более 86 уд/мин в покое) снизилось до 16 %.

*Список использованных источников*

1. Антимонова А.П. Самоконтроль в процессе физического воспитания / А.П. Антимонова, Н.Е. Курочкина // Вестник науки.- № 9 (9).- 2018.- С. 15-16.
2. Апанасенко, Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко, Г.Г. Науменко, Т.Н. Соколовец // Врачебное дело. 2018. - №5. - С. 112-114.
3. Волкова Л.М., Анализ удовлетворенности качеством жизни современных студентов / Л.М. Волкова, М.А. Дасько, Ю.М. Пахомов, О.Н. Устинова, С.В. Рулева, Л.В. Митенкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194).- С. 89-92
4. Двойнин М.Л. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза / М.Л. Двойнин, А.М. Двойнин // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования.- №2 (19).- 2018.- С. 110-113.
5. Димитриев Д.А., Влияние экзаменационного стресса и психоэмоциональных особенностей на уровень артериального давления и регуляцию сердечного ритма у студенток / Д.А. Димитриев, А.Д. Димитриев, Ю.Д. Карпенко и др. // Физиология человека. - 2008. – Т. 34. - № 5. – С. 89-96.
6. Калиева М. А. Информативные и прогностические критерии оценки функционального состояния студентов в период обучения / М.А. Калиева // Медицина и экология.- №4 (57).- 2010.- С. 32-37.
7. Пискун О.Е. Проблемы психологической адаптации студентов младших курсов технических вузов средствами физической культуры / О.Е. Пискун, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 38–39.
8. Преодоление учебного стресса студентами разных профилей обучения / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова, Л.В. Митенкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – Т. 14., № 2. – С. 876–882.
9. Семенова Л.М. Функциональное состояние организма студентов в период обучения / Л.М. Семенова, С.В. Куприянов, Ю.В. Семенова // Медико-фармацевтический журнал «Пульс».- №12(19).- 2017.- С. 183-187.
10. Тинькова Е.Л. Психофизиологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / Е.Л. Тинькова, М.А. Носенко, С.А. Тюренкова // Медико-фармацевтический журнал «Пульс».- № 4 (14).- 2012.- С. 334-335.
11. Трещева О.В. Контроль физических качеств студентов с использованием компьютерной программы / О.Л. Трещева, А.В. Кокшаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- № 2 (192).- 2021.- С. 321-326.

**УДК 796**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**Гошкодерова Лилия Андреевна**

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация:* в статье рассмотрены проблемы, которые препятствуют массовому привлечению людей к занятиям физической культурой и спортом. Выявлены причины сложившейся ситуации и предложены конкретные рекомендации по их решению. Разработаны организационные мероприятия по внедрению комплекса ГТО в образовательное учреждение.

*Ключевые слова:* образовательное учреждение, комплекс ГТО, физическая подготовленность, мотивация, участники образовательного процесса.