Формирование навыков самоконтроля у студентов на занятиях физической культурой: методики и результаты

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования навыков самоконтроля у студентов в процессе занятий физической культурой. Раскрывается сущность самоконтроля как элемента врачебно-педагогического контроля и самостоятельных занятий, характеризуются субъективные и объективные показатели состояния организма. Описаны методики поэтапного формирования навыков самоконтроля: анкетирование и диагностика исходного уровня, обучение измерению частоты сердечных сокращений и оценке тренировочной нагрузки, определение степени утомления, ведение дневника самоконтроля, выполнение функциональных проб. Обобщены результаты педагогических исследований, показывающие положительное влияние систематического обучения методам самоконтроля на осознанность занятий, подготовленность и мотивацию студентов. Сформулированы практические рекомендации по внедрению предложенных методик в образовательный процесс вуза.

Ключевые слова: самоконтроль; физическая культура; студенты; дневник самоконтроля; функциональные пробы; частота сердечных сокращений; самооценка функционального состояния; высшее образование.

1. Введение

Современные тенденции в состоянии здоровья студенческой молодёжи — снижение двигательной активности, рост числа функциональных отклонений, ухудшение физической подготовленности — обусловливают необходимость пересмотра подходов к физическому воспитанию в высшей школе [1]. Задача дисциплины «Физическая культура» не ограничивается развитием физических качеств: важнейшим результатом обучения становится формирование у студентов компетенций здоровьесбережения, осознанного отношения к собственному организму и умения самостоятельно планировать тренировочную нагрузку.

Значительная часть работы по физическому воспитанию в вузе реализуется в форме самостоятельных занятий, что невозможно без элементарных навыков самоконтроля — систематических самостоятельных наблюдений за состоянием здоровья, физическим развитием и переносимостью физических нагрузок [1]. Между тем, как показывают исследования, у значительной части студентов мотивация к самонаблюдению имеется, однако знаний и практических навыков его ведения недостаточно [2].

Цель статьи — обобщить научно-методические подходы к формированию навыков самоконтроля у студентов на занятиях физической культурой и охарактеризовать результаты их применения в образовательной практике. Задачи исследования: раскрыть сущность и значение самоконтроля в физическом воспитании студентов; систематизировать методики формирования навыков самоконтроля; обобщить данные педагогических исследований о результатах применения данных методик; сформулировать практические рекомендации для преподавателей.

2. Теоретические основы самоконтроля в физическом воспитании

Самоконтроль определяется как регулярные самостоятельные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физического развития и влиянием физических нагрузок на организм с использованием простых и доступных способов [1,3]. Он дополняет врачебный и педагогический контроль и приобретает особое значение при самостоятельных занятиях, когда систематический контроль со стороны преподавателя или врача отсутствует.

С психофизиологической точки зрения самоконтроль опирается на способность человека адекватно воспринимать и интерпретировать сигналы собственного организма — ощущения утомления, изменения работоспособности, эмоционального состояния [4]. Сформированный навык самоконтроля позволяет студенту своевременно корректировать нагрузку,

предупреждать переутомление и перетренированность, а также повышает осознанность занятий и ответственность за собственное здоровье.

Традиционно показатели самоконтроля подразделяются на субъективные и объективные [5]. К субъективным относятся самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, наличие болевых ощущений. К объективным — частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), результаты функциональных проб (Штанге, Генчи, ортостатической, Руфье) и контрольных испытаний физической подготовленности [5,6].

Значимым результатом современных исследований стал вывод о том, что одним из ключевых условий эффективного самоконтроля является сопоставление субъективных ощущений с объективными показателями: только в этом случае студент получает достоверную картину своего состояния и может грамотно планировать нагрузку [7]. При этом отмечается, что без сформированных навыков самоконтроля студенту трудно развивать физические качества даже под руководством преподавателя [7].

3. Методики формирования навыков самоконтроля

3.1. Поэтапная организация обучения самоконтролю

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить типовую логику формирования навыков самоконтроля на занятиях физической культурой. В работе Я. Н. Боева с соавторами предложена последовательность из четырёх этапов [3]. На первом этапе проводится анкетирование и диагностика: преподаватель оценивает физиологические, физические и психологические факторы (самочувствие, настроение, мотивацию) и определяет исходный уровень осведомлённости студентов о самоконтроле. Второй этап — обучение определению ЧСС: студенты осваивают, как подсчитывается пульс, учатся рассчитывать среднюю ЧСС и использовать её для оценки тренирующего эффекта занятия. Третий этап

посвящён обучению определению степени утомления по характеру нагрузки и внесению коррективов в занятие. На четвёртом этапе студенты ведут дневник самоконтроля и анализируют динамику показателей за учебный период [3].

Важным элементом методики является обучение методам самоконтроля непосредственно в ходе практических занятий: преподаватель демонстрирует техники измерения показателей, организует их выполнение студентами и разбирает типичные ошибки [8]. Такой подход обеспечивает переход от теоретических знаний к практическому навыку.

3.2. Дневник самоконтроля

Ключевым инструментом самоконтроля выступает дневник, в котором студент регулярно фиксирует субъективные и объективные показатели [5,9]. Ведение дневника приучает к систематичности наблюдений, позволяет проследить динамику состояния в течение семестра, оценить эффективность занятий и своевременно скорректировать нагрузку. Примерное содержание дневника самоконтроля представлено в Таблица 1.

Таблица 1: Содержание дневника самоконтроля студента

Показатель	Периодичность	Краткая характеристика
Самочувствие	Ежедневно	«отличное», «хорошее», «удовлетворительное», «плохое»
Сон	Ежедневно	продолжительность, глубина, время засыпания
Аппетит	Ежедневно	«нормальный»,

Показатель	Периодичность	Краткая характеристика
		«пониженный», «повышенный»
Пульс (ЧСС) утром	Ежедневно	после пробуждения, до подъёма
Пульс (ЧСС) после нагрузки	На каждом занятии	до и после нагрузки, время восстановления
Масса тела	1 раз в неделю	утром натощак
ЖЕЛ	1 раз в семестр	по спирометру
Пробы Штанге, Генчи	Еженедельно	задержка дыхания на вдохе и выдохе
Ортостатическая проба	Еженедельно	ЧСС в положении лёжа и стоя
Желание заниматься	Ежедневно	«большое», «равнодушен», «нежелание»

3.3. Функциональные пробы и экспресс-тесты

Функциональные пробы позволяют объективно оценить реакцию организма на нагрузку и являются обязательным компонентом обучения самоконтролю [8]. На практических занятиях студенты осваивают пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе), характеризующие устойчивость организма к гипоксии, ортостатическую пробу (изменение ЧСС при переходе из положения лёжа в положение стоя), тест Руфье и степ-тест, а также расчёт индекса Кердо [5,6]. Ориентировочные градации оценки некоторых проб, применяемые в учебной практике, приведены в Таблица 2.

Таблица 2: Ориентировочные нормативы функциональных проб

Проба	Хорошая реакция	Удовлетворительная	Неблагоприятная
Штанге (вдох), с	более 50	40–50	менее 40
Генчи (выдох), с	более 35	25–35	менее 25
Ортостатическая проба, уд/мин	+6–12	+13–20	более +20
Тест Руфье (индекс)	менее 5	5–10	более 10

Примечание: приведённые значения носят справочный характер и в разных вузах могут незначительно различаться; окончательная оценка проводится с учётом индивидуальных особенностей студента и данных врачебного контроля [6].

4. Результаты и обсуждение

Обобщение данных педагогических исследований позволяет охарактеризовать результаты применения методик формирования навыков самоконтроля. В исследовании, проведённом на базе Омского государственного университета путей сообщения с участием 78 студентов первых–вторых курсов (48 юношей и 30 девушек), обосновано содержание процесса самоконтроля и разработан алгоритм самонаблюдений [10]. Показатели самоконтроля сгруппированы в три блока: морфофункциональное состояние (оценка один раз в полгода), состояние кардиореспираторной системы и состояние нервной системы с эмоционально-психологическим аспектом. Критериями отбора показателей

выступили доступность измерения, быстрота получения информации и информативность [10]. Авторы предложили формат дневника самонаблюдений и разработали компьютерную программу для отслеживания подготовленности студентов со смартфона, что соответствует современным цифровым тенденциям.

В другом исследовании оценивалась осведомлённость студентов о средствах самоконтроля функционального состояния [2]. Выявлено, что мотивация к самонаблюдению у студентов сформирована, однако объём знаний и практических навыков ведения наблюдений недостаточен, в том числе в отношении гипоксических проб (Штанге и Генчи). Это подтверждает необходимость целенаправленного обучения методам самоконтроля в рамках учебных занятий.

Эффективность поэтапного подхода отражена в работах, посвящённых организации обучения [3,8]. Включение обучения функциональным пробам и дневнику самоконтроля в структуру практических занятий способствует формированию устойчивого навыка, повышению интереса студентов к занятиям и более осознанному отношению к физической нагрузке [8]. Сопоставление субъективных ощущений с объективными показателями рассматривается как системообразующий принцип, позволяющий студенту самостоятельно оценивать состояние и корректировать объём и интенсивность упражнений [7].

Вместе с тем анализ литературы выявляет ряд ограничений. Существующие нормативные ориентиры для оценки показателей самоконтроля были разработаны достаточно давно и нуждаются в пересмотре применительно к современным студентам [10]. Кроме того, для полноценного самоконтроля необходимы доступные средства измерения (тонометр, спирометр, секундомер), что не всегда обеспечено в вузах, а также разъяснительная работа преподавателя на начальных этапах. Перспективным направлением является дальнейшая цифровизация самоконтроля: использование

мобильных приложений, фитнес-трекеров и онлайн-платформ, интегрированных с учебным процессом [10].

5. Заключение

Проведённый обзор позволяет сделать следующие выводы. Формирование навыков самоконтроля у студентов является необходимым компонентом дисциплины «Физическая культура», обеспечивающим безопасность самостоятельных занятий, осознанность тренировочного процесса и развитие компетенций здоровьесбережения. Наиболее эффективной представляется поэтапная методика, включающая диагностику исходного уровня, обучение измерению ЧСС и оценке нагрузки, обучение определению утомления, ведение дневника самоконтроля и выполнение функциональных проб. Результаты исследований свидетельствуют о положительном влиянии такой организации обучения на осведомлённость, мотивацию и практические навыки студентов, хотя отмечается необходимость обновления нормативной базы и расширения применения цифровых средств.

Практические рекомендации: включать обучение методам самоконтроля в структуру практических занятий с первого курса; обеспечить каждого студента формой дневника самоконтроля и регулярно анализировать динамику показателей; использовать доступные функциональные пробы и экспресс-тесты как обязательный элемент занятия; применять сопоставление субъективных и объективных показателей; внедрять цифровые средства самоконтроля и актуализированные нормативы; учитывать навыки самоконтроля при проведении зачётных мероприятий по физической культуре.

Список источников

1. Физическая культура студента / под ред. Ильинич В. И. Москва: Гардарики, 2004.

2. Горская И. Ю., Нефедченко А. Н., Аверьянов И. В. Анализ осведомленности студентов о средствах самоконтроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2.

3. Боев Я. Н., Назарчук Н. В., Юдина Н. М. Самоконтроль студентов на занятиях физической культурой в вузе // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5.

4. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 412.

5. Бабенко А. Ю., Антонова М. А. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2024. № 23 (522). С. 132–134.

6. Азарова И. В., Сафронова Е. А. Самоконтроль функционального состояния студентов в процессе занятий физической культурой. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. С. 33.

7. Васильев А. А., Морозова А. К., Морозов В. И. Формирование самоконтроля на занятиях по физической культуре // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2023. Т. 25, № 4. С. 16–21.

8. Борисова О. А. и др. Обучение методам самоконтроля в процессе занятий физической культурой в вузе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 38–43.

9. Чайкин В. В., Попова Н. Ю. Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2019.

10. Горская И. Ю., Мироненко Е. Н., Антипин В. Б. Самоконтроль функционального состояния студентов в процессе аудиторных и самостоятельных занятий физической культурой // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2.