

## **КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Дмитрий Леонидович Стукало*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, преподаватель кафедры физической культуры, тренер по атлетической гимнастике, тел. (913)200-66-88, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

В статье рассматриваются такие важные аспекты как: спорт в высшем учебном заведении, забота о здоровье обучающихся высших учебных заведений и ведение дневника самоконтроля. А также подводятся итоги ранее выдвинутой гипотезы, не получившей подтверждения на практическом уровне.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, обучающиеся высших учебных заведений, здоровье, дневник самоконтроля.

## **CONTROL AND SELFCONTROL OF UNIVERSITY'S STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*Dmitriy L. Stukalo*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Lecturer, Department of Physical Training, phone: (913)200-66-88, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru

The article discusses such important aspects as sports in higher education, health care of students in higher education and keeping a diary of selfcontrol. It also summarizes the previously made hypothesis, which did not receive confirmation in practice.

**Key words:** sports, physical education, healthy lifestyle, university's students, health, selfcontrol diary.

На развитие каждого человека оказывают влияние многие факторы и аспекты жизни. Влияние родителей, учебного заведения, сверстников, физической культуры делают из человека здоровую, социально адаптированную личность.

Целью настоящей статьи является выявление навыков контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой у обучающихся СГУГиТ. Для этого, посредством исследования, будут решены следующие задачи:

- 1) разработаны теоретические вопросы, позволяющие выявить у обучающихся контролирующие навыки;
- 2) проведен опрос среди обучающихся;
- 3) сделаны выводы по обозначенной тематике.

Гипотеза настоящего исследования заключается в том, что обучающиеся вуза имеют представление о контроле и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом, и хотя бы половина из них (50 %) ведет дневник самоконтроля.

В рамках исследования были разработаны следующие вопросы:

1) Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом? Под физической культурой и спортом в рамках исследования понимается часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, а также его совершенствования [1];

2) Ведете ли Вы дневник самоконтроля? Понятие дневник самоконтроля заключается в том, что человек помимо врачебного контроля использует и свой собственный, то есть учитывает субъективные показания и объективные данные, к субъективным показателям относятся: сон, самочувствие, аппетит, к объективным – вес, рост, пульс, и др. [2];

3) Если во время занятия (тренировки) у вас появится плохое самочувствие, то как вы поступите:

А) Прекращу занятие (тренировку) и пойду домой;

Б) Продолжу занятие (тренировку), ведь результат – главная цель;

В) Прекращу занятие (тренировку) и обращусь за помощью к преподавателю (тренеру) или в медицинский кабинет.

4) Часто ли после занятий физической культурой и спортом Вы чувствуете усталость и головокружение?

В рамках настоящего исследования было опрошено 52 учащихся 1–3 курсов разных направлений подготовки в возрасте от 18 до 25 лет.

Результаты ответов представлены в виде диаграмм и показывают, что большая часть опрошенных занимается физической культурой и спортом (рис. 1), однако, дневник самоконтроля ведет очень малая часть (рис. 2).

Таким образом выявлено, что большая часть (83 %) опрошенных занимается физической культурой и спортом, но только 6 % ведет дневник самоконтроля, то есть гипотеза о том, что дневник самоконтроля ведет не менее 50.% обучающихся не получила подтверждения.



Рис. 1. Количество занимающихся ФКиС



Рис. 2. Количество ведущих дневник самоконтроля

Стоит отметить, что на вопросы, касающиеся самочувствия, опрошенные дали следующие ответы (рис. 3, 4).

Значительная часть обучающихся при плохом самочувствии во время занятий физической культурой и спортом обратится за помощью к тренеру, преподавателю или в медицинский кабинет, но в большинстве своем занимающиеся чаще всего не испытывает никаких неприятных симптомов после занятий физической культурой и спортом.



Рис. 3. Действия обучающихся при плохом самочувствии во время учебного занятия



Рис. 4. Самочувствие обучающихся после ФКиС

Культуру ведения дневника самоконтроля необходимо возродить, ведь только давая своему организму адекватные нагрузки, можно сохранить здоровье и добиться спортивных результатов [3].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая\\_культура](https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая_культура).
2. Дневник самоконтроля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdobra.ru/lechebnaya-gimnastika/dnevnik-samokontrolya.html>.
3. Дневник самоконтроля по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-po-fizicheskoy-kulture-2392357.html>.

© Д. Л. Стукало, 2019