

## **САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Торба Т. Ф.**

преподаватель

**Ярчак Е. Н.**

старший преподаватель

**Качур Д. А.**

старший преподаватель

*УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»  
г. Гомель, Республика Беларусь*

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях. Забота о здоровье студентов есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов [1, 2].

Неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка, нерациональная организация питания, учебы, отдыха, наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом, низкая двигательная активность – все это приводит к ухудшению состояния здоровья учащихся и студентов в республике. С каждым годом растет число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

Предварительные исследования показывают, что использование многообразных средств физического воспитания в режиме дня студентов (организованные занятия, выполнение заданий для самостоятельной

подготовки) способствуют не только повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния, но и улучшают здоровье занимающихся. Однако следует помнить, что любая самая совершенная методика проведения занятий по физическому воспитанию, может дать положительный результат только при строгом контроле за воздействием физических нагрузок на организм занимающихся. Наряду с правильной, достаточной по интенсивности и объему двигательной нагрузкой должен параллельно идти систематический комплексный контроль за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью, состоянием здоровья. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся [3, 5, 6].

К основным видам диагностики относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья студентов отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий, планировать величину и интенсивность физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии [4, 5, 6, 7].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься, переносимости нагрузок и т.д. К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, жизненная емкость легких, частота дыхания, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, артериальное давление, динамометрия, а также некоторые спортивные результаты (общее время бега, скорость, оценки при тестировании физических качеств и др.) [2, 4, 7].

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Заполнение дневника требует от занимающихся минимальных затраты времени - не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. Форма дневника может быть произвольной. Но, учитывая реалии сегодняшнего дня, следует отметить, что в работу кафедры «Физическое

воспитание и спорт» нашего университета внедрен электронный дневник самоконтроля (SelfControlDiary). Авторская разработка обладает актуальностью, представляет практический интерес. Веб-приложение SelfControlDiary написано на языке C# (технология asp.net core). В качестве СУБД была использована Microsoft SQL Server. Для вёрстки и дизайна веб-представлений использовались HTML5, CSS3 (технология Bootstrap 4), JavaScript, JQuery.

Результатом внедрения является:

- эффективный мониторинг учебного процесса в специальном учебном отделении;
- возможность коррекции физической нагрузки, учитывая физическое состояние занимающихся;
- долгосрочность и информативность получаемых данных;
- повышение мотивационно-ценностной сферы студентов к занятиям физической культуры.

Сравнение результатов в начале и в конце учебного года, а также проанализировав с другими показателями самоконтроля можно сделать оценку состояния занимающегося более точной. Это позволяет направленно, проводить учебный процесс с целью повышения уровня физического здоровья, улучшения физической подготовленности, работы функций систем организма и укрепления здоровья в целом.

Как показало наше исследование, ведение электронного дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Благодаря систематическим занятиям и результатам самоконтроля у студентов формировалась ценностно-мотивационная сфера, воспитывалась потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

### **Список использованных источников и литературы:**

1. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / министерство образования Республики Беларусь; сост. В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. - Минск: РИВШ, 2008. – 59 с.
2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Каляда, В. А. Фізічнае выхаванне студэнтаў. Інтэграваны характар і этапнасць / В.А. Каляда // Народная асвета. – 1999. – № 10. – С. 137-144.
4. Коледа В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 1999. – 214 с.

Материалы I международной научно-практической конференции

5. Дневник самоконтроля для студентов СМГ учеб.-метод. пособие / сост. Т.Ф. Торба., Д.А. Качур, Л.А. Матвиенко. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 19 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

6. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие/ В.М.Колос – Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.

7. Медведев В.А. Физическая культура студентов гуманитарного ВУЗа: учеб.пособие / В.А.Медведев, В.А. Коледа, О.П.Маркевич. - Гомель, 2006. – 183 с.

8. Шаблоны корпоративных приложений / Под ред. М. Фаулер. – Киев: Вильямс, 2016. – 38 с.

9. Рихтер, Д. CLR via C#. Программирование на платформе Microsoft .NET Framework 4.5 на языке C#. 4-е изд. / Д. Рихтер. – СПб.Ж Питер, 2017. – 17 с.

10. Лабор В.В. Си Шарп: Создание приложений для Windows / В. В. Лабор. — Мн.: Харвест, 2003. - 384 с.