

Педагогические науки

УДК 796.015.14

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Руслан Ишбулатович Абдрашитов, старший преподаватель, Рафаэль Равилевич Хайруллин, доцент, кандидат педагогических наук, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Аннотация

При исследовании применения методов самоконтроля физического состояния при подготовке к сдаче нормативов ГТО выявлены улучшения результатов при использовании этих методов. Самоконтроль является ключевым фактором в достижении целей, поскольку он помогает нам оставаться сосредоточенными и мотивированными. Самодисциплина позволяет нам устанавливать реалистичные ожидания и выходить за рамки своих возможностей, чтобы достичь поставленных целей. Без самоконтроля физического состояния становится труднее придерживаться намеченного курса, что часто приводит к разочарованию и неудачам при попытках сдать нормативы.

Ключевые слова: самоконтроль, физическая подготовка, физическое состояние, нормативы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p3-7

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF SELF-MONITORING OF PHYSICAL CONDITION WHEN PASSING THE STANDARDS OF THE COMPLEX GTO

Ruslan Ishbulatovich Abdrahitov, the senior teacher, Rafael Ravilevich Khairullin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kazan National Research Technological University, Kazan State University of Architecture and Engineering

Abstract

In the study of the use of methods of self-control of the physical condition in the process of preparation for the delivery of GTO standards, the improvements in the results were revealed when using these methods. Self-discipline allows us to set up the realistic expectations and to push ourselves beyond our limits in order to achieve the goals. Without self-management of physical condition, it becomes more difficult to stay on course, which often leads to frustration and failure when trying to pass the standards.

Keywords: self-control, physical training, physical condition, standards.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и здоровье – это основа для правильной работы всех органов и систем организма человека [4]. Поэтому ее необходимо поддерживать на высшем уровне. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – представляет собой ряд физических действий для достижения максимальной физической подготовки [4]. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя бег, прыжки, приседания и другие упражнения для поддержания физической формы [5].

Однако для достижения максимально возможных результатов необходимо заниматься физическими упражнениями регулярно, прослеживая свой прогресс [1]. Также необходимо уметь правильно адаптировать физическую нагрузку к своему уровню подготовки и достичь своих целей максимально быстро без лишних энергетических затрат [3].

Для тех, кто хочет продвинуться в знаниях о самоконтроле еще на один шаг вперед, можно использовать более современные методы, такие как мониторинг сердечного ритма

или использование весов для определения состава тела, чтобы измерять прогресс в режиме реального времени и вносить соответствующие коррективы для достижения оптимальных результатов [2]. Эти методы обеспечивают ценную обратную связь, которая помогает людям понять, как их организм реагирует на различные виды физических упражнений, что позволяет им при необходимости внести необходимые изменения.

В целом, самоконтроль физического состояния является бесценным инструментом для тех, кто стремится достичь высоких результатов при сдаче нормативов с минимальными затратами. Используя преимущества этих различных методов, доступных сегодня, люди могут получить большее представление о своем организме и оптимизировать свою работу для достижения максимального успеха.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования изучить влияние использования методов самоконтроля при подготовке и сдаче нормативов ГТО. Гипотеза нашего исследования состоит в том, чтобы студенты овладели методами самоконтроля, которые станут неотъемлемой частью сдачи нормативов ГТО. Эти методы позволяют студентам оставаться сосредоточенными на поставленных целях и предпринимать необходимые действия для их достижения. Немного дисциплины и самоотдачи – и студенты легко научатся управлять своими эмоциями и реакциями, что поможет им продвинуться в профессиональной деятельности. Самоконтроль – это важный инструмент, который может помочь студенчеству достичь успеха в любой отрасли, и его не следует упускать из виду или недооценивать.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подтверждения того, что методы самоконтроля физического состояния будут эффективны при подготовке к сдаче нормативов ГТО, нами были выбраны эффективные и самое главное очень простые методы самоконтроля, а именно:

- частота сердечных сокращений (пульс) – один из важных показателей состояния организма;
- ортостатическая проба – для оценки деятельности сердца;
- проба Штанге – для оценки дыхательной системы.

Эффективность применения методов контроля мы проверили на стандартных нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а именно бег на 100 метров, бег на 3000 метров для юношей и 2000 метров для девушек, подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и отжимание для девушек, которые мы работали при помощи t-критерия Стьюдента.

В эксперименте участвовало 160 студентов Казанского национального исследовательского технологического университета и Казанского государственного архитектурно-строительного университета, которые учились в восьми учебных группах (по четыре от каждого высшего учебного заведения). Студенты были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, по четыре учебных группы в каждой (по две от каждого высшего учебного заведения).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На констатирующем этапе мы определили, что различий между контрольной и экспериментальной группами по выбранным нами нормативам комплекса ГТО нет. В таблице 1 нами представлены данные, которые нами были получены в ходе проведения тестирования норм комплекса ГТО на констатирующем этапе.

Данные, которые мы получили на констатирующем этапе, попадают в зону «незначимости». Это говорит о том, что значительных отличий в сданных нормативах комплекса ГТО у студентов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента этапе не было.

В течение года мы проводили занятия со студентами экспериментальной группы по обучению методам самоконтроля, ведению дневника контроля физического состояния и при любых

изменениях состояния проводили анализ причин их возникновения и при необходимости или снижали физические нагрузки или повышали их, а со студентами контрольной группы проводились стандартные занятия по физической культуре без особого контроля физического состояния. После формирующего этапа (года занятий) мы также сделали тестирование по выбранным нами нормам ГТО и также обработали данные при помощи t-критерия Стьюдента. Полученные данные на контрольном этапе эксперимента представленные в таблице 2, говорят о том, что нормативы сданы намного лучше у экспериментальной группы, об этом нам говорят полученные нами значения.

Таблица 1 – Оценка нормативов комплекса ГТО у студентов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе

| Показатели ФП | Пол | Золотой знак ГТО | | Серебр. зн. ГТО | | Бронз. зн. ГТО | | Без знака ГТО | |
|---|------|------------------|------|-----------------|------|----------------|------|---------------|------|
| | | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % |
| Экспериментальная группа | | | | | | | | | |
| Кросс на 3 км (мин) | юн. | 3 | 6,7 | 9 | 20 | 10 | 22,2 | 23 | 51,1 |
| Кросс на 2 км (мин) | дев. | 2 | 5,7 | 6 | 17,1 | 10 | 28,6 | 17 | 48,6 |
| Бег 100 м (сек) | юн. | 7 | 15,6 | 12 | 26,7 | 17 | 37,8 | 9 | 22,2 |
| | дев. | 4 | 11,4 | 8 | 22,9 | 10 | 28,6 | 13 | 37,1 |
| Сгибание и разгибание рук из положения вис (кол-во раз) | юн. | 6 | 13,3 | 12 | 26,7 | 11 | 24,4 | 16 | 35,6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | дев. | 6 | 17,1 | 11 | 31,4 | 14 | 40 | 4 | 11,4 |
| Контрольная группа | | | | | | | | | |
| Кросс на 3 км (мин) | юн. | 2 | 4,8 | 8 | 19 | 11 | 26,2 | 21 | 50 |
| Кросс на 2 км (мин) | дев. | 3 | 7,9 | 7 | 18,5 | 10 | 26,3 | 18 | 47,3 |
| Бег 100 м (сек) | юн. | 6 | 14,3 | 11 | 26,2 | 16 | 38,1 | 9 | 21,4 |
| | дев. | 5 | 13,2 | 8 | 21,1 | 11 | 28,9 | 14 | 36,8 |
| Сгибание и разгибание рук из положения вис (кол-во раз) | юн. | 5 | 11,9 | 11 | 26,2 | 10 | 23,8 | 16 | 38,1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | дев. | 7 | 18,4 | 12 | 31,6 | 15 | 39,5 | 4 | 10,5 |

Таблица 2 – Оценка нормативов комплекса ГТО у студентов контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

| Показатели ФП | Пол | Золотой знак ГТО | | Серебр. зн. ГТО | | Бронз. зн. ГТО | | Без знака ГТО | |
|---|------|------------------|------|-----------------|------|----------------|------|---------------|------|
| | | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % |
| Экспериментальная группа | | | | | | | | | |
| Кросс на 3 км (мин) | юн. | 5 | 11,1 | 11 | 24,4 | 12 | 26,7 | 17 | 37,8 |
| Кросс на 2 км (мин) | дев. | 4 | 11,4 | 8 | 22,9 | 12 | 34,3 | 11 | 31,4 |
| Бег 100 м (сек) | юн. | 9 | 20 | 14 | 31,1 | 19 | 42,2 | 3 | 6,7 |
| | дев. | 6 | 17,1 | 10 | 28,6 | 12 | 34,3 | 7 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук из положения вис (кол-во раз) | юн. | 8 | 17,8 | 14 | 31,1 | 13 | 28,9 | 10 | 22,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | дев. | 9 | 25,7 | 14 | 40 | 12 | 34,3 | 0 | 0 |
| Контрольная группа | | | | | | | | | |
| Кросс на 3 км (мин) | юн. | 3 | 7,1 | 9 | 21,4 | 12 | 28,6 | 18 | 42,9 |
| Кросс на 2 км (мин) | дев. | 4 | 10,5 | 8 | 21,1 | 11 | 28,9 | 15 | 39,5 |
| Бег 100 м (сек) | юн. | 7 | 16,7 | 12 | 28,5 | 17 | 40,5 | 6 | 14,3 |
| | дев. | 6 | 15,8 | 9 | 23,7 | 12 | 31,6 | 11 | 28,9 |
| Сгибание и разгибание рук из положения вис (кол-во раз) | юн. | 6 | 14,3 | 12 | 28,6 | 11 | 26,2 | 13 | 30,9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | дев. | 8 | 21,1 | 13 | 34,2 | 16 | 42,1 | 1 | 2,6 |

Исходя из полученных данных, мы можем сделать выводы.

По результатам анализа сданных нормативов ГТО, они улучшились у студентов экспериментальной группы, которые применяли на занятиях методы самоконтроля своего физического состояния.

Подтверждая эффективность применения методов самоконтроля физического состояния при сдаче нормативов ГТО, нами был исследована и доказана необходимость их применения. Эти методы надо применять не только при тренировках у спортсменов, но и у студентов, занимающихся на обычных занятиях по физической культуре [4].

Экспериментальная работа по оценке эффективности применения методов самоконтроля физического состояния, при занятиях физической культурой и сдачей

нормативов, нами была проведена со студентами Казанский национальный исследовательский технологический университет и Казанского государственного архитектурно-строительного университета.

ВЫВОДЫ

Овладение самоконтролем является неотъемлемой частью сдачи нормативов ГТО. Он позволяет нам оставаться сосредоточенными на наших целях и предпринимать необходимые действия для их достижения [6]. Немного дисциплины и самоотдачи – и мы легко научимся управлять своими эмоциями и реакциями, что поможет нам продвинуться в профессиональной деятельности [7]. Самоконтроль – это важный инструмент, который может помочь нам достичь успеха в любой отрасли, и его не следует упускать из виду или недооценивать.

В заключение следует отметить, что проведение регулярных оценок в группах вместе с проактивными стратегиями, подобными вышеупомянутым [8], может помочь дополнить традиционные методы обучения, используемые для эффективной подготовки учащихся к сдаче норм ГТО, и в то же время преподать им ценные уроки, касающиеся ответственности и самоконтроля, которые принесут им пользу не только в период тестирования, но и в течение всей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Туманина Н.В. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных практик в формировании качества жизни студенческой молодежи / Н.В. Туманина, Р.Р. Хайруллин, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 581–587.
2. Туманина Н.В. Специфика физкультурно-оздоровительных практик, формирующих качество жизни студентов в формате современного вуза / Н.В. Туманина, Р.Р. Хайруллин, // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 12-3. – С. 59–63.
3. Калимуллина О.А. Педагогические основы процесса достижения студентами результатов в области физической культуры и спорта: синергетический подход / О.А. Калимуллина // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 5 (136). – С. 151–155.
4. Калимуллина О.А. Физкультурно-оздоровительные практики как фактор повышения качества жизни студентов вузов культуры : монография / О.А. Калимуллина, Р.Р. Хайруллин. – Казань : Бриг, 2021. – 156 с.
5. Митрошин В.Н. Плюсы и минусы инклюзивного образования в вузе на занятиях по физической культуре / Р.Р. Хайруллин, А.Г. Филюшин, В.Н. Митрошин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3х томах, Казань, 20 апреля 2017 года. Том 1. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 107–111.
6. Хайруллин Р.Р. ГТО и 70 лет Победы / Р.Р. Хайруллин, В.Л. Калманович, И.Г. Битшева // Формирование патриотизма у молодежи средствами социально-культурной деятельности: векторы исследовательских и практических перспектив : материалы Международной электронной научно-практической конференции, Казань, 01 декабря 2016 года. – Казань: Астор и Я, 2016. – С. 281–285.
7. Хайруллин Р.Р. Формирование адаптации студентов к жизни вуза средствами физической культуры / Р.Р. Хайруллин, О.В. Сироткина, О.А. Калимуллина // Международный саммит по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры : материалы научно-практических конференций. – Казань, 2019. – С. 79–82.
8. Хайруллин Р.Р. Спортивная жизнь в досуге студенческой молодежи / Р.Р. Хайруллин // Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив : материалы Международной электронной научно-практической конференции, Казань, 18 мая 2018 года – Казань, 2018. – С. 483–487.

REFERENCES

1. Tumanina, N.V. and Khairullin, R.R. (2022), “Evaluation of the efficiency of sport and improvement practitioner in forming quality student lives”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*,

No. 11(213), pp. 581–587.

2. Tumanina, N.V. and Khairullin, R.R. (2022), “The specifics of physical culture and health practices that form the quality of life of students in the format a modern university”, *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanity*, No. 12-3, pp. 59–63.

3. Kalimullina, O.A. (2019), “Pedagogical foundations of the process of students achieving results in the field of physical culture and sports: a synergistic approach”, *Kazan Pedagogical Journal*, No. 5 (136), pp. 151–155.

4. Kalimullina, O.A. and Khairullin, R.R. (2021), *Physical culture and wellness practices as a factor in improving the quality of life of students of higher education institutions of culture*, Brig, Kazan

5. Mitrohin, V.N., Khairullin, R.R. and Filuhin, V.N. (2017), “Pros and cons of inclusive education at a university in physical education classes”, *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism, materials of the V All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students: in 3 volumes*, Kazan, April 20, 2017, Volume 1, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, pp. 107–111.

6. Khairullin, R.R., Bitheva, I.G. and Kalmanovich, V.L. (2016), “Ready for labor and defense and 70 years of Victory”, *Formation of patriotism among young people by means of socio-cultural activities: vectors of research and practical prospects, materials of the International electronic scientific-practical conference*, pp. 281–285.

7. Khairullin, R.R., Kalimullina, O.A. and Sirotkina, O.V. (2019) “Formation of students' adaptation to university life by means of physical culture”, *Collection of materials of the International Summit on Culture and Education, dedicated to the 50th anniversary of the Kazan State Institute of Culture. Materials of scientific-practical conferences*, Kazan, pp. 79–82.

8. Khairullin, R.R. (2018) “Sports life in the leisure of student youth”, *Socio-cultural activity: vectors of research and practical perspectives, Materials of scientific-practical conferences*, Kazan, pp. 483–487.

Контактная информация: 89053146495@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2023

УДК 796.853.23

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ

Андраник Грайрович Авакян, преподаватель, Алексей Григорьевич Левицкий, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В настоящей статье рассматривается возможность обеспечения здоровьесбережения и успешности адаптации к школьному обучению детей. В качестве средств здоровьесбережения использовались внешкольные занятия самбо. Изучена динамика уровня адаптационного потенциала детей на примере школьников 11–13 лет в ходе третьего этапа педагогического эксперимента – изучались основные показатели общей физической подготовленности юных самбистов, в соответствии с рекомендациями программ по обучению данному виду спорта. Также, в рамках настоящего исследования был проведен мониторинг влияния физической нагрузки на эмоционально-психологическое состояние и социальную адаптированность школьников самбистов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, дети, младший школьный возраст, адаптационный потенциал, самбо, школьное обучение, внешкольные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p7-11

INFLUENCE OF SAMBO CLASSES ON THE ADAPTIVE POTENTIAL OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-13

Andranik Hrayrovich Avakyan, the teacher, Aleksei Grigoryevich Levitskii, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education,