

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ

Азаренкова Любов

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті проаналізовано поняття самоконтролю та його значення для студентів під час занять руховою активністю та впродовж начального дня. Визначено основні форми самоконтролю у студентів секції скандинавська ходьба. Надані рекомендації щодо форми введення електронного щоденника для студентів секції скандинавська ходьба.

Ключові слова: студент, скандинавська ходьба, щоденник, самоконтроль.

Вступ. Однією з головних завдань під час занять скандинавської ходьбою та й інших видів рухової активності є підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, але для вирішення цих завдань важливим є зворотній зв'язок, а саме, забезпечення під час занять контролю та самоконтролю показників фізичного стану та регулювання фізичних навантажень. Проблему впливу показників самоконтролю на стан студентів під час занять фізичними вправами розглядав науковець Ф. Т. Кособуцький [1]. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом досліджували такі автори, як Н. Грабик, І. Грубар [2]. Виходячи з аналізу літературних джерел актуальним є питання щодо використання різних форм самоконтролю студентами секції скандинавська ходьба кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» «Використання педагогічних умов, методів,

засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити форми самоконтролю студентів під час занять скандинавською ходьбою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «самоконтроль» та його значення для фізичного стану студентів під час занять скандинавською ходьбою.

2. Визначити основні форми самоконтролю під час рухової активності у студентів секції скандинавська ходьба.

3. Надати рекомендації, щодо ведення щоденника в електронному виді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось в НТУ «ХП» серед студентів 1 курсу 37 студенток, що займаються скандинавською ходьбою. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини. Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани [3]. Для студентів дуже важливо вміти і знати, як самому стежити за показниками свого здоров'я. Так як самоконтроль дає студенту можливість слідкувати за своїм самопочуттям, відмічати, що могло вплинути на його зміни, спостерігати яка кількість навантаження йому підходить по

підготовленості та визначати коли з'являється втома. Тому для студента дуже важливо застосовувати самоконтроль.

Для визначення основних форм самоконтролю серед студентів секції скандинавської ходьби було проведення анкетування. На питання: «Чи займаєтесь ви самоконтролем під час занять скандинавською ходьбою?» Так відповіли 35%, ні – 40%, ні – не знаємо як, відповіли 25% студентів (Рис. 1).

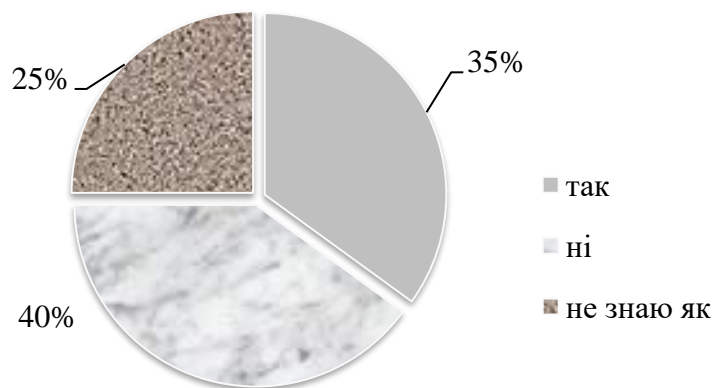


Рис. 1. Процентне співвідношення відповідей на питання студентів: «Чи займаєтесь ви самоконтролем під час занять скандинавською ходьбою?»

На питання «Якою формою самоконтролю Ви користуєтесь?» 5% відсотків відповіли, що ведуть щоденник самоконтролю, 10% – користуються смартгодинником, 20% студентів оцінюють свій стан за суб'єктивними показниками в усній формі, інші зовсім не застосовують ніякі форми самоконтролю або не хочуть, або не знають як (Рис. 2).

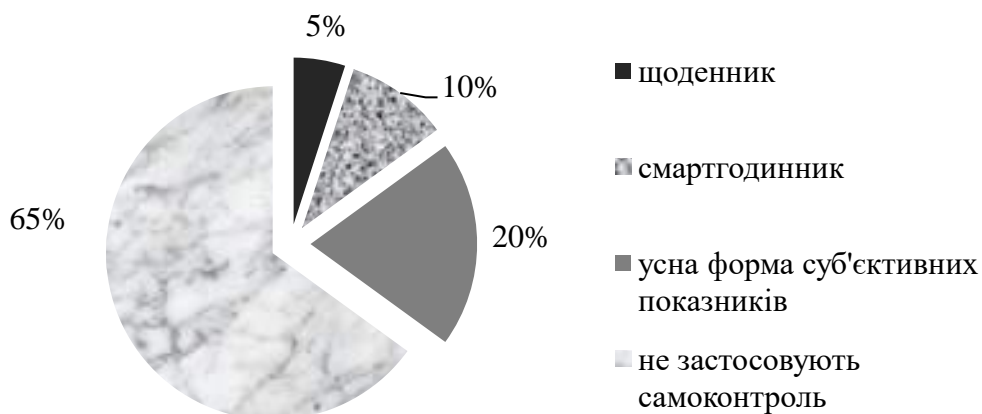


Рис. 2. Процентне співвідношення відповідей на питання студентів «Якою формою самоконтролю Ви користуєтесь?»

Аналізуючи результати опитування студентів, можна визначити, що більшість з них не застосовують самоконтроль, з тих хто все ж таки спостерігає і аналізує стан свого організму, користуючись програмами смартгодинників, деякі віддають перевагу щоденникам самоконтролю і більшість студентів оцінюють свій стан за суб'єктивними показниками, не записуючи дані.

Саме поняття самоконтролю повинно бути системним та відображати постійні записи як суб'єктивних так і об'єктивних показників свого стану організму. Самоконтроль може допомогти студенту самостійно слідкувати за багатьма показниками свого здоров'я, відмічати скільки навантаження було за семестр, яких видів фізичних вправ було зроблено і як реагував на них організм. Такі дані потім допоможуть і викладачу удосконалити свою програму та змінювати навантаження дивлячись на записи студентів.

Студентам були запропоновані рекомендації, щодо ведення електронного щоденника, який можна загрузити собі в телефон і записувати дані після занять (Рис. 3).

	Дата заняття	маса тіла (кг)	ріст (см)	ЧСС на початку занять	ЧСС під час ходьби	ЧСС після занять	Кількість проходження (км)	Самопочуття	Сон	Рівень втоми
1										
2										
3										
4										
5										

Рис. 3. Приклад електронного щоденника в програмі Excel для студентів секції скандинавська ходьба.

Висновки. Визначено основні форми самоконтролю у студентів під час занять скандинавською ходьбою. Найбільш із тих студентів, що використовують самоконтроль є 5% ведуть щоденник самоконтролю, 10% користуються смартгодинником. Запропоновано електронну форму ведення щоденника у програмі Excel.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямі є пошук засобів мотивації до самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою.

Список використаної літератури

1. Кособуцький Ф. Т., Кособуцький Ю. Ф., Кисіль В. М. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів. НУВГП, 2017. Вип. 16. С. 26–35.
2. Грабик Надія, Грубар Ірина. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. С. 223–225.
3. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ: Екмо, 2005. 219 с.