

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

**Хайруллин Рафаэль Равилович**

кандидат педагогических наук, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет  
89053146495@mail.ru

### THE EFFECTIVENESS OF SELF-CONTROL METHODS WHEN PASSING THE STANDARDS OF THE COMPLEX GTO

**R. Khairullin**

*Summary:* When studying the application of methods of self-monitoring of physical condition in preparation for passing the TRP standards, changes in the results were revealed. To achieve goals, you need to control yourself. Self-control is a key factor that helps us maintain attention and motivation. With the help of self-discipline, we can set real expectations and, if desired, go beyond our capabilities in order to achieve our goals. If we do not apply methods of self-control of physical condition, it becomes more difficult for us to follow the planned course, which often leads to frustration and failures when trying to pass the standards.

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

*Аннотация:* При изучении применения методик самоконтроля физического состояния при подготовке к сдаче нормативов ГТО выявлены изменения результатов. Для достижения целей необходимо контролировать себя. Самоконтроль - это ключевой фактор, помогающий нам сохранять внимание и мотивацию. С помощью самодисциплины мы можем установить реальные ожидания и при желании выйти за пределы своих возможностей, чтобы достичь поставленных задач. Если не применять методы самоконтроля физического состояния нам становится сложнее следовать намеченному курсу, что часто приводит к огорчению и неудачам при попытке сдачи нормативов.

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

Здоровый образ жизни – это фундамент для правильного функционирования всех органов и систем организма человека[4]. Поэтому ее полезно поддерживать на высоком уровне. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - это ряд физические упражнения, которые необходимы для получения максимальной физической подготовки[4]. Он включает в себя бег, прыжки и приседания, все они необходимы для поддержания максимальной физической формы [5].

Кроме того, для получения максимально возможных результатов желательно регулярно заниматься физическими культурой[1]. Важно правильно приспособить этот комплекс к своему уровню подготовки и добиться своих целей и ориентиров[3].

Правильное питание и достаточный отдых помогут достичь высоких результатов. Физическая культура – это путь к здоровью и долголетию[2].

Поэтому высшие учебные заведения и родители все больше внимания уделяют успеваемости студентов на занятиях по физической подготовке. Самоконтроль поможет обучающимся лучше понять, как правильно сдавать нормативы ГТО и оценить степень своих знаний, умений и навыков по сравнению со сверстниками[6].

Спорт был всегда лучшим средством для укрепления физической силы, повышения выносливости и развития мелкой моторики, необходимой для успешного прохож-

дения этих тестов. С помощью тренировок или занятий спортом дома студенты могут контролировать себя, чтобы оценить уровень своей физической подготовки или умений относительно друг друга[7]. Ежедневное выполнение упражнений улучшает общее состояние здоровья и воспитывает самодисциплину, что является ключевым фактором при подготовке к сдаче норм ГТО.

Преподавателм могут использовать упражнения для развития навыков самоконтроля у учащихся, направленные на достижение этой конкретной цели. С другой стороны, работа в паре или малых группах с участием студентов может быть очень эффективной. Это заставляет их осознавать процесс обучения и позволяет им делиться новыми идеями при обсуждении различных решений[8]. Также другие виды деятельности, такие как ведение ежедневных записей (например, построение графиков) или постановка целей (например: запись того что нужно улучшить), могут помочь студентам повысить самосознание в когнитивном и эмоциональном плане перед датой тестирования.

В дополнение к этому, наличие системы, позволяющей преподавателям сравнивать результаты студентов с тем, что было достигнуто ранее. Это позволит повысить ответственность в группе в отношении поставленных целей и ожиданий, прямо или косвенно связанных со сдачей стандартных нормативов в дальнейшем.

Самоконтроль при сдаче нормативов необходим для

достижения успеха. Сам контроль важен для достижения целей, поскольку он помогает нам оставаться сосредоточенными и мотивированными. Самоконтроль позволяет нам устанавливать реалистичные цели и выходить за пределы своих возможностей. Самоконтроль может стать бесценным инструментом, помогающим добиться успеха в любой области или начинании.

Если физическая подготовка и труд становятся все более важными в современном мире, очень важно иметь надежные методы контроля физического состояния. Сам контроль поможет спортсменам и другим физически активным людям добиться наивысших результатов, но при этом снизив расходы на тренировки.

Чтобы улучшить контроль за собой, можно использовать более современные методы контроля: 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. Это дает людям возможность понять, как их организм реагирует на различные виды упражнений, что позволяет им при необходимости внести необходимые изменения.

Все это является бесценным инструментом для тех, кто стремится достичь высоких результатов при сдаче нормативов с минимальными затратами. Посредством этих методов студенты могут получить больше информации о своем организме и оптимизировать свою работу для достижения максимального успеха.

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;
- ортостатическую пробу – для оценки деятельности сердца;
- пробу 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 обработали при помощи t-критерия Стьюдента.

В эксперименте участвовали студенты Казанский национальный исследовательский технологический университет и Казанского государственного архитектурно-строительного университета, в количестве 160 студентов, 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).

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

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. (Таб. 2.)

В течении 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 культурой 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.

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 исследован, 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.

Таблица 1.

Оценка нормативов комплекса ГТО у студентов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе.

Показатели ФП	Пол	Экспериментальная группа							
		Золотой знак ГТО		Серебряный знак ГТО		Бронзовый знак ГТО		Без знака ГТО	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
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
Показатели ФП	Пол	Контрольная группа							
		Золотой знак ГТО		Серебряный знак ГТО		Бронзовый знак ГТО		Без знака ГТО	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
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	Экспериментальная группа							
		Золотой знак ГТО		Серебряный знак ГТО		Бронзовый знак ГТО		Без знака ГТО	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
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
Показатели ФП	Пол	Контрольная группа							
		Золотой знак ГТО		Серебряный знак ГТО		Бронзовый знак ГТО		Без знака ГТО	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
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

Таким образом, проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

Что овладение самоконтролем является неотъемлемой частью сдачи нормативов ГТО[4]. Он позволяет нам оставаться сосредоточенными на наших целях и предпринимать необходимые действия для их достижения. Немного дисциплины и самоотдачи — и мы легко научимся управлять своими эмоциями и реакциями, что поможет нам продвинуться в профессиональной деятельности. 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, 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 / Р.Р. Хайруллин, Н.В. Туманина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11(213). — С. 581-587. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p581-587. — EDN KTHJDU.
2. Туманина Н.В. Специфика физкультурно-оздоровительных практик, формирующих качество жизни студентов в формате современного вуза / Р.Р. Хайруллин, Н.В. Туманина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. — 2022. — № 12-3. — С. 59-63. — DOI 10.37882/2223-2982.2022.12-3.38. — EDN LNFUOJ.
3. Калимуллина О.А. Педагогические основы процесса достижения студентами результатов в области физической культуры и спорта: синергетический подход. - 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: Общество с ограниченной ответственностью «Издательско-полиграфическая компания «Бриг», 2021. — 156 с. — ISBN 978-5-98946-355-8. — EDN UTOXPR.
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. — EDN YXKEVA.
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. — EDN XGJCSB.
7. Хайруллин Р.Р., Сироткина О.В., Калимуллина О.А. Формирование адаптации студентов к жизни вуза средствами физической культуры. - Казань: Сборник материалов Международного саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. Материалы научно-практических конференций. Под научной редакцией Р.Ш. Ахмадиевой, З.М. Явгильдиной. 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 / Под научной редакцией П.П.Терехова. — Казань, 2018. — С. 483-487. — EDN XZZUNF.

© Хайруллин Рафаэль Равилевич (89053146495@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»