

ЗНАЧИМОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кейс О.С., Линькова Н.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В общем смысле самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Самоконтроль тесно связан с понятием психической саморегуляции [1; с. 320]. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врождёнными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека. Самоконтроль противопоставляется импульсивности – неспособности противостоять сиюминутным желаниям [1, с. 320].

Большие учебные нагрузки и высокая информатизация и интенсификация учебного труда требуют от обучающихся умения контролировать свое физическое и психо-эмоциональное состояние с целью снижения факторов риска, сопутствующих учебной деятельности заболеваний и снижения работоспособности [2; с. 1696]. Самоконтроль является важным компонентом в процессе самообразовательной деятельности. Однако, на начальном этапе обучения в вузе, студенты не имеют достаточных навыков самоконтроля.

Постановка проблемы. С одной стороны, возрастают учебные нагрузки, что провоцирует ухудшение функционального состояния студентов. С другой стороны, студенты не имеют достаточно знаний и навыков о ведущей роли самоконтроля в период учебной деятельности, что могло бы снизить риск сопутствующих заболеваний.

Цель исследования: Исследование навыков студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в области самоконтроля их профессиональной деятельности.

Задачи исследования: изучить функциональное состояние студентов; изучить знания студентов в области здорового образа жизни; определить насколько правильно используется самоконтроль за собственным состоянием здоровья студентами УрГУПС.

Методы и организация исследования: анализ современных источников, анализ результатов медицинского осмотра студентов, анкетирование и опрос студентов. В анкетировании приняли участие 60 студентов с 1 по 3 курсы (по 20 чел. на каждом) Уральского государственного университета путей сообщения, в возрасте 18–21 год. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследования.

По мнению Ю.К. Бабанского самоконтроль является важным учебным умением, специфика которого заключается в том, чтобы самостоятельно находить ошибки, неточности, замечать способы устранения найденных пробелов [3]. Развитие мотивации студента к саморазвитию и самостоятельному контролю своей деятельности, поступков является одной из основных задач современной высшей школы. Согласно концепции профессионального управления, самоконтроль является необходимым элементом учебной деятельности, способствует самоуправлению собственным развитием [4; с. 39]. Ученый рассматривает самоконтроль как важный элемент учебной деятельности, который способствует повышению эффективности обучения.

Если говорить о самоконтроле при занятии спортом или выполнении любых физических упражнений, студентам очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника.

Специалисты отводят важное место показателям самоконтроля. Особое значение имеют субъективные показатели [4; с. 39]. К ним относят самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими

упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, студент не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления.

В содержании самоконтроля как программы самообразования студентов могут входить конкретные задания по моделированию самоконтроля, выбору форм и методов самоконтроля при обучении в соответствии с объектами усвоения[5; с. 6]. Так, например, на занятиях физической культурой это может быть связано с организацией самоконтроля при выполнении упражнений связанных с физическими нагрузками, когда студенты самостоятельно сопоставляют правильность выполнения или адекватность нагрузки на организм.

Большое значение ученые отводят роли дневника самоконтроля, который позволяет анализировать свое самочувствие и планировать дальнейшие действия[5; с. 6]. Согласно современным источникам, студенты должны уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений в соответствии со своим уровнем физического развития и физической подготовленности; проявлять самостоятельность в подборе средств сохранения и укрепления индивидуального здоровья, охотно выполнять требования преподавателя и готовы к реализации на практике умений и навыков физического самосовершенствования.

Определено, что среди мотивов к самоконтролю преобладает познавательный, он характеризуется более широким диапазоном и точностью самооценки студентов; проблемы индивидуального здоровья становятся для них более значимыми в перспективной и настоящей жизни и деятельности [6; с. 307].

Велико значение творческой компоненты формирования самостоятельной деятельности, она характеризуется системностью знаний основ теории и методики физического воспитания их интерактивностью [7; с. 60]. Студенты должны правильно трактовать понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», уметь определять причины ухудшения собственного здоровья, самостоятельно определить пути его сохранения и укрепления, владеют методикой проведения

самостоятельных занятий физическими упражнениями, осознавать объективную необходимость усвоения знаний физической культуры, использовать их в повседневной жизни и способны передавать их в ходе практической деятельности.

Тестирование на наличие симптомов дистресса у студентов выявило, что самыми распространенными являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость у 54% опрошенных, страх и тревога у 55% опрошенных, повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания у 52% опрошенных. Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40 % студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34% опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30% теряют уверенность в себе, 23% студентов испытывают проблему со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10% опрошенных студентов.

Анкетирование показало, что, проблема состояния продолжительного стресса особенно актуальна для учащейся молодежи. Современный учебный труд очень напряженный и тяжелый, в такие периоды риск перерастания обычного стресса в дистресс достаточно значителен. Длительный период состояния стресса способен привести к тяжелым последствиям для молодого организма, вызвать отрицательные нарушения в состоянии здоровья. Поэтому очень важным является правильно контролировать и анализировать свое самочувствие, с целью уменьшения риска тяжелых последствий учебной деятельности.

Изучение знаний студентов в области здорового образа жизни (ЗОЖ) привело к важным вопросам, можно ли быть здоровым не соблюдая ЗОЖ и можно ли вести здоровый образ жизни, не зная теоретические основы ЗОЖ. С этой целью был проведен опрос по изучению компетенций студентов в области здорового образа жизни. Исследование показало, что всего лишь 33% студентов знают теоретические основы ЗОЖ достаточно хорошо, 52%

опрошенных знают поверхностно, а 15 % ничего не знают и им не интересно знать. Но ведь именно первоначально необходимы теоретические знания, чтобы повысить личную мотивацию применять их на практике.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показывают наличие симптомов дистресса у студентов, что объясняется повышенными психофизическими нагрузками и неумением студентов применять адекватный контроль за собственным самочувствием. В настоящее время, в связи с увеличением учебных нагрузок, появился высокий риск сопутствующих учебной деятельности заболеваний. Данная проблема приобретает высокую актуальность и требует от студентов применение методов самоконтроля за своим функциональным состоянием.

Список литературы

1. Завязкин, О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. – М.: Сталкер, 2012. – 320 с.
2. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, 2006. – № 23. – С.1696–1699.
3. URL:http://www.b17.ru/article/ot_samokontrolya_k/(дата вхождения 10.01.2017)
4. Булгакова Д.С., Линькова Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 39–41
5. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. №2.– Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6с.
6. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. – Россия, Здоровья, 2010 г. – 307 с.
7. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов, 2011 г. – 60 с.