

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 68-71.  
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 68-71.

Научная статья  
УДК 378.178  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_68

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА



Павел Евгеньевич Герасимов<sup>1</sup>, Михаил Юрьевич Фролов<sup>2</sup>,  
Владимир Валерьевич Чучин<sup>3</sup>, Николай Владимирович Ключников<sup>4</sup>

Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Саратов, Россия

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физвоспитания  
тел.: +7(927)2298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания,  
тел.: +7(927)2298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>3</sup> Доцент кафедры физвоспитания  
тел.: +7(927)2298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>4</sup> Старший преподаватель кафедры физвоспитания  
тел.: +7(927)2298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

**Аннотация.** Цель исследования – определить степень влияния занятий в спортивных секциях на саморегуляцию студентов медицинского вуза. В статье анализируются различные подходы к понятию «саморегуляция». Представлено собственное определение данного феномена. Проведено исследование на базе Саратовского государственного медицинского университета им. В. И. Разумовского. В эксперименте приняли участие 140 студентов (юношей и девушек) 1-5 курсов. В первую экспериментальную группу вошли 45 студентов, занимающихся в различных спортивных кружках вуза не более года, во вторую – 45 студентов, тренирующихся год и более, в контрольную группу вошли 45 студентов, не занимающихся в спортивных секциях (на момент опроса). Результаты исследования подтверждают гипотезу о положительном воздействии занятий в спортивных секциях на саморегуляцию студентов медицинского вуза. Наибольший эффект в изменении уровня саморегуляции студентов достигается в первый год тренировок. Материалы исследования рекомендуется использовать в теоретической и практической деятельности организаций высшего образования и организаций дополнительного образования.

**Ключевые слова:** саморегуляция, студенты, спортивная деятельность, спортивные кружки, дополнительное образование, вуз.

**Для цитирования:** Влияние занятий в спортивных секциях на саморегуляцию студентов медицинского вуза / П. Е. Герасимов, М. Ю. Фролов, В. В. Чучин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 68-71. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_68.

### Введение

Изучение вопроса саморегуляции студентов вузов является одной из актуальных и перспективных проблем современного научного сообщества. Высокий ритм жизни, постоянная информационная нагрузка, эмоциональное напряжение и рост тревожности обостряет вопрос о важности совершенствования способности управления психических состояний человека. В том числе это касается и студентов, которые и в силу своих возрастных особенностей, и с учётом мно-

выхусловийиобстоятельств, скоторымионисталкиваютсяприобучении, нуждаютсявпонимании своихвнутреннихпсихическихрезервовиихразвитии. Умениерегулироватьсвоёповедение в различных ситуациях, в том числе и стрессовых, является важным личностным показателем, от которого зависит в том числе и успешность как в учёбе, такивдалнейшейпрофессиональнойдеятельности.

### Цель исследования

Определить влияние занятий в спортивных секциях на саморегуляцию студентов медицинского вуза.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы задачи исследования:

- провести теоретический анализ понятия «саморегуляция»;
- выявить различия в уровнях саморегуляции студентов;
- определить диагностический инструментарий.

#### Методика и организация исследования

Для решения поставленных задач был проведён сравнительно-сопоставительный анализ понятия «саморегуляция», а также проведено эмпирическое исследование.

О важности формирования системы саморегуляции для успешной учебной деятельности и профессионального самоопределения говорится в работах В.И. Моросановой. Автор акцентирует внимание на индивидуальности и индивидуальных особенностях личности подчёркивая, что именно они программируют человека на достижение цели [3]. Т.е. целенаправленное воздействие на систему саморегуляции студентов, с учётом их индивидуальных особенностей будет способствовать сосредоточенности учащихся, более быстрой адаптации к новым условиям, укреплению уверенности в своих силах и как результат улучшению учебных показателей.

Данная идея находит отражение в работах Е.А. Черкевич, которая доказывает, что психические состояния личности подростка являются динамическими образованиями, которые можно изменять и регулировать, а также определяет механизмы (физиологический, рефлексивный, мотивационный, волевой, релаксации) их саморегуляции [10].

Делаем вывод, что для успешной учебной деятельности, вовремя выполненных требований и т.д. учащемуся необходимо обладать не только интеллектуальными, коммуникативными, организационными, действительными компетенциями, но и эмоционально-волевыми, когнитивно-рефлексивными, мотивационно-ценностными компонентами саморегуляции.

В своих работах Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как осознанный процесс управления своими действиями и поведением. Автор выделяет операционально-технический уровень, на котором происходит организация сознательной деятельности и мотивационный – характеризующийся организацией общей направленности деятельности [3].

Саморегуляция определяется как организованный процесс внутренней психической активности по управлению и поддержанию различных форм произвольной активности, способствующий достижению поставленных целей [5].

Как активность, направленную на самого себя, а не на внешний мир, характеризует саморегуляцию В.К. Калинин [4].

Разделяем близкое для нас в плане представления о изучаемом феномене мнение Г. С. Никифорова, который определил понятие "саморегуляция", как целенаправленное и сознательное воздействие на психические свойства (процессы, явления, поведение и т.д.) для сохранения характера их протекания [7].

Принципиальными для нас являются исследования А. О. Прохорова, подчёркивающие возможность применения двигательной активности в качестве одного из способов саморегуляции [8].

На взаимосвязь саморегуляции с личностными особенностями и выполняемой деятельностью указывает Л. Г. Дикая. Организация саморегуляции зависит от осуществления конкретной деятельности [2]. Значимым представляется исследование доказывающее изменение саморегуляции, через воздействие на самоотношение в процессе организации досуговой деятельности [1].

Подводя итог теоретического анализа понятия "саморегуляция", можно определить данный феномен как целенаправленный процесс активизации внутренней психической активности, направленной на управление и контроль своих действий и поведения, способствующий достижению цели, а также протекающий при непосредственном участии рефлексии.

Следующим шагом исследования стало непосредственное определение исходного уровня саморегуляции испытуемых. В эксперименте приняли участие 140 студентов (юношей и девушек) 1-5 курсов Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского. В первую экспериментальную группу вошли 45 студентов, занимающихся в различных спортивных кружках вуза не более года, во вторую – 45 студентов, тренирующихся год и более. В контрольную группу вошли 45 студентов – не занимающихся в спортивных секциях (на момент опроса). Результаты исходного и итогового уровня саморегуляции студентов представлены в таблице 1.

Для определения уровня саморегуляции мы использовали тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» [9].

#### Результаты

Для удобства обработки результатов исследования мы интерпретировали данный опросник и вели подсчёт общего уровня саморегуляции включив в него результаты по шкале «настойчивость» и «самообладание», при этом сохранив принцип подсчёта. Далее мы разделили общий уровень саморегуляции на высокий: 36–53 балла, средний: 18–35 баллов и низкий: 0–17 баллов. Данная вариация нам представляется более логичной в рамках представленного исследования.

Таблица 1 – Исходный и итоговый уровень саморегуляции студентов в экспериментальных и контрольной группах

Уровни саморегуляции	Экспериментальные группы				Контрольная группа	
	Студенты, тренирующиеся менее года (1 группа)		Студенты, тренирующиеся год и более (2 группа)		Студенты, не занимающиеся в спортивных секциях	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	3	28	30	34	7	4
Средний	34	15	14	11	32	39
Низкий	8	2	1	0	6	2

Следует отметить, что проведение специальных психолого-педагогических практик во время эксперимента не предусматривалось. Цель исследования заключалась именно в определении различий уровня

саморегуляции между занимающимися в спортивных секциях студентами и учащимися, которые в спортивных кружках не занимались. Итоговая диагностика

уровня саморегуляции студентов проводилась ровно через год после исходной.

### Выводы

Как мы видим из результатов исследования во всех трёх группах произошли изменения показателей на каждом уровне саморегуляции. Однако, если во второй и контрольной группах эти изменения незначительны, то в первой группе обращают на себя внимание существенные изменения показателя высокого уровня саморегуляции. Вследствие чего можно с уверенностью утверждать, что занятия в спортивных секциях оказывают положительное воздействие на саморегуляцию студентов вузов. В то же время отмечаем, что наибольший эффект достигается именно в первый год тренировок. На наш взгляд это связано с новыми возмож-

ностями и подходами к самому себе возникающими в процессе тренировок. В дальнейшем организм адаптируется и уровень саморегуляции хотя и изменяется также в положительную сторону, но уже незначительно.

В перспективе было бы полезно проанализировать саморегуляцию студентов вузов при воздействии различных психолого-педагогических упражнений, тренировок, мероприятий, а также выявить влияние различных видов спорта на саморегуляцию студентов.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

### Библиографический список

1. Герасимов П.Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2016. 191 с.
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: системно-деятельностный подход : монография. М. : Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
3. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 122–132.
4. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности : автореф. дис. ... докт. псих. наук. Тбилиси, 1989. 36 с.
5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128-135.
6. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5-18.
7. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояния : учеб. пособие / Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимонов, А.К. Польшин. Л. : ЛГУ, 1986. 43 с.
8. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции : учеб. пособие. Казань : КГПИ, 1990. 107 с.
9. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» // [Электронный ресурс] - URL : <https://psylist.net/praktikum/00417.htm>. (дата обращения: 29.09.2022).
10. Черкевич Е.А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков : дис. ... канд. псих. наук. Омск, 2007. 187 с.

### References

1. Gerasimov P.E. Stimulation of positive self-attitude of adolescents in leisure activities : dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Saratov, 2016. 191 p.
2. Dikaya L.G. Mental self-regulation of the functional state of a person: a system-activity approach : monograph. M. : Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2003. 318 p.
3. Zeigarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E.S. Self-regulation of behavior in norm and pathology / B.V. Zeigarnik, A.B. Kholmogorova, E.S. Mazur // Psychological Journal. 1989. Vol. 10. - No. 2. - pp. 122 - 132.
4. Kalin V.K. Volitional regulation of activity : autoref. dis. ... doct. psycho. sciences'. Tbilisi, 1989. - 36 p.
5. Konopkin O.A. General ability to self-regulation as a factor of subjective development / O.A. Konopkin // Questions of psychology. - 2004. - No. 2. - pp. 128-135.
6. Morosanova V.I. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity / V.I. Morosanova // Psychological journal. - 2002. - Vol. 23. - No. 6. - pp. 5-18.
7. Nikiforov G.S. Psychological aspects of self-regulation of the state : studies. manual / G. S. Nikiforov, Yu. I. Filimonenko, A. K. Polshin. L. : LSU, 1986. 43 p.
8. Prokhorov A.O. Methods of mental self-regulation : textbook. stipend. Kazan : KSPI, 1990. 107 p.
9. Test questionnaire of A.V. Zverkov and E.V. Eidman "Research of volitional self-regulation" // [Elector resource] - URL : <https://psylist.net/praktikum/00417.htm>. (date of application: 29/09/2022).
10. Cherkevich E.A. Formation of self-regulation of mental states of adolescents : dis. ... cand. psycho. sciences'. Omsk, 2007. 187 p.

Поступила в редакцию 03.11.2022  
Подписана в печать 29.12.2022

Original article  
UDC 378.178  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_68

## INFLUENCE OF CLASSES IN SPORTS SECTIONS ON SELF-REGULATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Pavel E. Gerasimov<sup>1</sup>, Mihail Y. Frolov<sup>2</sup>, Vladimir V. Chuchin<sup>3</sup>,  
Nikolay V. Klyushnikov<sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture  
ph.: +7(927)229-82-14, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>2</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture  
ph.: +7(927)229-82-14, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>3</sup> Associate Professor of the Department of Physical Culture  
ph.: +7(927)229-82-14, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>4</sup> Senior Lecturer of the Department of Physical Culture  
ph.: +7(927)229-82-14, e-mail: sam28031985@mail.ru

**Abstract.** The purpose of the study is to determine the degree of influence of classes in sports sections on the self-regulation of medical university students. The article analyzes various approaches to the concept of "self-regulation". A proper definition of this phenomenon is presented. The study was conducted on the basis of Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky. 140 students (boys and girls) of 1-5 courses took part in the experiment. The first experimental group included 45 students engaged in various sports clubs of the university for no more than a year, the second - 45 students who train for a year or more, the control group included 45 students who are not engaged in sports sections (at the time of the survey). The results of the study confirm the hypothesis about the positive impact of classes in sports sections on the self-regulation of medical university students. The greatest effect in changing the level of self-regulation of students is achieved in the first year of training. It is recommended to use the research materials in theoretical and practical activities of higher education organizations and organizations of additional education.

**Keywords:** self-regulation, students, sports activities, sports clubs, additional education, university.

**Cite as:** Gerasimov, P. E., Frolov, M. Yu., Chuchin, V. V., Klyushnikov, N. V. (2022) Influence of classes in sports sections on self-regulation of medical university students. *Physical Culture and Health*. (4), 68-71. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_68.

Received 03.11.2022  
Accepted 29.12.2022