

Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровления студентов

А.Г. Мусатов

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»

Многочисленные исследования констатируют низкий уровень сформированности личностной физической культуры у студентов высших учебных заведений. В качестве эффективного средства решения рассматриваемой проблемы предлагается внедрение в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» дневников здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Цель статьи – обоснование целесообразности и разработка организационно-методического использования в учебно-воспитательном процессе в вузе дневников самоконтроля здоровья и подготовленности студентов для повышения уровня их личностной физической культуры.

Материал и методы. Исследование проводилось в учреждении образования «Витебский технологический университет» среди 397 студентов I–IV курсов основного отделения. При этом использовались анкетирование, опрос, беседы, педагогическое тестирование, антропометрия, методы оценки показателей основных функциональных систем организма.

Результаты и их обсуждение. Адекватно оценивают значение физической культуры и спорта для здоровья и полноценной жизнедеятельности человека лишь 20–30% студентов I–IV курсов. От 67% до 80% первокурсников разных факультетов имеют ограниченные знания и представления о подборе и методах самостоятельного использования физических упражнений и регулирования физической нагрузки, не владеют умениями самоконтроля реакции организма на воздействие упражнений. У более 2/3 изученного контингента студентов I–IV курсов выявлен низкий уровень физической культуры личности, обуславливающий поиск эффективных форм решения проблемы, в том числе целесообразность внедрения в учебный процесс физического воспитания студентов дневников здоровья.

Заключение. Основными направлениями использования дневников являются актуализация ценностного отношения студентов к своему здоровью; вооружение методическими знаниями и практическими умениями при самостоятельном овладении различными формами физического воспитания; осуществление контроля за состоянием здоровья и основными показателями физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура личности, студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни, дневник здоровья.

Health Diary as an Effective Means of Shaping Student Personality Physical Culture and Invigoration

A.G. Musatov

Educational Establishment «Vitebsk State Technological University»

Numerous studies indicate a low level of shaping student personality physical culture. As an effective means of solving the problem, the introduction into the academic process of the «Physical Education» of students' diaries of health and physical fitness is considered.

The purpose of the article is to present the grounds for the expediency of the organized use in the university educational process of Physical Education of diaries of self-monitoring of health and physical fitness to raise the level of student personality physical culture.

Material and methods. The research was carried out at Vitebsk State Technological University and involved 397 first to fourth year students. Questionnaires, interviews, talks, pedagogical testing, anthropometry, methods for assessing the indicators of the main functional systems of the body were used.

Findings and their discussion. Only 20–30% first to fourth year properly assess the importance of Physical Training and Spots for the health and full-fledged life. 67% до 80% of first year students have limited knowledge and ideas about the selection and methods of independent use of physical exercises and regulation of physical activity, they do not possess the skills of self-monitoring of the body's reaction to the effects of exercises. More than two thirds of the studied first to fourth year students manifest low level

of personality physical culture which calls forth the search for the efficient forms of the problem solution, including the expedience of the introduction of health diaries into the academic process of Physical Training.

Conclusion. *The main directions of using the diaries are: actualization of the students' value attitude to their health, equipping students with methodological knowledge and practical skills of independent practice of various forms of physical education, monitoring health status and basic indicators of physical fitness.*

Key words: *physical culture of the individual, students, physical education, healthy lifestyle, diary of health.*

Организованные занятия физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни, не подвергающего организм воздействию всевозможных вредных факторов, – универсальная формула укрепления и сохранения физического, психического и социального здоровья человека, продления его активного долголетия. Особое значение этому придается в возрасте 17–25 лет, когда функциональные возможности и общее физическое состояние организма находятся в периоде продолжающегося укрепления и совершенствования. Многочисленные исследования подтверждают, что физическая культура и спорт способствуют развитию интеллекта, быстроты и точности усвоения и переработки информации, сообразительности, способности к творческому мышлению. В отличие от пассивных однокурсников студенты, активно занимающиеся физическими упражнениями, болеют в 3 раза реже, а выздоравливают в 2 раза быстрее. Спортивно-оздоровительная деятельность формирует такие важные для учебного процесса и будущей профессиональной деятельности личностные качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, дисциплинированность. Осознанное и активное отношение студента к поддержанию здоровья способствует избавлению от вредных привычек, сокращает время на пассивно-потребительские виды деятельности, повышает творческую деятельность и т.д.

Несмотря на универсальную роль и значение физической культуры в жизни детей и учащейся молодежи, проблема их отношения к физически активному здоровому образу жизни остается по-прежнему актуальной проблемой. Не меньшую тревогу вызывает невнимательное отношение не только детей, но и лиц молодого возраста, студенческой молодежи к своему здоровью.

В настоящее время приоритетной целью физического воспитания во всех звеньях образования (учреждения дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования) является формирование физической культуры личности. В то же время, как показывает практический опыт работы в сфере физической культуры и спорта, уровень сформированности знаний и убеждений в необходимости занятий физической культурой, привычки и потребности к двигательной активности, а также умения правильно использовать физические упражнения, вести здоровый образ жизни как у школьников, так и у студенческой молодежи оставляют желать лучшего. Так, по результатам анкетирования, проведенного среди студентов, П.И. Новицкий с соавторами отмечают, что у абсолютного большинства респондентов (около 80%) выявлен очень низкий уровень сформированности личностной физической культуры [1; 2]. Анализируя наиболее перспективные направления решения обозначенной проблемы, мы солидарны с выводами специалистов, которые указывают на необходимость повышения результативности теоретической и методической подготовки по вопросам использования физических упражнений и ведения здорового образа жизни, а также на расширение средств и методов приобщения учащихся и студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Наряду с различными подходами к формированию у студентов активной поведенческой позиции в сохранении и укреплении собственного здоровья эффективным средством, по нашему мнению, может послужить ведение дневников самоконтроля здоровья и физической подготовленности обучающихся. Данная форма самоконтроля в различных вариациях используется в сфере физической культуры и спорта [3], однако широкого распространения в массовой практике физического воспитания студенческой молодежи до настоящего времени не нашла.

Цель работы – обоснование целесообразности и разработка организационно-методического использования в учебно-воспитательном процессе в вузе дневников самоконтроля здоровья и подготовленности студентов для повышения уровня их личностной физической культуры.

Материал и методы. Исследование проводилось в соответствии с общекафедральной темой НИР «Организационно-методические условия повышения низкого уровня личностной физической культуры и оздоровления студентов в процессе получения физкультурного образования на I–IV курсах технического вуза», запланированной на 2016–2020 годы. При этом использовались анкетирование, опрос, беседы, педагогическое тестирование, антропометрия, методы оценки показателей основных функциональных систем организма.

Результаты и их обсуждение. Основной рабочей гипотезой исследования выступает положение о том, что ведение студентами на протяжении обучения в вузе дневника здоровья и физической подготовленности под контролем кафедры физической культуры и спорта способствует достижению целей учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура», связанных с формированием физической культуры личности и оздоровлением студентов.

Наряду с разработкой и внедрением в учебный процесс дневников самоконтроля физической подготовленности и здоровья студентов научная работа предполагает разработку соответствующих учебно-методических материалов, обучающих мероприятий и форм контроля со стороны общеуниверситетской кафедры, сопровождающих использование студентами дневника с момента поступления и до окончания обучения в вузе.

В соответствии с задачами первого этапа исследования (2016–2017 уч. год) изучалось проблемное поле факторов и условий, обуславливающих содержание повседневного образа жизни, уровень сформированности основных компонентов личностной физической культуры, а также уровень состояния основных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности первокурсников, поступивших в университет в 2016 году, и студентов выпускных курсов, в учебном процессе которых использование дневников самоконтроля здоровья и физической подготовленности не осуществлялось. Общее количество студентов, охваченных исследованием на первом этапе НИР, составило 397 человек.

В процессе исследования анализировались данные анкет и опросных листов, включавших широкий перечень вопросов, имеющих отношение к потребностям студентов в занятиях физической культурой, двигательной активности. Изучались умения и навыки самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов, отношение к вредным привычкам, факторы и причины, обуславливающие состояние всех этих компонентов. Дополнительно производились антропометрия, оценка показателей основных функциональных систем организма. Научно-методическая помощь в разработке опросников, анкет, батареи тестов, непосредственное участие в сборе отдельных материалов и их анализе осуществлялись совместно с доцентом кафедры ТМФК и СМ Витебского государственного университета имени П.М. Машерова П.И. Новицким. Результаты тестирования и обследований заносились в электронные таблицы и обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования сформированности основных компонентов личностной физической культуры у студентов I–IV курсов, места физической активности и здоровьесберегающих факторов в повседневном образе их жизни подтвердили наличие многочисленных проблем, требующих поиска эффективных путей их решения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность активно присутствует лишь у 15% студентов I–IV курсов, у 30% она имеет эпизодический характер, 55% приобщаются к физическим упражнениям лишь в рамках обязательных занятий по предмету «Физическая культура». При этом устойчиво просматривается тенденция снижения от курса к курсу количества студентов, у которых в свободное время присутствует в той или иной мере двигательная активность.

Студенты адекватно оценивают значение физической культуры и спорта для здоровья и полноценной жизнедеятельности человека. Однако относительно себя не скрывают скептического отношения к необходимости регулярно вести физически активный образ жизни. На отсутствие устойчивых мотивов и привычек систематически заниматься физическими упражнениями в свободное время указывает то, что лишь 25% студентов реализуют свои убеждения на практике, большое количество студентов (около 55% на разных курсах) строго не придерживаются правил здорового образа (связанных со здоровым питанием, отдыхом и сном, отношением к вредным привычкам и др.). Обращает внимание низкая методическая осведомленность студентов о правилах и принципах самостоятельных занятий физическими упражнениями (по самооценке студентов I–IV курсов не более 40% считают, что имеют достаточный уровень таких знаний и умений). 75% первокурсников разных факультетов имеют ограниченные знания и представления о подборе и методах самостоятельного использования физических упражнений, регулирования физической нагрузки; не могут назвать конкретные комплексы утренней зарядки (с правильной последовательностью упражнений и количеством их повторений) и др. В то же время 30% студентов отмечают, что хотели бы получить дополнительные знания по вопросам физического самосовершенствования. Основными источниками формирования физкультурных методических знаний выступают беседы с активно занимающимися лицами, общение с преподавателями, тренерами, просмотр телепередач. Целенаправленное обращение к методической литературе отмечено лишь у 14% студентов. Соответственно, в большинстве случаев самостоятельные занятия физическими упражнениями из-за отсутствия необходимых (элементарных) методических знаний и умений в большей или меньшей степени могут быть сопряжены с ущербом для здоровья, приводить к возникновению травм или даже ухудшению состояния организма. Выявленные проблемные показатели здоровья, физического развития и подготовленности студентов, отклонения от ведения здорового образа жизни и причины этих явлений определили содержание и задачи разработанного нами дневника здоровья [4]. С 2016/2017 учебного года данный дневник внедряется в учебный процесс по физической культуре студентов I курса учреждения образования «Витебский государственный технологический университет». На протяжении полного курса изучения учебного предмета «Физическая культура» кафедрой физической культуры и спорта планируются осуществление мониторинга и анализа динамики показателей,

включенных в дневник, реализация необходимой консультативной и практической работы со студентами для достижения позитивных изменений в содержании их личностной физической культуры.

Заключение. Выявленные низкие показатели методической и практической готовности к ведению физически активного здорового образа жизни актуализировали необходимость использования и организационно-методического сопровождения дневника здоровья студента в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура». С учетом факторов, обусловивших наличие данной проблемы, внедрение дневника здоровья в учебный процесс должно способствовать достижению следующих педагогических результатов:

– актуализации ценностного отношения студентов к своему здоровью и физическому состоянию организма через приобщение к ведению здорового образа жизни, систематическое использование физических упражнений и других средств оздоровления в повседневной жизни; через необходимость (обусловленную систематическим ведением дневника) постоянного критического обращения студента к собственному образу жизни, самооценке и анализу личных показателей физического развития и функционального состояния организма, режима питания, труда и отдыха, физической активности, их соответствия существующим нормам, правилам и рекомендациям;

– совершенствованию у студентов организаторских умений и практических навыков самостоятельного использования физических упражнений и других средств оздоровления организма в свободное время, формированию на этой основе привычки и потребности в систематической самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

– расширению у студентов знаний о значении и содержании врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, об оценке результатов измеряемых показателей с позиций «нормы» и «отклонений»;

– вооружению студентов навыками и методами проведения самостоятельного оперативного контроля и этапного (многолетнего) мониторинга показателей своего физического развития и здоровья, состояния и изменения основных функциональных систем организма, развития физических способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов / П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е.С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – С. 122–124.
2. Новицкая, А.И. Формирование у школьников ценностного отношения к здоровью / А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева // Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С. 121–122.
3. Дневник самоконтроля: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / авт.-сост.: Е.Н. Ярчак, С.Л. Володкович. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007. – 19 с.
4. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-сост.: А.Г. Мусатов, Т.В. Литунувская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

REFERENCES

1. Novitski P.I., Novitskaya A.I., Chepeleva T.V. *Ozдорovitel'naya fizicheskaya kultura molodezhi: aktualniye problemi i perspektivi: tez. dokl. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* [Health Preserving Physical Training of Young People: Current Issues and Prospects: Report Theses of the International Scientific and Practical Conference], Minsk, BG MU, 2013, pp. 122–124.
2. Novitskaya A.I., Chepeleva T.V. *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po problemam fizicheskoi kulturi i sporta gosudarstv-uchastnikov Sodruzhestva Nezavisimikh Gosudarstv: v 4 ch., Belarus. gos. un-t fiz. kulturi* [International Scientific and Practical Conference on the Issues of Physical Training and Sports of CIS Participant States], Minsk, BGUFK, 2012, 3, pp.121–122.
3. Yarchak E.N., Volodkovich S.L. *Dnevnik samokontrolya: posobiye dlia studentov vsekh spetsialnostei dnev. formi obucheniya* [Self-control Diary: Textbook for Full Time Students], Gomel, GGTU im. P.O. Sukhogo, 2007, 19 p.
4. Musatov A.G., Litunivskaya T.V., Novitski P.I. *Dnevnik samokontrolya fizicheskoi podgotovlennosti i zdoroviya studenta* [Self-control Diary of Student Physical Fitness and Health], Vitebsk, UO «VGTU», 2016, 40 p.

Поступила в редакцию 05.07.2017

Адрес для корреспонденции: e-mail: fizkult@vstu.by – Мусатов А.Г.