

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.*