

Е.В. Володкович, ст. преподаватель,
УО ФПБ «Международный университет «МИТСО», Гомельский филиал
С.Л. Володкович, к. пед. н., доцент,
Е.Н. Ярчак, ст. преподаватель
УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания студенческой молодежи стоит очень остро, что связано, прежде всего, с ухудшением состояния здоровья. Из года в год в вузах увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физической культуры по рекомендациям врачебной комиссии. А здоровье – это одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций [2].

Соответственно главной задачей образования является обеспечение его качества, которое определяется не только высокой учебной успеваемостью, и формированием активной, успешной, конкурентоспособной личности профессионала и гражданина, но и самое главное – здоровой. В следствие этого на современном этапе развития высшего образования актуальной становится проблема нахождения путей, создание условий здоровьесбережения участников образовательного пространства и в частности личности студента.

В настоящее время ведется активный поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. Следует добавить, что низкий уровень функциональных показателей организма, физической подготовленности и состояния здоровья, присутствие различных видов стресса в жизни студентов побуждают преподавателей физического воспитания вузов вносить изменения в программу занятий [1,2,5].

До настоящего времени происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленность [1,5].

Такими средствами, подтвердившими свою эффективность в учебном процессе, являются оздоровительные системы и средства самой различной направленности: аэробика, фитнес-йога, калланетика, пилатес, дыхательные гимнастики по различным методикам. Ведение таких занятий вносит разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья. Перспективность работы в этом направлении откроет возможности преподавателям для совершенствования методики организации урочной формы занятий, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов [1,3].

Но, следует отметить, что наряду с правильной, достаточной по интенсивности и объему двигательной нагрузкой должен параллельно идти систематический комплексный контроль за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью, состоянием здоровья. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и причает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья студентов отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий, планировать величину и интенсивность физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии [4,5].

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Заполнение дневника требует от занимающихся минимальных затраты времени – не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. Форма дневника может быть произвольной. Но, учитывая реалии сегодняшнего дня, следует отметить, что в работу нашего университета внедрен электронный дневник самоконтроля (SelfControlDiary). Авторская разработка обладает актуальностью, представляет практический интерес. Веб-приложение SelfControlDiary написано на языке C# (технология asp.net core). В качестве СУБД была использована Microsoft SQL Server. Для вёрстки и дизайна веб-представлений использовались HTML5.

SS3 (технология Bootstrap 4), JavaScript, JQuery (что подтверждается соответствующим актом внедрения).

Результатом внедрения является:

- эффективный мониторинг учебного процесса;
- возможность коррекция физической нагрузки, учитывая физическое состояние занимающихся;
- долгосрочность и информативность получаемых данных;
- повышение мотивационно-целистной сферы студентов к занятиям физической культуры.

При сравнении результатов в начале и в конце учебного года, а также с другими показателями самоконтроля можно сделать оценку состояния занимающегося более точной. Это позволяет направленно, проводить учебный процесс с целью повышения уровня физического здоровья, улучшения физической подготовленности, работы функций систем организма и укрепления здоровья в целом. Ведение электронного дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, причает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Благодаря систематическим занятиям с использованием разнообразных оздоровительных систем и средств и результатам самоконтроля у студентов воспитывалась потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

Список использованных источников

1. Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза//Теория и практика физической культуры. 2006, № 2.С. 7-11.
2. Изаак, С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии //Человеческий капитал. 2016. № 5. С. 8-10.
3. Коледа, В.А. Физическая культура : типовая учеб.программа для учреждений высшего образования /сост. : В.А. Коледа[и др.]; под.ред В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33с.
4. Медведева, Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах : учеб.пособие / Л. Е. Медведева [и др.]. – Омск : СибГАФК, 2001. – 115 с.
5. Фильчаков, С.А., Чернышева, И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Advances in current natural sciences. 2013. № 10. С.192-193.