Жукова К.И

*ГБПОУ «Челябинский радиотехнический техникум»*

*г. Челябинск*

**Дневник здоровья - как форма организации самостоятельной работы обучающихся СПО на занятиях по дисциплине «Физическая культура»**

**Аннотация**

 Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Актуальностью в настоящее время является внедрение здоровосберегающих технологий в образовательный процесс. По данным медицинских учреждений (социальный запрос) происходит ухудшение показателей состояния здоровья обучающихся, с каждым годом увеличивается их заболеваемость. По данным Федеральной службы статистики отсутствует мотивация к сохранению и укреплению здоровья. Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья будущих специалистов, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности и высокому темпу жизни. В связи с введением в образовательный процесс нового Государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов.

 Каждому преподавателю приходится отвечать на вопросы: как разработать технологию организации самостоятельной работы студентов на уровне современного развития науки (отобрать и структурировать содержание, методы и средства организации самостоятельной работы студентов, позволяющих обеспечить саморазвитие личности); как обеспечить формирование профессиональной культуры специалиста на основе самостоятельной работы. Важнейшей задачей профессиональной подготовки студентов является воспитание у них любви к своей будущей профессии, развитие самостоятельности мышления, самосовершенствованию знаний, умений и навыков, поиску творческого решения задач воспитания ответственного отношения к делу.

**Ключевые слова**

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье».

Проблема повышения качества подготовки специалистов является одной из актуальных задач развития общества на современном этапе. Важная роль в этом принадлежит физической культуре и массовому спорту. Отечественный опыт физического воспитания студенческой молодежи свидетельствует о том, что занятия физической культурой и спортом в совокупности с овладением профильными предметами способствуют физическому, психическому и нравственному совершенствованию личности, повышению жизнедеятельности, всестороннему развитию способностей будущего специалиста.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Им в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Целью физического воспитания и образования в колледже является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре.

Цель реализует адекватные ей задачи:

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни;

* усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
* сохранение и укрепление здоровья студентов;
* популяризация спорта;
* активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
* формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом;
* повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы колледжа, привлечения к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:

- физическое воспитание в колледже является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;

- доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;

- непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в колледже.

Наряду сшироким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия - это огромный пласт в физическом развитии человека, наиболее гибкий, приспособленный к конкретному индивиду. Эти занятия, помимо физического совершенствования, также помогают человеку стать более решительным, целеустремленным, развивают силу воли, самодисциплину.

 «Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий».

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

 Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Активная самостоятельная работа обучающихся возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Мотивация - это совокупность факторов, стимулирующих и побуждающих человека к совершению какого-либо действия в рамках определенной деятельности. При этом деятельность, как правило, направляется несколькими мотивами одновременно.

Мотивация выполняет три регулирующие функции по отношению к действию:

* побуждающую, то есть дающую двигательный импульс или мотив для того, чтобы личность начала действовать;
* смыслообразующую, то есть придающую деятельности глубокий личностный смысл;
* организующую, то есть опирающуюся на целеполагание, когда сознанные мотивы превращаются в мотивы-цели.

Именно такая мотивационная иерархия лежит в основе познавательной

самостоятельности, формирование которой должно стать сутью образовательного процесса.

 Познавательная активность, а, следовательно, способность к самообразованию у одних обучающихся носит генезисный характер, у других эти качества нужно формировать через такую организацию учебного процесса, когда самостоятельная работа становится ключевым звеном.

Важнейшей ценностью физической культуры личности будущего специалиста является ее физическое совершенство, которое по определению академика М.Я. Виленского, является «совокупностью ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства».

Исходя из этого, содержание физического самосовершенствования будущего специалиста характеризует развитие его мотивационно-ценностных отношений, психофизических, функциональных и двигательных возможностей. Причем важнейшим свидетельством эффективности процесса физического воспитания является его постепенное перерастание в процесс физического самовоспитания

Эту проблему в разные годы детально изучали многие специалисты: Абрамовский А.З., Алябьева Н.В., Бауэр В.А., Беляева В.А., Бердников И.Г., Виленский М.Я., Внуков А.П., Евсеев Ю.И., Елканов С.Б., Ильинич В.И., Лубышева Л.И., Минияров В.М., Плотников К.Г., Рувинский Л.И., Сластенин В.А., Соловьев Г.М., Ульянов В.И., Щербаков А.И., Ярошенко Л.А. и др.

 В настоящее время уже, безусловно, принято считать, что цель физического самовоспитания вытекает из общей цели воспитания. Это подготовка всесторонне и гармонически развитого человека, социально активного и сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Здесь важно предвидеть свое развитие, загореться желанием стать лучше, исправить дефекты своего развития и обрести уверенность в своих силах.

Основой содержания самовоспитания является формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями в учебное и внеучебное время.

Физическое самовоспитание будущих специалистов представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых методических принципах и методах обучения и воспитания. Вместе с тем оно имеет ряд особенностей, которые обусловлены состоянием здоровья и функциональными возможностями организма.

В формировании личности огромное значение имеет то, что чем интенсивнее она участвует в своем развитии, тем эффективнее формируется ее внутренний мир. Это особенно важно в студенческие годы, когда происходит становление личности.

Принято считать, что для осуществления устойчивой потребности в физическом самовоспитании необходимо создать определенные педагогические условия: направленное формирование социальных и индивидуальных мотивов, обеспечивающих сочетание благоприятных объективных факторов с внутренней готовностью личности упорно и настойчиво работать над собой.

 В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Рациональное планирование и организация самостоятельной работы обучающихся являются важнейшим условием ее эффективности. Планирование самостоятельной работы направлено на формирование логически выстроенной, прозрачной, понятной, доступной и эффективной системы организации самостоятельной работы и её оценки.

 При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях, рекомендуется регулярно вести дневник здоровья (приложение 1)

 Дневник здоровья обеспечивает регулярное наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Дневник здоровья студента - документ утвержденный руководством, является неотъемлемой составляющей процесса физического воспитания. В Дневник здоровья студент записывает показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, полученные в ходе определения уровня физического состояния, проводимого под наблюдением преподавателя в соответствии с Программой физического воспитания студентов Ι – IV курсов. Зафиксированные данные студент анализирует с помощью системы 5-ти балльной шкале (низкий, средний, высокий балл) и определяет уровень своего физического состояния, на момент тестирования. В дневнике здоровья, также, отмечаются задания для самостоятельных занятий, фиксируется участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета и указываются необходимые зачетные требования.

Систематическое ведение дневника здоровьяпредусматривает:

* получение студентом знаний, в области физической культуры, по основам воспитания двигательных способностей и особенностям функционирования организма человека;
* овладение умениями определять и оценивать в динамике уровень своего физического состояния по показателям физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также составлять, обосновывать и проводить комплексы физических упражнений для воспитания двигательных способностей с учетом имеющихся ограничений и противопоказаний в двигательной деятельности;
* воспитание осознанной необходимости в занятиях физической культурой, например, самостоятельных занятий и самоконтроля, а также здорового образа жизни .

Дневник здоровьяявляется личным документом студента. Он ведется на протяжении всего периода обучения в колледже и предоставляется преподавателю в конце каждого семестра при сдаче зачета.

Дневник здоровья может служить документом, характеризующим уровень состояния здоровья будущего специалиста

 Проанализировав систему своей работы, я пришла к выводу, что дневник здоровья является важным элементом учебного процесса, одной из форм педагогического контроля, основным требованием методико-практического раздела зачёта по физической культуре и достаточно информативным показателем отношения студентов к своему здоровью. На основе дневника здоровья можно понять проблему в необходимости выстраивания индивидуальной траектории физического развития каждого обучающегося по основным качествам физического развития: сила, скорость, гибкость, выносливость, координация. Для отслеживания уровня выше указанных качеств необходима система их диагностирования.

Важную роль в этом процессе играет контроль и диагностика. Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма. Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль.

Определить уровень и особенности физического развития можно, прежде всего, с помощью антропометрии.

Антропометрия – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела.

Основа диагностики – накопленная годами, статистически проанализированная информация, позволяющая сопоставить и оценить результаты диагностического тестирования с аналогичными данными прошлых лет.

Цель диагностики - способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Диагностика - это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании.

Цель диагностики - способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Стартовая диагностика физической подготовленности дает возможность отслеживать состояние физического развития обучающегося, намечать индивидуальную программу его совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию программы.

Для отслеживания уровня физической подготовленности для студентов была разработана диагностическая карта, позволяющая выявить уровень физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, координационные способности.) (таблица 1). Эти данные анализируются, и студентам даются рекомендации по повышении их физической подготовленности. На основе этих рекомендаций студенты выстраивают свою индивидуальную программу их совершенствования, которая позволила бы улучшить отношение студентов к состоянию своего здоровья и физическому развитию.

Таким образом, прежде чем начать самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у врача. Затем, используя советы врачей, подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Приложение 1



**Здоровья**

**по предмету «Физическая культура»**

**для студентов**

|  |
| --- |
| Имя |
| Фамилия |
| Отчество |
| ОП  |
| Группа здоровья:  |

таблица 1

**Диагностическая карта студента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Показатели** | **Дата диагностики** |
| СД | ТРК1 | ТРК2 | ТРК 3 | Итоговый контроль |
| 1 | **Антропометрические:**  |  |  |  |  |  |
|  | Рост (см) |  |  |  |  |  |
|  | Вес (кг, г) |  |  |  |  |  |
| 2 | **Функциональные показатели**  **по пробе Руфье—Диксона** |  |  |  |  |  |
| 3 | ЧСС в покое |  |  |  |  |  |
| 4 | ЧСС после нагрузки  |  |  |  |  |  |
| 5 | ЧСС после 1 мин отдыха |  |  |  |  |  |
|  | Результат: |  |  |  |  |  |
|  | **Физическая подготовленность:** |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места, см |  |  |  |  |  |
|  | Балл |  |  |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) |  |  |  |  |  |
|  | Балл  |  |  |  |  |  |
| 8 | Гибкость из положения сидя, см |  |  |  |  |  |
|  | Балл |  |  |  |  |  |
| 9 | Скакалка за 1 мин |  |  |  |  |  |
|  | Балл |  |  |  |  |  |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) |  |  |  |  |  |
| 11 | Бег 100 м, сек. |  |  |  |  |  |
|  | Балл |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег 2000 м мин., сек., (юноши) |  |  |  |  |  |
|  | Балл |  |  |  |  |  |