DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).30
УДК796.011.3

Чиченьова О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Новікова І. В.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України імені Ігоря Сікорського
«Київський політехнічний інститут» м. Київ

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ ЯК ЗАСІБ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ДОДАТКОВІ ЗНАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ

В роботі розглянуто доцільність використання методичного засобу, у дисципліні фізичне виховання це щоденник самоконтролю студента. Головним завданням навчального процесу у закладах вищої освіти є постачання Державі висококваліфікованих фахівців. Напрями будівництва сучасної вищої школи повинні мати риси ефективності, досконалості, раціональності у виборі способів по реалізації цих планів. Відношення молодого спеціаліста до занять з фізичного виховання, до активного способу життя, до додаткових знань, які допоможуть визначити функціональний стан організму і його систем, визначити стан фізичної підготовки є однією складовою частиною до фундаментального заснування у свідомості студента моди на здоров'я - ведення здорового способу життя. У роботі надані погляди і трактування різних людей щодо користі витраченого часу і зусиль на систематичні дослідження та заповнення інших особистих даних студента у щоденнику. Основними аргументами, що свідчить проти запровадження такого контролю це напружений графік навчання, ліміт вільного часу, недостовірність наданих результатів досліджень. Активізація мотивів до залучення і впровадження нових методик є невід'ємною частиною роботи викладачів. Мотивації допоможуть спрямувати зусилля усіх причетних до більш, позитивного, відповідального ставлення молоді до культури здоров'я. Статистичні дані, що наведені у роботі свідчать про критичний стан здоров'я українців, про малий відсоток залучення населення, до занять фізичною культурою та спортом. У порівнянні з державами Європи, Україна в цій області має дійсно більш декларативний характер розвитку, а не практичний. Змінити таке положення справ, першочергове завдання як державних органів так і викладачів різних закладів освіти. І може так статися, що однією із цеглинок у побудові моделі сучасного, всебічно освіченого фахівця, буде саме щоденник самоконтролю, який вже сьогодні надасть знання, що будуть доречні у майбутньому житті.

Ключові слова: *студент, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я, щоденник, самоконтроль, дослідження, знання.*

Chychenova Oksana Novikova Irina Diary of self-control as a means of information about the state of health and additional knowledge for students of higher education in technical fields.

The paper considers the feasibility of using the methodological tool, in the discipline of physical education is a diary of student self-control. The main task of the educational process in higher education institutions is to supply the state with highly qualified specialists. The directions of construction of a modern higher school should have features of efficiency, perfection, rationality in the choice of ways to implement these plans. The attitude of a young specialist to physical education classes, to an active lifestyle, to additional knowledge that will help determine the functional state of the body and its systems, to determine the state of physical training is one component to the fundamental foundation in the student's mind of fashion for health, healthy life's style. The paper provides views and interpretations of different people about the benefits of time and effort spent on systematic research and recording of other personal data of the student. The main arguments against the introduction of a diary of self-control in the educational process is a busy schedule, the limit of free time, the inaccuracy of the research results. Activation of motives for involvement and introduction of new methods is an integral part of teachers` work. Motivations will help to direct everyone's efforts to a greater positive and responsible attitude of young people to the culture of health. The statistics provided in the work show the critical state of health of Ukrainians, the small percentage of the population involved in physical education and sports. Compared to European countries, Ukraine is really more declarative in this area than practical. To change this state of affairs is a priority for public authorities and teachers of various educational institutions. And it may happen that one of the factors in building a model of a modern educated specialist will be a diary of self-control, which will provide knowledge that will be available in the future.

Key words*: student, physical education, physical culture, health, diary, self-control, research, knowledge.*

Постановка проблеми. Аналіз багатьох досліджень виявляє, що стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді, зокрема і студентів закладів вищої освіти, актуальне питання сьогодення, яке викликає занепокоєння, стурбованість у вчених, викладачів, батьків. Моніторинг здоров'я студента, контроль його функціональних можливостей, етапів гармонійного розвитку, тісно пов'язані з навчанням, адаптацією до психологічного і фізичного навантаження, до різних умов та виникаючих життєвих обставин. Головним завданням національної освіти є підготовка висококваліфікованих фахівців тому, основні напрями розбудови сучасної вищої школи вимагають пошуку ефективних шляхів, способів по реалізації цих планів. До професійної підготовки майбутніх спеціалістів, входять не тільки фундаментальні фахові знання, а й відношення молодого спеціаліста, можливо майбутнього керівника, до культу здоров'я, виховання в собі фізично, психічно і духовно здорового громадянина Держави.[1] Таким новим методичним засобом може бути щоденник самоконтролю студента, де будуть отримані знання про функціональний стан організму та його систем, зафіксовані поточні анатомічні розвинення і зміни, записані оцінки успішності виконання тестів з фізичної підготовки. Щоденник це джерело нових знань, які додатково

отримує молода людина для набуття рівня всебічно освіченої особистості.

Аналіз літературних джерел. Загальна тенденція зниження рівня здоров'я населення країни, доведена даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2019 рік, де зазначено, що Україна перебуває на 93 місці серед 169 країн світу за рівнем здоров'я. В країні від серцево-судинних захворювань вмирають тисячі українців. Одним із факторів зниження такого показника є систематичні заняття фізичною культурою та спортом, які допоможуть знизити рівень захворюваності до 36%, зменшити негативні впливи на організм людини шкідливих звичок, екології, неякісного харчування, незадовільного стану водного ресурсу, а також підвищити рівень стресостійкості, уникнути проявів асоціальної поведінки, агресії.[4,7]

За словами відомого древньогрецького вченого, філософа Аристотеля, було відзначено: «Ніщо так не виснажує й не руйнує організм, як тривала фізична бездіяльність». Вивчення досвіду освітньої та виховної практики, свідчить о проблемі дефіциту рухової активності молоді, зниження імунітету, поширення різних захворювань серед студентів. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію зростання, яка обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, фізичного виховання та спорту. Згідно наданих показників статистичної звітності з фізичної культури і спорту за 2019 рік (за формою №2-ФК), у Постанові Кабінету Міністрів України [6] визнано, що кількість осіб, які охоплені фізкультурною, оздоровчою, спортивною діяльністю становить 14,7% від загальної чисельності населення країни (2018р – 14,3%; 2017р.- 13,7%). Для зрівняння, в країнах Європи, цей показник досягає значно вищих результатів. Наприклад, у Німеччині за 2018 рік, згідно наданими Німецькою Олімпійською Спортивною Конфедерацією, близько 25-30% (більше 27млн. осіб) населення країни є членами будь-яких спортивних організацій і щорічно цей показник збільшується на 5-6%. У Франції займаються фізичною культурою і спортом 36 млн. французів, близько 15 млн. з них є ліцензованими членами 175000 спортивних клубів. Надані порівняння свідчать, що в цих країнах фізична культура і спорт мають значну державну підтримку. Держава є регулятором та надійним гарантом, партнером по розвитку і популяризації цієї області.

Процес навчання молоді з фізичного виховання, поволі перетворився на певний фактор ризику, хоча основним його завданням є надавати знання, вміння, навички у формуванні фізичного розвитку, відмінного самопочуття та проявити ці надбання у подальшій діяльності. Німецький педагог А. Дістервеч визначив кредо навчання: «Розвиток і освіта ні одній людині не можуть бути дані або повідомлені. Усяк, хто бажає до них прилучитися, повинен досягнути цього власною діяльністю, власними силами, власним напруженням». Активізація мотивів до занять з фізичної культури і спорту є невід'ємною частиною роботи викладачів в системі вищої освіти. Існують різноманітні мотивації до занять, але вони повинні щороку набирати динамічний характер зростання.[2]

Початкова мотивація це обрання виду спорту, який більше до вподоби (при секційній формі навчання), зацікавленість в опануванні технічними ударами, прийомами, руховими навичками, покращення фізичного стану, нові емоціональні враження, які відволікають студента від складного графіку навчання по спеціальності. Більшість дослідників вважає, що напружена, розумова праця, яка домінує особливо у закладах вищої освіти, має змінюватися активним відпочинком, що уповільнить настання розумової втоми, знизить негативний вплив на психіку студента та підвищить його можливості. Далі, мотивацією відвідування занять є підвищення інтересу молодої людини до спілкування з новими знайомими, друзями, новим колективом (командою), проявлення власних здібностей, участь у змаганнях будь-якого рівня, можливе виконання спортивного розряду в обраному виді спорту, стале усвідомлення щодо користі занять з фізичного виховання, відчуття енергійності і самовпевненості у хорошому сенсі значення цього слова. Такі мотивації, будуть підтримувати інтерес людини до занять, протягом усього життя і їх потрібно підтримувати, пильнувати, популяризувати. Здорова нація це головний скарб країни, яка хоче успішно розвиватися у економічному, промисловому, галузевому і інших направленнях, які в свою чергу вплинуть на покращення рівня життя людей.[3]

Мета статті. Щоденник самоконтролю надає розширення спеціальних, додаткових знань, привчає студента відповідально відноситися до стану свого здоров'я, вміти застосувати вимірювання важливих життєвих показників, знати засоби, які дозволяють оцінити функціональні можливості організму та використовувати набуті знання не тільки у галузі фізичної культури і спорту, а й у екстремальних, життєвих обставинах. Важливо, донести до свідомості студента, що систематичне ведення щоденника не є якоюсь примхою викладача або зайвою вимогою до заліку, а є науковою, в певній мірі дослідницькою роботою, яка може бути застосована у майбутньому. Щоденник розширює обрій знань молодого фахівця і надає багато відповідної інформації, яка буде корисна освіченій людині. Особливо, це важливо для студентів, які навчаються у закладах вищої освіти з технічного направлення, які приділяють більше часу у навчанні точним наукам і забувають, що життя не обмежується тільки такими знаннями, а існує ще багата палітра інших джерел. Не менш важливо, донести ці посилання і до батьків студентів, щоб вони, зі свого боку, нагадували дітям про необхідність вести здоровий спосіб життя, щоб надихали до нових досягнень, як у навчанні так і у спортивній, оздоровчій діяльності.[5]

Виклад основного матеріалу дослідження. Введення щоденника самоконтролю студента, як засобу навчання у дисципліни фізичне виховання, набувало періодичного характеру. Багато закладів вищої освіти застосовували такий вид навчання, а потім скасовували знаходячи певні аргументи проти. У більшості це були висловлені незадоволення студентів, з посиланнями до надмірного навантаження у навчанні, з обмеженням вільного часу, з непотрібністю набуття знань та досвіду в цьому направленні. Так само проявляли свою точку зору і батьки студентів, які на етапі здобуття освіти, бачать тільки показники успішності навчання в заліковій книжці студента. Також, буває що і викладачі висловлюються проти таких методів навчання, наголошуючи про невідповідність зроблених та наданих результатів оцінки функціонального стану, анатомічного та фізичного розвитку студента і що вони не відповідають дійсності. Але такі аргументи можуть бути пред'явлені у будь-якій навчальній дисципліні і тоді вища освіта має позбутися багатьох "зайвих", "непотрібних" знань в інших областях наук.

Мова, про доцільність застосування, у навчанні з фізичного виховання, щоденника самоконтролю буде дискусійна і надалі. Завданням роботи є визначити позитивні сторони, важелі у щоденнику і донести до свідомості студента їх важливість.

У щоденнику самоконтролю є наступні структурні елементи:

- *пізнавальна частина* це поточні показники росту, маси тіла, частоти серцевих скорочень (вранці, на початку заняття та по його закінченні, під час виконання фізичного навантаження і під час відновлення), показники артеріального тиску, оцінка самопочуття (вранці, під час занять і по закінченні);

- *дослідницька частина* щоденника складається з наступних вимірів:

1.визначення індексу маси тіла, завдяки якому можна розрізнити нормальну, надлишкову, збільшену оцінку, а також визначити ступінь енергетичного дефіциту або ожиріння;

2.оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи за допомогою проби Руф'є, проби на дозоване навантаження;

3.оцінити рівень нервово-вегетативної регуляції серцево-судинної системи (зміна положення тіла має виражений вплив на систему кровообігу) можливо за допомогою проведення ортостатичної проби, а також і кліностатичної функціональної проби, яка основана на тому, що при переході із вертикального положення у горизонтальне підвищується тонус пара симпатичного відділу вегетативної нервової системи і спостерігається зменшення частоти серцевих скорочень;

4. оцінка дихальної системи за допомогою функціональних проб Штанге і Генчі;

5. оцінка статичної координації (рівноваги) проба Ромберга; пальцеве-носова проба на координацію рухів.

- *залікова* частина щоденника складається з фіксації показників щодо виконання тестів з фізичної підготовленості та їх оцінювання.-Якщо людина не байдужа до свого стану здоров'я, намагається підтримувати свій фізичний розвиток і бути всесторонньою освіченою особистістю, то результати, які отримані при систематичному веденні щоденника, можуть допомогти їй зрозуміти процеси, що відбуваються з організмом під час навчання, певного навантаження, втоми, адаптації, відпочинку.

Висновки. Рівень освіти людини це ступінь прилучення до процесів творення і «споживання» цінностей в різних галузях, в тому числі духовної і фізичної. Здатність правильно оцінювати стан роботи систем організму і робити своєчасні висновки з отриманих даних; визначити стан фізичної підготовки та своєчасно скоригувати недоліки з більшою користю для себе є одним із критеріїв гармонійного розвитку. Щоденник самоконтролю студента це діяльність, яка направлена на відповідальне ставлення студента до свого здоров'я, в процесі якої, відбувається самостійне навчання за завданнями викладача, або під його керівництвом, або без його безпосередньої участі. За допомогою щоденника вирішуються навчально-виховні завдання — підвищення дисциплінованості у виконанні роботи, від якої залежать життєві функції. Вміння протистояти стресам, вміння прислуховуватися до свого організму, вміння обмінюватися надбаним досвідом у цієї області з друзями, рідними будуть запорукою дотримання молодим фахівцем здорового способу життя. Виконання завдань щоденника формує навички самостійної роботи, що є вкрай необхідним у будь-якій професійній сфері діяльності, здатність самостійно приймати рішення, загартовує волю і цілеспрямованість людини, покращує показник самодисципліни. Навчити студента позитивно відноситися до додаткових знань, не втрачати інтересу і підвищувати зацікавленість до даного виду досліджень є завданням дисципліни фізичне виховання. За словами видатного вченого, хірурга М. М. Амосова: " Тренування резервів (фізичних і розумових) має бути розумним, поступовим, але завзятим."

Література

1.Берденникова Н. Г., Меденцев В. И., Панов Н. И. Организационное и методическое обеспечение учебного процесса в ВУЗЕ. Учебное пособие. Санкт-Петербург, Д.А.Р.К., 2006. - 79с.

2.Віхляєв Ю.М. Методичні матеріали до теоретичного розділу дисципліни "Фізична культура" для студентів всіх факультетів НТУУ "КПІ" Київ, "Політехніка", 2006. - 81с.

3.Євдокимов В. І., Покрова Л. Д., Агапова Т. П., Луценко В. В. Самостійна робота студентів. Навчальний посібник. Харків, Х Д Г У, 2003. - 56с.

4.Наказ Міністерства освіти і науки України "Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року." (2021). //№ 193.

5.Овчаренко Т.Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «Теорія та методика фізичного виховання». Навчальний посібник. Луцк, «Вежа», 2002. – 43с.

6.Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.» (2005). //№1045

7.Постанова Кабінету Міністрів України "Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року." (2020). //№1089.

Reference

1.Berdennikov N. Medentsev V. Panov N. (2006), - Organizational and methodological support of the educational process in higher education institutions, Tutorial, St. Petersburg, D.A.R.K, 76p.

2.Vikhlyaev Y. (2006), - Methodical materials for the theoretical section of the discipline of physical culture for students of the faculties of NTUU KPI, Kyiv Politechnic, 81p.

3.Evdokimov V. Pokrova L. Agapova T. Lutsenko V. (2003), - Independent work of students, Tutorial, Kharkov, KhDGU, 56p.

4.Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine "On approval of the recommendation on the strategic development of physical education and sports student youth for the period up to 2025", (2021), № 193.

5.Ovcharenko T. (2002) - The system of independent work of students in the course of theory and methods of physical education, Tutorial, Lutsk, Tower, 43p.

6.Resolution of the Cabinet Ministers of Ukraine "On approval of the procedure for conducting an annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine" (2005), №1045

7.Resolution of the Cabinet Ministers of Ukraine "Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2028" (2020), №1089.