

2. Гладенко, Б.В. Атлетами не рождаются: о развитии физических качеств: 8–11 классы / Б.В. Гладенко // Спорт в школе. Первое сентября. – 2013. – № 6. – С. 24–25.
3. Шолих, М.В. Круговая тренировка [Текст] / М.В.Шолих.– М. : ФиС, 2008. – 120 с.

КАЧЕСТВО СОБЛЮДЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ УНИВЕРСИТЕТА НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Клецун Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – О. М. Афонько, канд. пед. наук, доцент

Известно, что одной из составляющих предмета акмеологии – науки о профессиональном совершенствовании, являются процессы самореализации в профессиональной сфере. Применительно к профессии педагога каждый этап формирования способности к соблюдению характеристик здорового образа жизни (ЗОЖ) на высоком уровне качества должен рассматриваться с учетом его особенностей. Целесообразно применить такой же подход к процессу самосовершенствования, который можно было бы использовать на любом из этих этапов [1]. Потребность в соблюдении правил ЗОЖ студентом зависит не только от качества физического воспитания в школе и семье, но и от технологий преподавания и оценки уровня знаний студентов по характеристикам ЗОЖ. Наиболее эффективной в этой связи является модульно-рейтинговая технология (МРТ) обучении студентов дисциплине «Физическая культура» (ФК) [2]. Эффекты МРТ обусловлены требованиями к преподаванию: 1) идеальное проектирование учебного процесса на 1–6 семестры; 2) сопряженное решение двух социально-значимых задач: формирования знаний о правилах ЗОЖ и формирования навыка профессионального самосовершенствования.

Цель исследования: повышение качества образования студентов по дисциплине «Физическая культура». Методы исследования: анализ литературы; анкетирование студентов; анализ сведений учебных журналов преподавателя, применяющего МРТ обучения; математические методы. Исследование проведено в УО МГПУ имени И.П. Шамякина в период 202–2025 гг.; с участием трех групп студентов 1-го и 2-го курсов факультета дошкольного и начального образования и 1-й группы 3-го курса технологического-биологического факультета. Качество соблюдения характеристик ЗОЖ каждый студент оценивал по уровням: «высокий», «средний», «низкий».

Анализ планов работы преподавателя и материалов деятельности студентов по дисциплине «ФК» показал, что значительная часть учебной работы осуществляется студентами группы самостоятельно на основе индивидуальных заданий студентам и приемов цифровизации. Формат МРТ создает уникальные возможности для дидактического взаимодействия студентов и преподавателя при решении задач: теоретической и физической подготовки; спортивно-игровой подготовки; профессионально-прикладной методической подготовки; задач научно-исследовательского характера.

Результаты нашего исследования по качеству соблюдения студентами УО МГПУ имени И.П. Шамякина десяти характеристик ЗОЖ [3] представлены в таблице 1.

Анкета содержала следующий перечень и детализацию характеристик ЗОЖ студентов: режим учебного труда и отдыха; организация и качество сна; организация и качество питания; организация двигательной активности; личная гигиена;

профилактика вредных привычек (алкоголь и др.); культура межличностного общения; психофизическая регуляция организма; культура сексуального поведения; объем и глубина знаний в области ЗОЖ. Нами установлено, что в учебном году проводятся опросы студентов по вопросам других анкет, способствующих формированию ЗОЖ студентов [4]: «Лидер ли вы?»; «Способность к эмпатии»; «Конфликтная ли Вы личность?» и др. Преподаватель применяет метод анкетирования также для оценки навыков профессионального самосовершенствования студентов. Приводим примеры заголовков анкет: «Оценка уровня мотивации студентов к занятиям по дисциплине «ФК»; «Формирование личностных и социально значимых мотивов, связанных с профессиональным самоопределением»; «Отношение студентов к применению МРТ обучения дисциплине «ФК».

Таблица 1 – Средне-групповые показатели оценок студентами качества соблюдения десяти характеристик правил здорового образа жизни, в %

Уровни оценок	1 курс 2 группа	2 курс 1 группа	3 курс 1 группа
Высокий	15 %	30 %	61 %
Средний	30 %	36 %	38 %
Низкий	55 %	34 %	1 %

Ежегодная оценка качества соблюдения студентами правил ЗОЖ – важный компонент МРТ, требующей от преподавателя и студентов теоретической, научно-исследовательской и практической подготовки. Установлено, что, обучаясь дисциплине «ФК» по МРТ, студенты от семестра к семестру лучше соблюдают правила ЗОЖ, появляется также потребность в педагогическом самосовершенствовании. Формирование этой потребности зависит от качества преподавания и сознательности студентов, проявленной при самооценке качества соблюдения правил ЗОЖ.

Список использованной литературы:

1. Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – 2-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 264 с.
2. Афонько, О.М. Функции системы менеджмента качества в достижении целей образования студентов по дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Мир спорта – 2020. – № 3 (80) – С.79–84.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : учеб. / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2009. – 448 с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. выс. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 320.