

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
Новотроицкий филиал

Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук

С.И. Жданов

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

*Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для самостоятельной работы
по диагностике физического развития и уровня здоровья*

*для студентов очной и заочной форм обучения
всех направлений подготовки*

Новотроицк, 2021

УДК 796

ББК 75

Ж 42

Рецензенты:

*Зав. кафедрой БЖиФК Орского гуманитарно-технологического института
(филиала ОГУ), к.п.н., доцент О.В. Даниленко*

*Зав. кафедрой ГиСЭН Новотроицкого филиала ФГАОУ ВО НИТУ «МИСиС»,
к.э.н., доцент А.С. Измайлова*

Жданов С.И. Здоровье и физическая культура личности: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельной работы по диагностике физического развития и уровня здоровья для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки. – Новотроицк: НФ НИТУ «МИСиС», 2021. – 26 с.

В методических указаниях представлен учебный и диагностический материал, предусматривающий овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, а также методами оценки состояния здоровья и физического развития.

Рекомендовано Методическим советом НФ НИТУ «МИСиС»

© Новотроицкий филиал
ФГАОУ ВО «Национальный
исследовательский технологический
университет «МИСиС», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1 Здоровье как социально-педагогический феномен	5
2 Физическая культура личности	9
3 Профессиональное образование и здоровье	12
4 Методы диагностики здоровья	15
5 Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности	20
6 Кодекс здоровья	22
7 Шесть мудрых советов	23
Библиографический список	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе образование является одной из самых обширных сфер человеческой деятельности. Значительно повысилась социальная роль образования: от его направленности и эффективности сегодня во многом зависят перспективы развития человечества. Высшее образование рассматривается как один из ведущих факторов социального и экономического прогресса.

Вхождение России в единое образовательное пространство выдвинуло новые требования к качеству подготовки специалистов. Общие принципы их многоуровневой подготовки и системы оценки на мировом уровне образовательных услуг предусмотрены едиными образовательными рекомендациями для всех стран Болонской декларации (1999) получением высокого качества образования, определяемого не только количеством и качеством знаний, но и качествами личностного, духовного и гражданского становления. Новый жизненный стандарт сформулирован ЮНЕСКО как «Образование для всех и образование через всю жизнь». Надежность подготавливаемого специалиста обуславливается не только профессиональной подготовкой и последующим опытом работы, но и состоянием его здоровья, физическим, функциональным и психическим развитием, уровнем его психофизических резервов и профессионально важных качеств, обеспечивающих его готовность к профессии. А успех внедрения новых прогрессивных технологий образования и физического воспитания молодежи может быть оценен как результат инвестиций общества в человеческий капитал, как показатель здоровья, экономического роста и развития всего общества. (М. Я. Виленский, 2004; С. А. Кореневский, 2003; Л. И. Лубышева, 2004; Г. Г. Наталов, 2003 и др.)

Важнейшей составляющей всей системы образования выступает качество здоровья, психофизическая готовность студента к профессии, самоорганизация здоровой жизнедеятельности в процессе обучения и необходимый уровень знаний, умений и навыков обучаемого, а также способность выпускников применять их в процессе самопознания, самосовершенствования, самоподготовки.

В настоящее время внимание студента к своему здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это становится показателем не только санитарно-гигиенической грамотности, но и общей, профессиональной и гуманитарной культуры.

1 ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Ответы на вопросы «что такое здоровье» и «чем оно обусловлено» искали еще древние философы. В контексте размышлений о здоровье, о нормах и патологиях философы античности уже тогда делали выводы о зависимости здоровья от образа жизни и поведения человека и сформулировали большое количество жизненных правил и полезных истин, касающихся практик здорового образа жизни.

Согласно воззрениям Демокрита, каждый человек сможет прожить счастливую жизнь, если будет жить соответственно своей природе, соблюдая при помощи мудрости чувство меры, стремясь к справедливости и принимая на себя ответственность за свои поступки.

Философские взгляды Сократа отличались сосредоточенностью на исследованиях самого себя и практик самосовершенствования. Его нравственный рационализм ярко проявился в его размышлениях о здоровье и здоровом образе жизни в виде взаимосвязи между действиями человека в последовательности: разумные, нравственные, полезные для здоровья.

Платон понимал тело живого существа как замкнутую систему микрокосмоса, состоящую из земли, огня, воды и воздуха, а нарушение их взаимосвязи считал причиной болезни. Платон указывал, что для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятие всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Аристотель болезнь и здоровье называл переходящими свойствами или состояниями организма, так как они легко поддаются колебаниям и быстро изменяются. Он настаивал на том, что следует различать, что способствует здоровью и что является признаком здоровья.

Известные врачи древности – Гиппократ, Гален, Авиценна – придерживались оптимистического подхода к проблеме здоровья человека. Они считали, что как бы ни были сильны удары судьбы, человек все-таки может быть здоровым и счастливым, будет пытаться жить в согласии с природой и использовать для этого здоровое рассуждение. Каждый человек свободен в выборе того стиля и образа жизни, который ему больше по душе. Но при этом он должен согласовать его с собственными внутренними ресурсами, которые складываются из состояния его здоровья, особенностей темперамента, полученного от наставников образования и воспитания, материального благосостояния.

В философских воззрениях на здоровье в Новое время впервые появилась идея о здоровье как ценности и в индивидуальном измерении, и в социальном плане.

Томас Мор утверждал, что прекрасное общественное здоровье является прямым следствием идеально организованного общества и условий жизни в нем.

Здоровье, согласно Мору, – великое удовольствие, основание и опора всего, что могут дать спокойные и желанные условия жизни.

Французский философ М. Монтень считал здоровье одной из важнейших индивидуальных ценностей: здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не пожалеть времени и сил.

Фр. Бэкон, продолжая и развивая тему здоровья как индивидуальной ценности, настаивал на том, что собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья. Один из рецептов долгой жизни – это пребывание в свободном и жизнерадостном настроении, избегании зависти, тревожных страхов, затаенного гнева, чрезмерных волнений. Бэкон высказывал удивление по поводу того, что, заботясь усердно об улучшении пород собак и лошадей, мы пренебрегаем породой человеческой.

Подлинный исследовательский интерес к идее здоровья как социальной ценности и в связи с этим к различным практикам здорового образа жизни как социально необходимым и социально-одобряемым действиям зародился и развивался в XX веке в рамках гуманистической социологии.

В работах Э. Дюркгейма большое значение придается социальному здоровью, которое заключается в нормальном развитии жизненных сил индивида, коллектива или общества, в их способности адаптироваться к условиям среды и использовать ее для своего развития. Это дает им «шансы на долгую жизнь». В центре концепции Дюркгейма – теория морали, общественные функции которой он связывал с воспитанием. Целью воспитания является формирование социального существа, развитие в ребенке тех качеств и свойств личности, которые нужны обществу. Воспитание всегда отвечает социальным потребностям, выражает коллективные взгляды и чувства и, следовательно, должно формировать социально-значимые практики здорового образа жизни.

Подобного подхода придерживался и М. Вебер, особо подчеркивавший социальную значимость здорового образа жизни и замечавший, что действия индивида, влияющие на сохранность здоровья, мы относим к социальным.

Представитель русской материалистической философии Н. А. Добролюбов рассматривал человека как единство сторон его умственного и физического развития, тесно между собой связанных и постоянно взаимодействующих. Добролюбов считал, что организм человека может быть здоровым и работоспособным лишь в том случае, если эти стороны получают полное развитие в тесной органической связи: «...Тот организм, в котором развитие мозговых отправления поглощает собой все другие, развивается ненормально, болезненно. Точно так же ненормально и развитие того организма, в котором усиленной деятельностью мускулов ограничивается и заглушается развитие нервной системы и особенно

мозга».

П. Ф. Лесгафт, основатель системы физического воспитания в России, также считал, что умственная и физическая деятельность должны находиться в полном соответствии между собой: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического. Особенно действенной для здоровья является смена умственного труда на физические упражнения или подвижные игры с соответствующей развитию и возрасту физической нагрузкой, так как при этом в деятельность вовлекаются не работавшие области мозга (преимущественно моторные) и отдыхают ранее функционировавшие при умственном труде». Труды П. Ф. Лесгафта стали научным фундаментом физической культуры как средства формирования здоровья и основной практики здорового образа жизни современного человека.

Итак, в философских концепциях здоровье понимается как высшая индивидуальная и социальная ценность, зависящая от ряда факторов, среди которых ведущее место занимают аксиологические и психологические факторы (отношение к своему здоровью) и приверженность здоровому образу жизни (правильное питание, чередование видов деятельности, организованный отдых, занятия физической культурой и т. п.).

За последние годы произошли существенные изменения в понимании сущности здоровья, которое стало рассматриваться не только как медицинская, но и как философская и социально-педагогическая категория; как многоаспектный и системный объект исследования:

- 1) человеческое интегральное качество, обеспечивающее социальную активность и жизненный успех человека;
- 2) целостность развития человека включает взаимодействующие компоненты здоровья: генетический, физический, умственный, эмоциональный, личностный, социальный и духовно-нравственный;
- 3) высший уровень развития всех жизненных сил человека;
- 4) гуманистическая ценность (индивидуальная и общественная);
- 5) экономический ресурс развития общества (Н. М. Полетаева, 2002).

Здоровье определяется прежде всего, образом жизни человека, объединяющим не только материальную и социальную среду, но, главным образом, систему ценностей, характер мыслительных процессов и поведенческих реакций, в том числе двигательную активность и способность к профилактике отклонений в здоровье, моделированию и коррекции индивидуальных программ здорового образа жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только

отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.
- Нравственное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Здоровье как социальный феномен в гуманистически ориентированном обществе представляет собой безусловную универсальную высшую ценность и является важнейшим личностным ресурсом человека, обеспечивающим как полноценную жизнедеятельность и самореализацию индивида во всех сферах, так и духовное, социальное, физическое здоровье нации, человечества в целом. Вследствие этого ответственное отношение к собственному здоровью – долг каждого человека перед собой и обществом.

Здоровье как педагогический феномен представляет собой многомерное интегральное личностное образование, отражающее духовно-физическое состояние человека и осознаваемое им как ценность, которое выступает определяющим условием его развития и саморазвития как основы полноценного осуществления человеком его биологических и социальных функций, оптимальной жизнедеятельности.

Здоровье является индивидуальной и социальной ценностью, а хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Государственная политика в сфере физической культуры направлена на создание основ для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан, повышение творческого долголетия, утверждение здорового образа жизни, создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Стратегической целью системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развивающейся личности.

Физическая культура личности (ФКЛ) – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность и культуру здорового образа жизни. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности; физическое совершенство; мотивационно-ценностные ориентации; социально-духовные ценности и физкультурно-спортивная деятельность (М. Я. Виленский, 2001).

Физкультурная деятельность, направленная на формирование ФКЛ, пронизывает все ее уровни, наполняя их и в целом личность духом, смыслом, содержанием, структурой этой деятельности, и способствует формированию у человека личностно-профессиональной компетентности в сфере физической культуры. Все это соответственно отражается на стиле, качестве жизни и деятельности человека. Представления о ФКЛ основаны на принципах диалектики, служат фундаментом технологизации физического воспитания и спорта, стимулирующей биохимические, морфологические и нейрофизиологические процессы, биопсихические и социопсихические функции, вхождение человека в социально значимые нормы поведения и деятельности, в пространство духовно-нравственного развития. В результате формируется человек как социально-биологическое и культурное образование, каждая «клетка» которого пронизана и «пропитана» «духом и плотью» окультуренного, валеологизированного движения. А его сознание и составляющие его уровни (подсознание, сознательная деятельность, сверхсознание), аспекты (эмоции, интеллект, воля, потребности, интересы, мотивы) наполняются ценностным потенциалом физической культуры. Итогом таких трансформаций, сопровождающих развитие человека, является приобретение им нового системного свойства – физической культуры личности (Ш. З. Хуббиев).

Валеологическая деятельность (vale – здоровье) может носить личный и профессиональный характер, главной сущностной ее характеристикой является направленность на поддержание и укрепление здоровья посредством корректировки образа жизни человека с использованием технологий, предполагающих доминирующее воздействие на различные сферы: духовно-нравственную, психическую и физическую, а также применение комплексных технологий. Личностный аспект валеологической деятельности должен быть присущ любому человеку и проявляться в готовности к самосовершенствованию в области здоровья и здорового образа жизни.

В первую очередь валеологическая деятельность индивида связана с валеологически целесообразным поведением, что включает в себя здоровый образ жизни (ЗОЖ) – концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья, важнейшую роль воспитания у каждого человека отношения к здоровью, как к главной человеческой ценности.

Термин «качество здоровья человека» возник в процессе формирования гуманистической социальной политики и решения ее проблем в условиях адаптации человека к изменяющимся условиям существования. Рассматриваются четыре ценностных аспекта качества здоровья человека:

- 1) физическое качество (мобильность, физическое здоровье, функциональные параметры);
- 2) психическое качество (психическое здоровье, удовлетворенность, радость);
- 3) социальное качество (семейные, культурные, рабочие, экономические отношения);
- 4) духовное качество (нравственность, смысл жизни, цели, ценности).

Физическая культура, наряду с некоторыми другими учебными дисциплинами, содержит и обеспечивает реализацию ряда взаимосвязанных положений образовательной деятельности, в определенной мере характеризующих будущих специалистов. Их компонентами выступают: состояние физического развития и здоровья, физическая и психофизическая готовность к профессиональной деятельности, валеологическая образованность студента.

Физическая культура играет существенную роль в повышении эффективности познавательной деятельности студента и формировании у него умений и навыков самоуправления этой деятельностью. Управляя информацией и превра-

щая ее в знания, используя разнообразные физические упражнения, студенты улучшают свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей, ее пластической свободы, которые позволяют личности наиболее полно реализовывать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства создает прочную основу дальнейшего развития, открывает свободу новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество. Этим и обеспечивается переход управления в самоуправление.

Знания «открывают» человеку глаза на многие вещи и позволяют осознать последствия своего поведения в отношении своего здоровья. Знания рождают отношение, дают возможность осознать, увидеть, что здоровье – это ценность. Знания о природе, сущности человека, его здоровье и факторах его сохранения, индивидуальная концепция здоровья в целом во многом определяют жизненные стратегии личности по отношению к своему здоровью. Осознание здоровья как ценности побуждает человека к конкретным действиям по его сохранению и улучшению.

Одним из важных показателей ответственного, деятельностного отношения к здоровью как ценности, основой для его укрепления и развития является включение человека в процесс самодиагностики здоровья.

Большое значение имеет самопознание, самоанализ собственного состояния здоровья в соответствии с образом жизни, возрастом, особенностями конституции, особенностями темперамента и тому подобным, результатом чего является адекватное представление человека о своем здоровье.

Самоконтроль выражается в обучении студентов, начиная с первого курса, самоанализу своего состояния здоровья, уровня функциональной и психофизической подготовленности, оценке профессионально важных качеств, результаты которых фиксируются в отдельных картах экспресс-диагностики или в дневниках самоконтроля, способствуя созданию обратной связи между преподавателем и студентом, развитию мотивации, сознательности и активности в организации самоподготовки.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее социальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре студента, опираясь лишь на развитие его физических возможностей, без учета его мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени сформированности его интересов, потребностей, убеждений.

3 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

На современном этапе система высшего профессионального образования, которое имеет все возможности для системного и массового формирования у студентов новых мировоззренческих установок, нового, отвечающего современным требованиям отношения к здоровью, приобретает все большую роль в жизни общества. Под профессиональным образованием понимается результат профессионального обучения и воспитания, профессионального становления и развития личности человека.

Высшее профессиональное образование – важнейший социально-государственный институт, выполняющий функцию подготовки молодого поколения к решению в будущем профессиональных задач в определенной области деятельности. Готовность молодого специалиста к успешной самостоятельной трудовой деятельности предполагает достаточно высокий уровень сформированности различных умений и навыков, а также способности непрерывно их совершенствовать. Однако доминирование целевых ориентаций вуза на «профессионализацию» несет с собой большую опасность и не самым лучшим образом служит подготовке выпускника к будущей работе. С помощью обучения в высшей школе молодежь должна иметь возможность достичь не только требуемой для профессиональной деятельности компетентности, освоить нормы профессиональной субкультуры, но и повысить свои адаптационные возможности, сформировать представление о желаемом образе жизни.

Таким образом, обучение в высшем учебном заведении позволяет молодому человеку не только приобрести профессиональные знания и умения, но дает возможность личностного совершенствования. Целью высшего образования является целостное развитие личности студента, достижение им повышенного уровня образованности и культуры при сохранении и укреплении его здоровья, формирование потребности в нем. В стратегии высшего образования особую роль в современных условиях приобретает забота о здоровье студентов.

Не вызывает сомнения необходимость особой направленности профессионального образования и его особого внимания к проблеме здоровья. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б. Г. Акчурин определяет физическое здоровье студента как такую степень его физического развития, двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать его творческие профессиональные возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений, наиболее важным из аспектов профессионализма. Как сложное системное образование физическое здоровье

отражается в психофизической готовности специалиста и включает: достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени; присутствие мотивации в достижении цели.

Психофизическое здоровье – это одно из важнейших условий востребованности молодого специалиста на современном рынке труда, эффективности его профессиональной адаптации и формирования компетентности, положительной оценки работодателем, стремящимся – наряду с носителем профессиональных знаний и умений – получить работоспособного, не имеющего «дурных привычек», не «бюллетенящего», имеющего здоровый, привлекательный вид сотрудника. Не случайно физическое здоровье и работоспособность давно рассматриваются в мире как «личностный капитал».

Профессиональная психофизическая готовность студента характеризуется достаточным уровнем развития профессионально важных качеств и работоспособности; наличием психофизических резервных возможностей организма для своевременной и быстрой адаптации к социально-психологическим факторам труда, к объему и интенсивности профессиональных нагрузок, а также умением применить полученные знания в учебной и профессиональной деятельности.

Приобщение человека к проблеме сохранения своего здоровья – прежде всего процесс воспитания. Одно из главных требований к высшему образованию – «производить» не только знающих, но и социально активных специалистов (И. И. Брехман), ориентированных на сохранение, укрепление и формирование здоровья как важнейшего фактора выполнения жизненных целей и самосовершенствования.

Новые ориентиры заложены в разработанных федеральных государственных образовательных стандартах и легли в основу модернизации системы физического воспитания. Данная стратегия предполагает, что наряду с созданием безопасных условий обучения и воспитания, рациональной организацией учебно-воспитательного процесса и соблюдением соответствия учебной и физической нагрузки с учетом возрастных особенностей, необходимо целенаправленно формировать у обучающихся культуру здоровья, ценностное и ответственное к нему отношение.

Создание такой образовательной системы требует выработки теоретико-методологических оснований, которые могут обеспечить единство всех его уровней и форм. С этой точки зрения определяющим становится понимание сущности здоровья, поскольку именно оно во многом определяет цель и характер практической педагогической деятельности.

Стратегической задачей высшего образования должно стать формирование у студента активной субъектной позиции оздоровительной направленности, основанной на осознании им его состояния и овладении технологиями его сохранения и совершенствования, адекватными возможностям.

Субъектная позиция оздоровительной направленности – это социально-педагогическая ценность и составляющая самосознания личности в виде индивидуального согласования возможностей и ожиданий со стороны здоровья с конкретными требованиями и условиями труда, в том числе будущей профессиональной деятельности и жизни, где здоровье выступает как ресурс и средство их обеспечения.

Исходя из своего отношения к жизни и деятельности, студент выстраивает позицию в отношении здоровья как ресурса и средства их обеспечения: во внутреннем плане – внутреннюю картину здоровья, в поведенческом – позитивно-активное стремление к его сохранению и совершенствованию. Системный характер субъектной позиции оздоровительной направленности отражается в структурном взаимодействии ее содержательных компонентов: интеллектуальных представлений, эмоционально-ценностного отношения, мотивационно-потребностного компонента и поведения.

В качестве научного фундамента формирования здоровья в условиях образования выбрана система здоровьесформирующего образования.

Цель здоровьесформирующего образования основана на тесной взаимосвязи ценностных ориентаций человека и его деятельности, которая определяется системой ценностей человека. Соответственно, целенаправленное формирование новых ценностных ориентаций человека как изменение его личности возможно только в процессе деятельности. В противном случае будет сформировано лишь знание о ценностях, которое, как правило, не оказывает существенного влияния на результаты жизнедеятельности человека.

Поэтому переход от здоровьесберегающего к здоровьесформирующему образованию рассматривается как стратегический вектор развития образовательной системы страны на современном этапе.

4 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЗДОРОВЬЯ

Формирование субъектной позиции оздоровительной направленности у студента в процессе профессионального образования происходит путем получения необходимых знаний, способствующих становлению мировоззрения, системы ценностей личности, важной составляющей которой является ценность здоровья и способов достижения этих знаний для реализации мотивации в формировании здоровья.

Для диагностики знаний о здоровье как феномене и о факторах его состояния и воздействия на него, а также уровня своего собственного здоровья применяются экспресс-опросник, экспресс-оценка и методика «Индекс самооценки здоровья».

Экспресс-опросник

1. Что означают для Вас понятия «физическое здоровье», «психическое здоровье»?
2. Как Вы понимаете, что такое «здоровый образ жизни»?
3. Можно ли сказать, что Вы ведете здоровый образ жизни?
4. Как Вы думаете, чем определяется в целом здоровье человека (наследственностью, образом жизни, экологическими факторами, функционированием системы здравоохранения)?
5. Считаете ли Вы себя здоровым человеком? Определите свой уровень здоровья в процентном соотношении. Поясните, на каком основании Вы именно так оцениваете свое здоровье.

Последний вопрос позволяет выявить субъективные представления студентов о своем здоровье.

Индекс самооценки здоровья (В. П. Войтенко)

Методика В. П. Войтенко позволяет получить количественные показатели самочувствия испытуемых (индекс самооценки) и осуществить качественный анализ состояния здоровья.

Для самооценки состояния здоровья применяется специальная анкета, состоящая из 28 вопросов; на 27 вопросов предусмотрены ответы «да – нет», на последний вопрос – выбор ответа из четырех предложенных (хорошее, удовлетворительное, плохое, очень плохое состояние собственного здоровья). Информативность данного метода составляет 60-80%.

Инструкция. «Обозначьте свой ответ в соответствующей колонке бланка».

Анкета

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли Вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли Вас запоры?		
11	Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у Вас головокружения?		
13	Стало ли Вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоят ли Вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли Вы у себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у Вас отдышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли Вы на пляже?		
25	Считаете ли Вы, что Вы сейчас также работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?		
27	Много ли Вы курите?		
28	Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: хорошее, удовлетворительное, плохое, очень плохое?		

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается число неблагоприятных для анкетированного ответов на первые 27 вопросов, кроме того, прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое», или «очень плохое». Итоговая величина индекса самооценки здоровья дает количественную характе-

ристику здоровью, равную 0 при «идеальном» и 28 – при «очень плохом» самочувствии. В этом диапазоне выделяют следующие условные уровни: 0-7 баллов – хорошее самочувствие, 7-14 баллов – удовлетворительное, 14-21 баллов – плохое, 21-28 – очень плохое.

Экспресс-оценка с помощью психологического теста

Этот тест, предложенный Р. Р. Кашановым, поможет ответить на вопрос, какой образ жизни надо вести.

Всего задается 11 вопросов, на каждый требуется дать один из трех предложенных ответов: а), б), в) – тот, с которым вы в большей степени согласны.

Для простоты учета выбранных ответов подготовьте заранее на листе бумаги таблицу и делайте в ней пометки точками.

Таблица 1 - Учет выбранных ответов

Ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А											
Б											
В											

Вопросы:

1. Как вы поступите, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?

Варианты ответа:

- а) Приложите все силы, чтобы догнать его;
- б) пропустите – будет следующий;
- в) несколько ускорите шаг – может быть, он подождет вас.

2. Пойдете ли вы в поход в компании людей, подготовленных значительно лучше вас?

- а) Нет, вы вообще не ходите в походы;
- б) да, если они вам хоть немного симпатичны;
- в) неохотно, потому что это может быть утомительно.

3. Если у вас выдался более тяжелый день, чем обычно, пропадет ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?

- а) Вовсе не пропадет;
- б) желание пропадет, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;
- в) да, потому что вы можете получить удовольствие, только отдохнув.

4. Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей?

- а) Вам нравится, когда это делают другие;

- б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;
 в) нужно попробовать разок, как вы себя будете чувствовать в таком походе.

5. Что вы охотнее и быстрее всего делаете, когда устаете?

- а) Ложитесь спать;
 б) выпиваете чашку крепкого кофе;
 в) долго гуляете на свежем воздухе.

6. Что важнее всего для поддержания самочувствия?

- а) Нужно больше есть;
 б) необходимо много двигаться;
 в) нельзя слишком переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

- а) Не принимаете даже во время болезни;
 б) нет, в крайнем случае – витамины;
 в) да, принимаете.

8. Какое блюдо вы предпочитаете из перечисленных ниже?

- а) Гороховый суп с копченым окороком;
 б) отварное мясо с овощным салатом;
 в) пирожное с кремом или с взбитыми сливками.

9. Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?

- а) Чтобы были все удобства;
 б) чтобы была вкусная еда;
 в) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом.

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

- а) Чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;
 б) не знаете и не замечаете, что погода переменялась;
 в) да, если вы утомлены.

11. Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?

- а) Скверное;
 б) один-два раза недоспите – и все из рук валится;
 в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

Для подсчета очков воспользуйтесь таблицей 2 – в клеточке на пересечении вертикали номера вопроса и горизонтали выбранного ответа найдите количество очков, полученное за конкретный ответ.

Таблица 2 - Подсчет очков

Ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	10	2	10	1	6	1	6	4	0	0	0
Б	5	10	6	10	4	9	9	10	2	10	7
В	6	0	2	4	9	5	3	1	10	6	2

Результат:

Свыше 80 очков:

Превосходно! У вас отличное самочувствие, здоровый организм, а главное – вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике ведете его.

От 50 до 80 очков:

Ничего страшного с вашим самочувствием нет, но бывает, что вы раздражены или устали, постоянно работаете с перегрузкой. Не следует откладывать на будущий год (месяц, неделю, день) начало перехода к правилам здорового образа жизни.

Менее 50 очков:

Вы слишком перегружены, не следите за состоянием своего здоровья. Необходимо ежедневно хотя бы понемногу уделять внимание своему физическому здоровью.

5 МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

«Проверь себя» – методика по оценке физической кондиции человека (возраст 17-25 лет), позволяет самостоятельно определить свой уровень физической подготовки и управлять ею в период обучения в высшем учебном заведении. Подбор физических упражнений произведен с учетом основных двигательных качеств человека. Проводят комплекс контрольных тестов, определяющих силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества. Выражают тестовые показатели участника в баллах.

Таблица 3 - Общий уровень физической кондиции

№	Тест	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1.	Отжимания в упоре лежа (раз)	50	40	30	20	10
2.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	55	45	35	25	15
4.	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	12	8	4	0
5.	Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
Женщины						
1.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	16	12	8	4
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	60	50	40	30	20
4.	Наклон вперед из положения сидя (см)	20	16	12	8	4
5.	Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, подготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания ногами испытуемого.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, ноги выпрямлены, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке.

Тест 4. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняются три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3 сек., при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Тест 5. Бег на 1000 м.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Подведение итогов: Посчитайте количество набранных баллов в 5 тестах, если вы набрали:

22-25 баллов – высокий уровень физической кондиции;

18-21 – выше среднего уровня;

14-17 – средний уровень;

10-13 – ниже среднего уровня;

меньше 10 – низкий уровень.

6 КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

1. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

2. Здоровье – это духовная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

3. Здоровье – это социальная культура человека, культура человеческих отношений.

4. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни; образ жизни – источник здоровья и источник всех бед – все зависит от тебя и твоего образа жизни.

5. Здоровье – наш капитал: его можно увеличивать, его можно и прокутить: хочешь быть здоровым – будь им!

6. Работай размеренно и спокойно: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.

7. Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен ему следовать всю жизнь.

8. Помни: человечество (и ты сам) ничего не потеряет, если расстанется с сигаретой и рюмкой.

9. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

10. Стрессов в жизни не избегай, но и не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, могут – ослаблять.

11. Если хочешь быть больным – заболей здоровьем, поверь в великие целебные силы нашего тела и нашей души.

12. Лучший доктор твоего здоровья – ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и уважительным.

13. Красота укрепляет тело и дух, все безобразное их разрушает.

14. Семья – наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.

7 ШЕСТЬ МУДРЫХ СОВЕТОВ

Сформировать основы нравственного (социального) здоровья помогут шесть мудрых советов, проверенных опытом и жизнью многих поколений, которые позволяют выработать определенный здоровый стиль жизни в конкретных социальных условиях.

Первый совет. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

- как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);

- ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;

- что бы ни случилось в жизни – помните: жизнь продолжается!

Второй совет. Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми. Для того чтобы избежать гнева:

- никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрых: «Гнев – оружие слабых»;

- осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше других;

- лучшая разрядка гнева – физическая работа: разряжайся не словом, а трудом.

Третий совет. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Следует помнить:

- умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;

- будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;

- все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;

- разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Четвертый совет. Будьте требовательны, прежде всего, к себе! Для этого:

- не требуйте от других того, на что сами неспособны;

- не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;

- старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

Пятый совет. Мы люди, а не боги и не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

- нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
- узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно и усердно.

Шестой совет. Не носите в себе свои неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

- горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
- доброжелательных и рассудительных людей немало, они способны вас понять и разделить ваши неприятности;
- старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

Вполне очевидно, что залог сохранения здоровья – здоровый образ жизни. И если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура жизни, мысли, поведения и здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : Издательство «АСТ» : «Сталкер», 2002. – 462 с.
- 2 Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2006. – 352 с.
- 3 Козин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие для студентов вузов / Э. М. Козин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
- 4 Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева – М. : Академия, 2004. – 240 с.
- 5 Новиков А. М. Профессиональное образование в России / А. М. Новиков – М. : Высшая школа, 1997. – 346 с.
- 6 Петрушин В. И. Валеология : учебное пособие. / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
- 7 Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : от деятельности к личности / С. Д. Смирнов. – М. : Академия, 2001. – 304 с.
- 8 Татарникова, Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. – СПб. : РЕТРОС, 1999. – 256 с.
- 9 Тюмасева З. И. Валеология и образование / З. И. Тюмасева, Б. Ф. Кваша – СПб. : МАНЭБ, 2002. – 380 с.
- 10 Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

ЖДАНОВ СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для самостоятельной работы
по диагностике физического развития и уровня здоровья
для студентов очной и заочной форм обучения
всех направлений подготовки

Подписано в печать 28.12.2021 г.		
Формат 60x90 $\frac{1}{16}$ Рег. № 230	Печать цифровая Тираж 10 экз.	Уч.-изд.л. 1,63

ФГАОУ ВО

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Новотроицкий филиал

462 359, Оренбургская область, г. Новотроицк, ул. Фрунзе, 8.

E-mail: nf@misis.ru

Контактный тел. 8 (3537) 67-97-29

