

Аннотация. Серёгина И. Система развития умений самоконтроля у студентов педагогического университета. В статье представлена структура процесса формирования самоконтроля студентов, выделены педагогические условия успешного развития самоконтроля студентов педагогического университета в процессе их учебно-познавательной деятельности.

Ключевые слова: развитие умений самоконтроля студентов, педагогические условия, активизация познавательной деятельности студентов.

Abstract. Seryogina I. System of development of self-control skills among students of the Pedagogical University. The article presents the structure of the process of forming students' self-control, the pedagogical conditions for the successful development of self-control of students of the pedagogical university in the process of their educational and cognitive activities are highlighted.

Keywords: development of self-control skills of students, pedagogical conditions, activation of cognitive activity of students.

Наталья Сугрובה

Соликамский государственный педагогический институт

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г.Соликамск, Россия

nsugrobova68@mail.ru

ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Компетенция – совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых, чтобы качественно и продуктивно действовать в определенной области. Компетенция инициирует действие, приводящее к нужному результату. В отличие от знаний, компетенции не могут быть проявлены и оценены вне выполнения практической задачи или моделирования практической деятельности посредством других форм (проекта, деловой игры, теста, тренинга и т.д.). Они могут быть сформированы и выявлены только в ситуациях возникновения проблемы, необходимости анализа и поиска ее решения в реальных или специально созданных педагогических ситуациях, близких к бытовым, социальным или профессиональным процессам.

Компетентностно-ориентированное обучение направлено на комплексное освоение знаний и способов практической деятельности, обеспечивающих успешное функционирование человека в ключевых сферах жизнедеятельности в интересах как его самого, так и общества в целом. Приобретаемое при этом знание характеризуется не столько количеством известных фактов, сколько умением применять их в профессиональной области, в смежных областях [1,3].

Проектная деятельность – это специфическая технология, представляющая собой учебную, исследовательскую, воспитательную, конструктивную, творческую деятельность. Эта технология значительно расширяет пространство профессиональной компетенции студентов.

Основная цель проектной деятельности – это развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности студентов. Она помогает освоить новые способы деятельности на основе интегрированного содержания; вывести образование за пределы вуза, используя потенциал информационных ресурсов [2].

Большая часть студентов, обучающихся в нашем институте, по состоянию здоровья относится ко второй группе (по данным медицинских карт). В анамнезе присутствуют хронические заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов выделения, у многих выявлены нарушения осанки, аномалии рефракции (близорукость).

Для оценки индивидуального здоровья студентам предлагается выполнить проект по составлению «Паспорта здоровья», который позволяет получить объективную характеристику трех уровней здоровья, проанализировать полученные результаты, сделать выводы и разработать рекомендации для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Содержательная часть проекта включает четыре этапа. Первый этап – выявление отношения студентов к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Второй этап – оценка соматического здоровья – предусматривает выявление уровня физического развития, оценку функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем, двигательной активности, пищевого рациона, экспресс- оценку здоровья (определение коэффициента здоровья по модифицированной формуле Р.М.Баевского, оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко).

Функциональное состояние дыхательной системы оценивается по нескольким показателям: жизненной емкости легких, индексу Скибинского, апноэ на вдохе и выдохе, устойчивости организма к кислородной недостаточности.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную

физическую нагрузку, кардиореспираторному резерву и реакции сердечно-сосудистой системы на задержку дыхания. Расчет коэффициента здоровья по модифицированной формуле Р.М.Баевского позволяет выявить уровень адаптационных возможностей организма на основе степени адаптации системы кровообращения. Полученные данные используются для экспресс - оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко. Следует отметить, что в ходе исследований все экспериментальные данные сравниваются с нормой, выявляются возможные причины несоответствий.

Адекватность питания оценивается с помощью опросников, которые позволяют определить качество питания, выделить его оптимальные характеристики, а так же выявить способствует ли питание предупреждению развития атеросклероза и других опасных заболеваний сердца и кровеносных сосудов.

Двигательная активность студентов оценивается на основании анкеты, в которой указаны разнообразные виды физических нагрузок, ранжированные в баллах при регулярных и нерегулярных занятиях, а так же «штрафные баллы» при наличии вредных привычек, нарушении режима дня и питания. Полученная сумма баллов позволяет сделать заключение о достаточности или недостаточности двигательной активности и средствах ее оптимизации.

Третий этап – оценка состояния психического здоровья – определения уровня стресса по тесту Ридера. Данный тест может быть использован и в качестве показателя психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Четвертый этап – составление индивидуального «Паспорта здоровья, где систематизируются все полученные экспериментальные данные, сравниваются с нормой и далее следуют развернутые выводы и рекомендации по коррекции собственного здоровья.

Защита проектов осуществляется публично, сопровождается демонстрацией презентации. Важным этапом проектного цикла является рефлексия, в ходе которой студенты оценивают свои эмоционально-волевые, когнитивные усилия, определяют перспективы в развитии проекта и возможности его практического применения.

Таким образом, результаты проектно-исследовательской деятельности студентов могут быть использованы в дальнейшем для решения актуальных профессиональных задач.

Список использованных источников

1. Компетентностно-ориентированные задания в системе высшего образования [Электронный ресурс] / А.А. Шехонин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб. : Университет ИТМО, 2014. – 100 с. – 978-5-7577-0475-3. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66511.html>
2. Проектная деятельность как способ развития личности студентов и их профессиональной подготовки [Электронный ресурс] : методические указания. – Электрон. текстовые данные. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 32 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54955.html>
3. Чугайнова Л.В. Организация самостоятельной работы студентов как условие формирования компетенций. Активизация естественно-математического образования: школа – вуз: коллективная монография / Соликамский государственный педагогический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «ПГНИУ»; Т.В. Рихтер, составление. – Соликамск: СГПИ, 2016. – С. 47-54. – ISBN 978-5-91252-075-4

Анотація. Сугрובה Н.Ю. Дизайн і дослідження з дисципліни «**Основи здорового способу життя**» як засіб створення професійних компетенцій студентів. У тезах відображається актуальність використання проектної діяльності для формування фахової компетентності студентів та описано змістову частину проекту у формі дослідження зі складання «Паспорту здоров'я» при вивченні дисципліни «**Основи здорового способу життя**».

Ключові слова: проектна діяльність, професійна компетентність, оцінка індивідуального здоров'я.

Аннотация. Сугрובה Н.Ю. Проектно-исследовательская деятельность по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**» как средство формирования профессиональных компетенций студентов. В тезисах отражена актуальность использования проектной деятельности для формирования профессиональных компетенций студентов и описана содержательная часть проекта в форме исследования по составлению «Паспорта здоровья» в рамках изучения дисциплины «**Основы здорового образа жизни**».

Ключевые слова: проектная деятельность, профессиональные компетенции, оценка индивидуального здоровья.

Abstract. Sugrobova N.Yu. Design and research on discipline "**fundamentals of healthy lifestyle as a means of creating professional competencies of students**. In theses reflected the relevance of the use of the project activities for the formation of professional competence of students and described the narrative project in the form of studies on the health passport "in the study of discipline" **The basics of a healthy lifestyle**.

Keywords: project activities, professional competence, evaluation of individual health.