

*А.Н. Черемных, К.В. Чедов*

*A.N. Cheremnykh, K.V. Chedov*

ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет» г. Пермь

"Perm state national research University", Perm

a.cheremnyh@yandex.ru

**Тренинг «Колесо Здоровья» как средство формирования компетентности  
физического самосовершенствования студентов**  
**Training "Wheel of Health" as a means of formation of competence  
of physical self-improvement of students**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема реализации дисциплины «Физическая культура» в связи с введением аудиторных занятий со студентами. Предлагается один из способов формирования компетентности физического самосовершенствования студентов, путем введения в программу семинарских занятий тренинга «Колесо Здоровья».

*Abstract.* The article considers the problem of implementing the discipline "Physical culture" in connection with the introduction of the classroom with students. Suggests one of the ways of formation of competence of physical self-improvement of students, by introducing a program of seminars of training "Wheel of Health".

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, здоровье и его компоненты, физическое самосовершенствование.

*Keywords:* physical culture, students, health and its components physical self-improvement.

Физическая культура является компонентом общей культуры, психического и физического становления, а также профессиональной подготовки студента.

Физическая культура способствует формированию компетентности самосовершенствования, которая включает в себя:

- потребность в саморазвитии. Умение выстраивать персональную жизненную стратегию. Тесное единство интеллектуального развития в формировании личности, способность справляться с противоречиями и неопределенностями своего жизненного опыта;

- способность самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального и физического развития и добиваться высот профессионального мастерства и творчества;

- структурирование знаний, ситуативно-адекватная актуализация знаний, расширение, приращение накопленных знаний;

- знание и соблюдение норм здорового образа жизни, физической культуры человека; свобода и ответственность за выбор стиля жизни [2].

Отношение студентов к физическому самосовершенствованию является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высшей школе. Преподавателям принадлежит ведущая роль по реальному включению физического самосовершенствования в здоровый образ жизни студентов.

Первым этапом физического самосовершенствования студентов является самопознание или критический самоанализ. Составляющими данного этапа являются:

- объективная и субъективная оценка собственных возможностей и себя, как личности;
- определение положительных и отрицательных сторон и качеств собственной натуры;
- поиск негативных сторон, которые студент должен будет преодолеть.

Для того, чтобы подвести студентов к понятию «физическое самосовершенствование», в первую очередь, надо рассмотреть понятие и компоненты здоровья, в частности физического здоровья.

С этой целью нами разработано содержание семинарского занятия по дисциплине «Физическая культура» в виде тренинга «Колесо здоровья».

За основу была взята уникальная авторская разработка доктора психологических наук, профессора, известного тренера и писателя Н. И. Козлова – «Колесо жизни» [1].

Визуализация – очень мощный инструмент познания не только окружающего мира, но и самого себя. Наш визуальный инструмент – колесо здоровья, которое каждый может использовать для того, чтобы проанализировать свое здоровье, с точки зрения баланса – уравновешенности отдельных его компонентов.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Н.М. Полетаева выделяет в структуре здоровья 8 взаимосвязанных компонентов: духовно-нравственное, личностное, социальное, интеллектуальное, эмоциональное, репродуктивное, физическое и генетическое [4].

Н.В. Третьякова, анализируя в своей монографии трактовки понятия здоровья различными авторами, пришла к выводу, что здоровье – это совокупность культуры физической (способности управлять своими движениями, своим телом); культуры физиологической (способности управлять физиологическими процессами в организме и наращивать их резервную мощность); культуры психической (способности управлять своими ощущениями, чувствами, эмоциями); культуры интеллектуальной (способности управлять своими мыслями); культуры духовной (способности управлять своей ценностно-смысловой сферой и реализовывать жизненные устремления, связанные с духовным самосовершенствованием) [5].

При этом Ю.П. Лисицын говорит о том, что деление здоровья на составляющие компоненты довольно приблизительно и условно [3].

На основе анализа данных научно-методической литературы, в «Колесе здоровья» мы выделили 8 компонентов здоровья: физическое, социальное,

духовное, психоэмоциональное, интеллектуальное, сексуальное, финансовое, профессиональное (рис.).

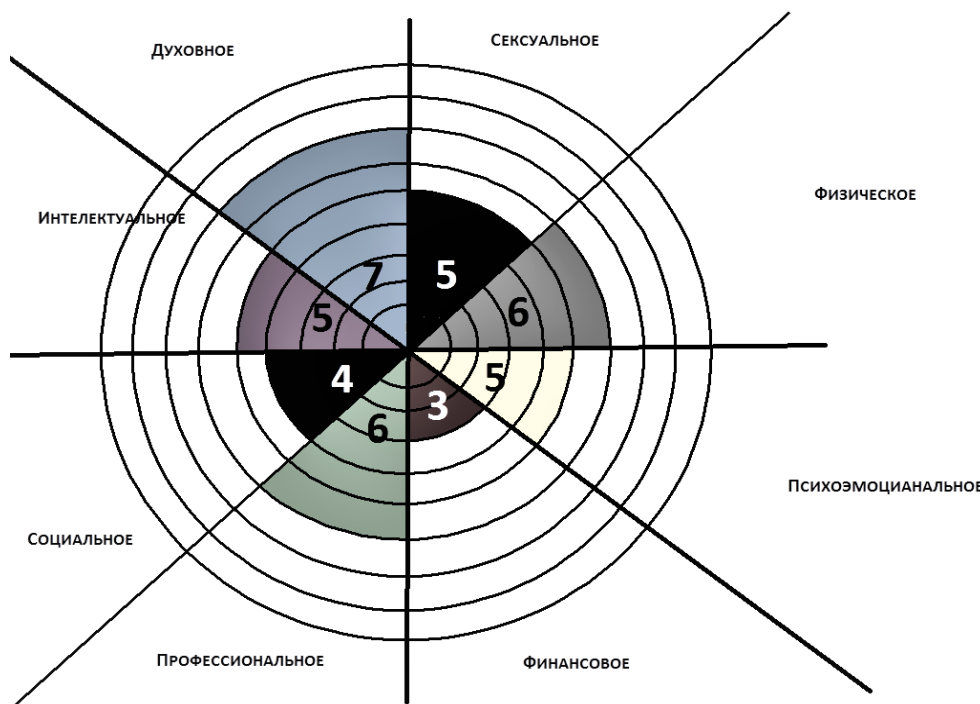


Рис. Компоненты здоровья.

Задачами данного семинарского занятия являются осознанное определение студентами уровня компонентов своего здоровья, составление плана по самосовершенствованию данных компонентов.

В ходе данного семинарского занятия:

1. Преподаватель раскрывает понятие каждого из компонентов здоровья.
2. Студенты, с помощью преподавателя, выделяют и обсуждают критерии, по которым можно оценить каждый компонент.
3. Анализируя каждый критерий компонента, оценивают его уровень по 10 бальной шкале, выводят среднее арифметическое значение и выставляют уровень выбранного сектора (например, сектора физическое здоровье).
4. Анализируют и обсуждают полученное по их оценке «Колесо здоровья».
5. Составляют план по улучшению уровня каждого компонента здоровья.

- б. Определяют долгосрочные и краткосрочные пункты плана по совершенствованию уровня своего здоровья.

Благодаря данному тренингу участникам становится наглядно видно, насколько они удовлетворены различными компонентами своего здоровья, выбирают свои приоритетные цели и ставят конкретные задачи на определенный промежуток времени.

Обучая участников тренинга технологии «Колесо здоровья», мы даем им инструмент, который они смогут использовать в дальнейшем и самостоятельно, изменяя названия секторов колеса под себя, под свои личные ценности и задачи.

На основе обобщения данных анкетного опроса можно сделать вывод о том, что тренинг «Колесо здоровья» вызвал много положительных эмоций у студентов, повысил их психоэмоциональный уровень, а также дал заряд мотивации к самосовершенствованию. Результаты по опроснику «САН», который предлагался студентам сразу после тренинга, показали средний бал по шкалам самочувствие – 4,8 баллов, активность – 5,3 балла, настроение – 5,4, что говорит о благоприятном состоянии студентов.

#### **Список литературы**

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения, Изд. АРД-ЛТД, 1998. 200 с.
2. Колганова Е.Ю., Журина И.И. Организация процесса обучения по дисциплине физическая культура в рамках ФГОС ВПО третьего поколения, Журнал Научные труды SWorld, том 16, №4, ООО «Научный мир» Иваново, 2014. С. 69-78.
3. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
4. Полетаева Н.М. Теоретические основы системы валеологического воспитания школьников докторская: дис. ...докт.пед.наук: 13.00.01 СПб., 2001 - 344 с.
5. Третьякова Н.В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технологии обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. 208 с.