

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(УО «ВГТУ»)

УДК 378.014.7  
Per.№ 20172053



Проректор по научной работе  
Е.В. Ванкевич

2020 г.

ОТЧЁТ  
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ  
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА 1-4 КУРСАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ,  
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОЛУЧЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(заключительный)  
2016-ВПД-002

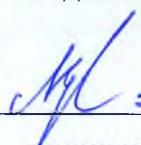
Начальник НИЧ

  
30.12.2020г.  
\_\_\_\_\_

С.А. Беликов

подпись, дата

Научный руководитель

  
30.12.2020г.  
\_\_\_\_\_

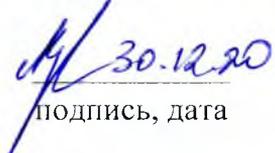
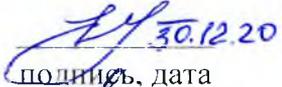
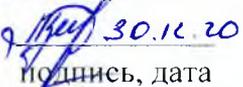
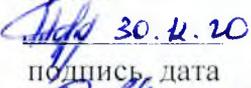
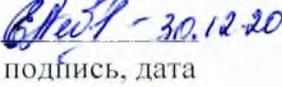
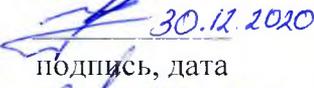
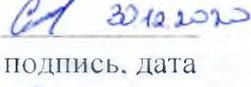
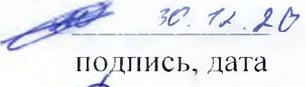
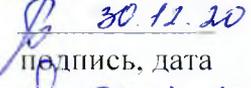
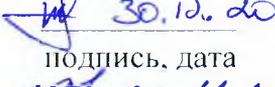
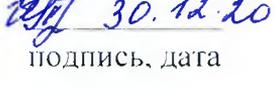
А.Г. Мусатов

подпись, дата

Витебск 2020



## СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Научный руководитель:	 подпись, дата	А.Г. Мусатов (общее руководство работой, введение, заключение)
Исполнители темы:		
доцент, к.п.н.	 подпись, дата	П.И. Новицкий (раздел 1)
ст.преподаватель	 подпись, дата	Т.В. Лигуновская (раздел 2.2)
ст.преподаватель	 подпись, дата	А.А. Гордецкий (раздел 2.1.2, 2.3)
ст.преподаватель	 подпись, дата	Е.А. Ребизова (раздел 2.2)
ст.преподаватель	 подпись, дата	И.Г. Гусаков (раздел 2.1.1)
преподаватель	 подпись, дата	Г.В. Глушаненко (раздел 2.1.1)
ст.преподаватель	 подпись, дата	А.И. Семенова (раздел 2.3)
преподаватель	 подпись, дата	А.Ю. Машков (раздел 2.1.2)
преподаватель	 подпись, дата	Е.В. Бандаревич (раздел 2.3)
преподаватель	 подпись, дата	В.Ю. Жевлаков (раздел 2.3)
Нормоконтроль:	 подпись, дата	И.В. Трищенко

## РЕФЕРАТ

Отчет 55 с., 4 рис., 12 табл., 14 источн., 6 прил.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СТУДЕНТЫ, ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ, САМОКОНТРОЛЬ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ТЕСТЫ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. МОНИТОРИНГ

Объектом исследования выступает физкультурно-оздоровительная деятельность студенческой молодежи.

Предмет исследования – организация и управление кафедрой физической культуры и спорта и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов с использованием дневников самоконтроля здоровья и физической подготовленности.

Цель работы – совершенствование физкультурно-оздоровительной работы кафедр физического воспитания в направлении активизации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности и функционального состояния организма.

Гипотеза исследования: ведение студентами на протяжении обучения в учреждении, обеспечивающем получение высшего образования, дневника здоровья и физической подготовленности под контролем преподавателей кафедры, существенно повысит качество учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в достижении его основных целей, связанных с формированием физической культуры личности и оздоровлением студентов.

Научная новизна выполненной НИР заключается в том, что впервые в учебном процессе физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, осуществлен многолетний мониторинг показателей дневников здоровья и физической подготовленности студентов с I-го по 3-ий курс и экспериментально всесторонне исследована эффективность их использования в формировании основных компонентов личностной физической культуры студента.

Результаты научного исследования внедрены в учебный процесс кафедры физической культуры и спорта университета. Объектами внедрения являются «Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента», методические рекомендации, используемые преподавателями и студентами в учебном процессе преподавания дисциплины «Физическая культура».



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Организация и методы исследования.....	11
2 Основные результаты исследования.....	18
2.1 Анализ проблемного поля физического воспитания студентов высшего образования на современном этапе жизни общества.....	18
2.1.1 Двигательная активность и взаимодействие человека с окружающей средой.....	18
2.1.2 Исследование факторов, детерминирующих отношение студентов к различным формам занятий физическими упражнениями и ведению ЗОЖ.....	24
2.2 Разработка, структура и содержание «Дневника здоровья и физической подготовленности студента».....	28
2.3 Анализ уровней физического развития, здоровья и физической подготовленности студентов 1-3 курсов по показателям, включенным в дневник здоровья.....	33
2.3.1 Результаты изменения показателей самоконтроля здоровья, физического развития и подготовленности у студентов 1 курса по данным ведения дневников здоровья.....	33
2.3.2 Результаты изменения показателей самоконтроля здоровья, физического развития и подготовленности у студентов 2 курса по данным ведения дневников здоровья.....	36
2.3.3 Мониторинг показателей самоконтроля здоровья, физического развития и подготовленности студентов 1 - 3 курсов по данным ведения дневников здоровья.....	38
Заключение.....	42
Список использованных источников.....	45
Приложение А.....	47
Приложение Б.....	48
Приложение В.....	49
Приложение Г.....	51
Приложение Д.....	52
Приложение Е.....	54