

УДК 004:Ч511.153.1

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**
THE USE OF COMPUTER MEANS FOR FORMING THE HEALTHY
WAY OF STUDENTS' LIFE

Смолякова И.Д., Загурский А.М., Старушкевич Т.И.
Одесский национальный политехнический университет,
г. Одесса, Украина

Smoliakova I. D., Zagurskiy A.M., Starushkevich T.I.
Odessa National Polytechnic University, Odessa, Ukraine
s.i.d.od@land.ru

Аннотация. В статье приводятся направления и эффективность использования компьютерных средств, компьютеризованная методика формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания для студентов технического ВУЗа.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, студенты, физическое воспитание, компьютерные средства.

Abstract. In the article the directions and the efficiency of using computer means, computerized technique of forming a healthy way of life during the physical training classes for the students of a higher technical educational institution have been presented.

Keywords: forming of a healthy way of life, students, physical training, computer means.

В современных условиях отмечается ухудшение состояния здоровья студентов. По обобщенным данным до 80% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья.

Установлено, что здоровье студентов больше чем на 60% зависит от образа жизни. Вместе с тем, выявлено, что только треть студентов технических ВУЗов в настоящее время регулярно используют в своей жизнедеятельности компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) способствующие укреплению и сохранению здоровья, а это существенно снижает резервные возможности их организма [1, 4].

Это связано с тем, что и в общеобразовательной школе и в ВУЗе не достаточно уделяются внимания вопросам формирования здорового образа жизни.

Цель нашего исследования разработать современную методику приобщение студентов технического вуза к здоровому образу жизни с использованием компьютерных средств.

Исследование проводилось на базе Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) со студентами первого курса в процессе физического воспитания.

Нами были организованы две группы студентов одного из институтов ОНПУ. В первой группе формирование ЗОЖ осуществлялось по общепринятой методике с помощью чтения лекций и проведение бесед на эту тему, на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Во второй группе общепринятая методика формирования здорового образа жизни сочеталась с учетом компьютерных средств (КС) на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома, в общежитии, лаборатории кафедры.

Компьютерные средства активно применялись в процессе занятий со студентами физическим воспитанием на учебных занятиях под руководством преподавателей и при выполнении студентами самостоятельных заданий.

На учебных занятиях с помощью компьютерных средств происходила:

- передача студентам массивов информации по ЗОЖ;
- овладение студентами отдельными трудно осваиваемыми элементами методики приобщения к здоровому образу жизни (формированием мотивации к ЗОЖ, программированиям рациональной двигательной активности, овладение методикой психогигиены, отказа от вредных привычек и др.);
- контроль приобщенности студентов к ЗОЖ, уровня их знаний и умений в этой области;
- оценка уровня индивидуального состояния здоровья студентов как результат приобщенности к ЗОЖ.

При выполнении самостоятельных заданий с помощью компьютерных средств осуществлялась:

- мотивация студентов к исполнению ЗОЖ;
- углубленное ознакомление студентов с учебным материалом по ЗОЖ и его эталонами;
- разработка индивидуальных программ овладения компонентами здорового образа жизни;
- самоконтроль и коррекция знаний и умений по ЗОЖ;
- диагностика состояния здоровья как результат приобщенности к ЗОЖ.

В лаборатории массовой физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки ОНПУ были разработаны специальные компьютерные программы:

- мотивации ЗОЖ;
- рационализации студенческого труда;
- выбора наиболее эффективных видов рациональной двигательной деятельности;
- реализации методов личной физической культуры;
- отвыкания от табакокурения;
- оздоровительные системы и методики;
- программа подбора физических упражнений в режиме учебного дня;
- профилактика зрительного компьютерного синдрома;
- диагностика уровня индивидуального здоровья и др.

Применение компьютерных средств студентами для овладения учебным материалом по здоровому образу жизни требует, как показывает опыт компьютеризации учебного процесса в техническом и других ВУЗах [2, 3, 5] и др., специального стимулирования и контроля студентов в этом плане.

Мы установили следующие способы контроля использования КС: а) начисление за пользование компьютерными средствами в целях формирования здорового образа жизни дополнительных баллов в общую оценку по физическому воспитанию в конце каждого семестра; б) специальный опрос студентов; в) анализ содержания их ответов по прорабатываемой ими теме с предоставлением студентами доказательств размещения и сохранения на своем личном компьютере или электронном носителе распечаток по прорабатываемым в электронном представлении материалов. В этих же целях в отдельных случаях анализировались записи в лаборатории о пользовании студентами компьютеризованными разработками.

Индивидуальная оценка использования студентами компьютерных средств проводилась в конце каждого семестра. Полученные студентами оценки (в нашем случае в баллах) добавляются к итоговой оценке за семестр по разделам “Теоретическая или методическая подготовленность”.

Критерием эффективности методики формирования здорового образа жизни с использованием КС, служил уровень использования студентами первой и второй групп основных компонентов здорового образа жизни: регулярно ли они рационально работают, питаются, полностью ли выполняют объем двигательной активности, которая рекомендуется им; регулярно ли закаливаются воздухом, водой, соблюдают рациональный

суточный режим, все правила личной гигиены, психогигиены, отказываются ли от вредных привычек (курения, приема наркотиков, употребления алкогольных напитков).

В конце эксперимента в первой группе число приобщенных к ЗОЖ увеличилось на 2,44% и составило 34,68%, во второй группе число регулярно соблюдающих ЗОЖ увеличилось на 16,20% (на 13,76% больше, чем в первой группе) и составило 59,26%.

Результаты эксперимента убеждают, что компьютерные средства являются важным элементом методики формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Формирование здорового образа жизни с использованием компьютерных средств на занятиях по физическому воспитанию и самостоятельно, является эффективным способом привлечения студентов к компонентам ЗОЖ.

На основании проведенного исследования, можно обоснованно рекомендовать преподавателям вузов использование компьютерных средств как реально работающей методики при реализации формирования ЗОЖ. За основу советуем принять те же направления их применения, что и в нашем эксперименте и широко рекомендовать для практики вузовского образования.

В перспективе дальнейших исследований необходимо продолжать научную проработку и исследование новых компьютеризованных методик и программ по формированию здорового образа жизни студентов технического ВУЗа в процессе физического воспитания.

Список литературы

1 Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 553 с.

2 Раєвський Р. Т. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали IV міжнар. наук. конф. – Х. : ХНПУ, 2008. – С. 69 – 73.

3 Раевский Р.Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С.187 – 190.

4 Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 / І. Д. Смолякова; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. – 21 с.

5 Смолякова И.Д. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания / И. Д. Смолякова, А.М. Загурский, Т.А. Сидельникова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VII междунар. науч.-практ. конф.– Орел: Госуниверситет-УНПК, 2015. – С. 203-208.

УДК 378.17+378.016:796

СПОРТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
SPORTS METHODS OF HEALTH IMPROVEMENT
OF THE STUDENTS

Соловых Т.К.

**ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта»,
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь**

SI "Republican Scientific-Practical Center of Sports"

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

tk9358@gmail.com

Аннотация. В работе предпринята попытка применения элементов спортивного туризма и ориентирования в спортивной практике в качестве альтернативных методов восстановления и повышения работоспособности студентов в борьбе с переутомлением, снятием негативных эффектов стресс-реакций и усилением адаптивной готовности студента к специфической деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, работоспособность, здоровье, туризм, спортивное ориентирование.

Abstract. This article attempts to the use of elements of sports tourism and orientation in the sports practice as an alternative recovery methods and for increasing the students' working capability in the fight against fatigue, removing the negative effects of the stressful reactions and increasing the adaptive readiness of a student to a specific activity.

Keywords: students, physical development, performance, health, tourism, orienteering.

Состояние проблемы. Студенчество составляет значительную часть молодежи всего населения Республики Беларусь, и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее нации.

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Студенты живут в современной действительности, заполненной стрессовым состоянием. В силу