

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д.

Одеський національний політехнічний університет

Анотація. У статті наведена концепція ефективного формування здорового способу життя в процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних засобів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування, комп'ютерні засоби.

Вступ. Одним з найефективніших засобів зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді нашої країни є залучення її до здорового способу життя (ЗСЖ), компонентами якого є: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, психогігієни і відмова від шкідливих звичок [1].

Разом з тим, нашими дослідженнями встановлено, що регулярно дотримуються ЗСЖ тільки трохи більше третини студентів [2], рис. 1.

Практика вузівської освіти дозволяє передбачати важливу роль у формуванні ЗСЖ студентів занять фізичним вихованням і спортом [1].

На жаль методика цього процесу розроблена у теперішній час поки що недостатньо.

У системі формування здорового способу життя, що розробляється, у процесі фізичного виховання важливе місце нами було відведено використанню комп'ютерних засобів, застосуванню яких у

навчальному процесі, починаючи з 80-х років минулого століття, надається велике значення [4, 5].

Мета роботи — розробити методику застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів.

Методи і організація дослідження. У роботі використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літератури, педагогічне спостереження і експеримент, анкетування, тестування і методи математичної статистики.

Основні результати дослідження. Спираючись на досвід застосування комп'ютерних технологій формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, у нашій роботі на комп'ютерні засоби покладались такі функції:

- поглиблене ознайомлення студентів з навчальним матеріалом зі ЗСЖ і його еталонами;
- розробка індивідуальних і групових програм залучення до компонентів ЗСЖ;

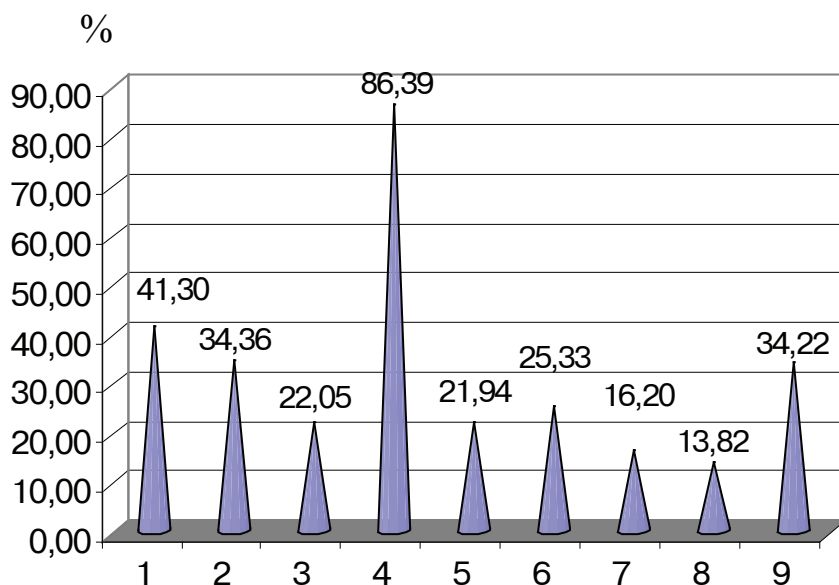


Рис. 1. Регулярне використання дієвих оздоровчих компонентів способу життя студентами вузів України: 1 — раціональна праця; 2 — раціональне харчування; 3 — добовий режим; 4 — дотримання особистої гігієни; 5 — раціональна рухова активність; 6 — загартовування; 7 — психогігієна; 8 — шкідливі звички; 9 — сумарно всіх компонентів

- оперативне ознайомлення студентів з позитивними результатами залучення до ЗСЖ;
- оперативна перевірка і корегування знань, умінь у галузі ЗСЖ і залучення до його компонентів, що формуються у студентів;
- координація роботи студентів у галузі залучення до ЗСЖ;
- звільнення студентів від трудомісткої рутинної роботи, пов'язаної з пошуком необхідної інфор-

мації зі ЗСЖ, конспектуванням навчального матеріалу, громіздкими обчислюваннями.

Комп'ютерні засоби активно використовувались у процесі занять студентів фізичним вихованням на учбових заняттях під керівництвом викладачів і при виконанні студентами домашніх завдань.

На навчальних заняттях за допомогою комп'ютерних засобів вирішувались такі задачі:

- передача студентам масивів інформації зі ЗСЖ;

Таблиця 1

Порівняльні дані регулярного використання оздоровчих компонентів способу життя студентами експериментальної (240 чол.) і контрольної (200 чол.) груп на початку і в кінці експерименту, %

Оздоровчі компоненти способу життя	На початку експерименту			В кінці експерименту		
	експериментальна група	контрольна група	Різниця	експериментальна група	контрольна група	Різниця
1. Раціональна праця	35,54	35,58	0,04	44,29	38,75	5,54
2. Раціональне харчування	34,48	35,75	1,27	43,30	38,53	4,77
3. Добовий режим	20,10	20,00	0,10	30,05	23,88	6,17
4. Особиста гігієна	81,54	82,21	0,67	90,51	84,64	5,87
5. Раціональна рухова активність	20,02	20,22	0,20	31,57	22,05	9,52
6. Загартовування	25,53	25,87	0,34	38,70	29,97	8,73
7. Психогігієна	10,33	11,00	0,67	18,47	12,42	6,05
8. Відмова від шкідливих звичок	80,13	81,33	1,20	94,73	80,16	14,57
РАЗОМ:	38,49	39,01	0,52	48,95	41,41	7,54

Таблиця 2

Показники дієздатності студентів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп на початку і в кінці експерименту і різниця між ними

Показники дієздатності	На початку експерименту			В кінці експерименту			Збільшення (приріст) результатів		
	ЕГ	КГ	Різниця	ЕГ	КГ	Різниця	ЕГ	КГ	Різниця
Визнали себе практично здоровими	43,33	40,50	0,17	77,50	49,50	28,00	33,17	9,50	23,67
Жодного разу не хворіли	20,42	21,00	0,58	34,16	24,00	10,16	13,74	3,00	10,74
Мали високий адаптаційний потенціал	77,08	77,00	0,08	99,17	86,50	12,67	22,42	9,50	12,92
Мали 1—2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком	41,25	40,00	1,25	75,75	46,00	31,75	34,50	6,00	28,50
Відмітили високу фізичну працездатність	31,75	30,50	1,25	83,33	59,50	23,83	51,58	29,50	22,08
Виконали державні тести і нормативи фізичної підготовленості на 4—5 балів	34,17	33,50	0,67	60,83	48,00	12,83	26,66	14,50	9,33
Оцінили фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності як високу	31,33	30,00	1,33	64,17	54,50	9,67	32,84	24,50	8,34
Встигали на 4 і 5 балів	30,00	29,50	0,50	42,25	32,00	10,25	11,25	0,50	10,75

- оволодіння студентами окремими важко засвоєваними елементами технології залучення до ЗСЖ (формуванням мотивації до ЗСЖ, програмуванням раціональної рухової активності, оволодіння методикою психогігієни, відмови від шкідливих звичок та ін.);
- контроль залучення студентів до ЗСЖ, рівня їх знань і умінь у цій галузі;
- оцінка рівня індивідуального стану здоров'я студентів як результат залучення до ЗСЖ.

Під час виконання домашніх завдань за допомогою комп'ютерних засобів здійснювалась:

- мотивація студентів до використання ЗСЖ;
- поглиблене ознайомлення студентів з навчальним матеріалом зі ЗСЖ і його еталонами;
- розробка індивідуальних програм оволодіння компонентами ЗСЖ;
- самоконтроль і корекція знань і умінь зі ЗСЖ;
- діагностика стану здоров'я як результат залучення до ЗСЖ.

Використання розробленої нами технології формування ЗСЖ на заняттях з фізичного виховання з використанням комп'ютерних засобів дозволило суттєво збільшити кількість студентів, регулярно залучених до ЗСЖ, і значно покращити їх дієздатність (табл. 1, табл. 2).

Висновки. Формування ЗСЖ на заняттях фізичним вихованням із застосуванням комп'ютерних засобів є ефективним способом залучення студентів до його компонентів і підвищення їх дієздат-

ності і може широко рекомендуватися для практики вузівської освіти.

Список літератури

1. *Раевский Р.Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. — О.: Наука и техника, 2008. — 556 с.
2. *Раевский Р.Т.* Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины /Р.Т. Раевский, И.Д. Смолякова, С.М. Канишевский, Ю.В. Полухин, В.И. Филинков, В.Г. Лапко //Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2006. — № 1—2. — С. 442—448.
3. *Смолякова И.Д., Комаров Ю.А.* Структура оздоровительных компонентов образа жизни студенческой молодежи //Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: Научная монография /Под ред. проф. Раевского Р.Т. — О.: Наука и техника, 2008. — С. 515—518.
4. *Машибиц Е.М.* Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения. — М.: Педагогика, 1988. — 192 с.
5. *Раевский Р.Т.* Компьютерные технологии в физическом воспитании студентов //Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: Тези доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конф. — Донецьк: ДДМУ, 1995. — Ч. II. — С. 144—145.

Надійшла до редакції 26.11.2008

Раевский Рэм, Смолякова Ирина. Применение компьютерных средств в системе формирования здорового образа жизни студентов.

В статье приводится концепция эффективной технологии формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания с применением компьютерных средств.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование, компьютерные средства.

Raevsky Rem, Smolyakova Irina. Application of computer means in system of formation of healthy way of life of student. National Polytechnical University of Odessa.

In the article the conception of effective in the process of physical education using the computer technology is described.

Key words. Healthy way of life, formation, computer means.