

Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев);
Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетьмана (г. Киев)*

Постановка научной проблемы и ее значение. Современное состояние здоровья населения Украины в целом, детей и молодежи в частности является существенным вызовом обществу и государству и, без преувеличения, представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности. Формирование и популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) детей и молодежи – стратегическая составляющая развития украинского общества [5].

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство.

Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что двигательная активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит – к развитию мотивации здоровьесбережения.

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на ЗОЖ, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться.

Цель исследования – провести анализ и обобщить отечественный и мировой опыт по проблеме формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов.

Метод исследования – анализ специальной научно-методической литературы.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. Вопросы разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи в настоящее время широко освещены в специальной научно-методической литературе.

Обобщение мирового опыта позволило выделить теоретические подходы к формированию ЗОЖ студентов и осуществлению ими здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания.

Бразильскими учеными сформулированы теоретические основы взаимодействия образовательного процесса и телекоммуникационного пространства, которые рассматривают применение тотального влияния рекламы на сознание и проявление личностных качеств подрастающего поколения с целью формирования устойчивой мотивации к занятиям двигательной активностью и ведению здорового образа жизни [10].

Практическим подтверждением актуальности данного подхода стал телевизионный проект с участием студентов одного технического ВУЗа города Сан-Пауло, которые самостоятельно отсняли рекламные видеоролики, где представлены их мнения относительно пагубного влияния на организм вредных привычек, положительного эффекта от самостоятельных занятий двигательной активностью и пропаганда дисциплины «физическое воспитание» как одна из наиболее значимых в системе высшего образования [10].

Научные разработки шведских ученых позволили установить, что низкий уровень теоретических знаний студентов определяет низкую эффективность ведения ими здоровьесберегающей деятельности. Учеными предложен и успешно внедрен в дисциплину «Физическое воспитание» теоретический спецкурс по ЗОЖ [8].

Совместная исследовательская работа представителей Китая, США и Великобритании позволила обосновать двусторонность процесса формирования здорового образа жизни студентов. Так, установлено, что основной причиной низкого уровня знаний студентов высших учебных заведений по вопросам здоровьесбережения является низкий уровень теоретических знаний самих преподавателей, что привело к снижению качества учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию и низкоэффективному развитию мотивационной структуры здоровьесформирования [9].

По мнению А. А. Никитиной [4], формирование физкультурного тезакуса в студенческие годы – целенаправленный, многогранный целостный процесс, обуславливаемый совокупностью факторов, составляющих причину и движущую силу его развития и формирования.

Ведущая идея декомпозирована специалистом в совокупность дополнительных концептуальных положений: о представлении тезакуса как сложной информационно-знаниевой системе, обладающей дуализмом свойств в своем становлении и развитии, являющейся одним из компонентов способа жизнедеятельности и саморазвития любого человека, особого рода «накопителем» информации, где происходит ее переживания и ценностное осмысление в соответствии со своеобразием, составом, характером его эволюции [4].

В исследовании И. А. Коноваловой [3] авторская модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс и включает три модуля: целевой, процессуально-технологической и результативной. Модель включает социальный заказ, цель, концептуальную основу, педагогическую технологию, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей.

По мнению В. Н. Ирхина, И. В. Ирхиной [2] здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение генеральной цели предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов. Предложенная специалистами программа предусматривает решение трех взаимосвязанных задач: создание *вариативной образовательной структуры здоровьесбережения* в процессе подготовки кадров (инновационный образовательный проект); создание *здоровьесберегающей модели*, способствующей повышению качества подготовки кадров (научно-исследовательский проект; развитие *здоровьесберегающих комплексов* университета, обеспечивающих повышение качества подготовки кадров (научно-производственный проект) [2].

На основе проведенных собственных исследований, экспертной оценки Д. М. Аникеевым [1] обоснован комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов, формирование ЗОЖ, которые включают:

- ведение требования достижения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности в соответствии с характеристикой специальности как обязательного требования государственной аттестации;
- осуществление мониторинга за деятельностью руководителей высших учебных заведений по созданию надлежащих условий для ведения ЗОЖ, обеспечения надлежащих норм двигательной активности студентов и реализации приоритетного направления государственной политики по сохранению здоровья студенческой молодежи;
- увеличение количества кредитов, отводимых на физическое воспитание;
- расширение теоретического раздела программы по ФВ, наполнение его современными знаниями, что необходимо для ведения ЗОЖ;
- создание и расширение физкультурно-спортивных клубов на базе вузов для занятий популярными видами оздоровительно-рекреационной двигательной активности;
- введение в штат учебного заведения должности консультанта по вопросам ЗОЖ и создание службы ЗОЖ;
- повышение объемов двигательной активности студентов в 8–10 часов в неделю за счет обязательных форм, факультативных и самостоятельных занятий с учетом интересов, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей студентов в органическом сочетании с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, что повысит функциональные возможности организма и обеспечит профилактику хронических неинфекционных заболеваний.

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение.

В ходе осуществления исследовательской деятельности С. М. Футорным [6] выделены и предложены к использованию в тесной взаимосвязи с интерактивными методами обучения следующие информационные технологии: электронная аудио-, видеопрезентация; технология веб-проектирования и технология электронного портфолио (рис. 1).



Рис. 1. Интеграция интерактивных методов обучения и инновационных технологий концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания [6]

Полученные результаты теоретического обзора данных научных разработок и практических направлений использования информационных технологий в образовательном процессе помогли специалисту [7] определить механизм применения технологии веб-проектирования для создания внешнего сетевого ресурса – образовательный веб-портал «Здоровый образ жизни», который согласно своему содержанию включал систематизированные теоретические сведения о ЗОЖ, его пользе, преимуществах и мотивационной составляющей, комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья (рис. 2).

По мнению С. М. Футорного [7], одними из наиболее эффективных подходов, способствующих модернизации физического воспитания, является технология веб-портфолио.

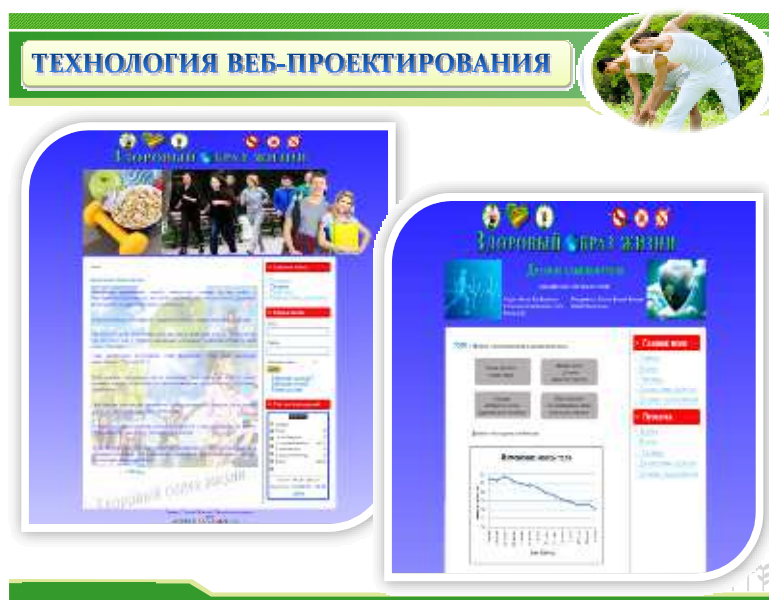


Рис. 2. Страницы образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни» [7]

Сущность электронного портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимул для дальнейшего роста и развития).

Сетевой электронный портфолио способствует повышению устойчивости образовательного процесса и обеспечению непрерывного образования студента.

Использование технологий сетевого электронного портфолио:

- позволяет в более полной мере реализовать принципы индивидуализации и персонализации обучения;
- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего личностного потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности и конкурентоспособности;
- способствует развитию академической мобильности;
- способствует созданию условия для расширенного внедрения в образовательный процесс вузов и факультетов физической культуры технологий электронного обучения;
- обеспечивает открытость образовательной системы высшего учебного заведения, доступность электронных образовательных ресурсов для студентов;
- способствует повышению вариативности образования.

Выводы. Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами модернизации системы физического воспитания в вузах должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих «деформированное» отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры, ЗОЖ в частности. Для этого необходимо возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные; строить новые отношения между педагогами и студентами на основе содружества и доверия; использовать вариативность учебного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают расширение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство.

Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в направлении совершенствования и модернизации сложившейся системы высшего образования является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Однако наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть *Internet*. В настоящее время, информационные сервисы Интернета все более и более взаимосвязываются, обеспечивая максимальную интерактивность. Интернет предоставляет учащимся возможность свободного перемещения по информационному пространству и дает определенную свободу выбора действий по поиску и обработке информации. Это, в свою очередь, является положительной мотивацией к взаимодействию с интерактивным средством передачи информации. Использование возможностей современных веб-технологий с ориентацией на создание сетевого электронного портфолио способствует активизации учебно-познавательной деятельности студентов, повышению их заинтересованности в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта; освоению способов самопрезентации в сетевом пространстве, объективизации процедуры оценивания учебных достижений.

Перспективы дальнейших исследований связаны с внедрением информационных и интерактивных технологий, направленных на повышение уровня теоретических знаний студентов по вопросам ЗОЖ в процессе физического воспитания.

Источники и литература

1. Анікєєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 2. – С. 6–9.
2. Ирхина И. В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления : монография / И. В. Ирхина, В. Н. Ирхин, Т. В. Никулина. – Белгород : ИПЦ «Политерра», 2010. – 207 с.
3. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля : дис. ... канд. педагогических наук : 13.00.04 / И. А. Коновалова. – Челябинск, 2011. – 157 с.
4. Никитина А. А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2006. – № 5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov>.
5. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
6. Футорный С. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 9. – С. 68–73.

7. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2014. – № 3 (56). – С. 312–319.
8. Bothmer M, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences, 2005. – № 7. – P. 107–110.
9. Narita J. Illustrated world history of physical education / J. Narita. – Tokyo : Sinshichichocho Co LTD, 2006. – P. 200–205.
10. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta // Preventing chronic diseases. – São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – №. 3. – P. 1–8.

Анотації

Происходившие в Украине социально-экономические процессы в последние годы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения, в частности – студенческой молодежи, и как результат – кризисной демографической ситуации. Все это является существенным вызовом для Украинского государства на современном этапе его развития. Совокупность социально-личностных и профессиональных качеств студенческой молодежи целесообразно рассматривать в аспекте состояния здоровья, физической, психической и духовной подготовленности к требованиям социальной, профессиональной, коммуникативной среды, отражающим необходимый уровень их соответствия и проявления в различных сферах жизнедеятельности общества. Сегодня все более безоговорочным становится то, что от степени и полноты их сформированности, в том числе в плане физического совершенствования и причастности к здоровому образу жизни, во многом зависит профессиональная и социальная активность человека после окончания высшего учебного заведения. Обобщив данные многочисленных исследований, можно заключить, что наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику. В настоящее время приоритетными направлениями современного этапа модернизации высшего образования должно стать сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями, осознание ими значения здорового образа жизни, внедрение в процесс физического воспитания здоровьесберегающих технологий, воспитания учащейся молодежи на гуманистических идеях.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, инновационные технологии.

Vitaliy Kashuba, Mikhail Dudko. Сучасні підходи, методики й технології до формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Соціально-економічні процеси, що відбувалися в Україні, останніми роками призвели до різкого погіршення якості життя й здоров'я населення, зокрема студентської молоді, і як результату – кризисної демографічної ситуації. Все це є істотним викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку. Сукупність соціально-особових і професійних якостей студентської молоді доцільно розглядати в аспекті стану здоров'я, фізичної, психічної й духовної підготовленості до вимог соціального, професійного, комунікативного середовища, що відображають необхідний рівень їх відповідності та прояву в різних сферах життєдіяльності суспільства. Сьогодні все більш беззастережним стає те, що від міри й повноти їх сформованості, у тому числі в плані фізичного вдосконалення та причетності до здорового способу життя, багато в чому залежать професійна й соціальна активність людини після закінчення вищого навчального закладу. Узагальнивши дані багатьох досліджень, можна зробити висновки, що існує тенденція до переосмислення способів розв'язання проблеми, які полягають у зміні акцентів зі сфери медицини в педагогіку. Нині пріоритетними напрямками сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження й зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб, дієвих мотивів занять фізичними вправами усвідомлення ними значення здорового способу життя, упровадження в процес фізичного виховання здоров'язберігальних технологій, виховання молоді, котра вчиться, на гуманістичних ідеях.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студенти, інноваційні технології.

Vitaliy Kashuba, Mikhail Dudko. Modern Approaches, Methodic and Technologies Towards Formation of the Healthy Lifestyle Among Students in the Process of Physical Education. Scientific problem statement, its connection with important or practical tasks and problems. Analyses of the latest researches and publications. Modern health state of the Ukrainian population overall and children and youth in particular is a significant challenge for society and government creating a real danger for the humanitarian security. Formation and popularization of healthy lifestyle of children and youth are the strategic components of Ukrainian society development.

Development of socially recognized needs among students is one of the most important tasks towards the development of multi polar and healthy individual who naturally combines spiritual values, moral purity and physical perfection.

Today no one can doubt a fact that moving activities, physical exercises can improve both physical and mental health that stimulates maximizing moving activities and consequently development of motivation towards health protection.

A row of values and motives towards involving students in the physical activities and sports is rather wide and various. It can be focused on the main values of a man -health, prevention and treatment of diseases, healthy lifestyle, physical recreation and pleasant time spending, obtaining positive emotions, development of physical characteristics and beautiful physique, the opportunities of personal achievements, satisfactions of own ambitions, building strong character, the desire to assert yourself and self - development.

Key words: *physical education, healthy way of life, students, innovative technologies.*

УДК. 96. 011.3-057.875.001

Тетяна Людовик

Детермінація фракції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ спеціальності «Мікро- та наноелектроніка» як педагогічної системи

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Україна на сьогодні має глибокі традиції в галузі фундаментальної, природничої й інженерної освіти, проте науковці [3; 4; 8; 11] зауважують наявність значних суперечностей між потенційними можливостями та реальним станом суспільного розвитку. Це, зі свого боку, зумовлює необхідність докорінних змін і в системі вищої освіти.

Одне з призначень галузевих стандартів вищої освіти – описати в термінах здатності й уміння особистості й бажані досягнення випускників у контексті їхньої професійної діяльності [3]. Згідно з принципами суб'єктивно-діяльнісного підходу визначається логіка відбору системи освіти, що забезпечує спроможність та вміння випускників ВНЗ ефективно розв'язувати завдання професійної діяльності.

Існує практика розробки освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм формування фахівців технічного профілю через поділ на понад 300 вузьких спеціальностей, за якими відбувається підготовка у ВНЗ України [8]. На думку спеціалістів галузі [1–11], в умовах ринкової економіки й стрімкого науково-технічного розвитку потрібно забезпечити такі результати процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (далі – ППФП), які створюють передумови ефективної професійної реалізації та професійного довголіття. Згідно з даними наукової літератури [3; 8–11], це вимагає вдосконалення технології її реалізації, усунення недоліків, насамперед за допомогою деталізації професійних завдань, умінь і здібностей у процесі ППФП. У цьому сенсі особливо актуальні теоретичні та практичні аспекти розробки програм такої підготовки, які б забезпечували пристосування майбутніх фахівців до заданої професійної форми діяльності й сприяли підвищенню якості їхньої підготовки у ВНЗ.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Як вважають авторитетні науковці галузі [1; 5; 10], цим і визначається прикладний сенс фізичної підготовки. В умовах переорієнтації системи професійної підготовки фахівців технічної галузі на підвищення її якості для задоволення потреб сучасного виробництва розширюється коло актуальних питань проблеми ППФП, що й вимагає ґрунтовного доопрацювання в цьому напрямі.

Результатом численних досліджень Р. Т. Раєвського (2005–2008), В. І. Ільїніча (1990–1999), Л. П. Пилипея (2007–2013) та ін. спеціальностей технічного профілю стала розробка галузевих стандартів ППФП. Основний зміст цих програм, їхні нормативні засади є продуктом реалій розвитку техніки, технології й умов організації праці. Вивчено [3; 7; 10; 11] певні частини ППФП у ВНЗ як автономні та окремо структуровані процеси. Проте кардинальне оновлення технічного забезпечення й технології виробництва, збільшення питомої ваги особистого фактора в технічній діяльності зумовлюють і нові вимоги до політехніч знань та умінь майбутніх спеціалістів.

В останні роки розвивається нова науково-технічна галузь – мікро- й наноелектроніка, яка нині є однією з основних галузей світової економіки, рівень розвитку котрої визначає вигляд сучасної цивілізації. Висока популярність цього напрямку пояснюється низкою її переваг. Одна з них для спеціальності «Мікроелектроніка і наноелектроніка» – це висока наукоємність, що ґрунтується на новітніх досягненнях фундаментальних наук. Навчання за цією спеціальністю дає змогу студентові досить ґрунтовно оволодіти законами цих наук. Відповідно, це уможливує в майбутній професійній діяльності легко опанувати будь-які інновації в сучасній техніці.