

Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Условия существования человечества в третьем тысячелетии требуют скорейшего перехода к новой стратегии развития общества на основе широко-масштабного использования знаний и информации как стратегических ресурсов развития, а также перспективных информационных технологий как основных средств обеспечения этого развития [1, 4]. Информационные технологии лежат в основе фундаментальных изменений, происходящих в обществе, постепенно вытесняя традиционные формы коммуникаций. Рост числа находящихся в индивидуальном пользовании компьютеров с одновременным повышением их мощности, расширение и увеличение пропускной способности каналов связи, объёма информации, в том числе и образовательного характера, создание программных продуктов, облегчающих её быстрый поиск и получение, возможность предоставления собственной информации, а также различные способы общения (электронная почта, телеконференции, чаты и т. д.) делают Internet важным фактором информационного взаимодействия. Постепенно к Internet подключаются вузы, студентам предоставляется возможность пользоваться им дома и в различных организациях. Фактически в настоящее время сеть Internet – реальность, игнорировать которую уже не представляется возможным.

Как часть реальности, Internet постепенно входит в образование. По данным Е. В. Якушиной [9], во многих учебных пособиях появляются задания по использованию web-страниц в учебном процессе. Таким образом, в настоящее время изучение и использование информационных ресурсов Internet становится актуальной проблемой высшего образования.

Анализ публикаций по теме исследования. В настоящее время можно констатировать, что главная тема дискуссий об информатизации образования полностью сместилась от обоснования её целесообразности к обсуждению содержательно-технологических решений разработки и внедрения компьютерных средств обеспечения учебного процесса. Результаты научных исследований [6, 8] показали возможности средств новых информационных технологий в совершенствовании традиционных форм и методов обучения, в создании условий для активного информационного взаимодействия между участниками образовательного процесса, стимулирования разнообразных видов самостоятельной деятельности учащихся с объектами предметной среды, которые реализованы на основе средств компьютерных технологий и ресурсов Internet.

По мнению О. А. Немовой [5], одним из направлений процесса информатизации современного общества является информатизация процесса физического воспитания.

Информатизация процесса физического воспитания инициирует:

- совершенствование механизмов управления системой физического воспитания на основе использования автоматизированных баз данных научно-педагогической информации, информационно-методических материалов, а также коммуникационных сетей;
- совершенствование методологии и стратегии отбора содержания, методов и организационных форм физического воспитания, соответствующих задачам развития личности студента в современных условиях информатизации общества;
- создание методических систем обучения, ориентированных на развитие интеллектуального потенциала студентов, на формирование умений самостоятельно приобретать знания, осуществлять информационно-учебную, экспериментально-исследовательскую деятельность, разнообразные виды самостоятельной деятельности по обработке информации;
- создание и использование компьютерных тестирующих методик контроля и оценки уровня знаний обучаемых [7].

В настоящее время система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни. В данном контексте одним из принципиальных моментов является распространение среди студенческой молодёжи знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования технологий, корректирующих и сберегающих здоровье на основе использования информационных технологий и ресурсов Internet.

Работа выполняется согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. 3.7 «Усовершенствование биомеханических технологий в

физическом воспитании и реабилитации с учётом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации – 0111U001734 на кафедре кинезиологии НУФВСУ.

Цель работы – изучение и анализ вопроса информатизации процесса физического воспитания и использования ресурсов Internet для формирования здорового образа жизни студентов как одного из направлений процесса информатизации современного общества.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Эффективность применения компьютерных технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию во многом определяется специфическими принципами их использования: 1) принципом инновации, когда специальные теоретические сведения используются при изучении теоретического раздела «Основы здорового образа жизни»; 2) принципом моделирования – использование специальных коррекционно-профилактических программ, позволяющих моделировать учебно-тренировочный процесс с предоставлением индивидуальных методических рекомендаций; 3) принципом информационного обеспечения – получение необходимой информации с помощью информационных компьютерных программ [2].

В. А. Кашуба [3] выделяет ряд факторов, позволяющих повысить эффективность процесса физического воспитания студентов при использовании компьютерных информационных технологий:

- позволяет индивидуализировать процесс физического воспитания;
- повышает активность студентов;
- помогает интенсифицировать процесс физического воспитания;
- повышает мотивацию занятий физическими упражнениями;
- создает условия для самостоятельной работы;
- способствует выработке самооценки у студентов;
- создает комфортную среду в процессе занятий физическими упражнениями.

В процессе исследования были разработаны информационно-методическая система «Здоровье с иголки» [3] (рис. 1), предназначенная для повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки специалистов швейного производства, а также сайт «Здоровый образ жизни» [10] (рис. 2), дающий теоретические и практические сведения и знания о важности здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.



Рис. 1. Главная страница программы «Здоровье с иголки»



Рис. 2. Главная страница сайта «Здоровый образ жизни»

При подборе данных для теоретических сведений использовано множество принципов. Согласно принципу научности и доступности, содержанием обучения должно быть ознакомление студентов с объективными научными фактами. Согласно принципу системности и последовательности обучения, учебно-воспитательный процесс должен осуществляться таким образом, чтобы каждый новый предложенный материал был логическим продолжением предыдущего. Теоретическая часть включала в себя современные социальные, психологические и биологические аспекты здоровья человека, методологию формирования здорового образа жизни, состояние здоровья и структуру современной заболеваемости студентов, современные инновационные подходы и технологии по формированию здорового образа жизни студенческой молодёжи.

В практической части особое внимание уделено разработке комплексов физических упражнений, направленных на профилактику утомления после занятия за компьютером (рис. 3), а также дається ссылка на примерный дневник самоконтроля студентом собственного здоровья (рис. 4).



Рис. 3. Пример оформления страницы «Комплекс упражнений для снятия утомления позвоночного столба»



Рис. 4. Пример оформления страницы «Дневник самоконтроля здоровья»

Основной принцип, применяемый при разработке комплексов физических упражнений, – это принцип наглядности и абстрактности. Опыт обучения и специальные психолого-педагогические исследования показали, что лучше усваивается тот материал, в который включены все органы чувств.

Необходимо отметить, что в каждом комплексе представлено текстовое описание каждого упражнения, которое позволяет проводить его в индивидуальном темпе и осознать особенности выполнения выбранного упражнения.

Особую роль при разработке данных информационно-методических систем сыграли учёт психологических особенностей человека (восприятие и внимание), зонирование информации на экране, цвет и форма, цветоощущения, кодирование информации, размеры и компоновка объектов на экране, психология цвета, цвет на экране и др.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Современное физическое воспитание стало неотъемлемым элементом образа жизни, существенно влияющим на образование, воспитание и здоровье человека, его положение в обществе, жизненные позиции, работоспособность, коммуникабельность, отдых, развлечение, снятие напряжения и профилактику стрессов, увеличение продолжительности жизни. Современная система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни. В связи с этим одним из принципиально важных моментов является распространение среди студенческой молодежи знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования информационных технологий и Internet-ресурсов, корректирующих и берегающих здоровье. Информатизация процесса физического воспитания студентов является при этом одним из основных направлений в формировании их здорового образа жизни.

В связи с этим в *дальнейших исследованиях* представляется актуальным и необходимым информатизация процесса физического воспитания, дальнейшая разработка, усовершенствование и распространение среди студентов знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования технологий, корректирующих и берегающих здоровье на основе использования информационных технологий и Internet-ресурсов.

Список использованной литературы

1. Асмолова Л. А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Асмолова. – Алматы : КАСТ, 2003. – 28 с.

2. Ботя М. В. Электронный учебник – общие принципы и методика построения / М. В. Ботя, М. Р. Сейфетдинов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://iuid.udsu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id.
3. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 157–163.
4. Колин К. К. Социальная информатика / К. К. Колин // Академический проект, 2003. – 432 с.
5. Немова О. А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Немова. – Хабаровск : ДГАФК, 2006. – 24 с.
6. Роберт И. В. Теоретические основы создания и использования средств информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / И. В. Роберт ; Ин-т средств обучения Российской академии образования. – М., 1994. – 42 с.
7. Тугая А. В. Реализация информационных и педагогических технологий в обучении курсантов высших военных учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Тугая. – Ставрополь : СГУ, 2005. – 24 с.
8. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : тексты лекций / В. В. Храмов. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 80 с.
9. Якушина Е. В. Методика обучения работе с информационными ресурсами на основе действующей модели Интернета : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Е. В. Якушина. – М., 2003. – 28 с.
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://stud-health.in.ua>

Аннотації

Статья посвящена изучению вопроса использования информационных технологий и Internet-ресурсов в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи в процессе физического воспитания. Рассмотрен вопрос о необходимости информатизации процесса физического воспитания. Современная система ценностей, мотивации, привычки, целенаправленное поведение индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни. Обосновано, что одним из принципиально важных моментов является распространение среди студенческой молодёжи знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования информационных технологий и Internet-ресурсов, корректирующих и сберегающих здоровье. Информатизация процесса физического воспитания студентов является при этом одним из основных направлений в формировании их здорового образа жизни. Приведён анализ данных современной научной литературы и результаты собственных исследований по проблеме формирования здоровья и основ здорового образа жизни у студентов с использованием информационных технологий и Internet-ресурсов в процессе физического воспитания. Установлена необходимость дальнейшей разработки, усовершенствования и распространения среди студентов знаний о важности здорового образа жизни, возможностях использования технологий, корректирующих и сберегающих здоровье на основе использования информационных технологий и Internet-ресурсов.

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

Сергій Футорний, Марія Караватська. Інформаційні технології та Internet-ресурси у формуванні здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Статтю присвячено вивченню питання використання інформаційних технологій та Internet-ресурсів у формуванні здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання. Розглянуто питання щодо необхідності інформатизації процесу фізичного виховання. Сучасна система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають своєрідним ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. Обґрунтовано, що одним із принципово важливих моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання інформаційних технологій та Internet-ресурсів, які коригують і зберігають здоров'я. Інформатизація процесу фізичного виховання студентів при цьому є одним з основних напрямів у формуванні їхнього здорового способу життя. Наведено аналіз даних сучасної наукової літератури та результати власних досліджень із проблеми формування здоров'я й основ здорового способу життя в студентів із використанням інформаційних технологій та Internet-ресурсів у процесі фізичного виховання. Установлена необхідність подальшої розробки, удосконалення й поширення серед студентів знань про важливість здорового способу життя, можливостей використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій та Internet-ресурсів.*

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

Sergii Futornyi, Mariya Karavatskaya. The Influence of Information Technologies and Internet Resources in the Formation of Student's Physical Fitness at the Physical Education Process. *The article is devoted to the study of using the information technologies and Internet resources in the formation of youth physical fitness at the physical*

education process. The needs for informatization of physical education process are considered. Modern systems of values, motivation, habits, purposeful behavior of the individual become a core of the social ideology implementation in the formation of physical fitness. In connection with this, one of the main moments is the dissemination among the student youth's knowledge about the importance of physical fitness, opportunities for the use of information technologies and Internet resources, which are corrected and preserved health. The informatization of the student's physical education process is one of the main trends in the formation of their physical fitness. The analysis of the modern scientific literature's data and the results of the own research for the problem of health and the foundations of the student's physical fitness with the use of information technologies and Internet resources at the physical education process is described. The needs for further development, improvement and dissemination among the students knowledge about the importance of physical fitness, opportunities for the use of technologies, which improve health, based on using the information technologies and Internet resources are defined.

Key words: internet, information technology, physical education, physical fitness, students.