

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бледных Н.В.¹, Бурнес Л.А.²

¹Бледных Нина Викторовна - старший преподаватель;

²Бурнес Любовь Анатольевна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный институт им. Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: проанализированы основные направления и средства, используемые в современной системе высшего образования, указывается на внедрение в практику обучения инновационных технологий. В этих условиях формированию здорового образа жизни могут способствовать новые оздоровительные формы и методы физической активности студенческой молодежи на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, здоровый образ жизни, инновационные оздоровительные технологии, физическая культура.

УДК 37.1174

Проблемы формирования и ведения здорового подрастающего поколения и профилактика заболеваний разрабатываются в последнее время приобрели актуальность. Укрепление здоровья охранения и образования. Большинство исследователей отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился.

На первый курс вузов ежегодно поступают до 85% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов разных вузов имеют избыточный вес, около 45% - отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Изучение заболеваемости студентов нефизкультурных вузов показало, что среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы и органов чувств.

Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 20 до 25,5%. За годы учебы в высшей школе заболеваемость будущих специалистов увеличивается в 3-8 раз. По сравнению с первым годом обучения на диспансерном учете находится пятая часть из каждой тысячи студентов. 30-35% студентов обнаруживают ослабленное здоровье и слабую физическую подготовку. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50—60% студентов.

В научной литературе имеются данные, что эффект нарушения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем в связи с психо-эмоциональным напряжением сохраняется до выпускного курса. Отмечено отрицательное влияние больших учебных нагрузок на состояние здоровья студентов, связь отдельных заболеваний с профилем вуза [1].

На первый план должны выйти проблемы профилактики заболеваний, пропаганды здорового образа жизни, необходимости формирования соответствующих установок в процессе воспитания подрастающего поколения. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая. В связи с этим ведутся исследования способов сохранения, сбережения здоровья подрастающего поколения в условиях педагогического процесса и педагогическими способами. Многолетние научные исследования в области формирования навыка здорового образа жизни студенческой молодежи основываются на использовании разных алгоритмов в системе физического воспитания в вузах.

Однако разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре не акцентируются на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы не включают в себя разделы обучения здоровой жизнедеятельности во всем многообразии ее проявлений: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию и психофизической саморегуляции, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха.

Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания, т.е. преподнесение знаний в готовом виде. При таком способе преподаватель физической культуры предлагает определенный набор заданий, выдает стандартную информацию для восприятия и воспроизведения. При таком подходе практически не учтены личные особенности и мотивации студентов, до минимума сводится творческая деятельность. В результате теряется интерес к занятиям физической культурой, снижается активность и появляется потребительское, неуважительное отношение к предмету и преподавателю.

Оценка двигательных умений и навыков зачастую осуществляется на основе нескольких показателей стандартных нормативов, в которых не учтены личные достижения студента, нет ссылок на возрастные характеристики, отсутствуют промежуточные баллы.

Характерной чертой современной концепции физического воспитания должно быть повышение роли образовательной направленности не специального физкультурного образования личности студента инновационно-информационными средствами физической культуры, направленными на повышение общего уровня образованности и обеспечивающих необходимый уровень психофизической готовности студентов к

будущей профессиональной деятельности. Ориентация студента на здоровый образ жизни в рамках дисциплины «Физическая культура» может осуществляться за счет активного использования ее теоретического раздела.

Однако в практике вуза полноценно реализовать цели теоретического раздела дисциплины «Физическое воспитание и спорт» трудно. С одной стороны, требуется немало времени на освоение этого раздела, а другой - расходовать время учебных занятий не на физические упражнения не рационально.

Необходимость повышения теоретических знаний основ здорового образа жизни студентов и необходимость развития двигательных качеств вступают в противоречие. Разрешить его можно с помощью внедрения инновационных информационно-коммуникационных программ для самостоятельного освоения теоретического раздела. Применение современных информационных технологий - главный способ качественного доведения информации. Информатизация учебной дисциплины «Физическая культура» позволит решать задачи развития личности (мышление и эстетическое восприятие), формирования новой информационной культуры и информационного мировоззрения, увеличит информационную ориентацию образовательного процесса.

Компьютерная поддержка процесса обучения даст возможность самостоятельно добывать знания, создаст условия для самоконтроля, усилит мотивацию и повысит интерес к занятиям физическими упражнениями, закрепит полученные на практике знания. Внедрение в процесс вузовского обучения физической культуре информационно-компьютерной поддержки даст возможность дистанционного обучения студентам специальных медицинских групп и не посещающих занятия по состоянию здоровья. Достоинства дистанционного обучения в этом случае неоспоримы.

Получение знаний в любое удобное время позволит студентам не только оставаться в привычной для них обстановке и сохранить привычный ритм жизни, но и выбирать индивидуальный график обучения. Появится возможность выбора наиболее подходящих спортивно-оздоровительных программ. Такая система обучения откроет новые возможности для самообразования и творческого самовыражения, снимет нервозность и неуверенность в себе, обусловленные субъективными факторами.

Среди эффективных форм компьютерной поддержки процесса обучения физической культуре можно предложить: обучающие электронные учебно-методические пособия, мультимедийные инновационные программы совершенствования физических качеств, методики самооценки уровня физического развития, психосоматического и функционального состояния организма, методики самоконтроля основных показателей здоровья. Эта система обучения усилит гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволит задействовать потенциал кафедры физического воспитания, будет соответствовать потребностям и интересам студентов, повысит мотивацию к занятиям физическим воспитанием.

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры, 2002. № 3. С. 2-4.