

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Кашуба Виталий, Футорный Сергей,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

**Аннотация.** В статье раскрыты актуальные вопросы возможности использования информационных технологий для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни и формирования данного понятия среди представителей современной студенческой молодежи. В качестве информативного и действенного инструмента расширения информационного пространства студентов обоснованы и предложены к практическому внедрению в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений ряд информационных технологий. Приведена подробная характеристика данных сетевых и коммуникационных ресурсов, озвучены принципы их работы и функции практического применения.

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

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими задачами. Здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества [8, 10]. В последние десятилетия наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. Это явление ассоциируется с рядом объективных и субъективных причин: низким экономическим уровнем жизни большей части студентов; условиями учебной деятельности, отсутствием механизма стимулирования культуры здорового образа жизни учащихся; низкой активностью по отношению к собственному здоровью; снижением интереса студентов к гармонии духовного и физического начал в личности [3, 13]. Во многом это обусловлено и тем, что существующая система образования не рассматривает сохранение и улучшение состояния здоровья учащихся как одно из приоритетных направлений своей деятельности, в результате чего

организация и содержание образования ведут к ухудшению здоровья всех участников образовательного процесса [2].

Анализ последних исследований и публикаций. В формировании здоровья человека главная роль принадлежит образу жизни. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается именно в здоровом образе жизни [3, 14].

Сегодня неоспоримым является то, что здоровый образ жизни это важный фактор обеспечения продолжительности активной жизни, социального, биологического и психического благополучия граждан. Он предусматривает достаточную двигательную активность, рациональное питание, здоровый сон, соблюдение гигиенических правил, обоснованное чередование работы и отдыха, периодические медицинские профилактические осмотры и консультации, отказ от курения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем. В понятие «здоровый образ жизни» входят элементы, касающиеся всех аспектов здоровья физического, психического, социального и духовного [8].

Анализ научных публикаций свидетельствует о том, что важными аспектами обновления системы физического воспитания в Украине должны стать инновационные подходы, направленные на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры, в частности формированию здорового образа жизни студентов [10].

Исследования последних лет подтверждают, что одной из причин возникновения такой плачевной ситуации является отсутствие

у студентов достаточной информации, знаний о значимости здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении физического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием [10].

В специальной научно-методической литературе широко обсуждаются вопросы оптимизации образовательного процесса с использованием информационных компьютерных технологий, вопросы формирования и развития информационной культуры личности. Включение информационных технологий в учебный процесс в высшем учебном заведении позволяет качественно обеспечивать студентов информацией, формировать их основные ключевые компетенции, интегрировать базовое и дополнительное образования, повышать мотивацию студентов не только к учебе, но и к возможности поиска ответов на вопросы обычного характера. В результате самообразовательной деятельности среди студентов происходит процесс приобретения, структурирования и закрепления знаний, формирует у них умение размышлять над поставленными профессиональными задачами для поиска их оптимальных решений [1, 2, 5].

Формулировка цели и задач исследования. Учитывая все вышесказанное, целью нашего исследования стало обоснование и разработка использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи различных групп населения.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить методологические подходы интеграции информационных технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи.
2. Разработать и внедрить информационные технологии в процесс физического воспитания студентов.

Методы и организация исследований. В ходе исследования был выполнен анализ научно-методической литературы; изучен и

обобщен практический опыт использования информационных и коммуникативных технологий в педагогической деятельности с целью определения подходов к формированию здорового образа жизни студентов, а также использована методика разработки электронных образовательных ресурсов для повышения теоретических знаний студентов о здоровье человека.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов. Анализ методических подходов интеграции информационных технологий в процесс физического воспитания современных высших учебных заведений показал, что инновационный подход к формированию физической культуры личности студента требует изменения качества образовательной информации в сторону повышения ее научности и абстрактности при условии применения различных способов ее представления, хранения и поиска: вместе с вербальной формой должны активно использоваться другие невербальные, символические, визуальные формы, предусматривающие кардинальные преобразования в организации учебно-воспитательного процесса и обеспечивающие процесс нововведений в системе преподавания физического воспитания [4, 6, 7].

Ряд специалистов в своих исследованиях утверждают [9], что все без исключения, информационные технологии, используемые в процессе физического воспитания, должны удовлетворять дидактические требования, предъявляемые к традиционным учебно-методическим изданиям, таким как учебники, учебные и методические пособия (Рисунок 1).

Следует также отметить, что помимо традиционных дидактических условий внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания должны учитываться специальные дидактические условия, обусловленные существующими потребностями системы высшего образования и использо-

ванием преимуществ современных информационных технологий в создании и функ-

ционировании информационных ресурсов, а именно:

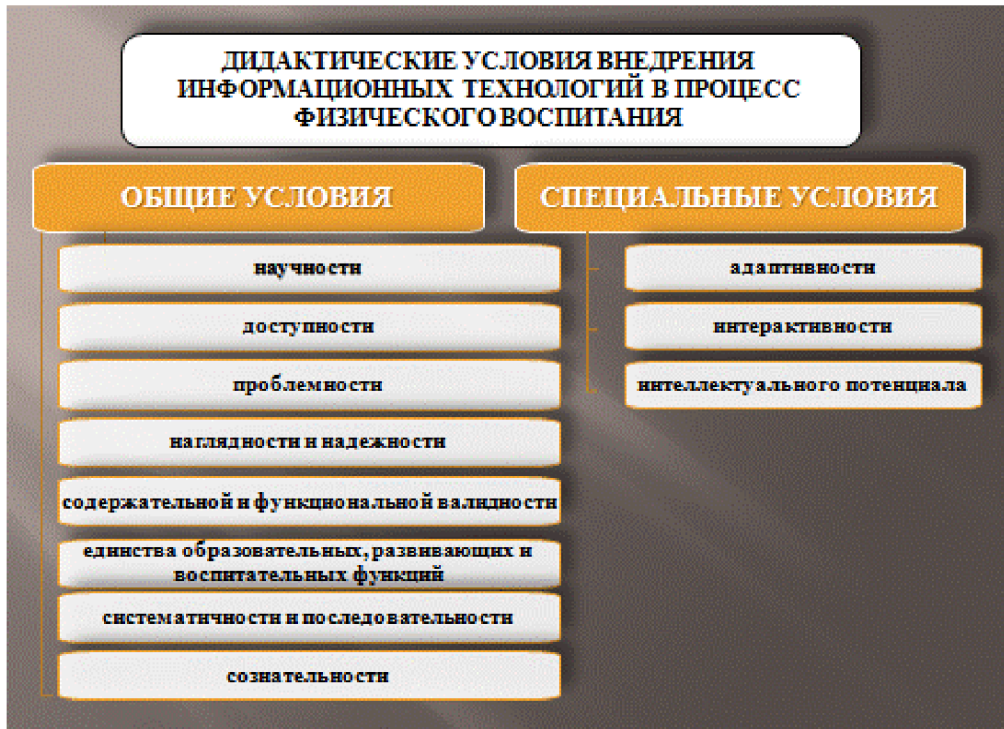


Рис. 1. Система дидактических условий внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания

– адаптивность включает в себя приспособляемость образовательных информационных ресурсов к индивидуальным возможностям студента, означает приспособление, адаптацию процесса обучения с использованием информационных ресурсов к уровню знаний и умений учащегося;

– интерактивность включает необходимость двустороннего взаимодействия студента с образовательными информационными ресурсами в ходе осуществления учебного процесса;

– интеллектуальный потенциал студента при работе с информационными ресурсами, отвечающий потребностям системы физического воспитания к формированию у студентов стилей мышления и умений в обработке информации (на основе использования систем обработки данных, информационно-поисковых систем, баз данных и др.) [11].

Исследование методологических подходов

интеграции информационных технологий в процесс физического воспитания современных высших учебных заведений позволило выделить следующие требования к структуре и содержанию учебного материала в информационных ресурсах:

- краткость изложения, максимальная информативность текстовых фрагментов;
- использование слов, сокращений и мультимедиа-объектов, знакомых и понятных студенту;
- отсутствие накоплений и четкий порядок во всем, тщательное структурирование мультимедиа-информации, объединения отдельных связанных мультимедиа-объектов в целостные для восприятия группы;
- наличие коротких и «емких» заголовков, маркированных и нумерованных списков, таблиц, схем; текст и другие объекты должны легко просматриваться;
- каждому положению (каждой идеи)



должен быть отведен отдельный абзац текста или мультимедиа-объект;

- мультимедиа-объекты (графика, видео, звук и т.п.) должны органично дополнять текст, динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала, а образное мышление доминирует над словесно-логическим мышлением в тех случаях, когда трансляция зрительных сообщений в языковую форму слишком громоздкая или вообще невозможна;
- вся вербальная информация должна тщательно проверяться на отсутствие орфографических, грамматических и стилистических ошибок [12].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что появление электронных средств обучения, которые поддерживают цель информатизации высшего образования, а именно: обеспечение доступности знаний, развитие интеллектуальных и творческих способностей студентов на основе индивидуализации обучения, интенсификации учебно-воспита-

тельного процесса вызвала необходимость пересмотра существующих технологий обучения, появление новых требований к преподавателю.

Полученные в ходе осуществления исследовательской деятельности данные стали обоснованием разработки и внедрения информационных технологий, предназначенных для повышения уровня теоретических знаний и практических умений студентов высших учебных заведений по вопросам здоровья человека, способов воздействия и особенности и необходимости формирования здорового образа жизни.

Для решения представленной научной задачи нами были выделены и предложены к практической реализации в процессе физического воспитания при условии тесной взаимосвязи с интерактивными методами обучения, следующие информационные технологии: электронная аудио-видео презентация; технология веб-проектирования и технология электронного портфолио (Рисунок 2).



Рис. 2. Интеграция информационных технологий в процесс физического воспитания студентов

Технология электронной аудио и видео презентации рассматривалась нами с целью обеспечения динамики отношений визуальных и вербальных элементов и применялась во время проведения мини-лекций, информационного сообщения, презентации и метода проектов.

Метод проектов был задействован в рамках часов самостоятельной работы и предложен для студентов экспериментальных групп как конкурс по темам «Жизнь против наркотиков» и «Роль двигательной активности и естественных сил природы в жизни современной студенческой молодежи».

Полученные результаты теоретического обзора данных научных разработок и практи-

ческих направлений использования информационных технологий в образовательном процессе помогли нам определить механизм применения технологии веб-проектирования для создания внешнего сетевого ресурса образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни», который по своему содержанию включал систематизированные теоретические сведения о здоровом образе жизни, его пользе, преимуществах и мотивационной составляющей, а также содержал комплексы физических упражнений, направленные на укрепление здоровья (Рисунок 3).

Сайт состоит из следующих разделов (страниц): «Главная»; «Теория», «Практика», «Диагностика здоровья».



Рис. 3. Страницы образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни»

Страница «Главная» содержала общую информацию о здоровом образе жизни, представленную в доступной, концептуально правильной и специально сформированной для студенческой молодежи форме. В блоке «Теория» был рассмотрен понятийный аппарат, представлена информация об особенностях

современного подхода к формированию зрительного образа жизни и способах борьбы с негативными факторами, влияющими на здоровье. Раздел «Практика» содержал комплексы физических упражнений, направленные на организацию рационального отдыха, восстановления после рабочего дня, профилак-

тики и борьбы с переутомлением. Страница «Диагностика здоровья» позволяла автоматически провести оценку собственного уровня здоровья согласно методикам Б.К. Белова, Г.Л. Апанасенко, Г.М. Баевского, В.П. Войтенко; содержала рекомендации по ведению «Дневника самоконтроля»; включала комплекс мероприятий по повышению и укреплению уровня здоровья.

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что одной из наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного педагогического образования, является технология веб-портфолио [9].

Электронное веб-портфолио это сетевой информационный ресурс, на котором размещены документы и образцы выполненных работ, характеризующих результаты и достижения автора. Электронное портфолио является своеобразным способом накопления индивидуальных образовательных, профессиональных, творческих и личных достижений его владельца. Нами был разработан и включен в структуру веб-портала «Здоровый образ жизни» «Дневник самоконтроля», в котором хранилась информация о самом студента (ФИО, группа, специализация), его данные, необходимые для расчета показателей уровня здоровья, результаты мониторинга и оценки теоретических знаний о здоровом образе жизни, история посещений дневника самоконтроля и т.д.

Портфолио студента «Дневник самоконтроля» позволял: вносить информацию о текущем состоянии здоровья; автоматически рассчитывать показатели здоровья, исходя из предоставленной информации; визуализировать динамику изменений показателей уровня здоровья, согласно различным методикам; просматривать рекомендации по улучшению состояния здоровья; отслеживать результаты проведенной над собой работы; выводить на печать полученную статистику своих показателей.

Некоторые разделы персонального электронного портфолио студента имели внутренние и внешние ссылки на его собственные разделы, на страницы образовательного портала, содержащие теоретические сведения о здоровом образе жизни, а также практические рекомендации по улучшению состояния здоровья студента.

Полученные результаты проведенной нами исследовательской работы и практической научной деятельности позволили сделать вывод, что электронное портфолио студента представляет собой конечный образовательный продукт, характеризующий достижения студента в области знания и формирования здорового образа жизни. Используя «Дневник самоконтроля», студент имел возможность провести самостоятельный учет знаний по теоретическим вопросам организации здорового образа жизни. Самоконтроль осуществлялся с помощью тестирования по следующим темам: основы здорового образа жизни; методы оценки состояния физического здоровья и физической подготовленности для контроля и самоконтроля студентов; теоретико-методические основы оздоровительной тренировки; подготовительно-восстановительные формы физической активности в режиме учебной работы студентов.

В результате тестирования студент мог набрать фиксированное количество баллов, которое могло быть представлено в качестве оценки его теоретических знаний. Получив информацию о динамике изменений своего состояния здоровья, студент имел возможность подобрать в соответствии с полученными результатами, наиболее эффективный комплекс упражнений, подходящий для его образа жизни, повышение или укрепление уровня собственного здоровья.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В настоящее время система ценностей, мотивации, целенаправленного



поведения индивидуума становятся своего рода ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни.

Одним из принципиальных моментов является распространение среди студенческой молодежи знаний о важности здорового образа жизни, возможности использования технологий, корректирующих и сохраняющих здоровье на основе использования информационных технологий.

Представленная в данной научной работе интеграция информационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений в направлении формирования здорового образа жизни обеспечила повышение уровня их теоретических знаний и практических умений в области здорового образа жизни, что проявилось в оптимизации уровня их двигательной активности,

отказе от вредных привычек и улучшении состояния здоровья.

Проведенное исследование дает основание считать, что разработанные в нем концептуальные основы формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания с использованием информационных технологий обосновывают решение приоритетной задачи общегосударственного значения сохранения генофонда нации, защиты интересов обеспечения безопасности здоровья сбережения страны и населения Украины как высшей социальной ценности на пути интеграции в Европейское сообщество.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на обоснование и разработку, а также определение эффективности практического внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания студентов.

#### Литература:

1. Кашуба В.А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Н.Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. № 4. С. 157–163.
2. Кашуба В.А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. Алматы, 2012. № 1. С. 73–81.
3. Кашуба В.О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андреева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. Харків, 2012. № 7.
4. Кофанова Е.В. Мультимедийные технологии как средство повышения мотивации и заинтересованности студентов-экологов при изучении дисциплин химического цикла // Профессиональное образование в России и за рубежом. Кемерово, 2013. № 9. С. 76–82.
5. Смолянинова О.Г., Иманова О.А. Использование технологии е-портфолио в системе подготовки педагогических кадров // Материалы Международной научно-практической конференции «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте». Вып. 2. Т. 12. Одесса, 2012. С. 69–75.
6. Смолянинова О.Г., Бекузарова Н.В. Перспективы использования технологии епортфолио для трудоустройства (итоги экспертного семинара) // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6; URL: [www.science-education.ru/106-7400](http://www.science-education.ru/106-7400)
7. Смолянинова О.Г., Иманова О.А. Е-портфолио трудоустройства выпускников высшего и среднего профессионального образования // Вестник высшей школы «Alma Mater». Москва, 2014. № 3. С. 69–75.
8. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е.В. Имас, М. В. Дутчак, С.В. Трачук. К. : Олимпийская литература, 2013. 528 с.
9. Федоров А.И. Сетевой электронный портфолио в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / А. И. Федоров // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Международный научный конгресс: материалы конгресса. Алматы: КазАСТ, 2014. Т. 1. С 345-349.
10. Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. К.: Саммит-книга, 2014. 296 с.
11. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здо-

- рового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодежный научный вестник Волынского национального университета имени Леси Украинки. Физическое воспитание и спорт: журнал. Луцк, 2013. № 9. С. 68-73.
12. Футорный С.М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов: сб. науч. раб. / под. ред. Ермакова С.С. Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2011. № 6. С. 111-115.
  13. Футорный С.М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді / С.М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Х.: ХДАФК, 2012. № 2 (29). С. 26-30.
  14. 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. Він. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. 2014. № 3 (56). С. 312-319.
  15. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Слобожанский научно-спортивный вестник: науч.-теорет. журн. Х.: ХДАФК, 2011. № 4. С. 26-30.