

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Смолякова Ирина Дмитриевна  
Одесский национальный политехнический университет  
г. Одесса, Украина

**Аннотация.** В статье излагаются содержание и результаты педагогического эксперимента, осуществлявшегося на базе Одесского национального политехнического университета, в котором обосновывается эффективность дополнительного применения компьютерных средств при формировании здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов технического ВУЗа.

**Annotation.** The maintenance and results of the pedagogical experiment which was carried out on the basis of the Odessa national polytechnical university in which efficiency of additional application of computer means is proved at formation of a healthy way of life in the course of physical training of students of technical college are stated.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов тяжело решаемая проблема, пути реализации которой пока еще изучены недостаточно.

Задачей нашего исследования, проводившегося в рамках обоснования методики формирования здорового образа жизни студентов в системе физического воспитания высшего технического учебного заведения, было выявить, в какой степени этому процессу может содействовать применение компьютерных средств (КС).

Для решения этой задачи нами было организовано две группы студентов одного из институтов Одесского национального политехнического университета.

В первой группе (контрольной – КГ) формирование здорового образа жизни осуществлялось по общепринятой методике с помощью чтения лекции и проведения бесед на эту тему на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Во второй группе (экспериментальной – ЭГ) общепринятая методика формирования здорового образа жизни сочеталась с применением компьютерных средств на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома, в общежитии, лаборатории кафедры.

При этом КС применялись в следующих направлениях для:

- передачи студентам в целях индивидуального использования всего массива учебной информации о ЗОЖ;

- формирования мотивация к активному внедрению всех компонентов ЗОЖ в практику своей жизнедеятельности
- разработки индивидуальных программ приобщения ко всем основным компонентам ЗОЖ;
- контроля и самоконтроля овладения студентами знаниями и умениями, необходимыми для приобщения к ЗОЖ;
- диагностики показателей здоровья и физической дееспособности в целом.

На учебных занятиях с помощью компьютерных средств происходила:

- передача студентам массивов информации о здоровом образе жизни;
- овладение студентами отдельными трудно усваиваемыми элементами методики приобщения к здоровому образу жизни (формированием мотивации к ЗОЖ, программированием рациональной двигательной активности, овладения методикой психогигиены, отказ от вредных привычек и др.);
- контроль приобщения студентов к ЗОЖ, уровня их знаний и умений в этой области;
- оценка уровня индивидуального состояния здоровья студентов как результат приобщения к ЗОЖ.

При выполнении самостоятельных заданий с помощью компьютерных средств осуществлялась:

- мотивация студентов к использованию здорового образа жизни;
- углубленное ознакомление студентов с учебным материалом по ЗОЖ и его эталонами;
- разработка индивидуальных программ овладения компонентами здорового образа жизни;
- самоконтроль и коррекция знаний и умений по здоровому образу жизни;
- диагностика состояния здоровья как результат привлечения к здоровому образу жизни.

Применение компьютерных средств обеспечивалось пакетом специальных компьютерных программ (мотивации здорового образа жизни; рационализации студенческого труда; выбора наиболее эффективных видов рациональной двигательной деятельности; реализации методов личной физической культуры; отвыкания от курения; оздоровительные системы и методики; программа подбора физических упражнений в режиме учебного дня; профилактика зрительного компьютерного синдрома; диагностика уровня индивидуального здоровья и др.), разработанных в лаборатории кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета со

свободным доступом к нему студентов и правом переписать их на свой личный ПК.

Критерием эффективности применявшихся методик формирования ЗОЖ служил уровень использования студентами контрольной и экспериментальной групп основных компонентов ЗОЖ.

Регулярно ли они рационально трудятся, питаются, полностью выполняют рекомендуемый им объем двигательной активности; регулярно ли закаливаются воздухом, водой, соблюдают рациональный суточный режим, все правила личной гигиены, психогигиены, отказываются от вредных привычек (курения, приема наркотиков, употребления алкогольных напитков).

Результаты проведенного эксперимента представлены на рис. 1.

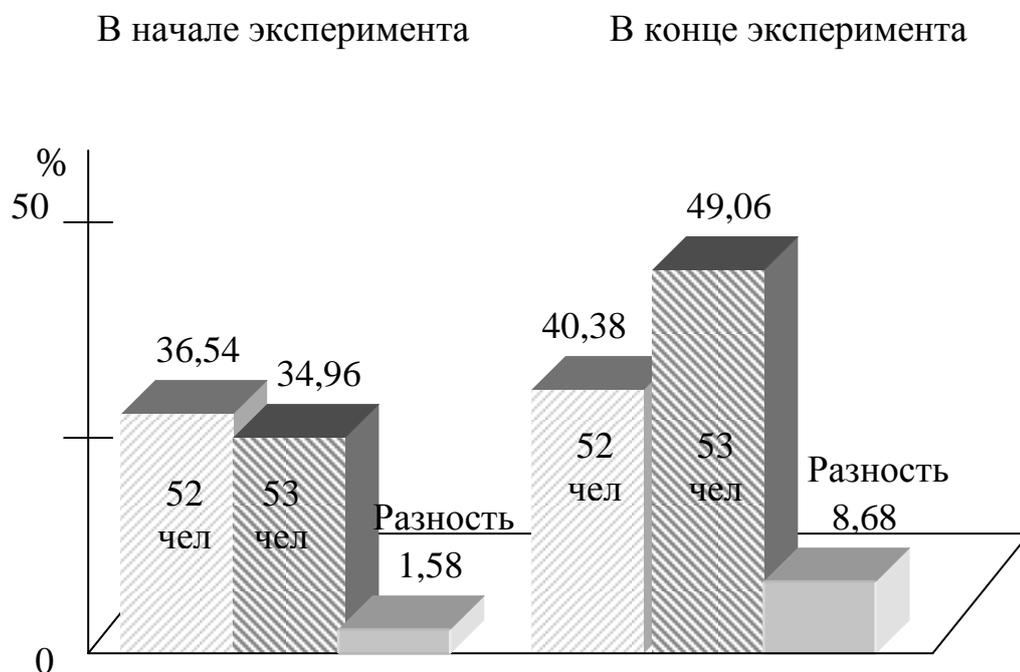


Рис. 1. Сравнение эффективности использования лекций, бесед и компьютерных средств в целях формирования ЗОЖ:

□ – студенты, прослушавшие только лекции и беседы по темам ЗОЖ (контрольная группа);

■ – студенты, которые дополнительно использовали компьютерные средства обучения для изучения тем ЗОЖ (экспериментальная группа)

Из рисунка видно, что до начала эксперимента количество использующих регулярно компоненты здорового образа жизни в контрольной и экспериментальной группах было приблизительно одинаковым и составляло в контрольной 36,54 %, в экспериментальной –

34,96 %. В конце эксперимента число приобщенных к регулярному использованию компонентов здорового образа жизни в контрольной группе увеличилось на 3,84 % и составило 40,38 %, в экспериментальной группе число тех, кто регулярно использовал компоненты здорового образа жизни, увеличилось на 14,10 % (на 10,16 % больше, чем в контрольной группе) и составило 49,06 %. Преимущество ЭГ существенное ( $t > 2,55$ ).

Беседы со студентами ЭГ выявили, что им понравилось использовать компьютерные средства в процессе формирования здорового образа жизни и, особенно в целях индивидуализации этого процесса.

Применение студентами компьютерных средств, как показал наш опыт, требует специального стимулирования и контроля этого процесса.

В нашей работе в качестве стимулов хорошо себя оправдало начисление студентам за пользование компьютерными средствами с целью формирования здорового образа жизни дополнительных баллов в общую оценку за физическое воспитание в конце каждого семестра.

Для контроля за применением компьютерных средств использовался: специальный опрос студентов, анализ содержания их ответов по прорабатываемой теме, предоставление студентами доказательств размещения и сохранения на своем персональном компьютере или на электронном носителе распечаток представленных в электронном виде материалов, запись в журнале лаборатории, мониторинг состояния здоровья и т.п.

### **Выводы**

Результаты эксперимента убеждают, что компьютерные средства важны в методике формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

На основании проведенного исследования, можно обоснованно рекомендовать преподавателям вузов использование компьютерных средств в качестве эффективной технологии при реализации этой важной педагогической задачи.

За основу советуем принять те же направления их применения, что и в нашем эксперименте.

### **Литература:**

1 Раевский Р. Т. Компьютерные технологии в физическом воспитании студентов / Р. Т. Раевский // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДДМУ, 1995. – С. 144 – 145.

2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе : дис. ... д-ра пед. наук : 24.00.02 / В. Ю. Волков. – СПб., 1997. – 314 с.

3. Беспалько В. П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В. П. Беспалько. – М., 2002. – 352 с.

4. Раєвський Р. Т. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали IV міжнар. наук. конф. – Х. : ХНПУ, 2008. – С. 69 – 73.

5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 / І. Д. Смолякова; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. – 21 с.