

подкованным, надо еще быть достаточно богатым и свободным, т.е. иметь возможность распорядиться своим временем и иметь доступ к соответствующим ресурсам. Эта картинка с трудом соотносится с реалиями студенческой жизни, и именно не в первой своей части, а во второй. Чтобы студент самоорганизовался, ему нужен гибкий учебный график и объемный перечень услуг, существующих внутри вуза, так как внешние не по карману учащейся молодежи. Поэтому психологоориентированные модели воспитательной работы в учреждениях общего и профессионального образования, нацеленные на развитие отдельных свойства личности учащихся, а не создание целостной педагогической ситуации, надо дополнять социологоориентированными, предполагающими, в частности, что здоровьесбережение и пропаганда здорового образа жизни требует экосистемного подхода, т.е. учета многих факторов, которые нас окружают и непосредственно создают образовательную среду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ерина Е.Л. Итоги социально-педагогического исследования здорового образа жизни студентов СПФ //Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов: материалы студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 марта 2004 г. / Урал.гос.пед.ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 125 с. С.18-23.
2. Коробейников, А.А. От худого племени не жди доброго семени // Образование в России: медико-психологический аспект: материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2-х томах / КГПУ им. К.Э. Циолковского. - Калуга, 2005. - Т.1 - С.4-12.
3. Кузнецов, А.И. Кутепова Н.Г. Основные модели построения здоровьесберегающего пространства в образовательной системе города Челябинска // Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни: материалы региональной научно-практической конференции 8-9 декабря 2005 г. / Под ред. В.С. Быкова / ЮУрГУ - РГТЭУ. -Челябинск, 2005. - 194 с. С.166-168.
4. Малашихина, И.А. Ковалева О.И. К проблеме сохранения индивидуального здоровья как компоненту современной системы образования //Образование в России: медико-психологический аспект: материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2-х томах / КГПУ им. К.Э. Циолковского. - Калуга, 2005. - Т.1 - С.266-268.
5. Федоров, А.И. Шарманова С.Б.Здоровье детей и подростков: исследование самосохранительного поведения школьников Уральского региона //Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни: материалы региональной научно-практической конференции, Челябинск, 8-9 декабря 2005 г. / Под ред. В.С. Быкова / ЮУрГУ - РГТЭУ. - Челябинск, 2005. - С.166-168.
6. Хохлова, О.А. Дворягина Е.С., Самойлова И.Р.Динамика остроты зрения у студента за время обучения в университете //Образование в России: медико-психологический аспект: материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2-х томах / КГПУ им. К.Э.Циолковского. - Калуга, 2005. - Т.2 - С. 263-264.
7. Шарапов, А.О. Аксенова И.В. Психологические, социальные и медицинские факторы кризиса системы образования в России //Образование в России: медико-психологический аспект: материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2-х томах / КГПУ им. Беляева М./

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КУРС «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О. Дуйсенов

Международный Казахско-Турецкий университет им. Х.А. Ясави, г.Туркестан

В Государственной программе «Образование до 2010 года» намечено: «Провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет повышения удельного веса и качества занятий физической культурой».

Программа дисциплины «Физическая культура», реализуемая в высших учебных заведениях Казахстана, ориентирована не только на достижение физического, духовного и психического здоровья студента, но и на освоение ценностей физической культуры в процессе физкультурно-образовательной деятельности. Физическая культура как учебная дисциплина направлена на формирование потенциала физической культуры студента.

Несмотря на директивные установки, физическая культура как учебная дисциплина не выполняет своих задач, о чем свидетельствуют данные о состоянии здоровья студенческой молодежи. Негативное отношение студенчества к ценностям физической культуры нельзя изменить жесткими мерами по обеспечению регулярного посещения учебных занятий. В известной степени шагом назад является оценка освоения учебного материала программы. Критерием успешности освоения учебного материала признается экспертная оценка преподавателя регулярности посещения занятий и результатов соответствующих тестов. Такой педагогический подход не может не вызвать отрицательное отношение к занятиям.

В настоящее время наиболее распространенной и критикуемой дефиницией является определение "здоровья", данное Всемирной организацией здравоохранения (1957г.). Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье это нормальное состояние, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и внешней средой (1968г.).

При самых разнообразных подходах к определению "здоровья человека" ученые едины во мнении, что один из признаков данного состояния гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных взаимодействием генотипа и среды, т.е. здоровье человека это всегда индивидуальный способ жизни, соответствующий психофизической конституции человека, его стилю, образу жизни, его воспитанию.

Естественно, что одним из решающих факторов, влияющих на состояние здоровья студентов, наряду с наследственностью и экологией является сам процесс преподавания физической культуры в высшем учебном заведении.

В системе учебно-воспитательной работы высших учебных заведений важное место занимает правильно организованный процесс физического воспитания студентов. В условиях повышенных умственных и эмоциональных учебных нагрузок, экономических и бытовых трудностей целенаправленная организация физического воспитания студентов приобретает особое значение. Состояние физической культуры учащихся и, в частности, их здоровья, физическое развитие и подготовленность приобретают первостепенное значение, так как в значительной степени они определяют, на сколько морально и физически крепкой вырастет молодое поколение.

Какие причины ограничивают и тормозят процесс физической культуры студентов? К их числу следует отнести следующие:

- низкая включенность педагогических коллективов учебно-воспитательных учреждений в процессе физического воспитания, отсутствие у преподавателей необходимой профессиональной компетентности в сфере физической культуры и спорта;

- недостаточное внимание к образованию студентов в сфере физической культуры и спорта, к формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия;

- отсутствие традиций семейного физического воспитания;

- отсутствие широкого творческого поиска новых форм, содержания и методов физического воспитания, технологии их внедрения в практику;

- ориентация науки на частные разработки физического воспитания студентов;

- недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний по физической культуре, организации здорового образа жизни;

- обобщению и распространению передового отечественного и зарубежного опыта.

Для устранения основных причин, порождающих деформированное отношение к физической культуре, предлагается:

- во-первых, преодолеть педагогический авторитаризм и внедрить инновационные технологии;

- во-вторых, устранить отчуждение системы физического воспитания студентов от общественной жизни и освободить физическое воспитание от чрезмерной унификации и стандартизации;

- в-третьих, обеспечить вариантность учебного процесса и повысить инновационную активность преподавателей.

Сегодня в большинстве своем работающие педагоги, учебные программы, нормативно-методические материалы ориентированы на среднестатистического здорового студента, где социально опосредованная цель является определяющей. При этом не учитывается ни состояние здоровья, ни влияние учебной нагрузки, ни ее объем и интенсивность. Даже программа по физической культуре, средства, методы, формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в большинстве своем ориентированы на цель, а не на субъект образования - личность студента, что, в результате приводит к перегрузкам, которые, в свою очередь, ведут к предпатологическим и патологическим состояниям у большинства студентов.

Далее - это появление огромного числа технологий, большинство из которых можно применять в работе со студентами очень осторожно. Авторы, инструкторы данных "технологий" не всегда отличают их от "методики" и пытаются выдать одно за другое. Вследствие этого в учреждениях образования появляются "стрейченги", "азробики" и "ритмопластики" и т.д. не рядом с физкультурными занятиями, а вместо них. При этом практически во всех "технологиях" отсутствует интеллектуальный компонент.

Для подтверждения этого нами на протяжении нескольких лет проводились опросы студентов, посещающих эти занятия, и инструкторов-"профессионалов", проводивших эти занятия. Никто из них не смог дать вразумительного ответа на следующие вопросы: Цель и задачи конкретной технологии? Основные средства? В чем основное отличие? и т.д.

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики отдельных компонентов здоровья и проведения различного рода профилактических мероприятий.

Современный уровень развития информационных технологий создают благоприятные условия для решения данной проблемы. Об этом свидетельствует опыт развитых стран, где информационные технологии и оздоровительные системы развиваются наиболее динамично и вложения в них считаются наиболее эффективными.

Нами разработаны и внедрены компьютерные программы, обеспечивающие оценку и коррекцию физического состояния и функциональных возможностей организма студентов. К ним относятся следующие:

- 1) программа по оценке и коррекции физического состояния и здоровья студентов;
- 2) программа по оздоровительной женской гимнастике;
- 3) программа по оценке физической работоспособности.

Теоретический анализ литературы показывает, что первая компьютерная программа основана на методологии Г.Л. Апанасенко (1988), учитывающей зависимость между энергопотенциалом биосистемы, с одной стороны, и объемом физиологических резервов и степенью экономизации функций, с другой. Для использования программы необходимо определение показателей физического развития (длины тела, массы тела, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии), а также данных сердечно-сосудистой системы (частоты сердечных сокращений, артериального давления, времени восстановления пульса после 20 приседаний за 30 секунд), позволяющих выявить резервы функций сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, мышечной силы. В результате применения данной программы обследуемые получают индивидуальную качественную оценку своего уровня физического здоровья по пятибалльной системе: 5 - высокий уровень, 4 - выше среднего, 3 - средний, 2 - ниже среднего, 1 - низкий. Программа предусматривает сохранение полученных результатов в специальной базе данных, систематизацию их в зависимости от различных признаков (учебного заведения, возраста, пола, даты обследования, уровня здоровья, количественного значения каждого из вводимых показателей и др.), выполнения отчетов по предварительно выбранным группам, статистическую обработку данных по общепринятым методам математической статистики, представления индивидуальных (в зависимости от уровня здоровья, возраста, пола) рекомендаций по двигательной активности, включающих общую продолжительность комплекса физкультурных мероприятий, количество занятий в неделю,

продолжительность отдельного занятия, оптимальный пульсовой режим, средства физического воспитания, вывод на печать результатов проведенного исследования. Наряду с этим программа позволяет оценить физическое состояние учащихся и студентов используя экспресс-метод, предложенный Е.Л. Пироговой и соавторами (1986).

Нами проведено массовое исследование физического здоровья студентов университета на основе программы. При обработке и анализе полученных в ходе обследований данных была использована описанная выше компьютерная программа.

Результаты проведенного исследования, полученные с использованием данной компьютерной программы, позволили распределить всех обследуемых на три массива: здоровые - 42,2% (уровень физического здоровья - высокий и выше среднего), группа "риска" - 49,5 % (уровень здоровья средний) и потенциально больные - 9,3 % (уровень здоровья - ниже среднего и низкий). Это позволяет уже на доврачебном этапе провести скрининг студентов и осуществить организацию соответствующих профилактических мероприятий.

Наряду с представленной выше компьютерной программой по оценке и коррекции физического состояния и здоровья студентов нами разработана программа по оздоровительной женской гимнастике. Данная программа предназначена для студенток и включает в себя два основных блока: медико-биологический и педагогический. Медико-биологический блок позволяет выполнить количественную и качественную оценку различных компонентов физического развития и соматического здоровья занимающихся. Программа определяет оптимальную массу тела с учетом возраста, пола и типа телосложения, выполняет расчет жирового компонента, выявляет отклонения от нормы отдельных участков тела (талия, грудная клетка, таз, голень). На основе предварительного определения отдельных показателей сердечно-сосудистой системы (частоты сердечных сокращений, артериального давления, времени восстановления пульса после стандартной физической нагрузки) и ряда данных физического развития позволяет дать интегральную оценку уровня физического здоровья по 5-бальной системе. Педагогический блок позволяет оценить уровень развития отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, равновесия, силовой выносливости различных мышечных групп) и физическую подготовленность в целом, а также дать рекомендации по организации двигательной активности и режиму питания. Рекомендательная часть программы включает индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом возраста уровня физического здоровья, подготовленности, особенностей телосложения занимающихся.

Компьютерная программа по оценке и коррекции физической подготовленности выполняет оценку развития отдельных двигательных качеств, общего уровня физической подготовленности; систематизацию полученных данных в зависимости от курса, группы, возраста, уровня развития отдельных двигательных качеств и общей подготовленности; развернутый отчет по результатам контрольных тестов; представление списков студентов, выбранных согласно вышеуказанным критериям; статистическую обработку по общепринятым методам статистического анализа с определением средней арифметической величины, ошибки среднего, квадратического отклонения. Кроме того, данная компьютерная программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации двигательной активности с учетом уровня развития отдельных физических качеств, общей подготовленности, с указанием количества занятий в неделю, продолжительности отдельного занятия, оптимального пульсового режима, методов и средств физического воспитания.

Таким образом, внедрение компьютерной технологии в курс «Физическая культура» должна строиться по следующим направлениям:

- интеграция образования, воспитания, здравоохранения, физической культуры и спорта;
- кардинальные изменения в вопросе формирования здорового образа жизни студентов;
- реорганизация системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании. –М., 2005.
2. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. –Л., 1990.
3. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. –М., 1994.