

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА И ПУТИ РЕШЕНИЯ

С.М. Футорный¹, М.В. Дудко²

¹ Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

² Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана, Киев, Украина

Для связи с авторами: sergfut@ya.ru, michael_dudko@ukr.net.

Аннотация:

Изучение современного состояния процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений свидетельствует о необходимости его модернизации, основанной на внедрении и активном использовании инновационных технологий для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Анализ и интерпретация фактического материала констатирующего эксперимента позволили обосновать и разработать концепцию формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий.

Предложенная концепция включает теоретическую и практическую составляющие. Теоретическая составляющая концепции содержит предпосылки осуществления здоровьесберегающей деятельности (социально-педагогические, личностные, биологические), концептуальные подходы, обусловившие содержательную сторону концепции и определившие процессуальные особенности ее построения (диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный, синергетический, социально-культурный, системный), что положено в основу цели, задач, принципов и условий ее реализации. Практическая составляющая включает компоненты реализации концепции в практике физического воспитания студентов высших учебных заведений и состоит из базовой модели создания информационной среды (нормативный, диагностический, воспитательный и образовательный модули), пошагового алгоритма внедрения инновационных технологий и критериев эффективности (когнитивно-познавательная, мотивационно-потребностная и функционально-адаптационная группы).

Полученные данные раскрывают возможности нового научного направления, предполагающего использование инновационных технологий и перспективных подходов формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание, концепция, инновационные технологии.

HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION: STATE OF THE ISSUE AND SOLUTIONS

S.M. Futorny¹, M.V. Dudko²

¹ National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

² Kyiv National Economic University, Kyiv, Ukraine

Abstract:

Study of the current state of physical education university students demonstrate the need for its modernization, based on the introduction and active use of innovative technologies for the formation of healthy lifestyle of students. Analysis and interpretation of factual material ascertaining experiment allowed to substantiate and develop the concept of a healthy lifestyle of students in physical education using innovative technologies.

The proposed concept includes theoretical and practical component. The theoretical component of the concept includes a background of the health-activities (socio-educational, personal, biological), conceptual approaches that led to the content side of the concept and to determine the procedural peculiarities of its construction (dialectical, personal, axiological, activity, synergy, socio-cultural, system) that as the basis of goals, objectives, principles and modalities for its implementation. The practical component includes components of the concept in the practice of physical education students in higher education and consists of a base model to create an information microenvironment (standard, diagnostic, educational and training modules), the step of the algorithm implementation of innovative technologies and performance criteria (cognitive-cognitive, motivational-need and functional-adaptive groups).

The findings reveal the possibility of a new scientific field, involving the use of innovative technology and promising approaches of a healthy lifestyle in the course of physical training of students of higher educational institutions.

Key words: students, healthy lifestyle, physical education, conception, innovative technologies.

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии во многих странах мира, с одной стороны, позволяют на практике относиться к человеку как к высшей ценности, заботиться о его гармоничном развитии и раскрытии творческих возможностей, а с другой – создают угрозы для его здоровья, что ставит под сомнение все другие достижения [3, 4, 25, 26].

Происходящие в Украине социально-экономические процессы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения. Заметное уменьшение длительности жизни в Украине обусловлено прежде всего тем, что большая часть населения нашего государства в трудоспособном возрасте страдает от различных хронических неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические, нервно-психические заболевания, сахарный диабет, заболевания органов дыхания, остеопороз, артрит и др. [16].

Современное состояние здоровья населения Украины в целом, детей и молодежи в частности, является существенным вызовом обществу и государству и без преувеличения представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности. Формирование и популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) детей и молодежи – стратегическая составляющая развития украинского общества [18].

Здоровье молодых людей особенно важно, так как, по оценкам многих специалистов, около 75 % болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы [2, 11]. Исследования ряда авторов показывают, что более 70% студентов имеют низкий и ниже среднего уровень физического здоровья [12, 23, 7, 5]. Согласно мнению авторитетных специалистов, одной из приоритетных задач процесса физического воспитания является формирование у студентов ЗОЖ, осмысленного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья [1, 12, 8].

Исследования многих специалистов убедительно доказывают, что ЗОЖ способствует ее качественному улучшению, влияет на продолжительность, способствует повышению резервных возможностей организма – успешному выполнению социальных и профессио-

нальных функций, профилактике наиболее распространенных заболеваний [27, 22, 6, 21]. В то же время существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам ЗОЖ не всегда опираются на возможности современных инновационных технологий, что в значительной степени влияет на привлечение студентов к различным формам двигательной активности [10, 17].

В настоящее время большое количество научных исследований посвящено вопросам разработки и апробации современных информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи [15, 24, 13]. В то же время информационно-методические системы, способствующие формированию ЗОЖ, весьма малочисленны, их использование в процессе физического воспитания студентов требует дальнейшей научной разработки.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ – обоснование, разработка и экспериментальное подтверждение концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий для повышения эффективности учебно-образовательного процесса высших учебных заведений.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

В констатирующем эксперименте приняли участие 675 студентов (348 студенток и 327 студентов), проходивших обучение на I-II курсах факультета экономики аграрно-промышленного комплекса, финансово-экономического факультета, факультета международной экономики и менеджмента, юридического факультета (Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана), факультета менеджмента и маркетинга, факультета социологии и права (Национальный технический университет Украины «КПИ»).

Характеристика показателей заболеваемости и рассмотрение ее структуры свидетельствуют о том, что первичная заболеваемость, установленная в течение одного учебного года среди студенток в общем количестве на 348 человек составила 241 случай, среди студентов дан-

ное значение оказалось меньше в 1,5 раза и составило 161 случай на 327 студентов. Данные значения дают возможность утверждать, что приблизительно среди 69,00% студенток и 49,00% студентов в течение учебного года впервые были установлены острые заболевания либо выявлены новые хронические формы проявления прошлых болезней.

Анализ показателя общей заболеваемости позволил установить, что общее количество заболеваний, зафиксированных в медицинских карточках студенток на протяжении одного учебного года составляет 478 случаев, у студентов – 356 случаев, что составляет 1,37 случая на одну студентку и 1,09 случая на одного студента.

Характеристика структуры заболеваемости относительно установленных классов по Международной классификации болезней

Всемирной организации здравоохранения и значений общей заболеваемости студенток и студентов помогла установить, что наиболее распространенными среди студенток являются заболевания нервной системы (17,50%), заболевания органов дыхания (13,70%), болезни пищеварительной системы (11,70%), заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (12,20%), болезни системы кровообращения (11,60%), а также заболевания эндокринной системы (рисунком 1). Изучение теоретических знаний студентов позволило определить основную проблематику их теоретической неосведомленности относительно формирования ЗОЖ: 86,70% не различают субъективные и объективные показатели состояния организма. У студентов недостаточно знаний о режимах двигательной активности (13,30% верных ответов)

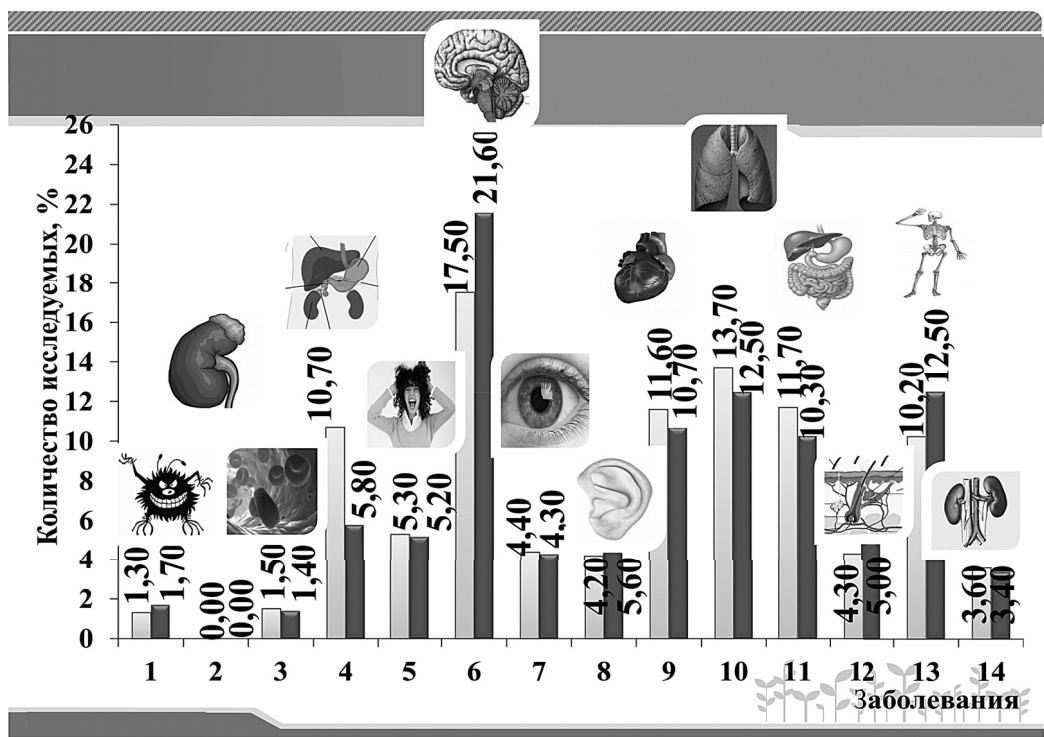


Рисунок 1 - Структура заболеваемости исследуемого контингента

1 – инфекционные и паразитарные болезни; 2 – новообразования; 3 – болезни крови; 4 – заболевания эндокринной системы; 5 – психические расстройства; 6 – болезни нервной системы; 7 – болезни глаза; 8 – болезни уха; 9 – болезни системы кровообращения; 10 – заболевания органов дыхания; 11 – болезни органов пищеварения; 12 – болезни кожи; 13 – заболевания костно-мышечной системы; 14 – заболевания мочеполовой сферы;

■ – студентки; ■ – студенты

и работоспособности (23,30%); о факторах, влияющих на здоровье человека (26,60%), компонентах здоровья (30,00%), правилах закаливающих процедур (56,60%), вреде табакокурения, злоупотребления алкоголем и применения наркотиков (23,30%).

Больше правильных ответов студенты дали на вопросы, связанные с определением ЗОЖ (80,00%) и его составляющими (83,30%); значением и влиянием оздоровительной тренировки на организм (80,00%); со структурой оздоровительного занятия (93,30%), соотношением основных элементов рационального питания (80,00%).

Оценка знаний студентов относительно врачебно-педагогического контроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий свидетельствует о недостаточном уровне их знаний о формах и методах самоконтроля адекватности нагрузки в процессе занятий (60,00% правильных ответов), о важности правильно организованной структуры и содержания занятий (только 13,30% правильных ответов), последовательности упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики (23,30% правильных ответов).

Студентов с высоким уровнем теоретических знаний относительно осуществления здоровьесберегающей деятельности выявлено не было; средний уровень, свидетельствующий о нечетких или отрывочных теоретических знаниях, недостаточно высокой степени мотивации к осуществлению здоровьесбережения, выявлен у 20,00 % опрошенных; большая часть респондентов характеризуется низким уровнем теоретических знаний в области ЗОЖ.

Студенты оказались неподготовленными как в теоретических вопросах, так и в вопросах, связанных с практической физкультурно-оздоровительной деятельностью, а именно: считают, что смогут методически правильно провести учебно-тренировочное занятие 6,67 % студентов, однако 63,30 % студентов не представляют себя в такой роли и думают, что не справятся.

Осуществлять контроль физических нагрузок занимающихся во время занятий могут 6,67 % опрошенных студентов, 50,00 % респонден-

тов не могут этого делать. Самыми сложными оказались умения, связанные с организацией оптимального двигательного режима, умения самостоятельно составлять программу физкультурно-оздоровительных занятий, а также применение знаний о специфике воздействия различных видов физических упражнений на организм: 60,00 % студентов не владеют данными практическими умениями.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов недостаточно усвоили теоретические знания, имеют незначительный двигательный опыт, кроме того, они практически не принимают участия в здоровьесберегающей деятельности, что, конечно, сказывается на уровне их общей культуры и на состоянии здоровья.

При опросе студентов определяли их интересы относительно модернизации процесса физического воспитания в направлении формирования ЗОЖ с учетом возможности применения новых методов обучения и включения информационных технологий. Так, студентами обозначены эффективные, по их мнению, положения, способствующие формированию ЗОЖ в процессе физического воспитания, а именно: активное привлечение общественности к работе по формированию ЗОЖ среди молодежи (проведение совместных мероприятий и т.д.) – 38,40%; внедрение в учебный материал занятий по физическому воспитанию информационных аспектов, направленных на формирование ЗОЖ – 24,60%; использование инновационных программ и технологий в работе со студентами – 21,30%; расширение сети спортивных секций, групп по интересам – 15,70%.

Наиболее оптимальными, по мнению студентов, методами обучения при освоении учебного материала по формированию ЗОЖ в процессе физического воспитания явились: мини-лекция – 43,20%; ролевая игра – 26,60%; обсуждение и дебаты – 21,50%, участие в самостоятельном проекте – 8,70%.

Относительно возможности внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания и успешного обеспечения ими формирования ЗОЖ установлено,

что 76,50% студентов считают обеспечение успешным; 12,30% посредственно рассматривают применение Интернет-технологий и 11,20% считают данный проект недействительным.

Полученные результаты констатирующего эксперимента легли в основу разработки концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий.

Изучение педагогических основ создания условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов позволило нам представить основные положения концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе их физического воспитания с использованием инновационных технологий (рисунок 2).

Разработанная нами концепция представляет собой совокупность взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. К предпосылкам разработки авторской концепции нами были отнесены те положе-

ния, от которых целесообразно отталкиваться при подготовке к формированию ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания, а именно: социально-педагогические (низкий уровень здоровья студенческой молодежи; отсутствие преемственности школьного и вузовского физического воспитания; недостаточно эффективная организация физического воспитания в вузе); личностные предпосылки (несформированная потребность студентов в ЗОЖ; недостаточная сформированность ценностно-смыслового значения здоровья для жизнедеятельности; распространенность новых видов зависимостей); биологические предпосылки (ограниченность двигательной активности обучающихся; недостаточное соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса).

Основу представленной концепции составил синтез концептуальных подходов, которые были объединены нами в три группы: первую группу составили подходы, обуславливаю-



Рисунок 2 - Концепция формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания

ние философскую и содержательную стороны концепции (диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный); вторую – подходы, определяющие процессуальные особенности построения концепции (синергетический и социально-культурный); третью группу составил системный подход.

Объединение предпосылок и подходов определило формирование основ представляемой нами концепции. Центральной составляющей авторской концепции явилась цель теоретически обосновать и практически реализовать формирование ЗОЖ в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений с использованием инновационных технологий.

Для достижения данной цели необходимо выполнение следующих задач:

- формирование базовой основы теоретических знаний и практических умений о ЗОЖ с использованием инновационных технологий в процессе физического воспитания;
- создание модели взаимодействия, направленного на разработку и реализацию методических подходов с широким применением информационных технологий по формированию ЗОЖ студентов и развитию здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения;
- разработка и реализация системы мероприятий, направленных на развитие устойчивой мотивации к ЗОЖ, основанных на свободном доступе студента к информационной среде для обеспечения самостоятельной деятельности в стремлении к активному физическому и духовному самосовершенствованию. При разработке авторской концепции мы опирались на методологические и технологические принципы [14].

В качестве организационных и дидактических условий подготовки студентов высших учебных заведений к формированию ЗОЖ мы использовали следующие:

- группа организационных условий: анализ интересов и потребностей студентов для индивидуального и дифференцированного подходов включения их в здоровьесберегающую деятельность; создание здоровьесберегающей среды для развития интересов,

позитивного отношения студентов как к своему здоровью, так и к применению полученных знаний в повседневной жизни; учет материально-технической базы для реализации авторской концепции, предусматривающий максимально эффективное обеспечение теоретико-методической подготовки студентов в процессе физического воспитания;

- группа дидактических условий: выбор и использование информационных технологий формирования ЗОЖ в процессе физического воспитания; интеграция информационных технологий для обеспечения действенности интерактивных методов обучения студентов в процессе физического воспитания в направлении здоровьесбережения; подготовка методических пособий, дидактических материалов и др.

С учетом изложенных выше теоретических положений и результатов констатирующего эксперимента нами была предложена практическая реализация концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий, которая включала в себя ряд компонентов: базовую модель создания информационной среды, алгоритм внедрения инновационных технологий и критерии эффективности реализации концепции. Разработка базовой модели создания информационной среды формирования ЗОЖ основывалась на проведенных ранее исследованиях в области здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания [14]. В качестве основных требований к разработке данной модели выступали:

- обоснование взаимодействия всех участников образовательного процесса (администрация, научно-педагогические работники, студенты) по организации здоровьесберегающей, безопасной для студентов среды с использованием информационных технологий;
- учет всех педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий, необходимых для реализации информационных технологий здоровьесбережения обучающихся;
- обоснование и создание необходимой базы для обеспечения организации учебного процесса,

направленного на минимизацию риска для здоровья в процессе обучения, предотвращающего формирование дезадаптационных состояний обучающихся (переутомления, гиподинамии, стрессов, формирования различного вида зависимостей, в т.ч. алкогольной, наркотической, никотиновой, шпровой, Интернет-зависимости и других девиаций);

– разработка учебно-методических подходов обеспечения эффективности применения интерактивных методов обучения за счет включения информационных технологий (электронная аудио-видеопрезентация, веб-проектирование, электронное портфолио);

– научно-методическое сопровождение информатизации процесса физического воспитания, направленного на формирование ЗОЖ студентов высших учебных заведений, предусматривающее минимизацию рисков отрицательного воздействия использования комплекса технических средств на здоровье обучающихся.

В своем содержании базовая модель создания информационной микросреды объединила взаимодействие отдельных модулей:

– нормативный модуль подразумевает информационное обеспечение свободного доступа студентов к нормативно-правовой и законодательной базе Украины для ознакомления с политикой государства в сфере физической культуры и спорта; возможности рассмотрения и обсуждения нормативно-правовых документов высшего учебного заведения, направленных на развитие здоровьесберегающей деятельности вуза;

– диагностический модуль включает организацию и самостоятельное проведение диагностики состояния здоровья студентов посредством применения информационных технологий; обеспечение конфиденциальности данных; выявление факторов риска; проведение компьютерного мониторинга показателей здоровья студентов в процессе их обучения и создание электронной базы данных состояния их здоровья;

– воспитательный модуль предусматривает организацию внеучебной деятельности студентов высшего учебного заведения с применением информационных компьютерных технологий,



Рисунок 3 - Алгоритм внедрения инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений

направленную на формирование у студентов устойчивой мотивации к здоровьесберегающей деятельности, стремления к физическому и нравственному самосовершенствованию; ознакомление с новыми формами и видами двигательной активности, рациональным режимом труда, отдыха и питания; информирование о пагубном действии вредных привычек на организм человека.

Образовательный модуль содержит разработку и внедрение наиболее эффективных средств и методов формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания, который включает интеграцию интерактивных методов обучения за счет информационных технологий в базовую программу по физическому воспитанию для повышения уровня теоретических знаний и практических умений в области осуществления здоровьесберегающей деятельности.

Для реализации содержания базовой модели создания информационной среды нами был разработан алгоритм внедрения инновационных технологий формирования ЗОЖ студентов высших учебных заведений, который определял последовательность их использования в процессе физического воспитания (рисунок 3).

Основу его разработки составили результаты констатирующего эксперимента по определению интересов студентов в направлении формирования ЗОЖ с использованием инновационных технологий в процессе физического воспитания, которые обосновали первый шаг действий предложенного алгоритма формирование методической основы, что включало выбор средств и методов обеспечения процесса физического воспитания, имевших потенциальную возможность создания эффективных условий для повышения уровня теоретической подготовленности в направлении формирования ЗОЖ.

Вторым шагом авторского алгоритма стал процесс интеграции информационных технологий и интерактивных методов обучения в представленной нами выше методической основе. В настоящее время общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты, так как система образования должна не только давать необходимые знания о новой информа-

ционной среде общества, но и формировать новое мировоззрение [15, 20].

Группу интерактивных методов концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий составили: мини-лекция, информационное сообщение, презентация, «мозговой штурм», обсуждения и дебаты, ролевая игра, метод проектов, которые показали свою эффективность в ряде научных исследований [19, 9]. Эффективному их включению в процесс физического воспитания содействовали информационные технологии, которые позволили качественно обеспечить студентов информацией, сформировать устойчивый интерес и повысить мотивацию к занятиям по физическому воспитанию. В данном целевом направлении нами предложены к использованию технология электронной аудио-видеопрезентации; технология веб-проектирования и технология электронного портфолио.

Технология электронной аудио-видеопрезентации рассматривалась нами для обеспечения динамики взаимоотношений визуальных и вербальных элементов, когда их количество определяется функциональной направленностью учебного материала и в тех случаях, когда трансляция зрительных сообщений в речевую форму слишком громоздка или вообще невозможна. Данная технология применялась нами при проведении мини-лекций, информационном сообщении, презентации и методе проектов.

Технология веб-проектирования применялась нами для создания внешнего сетевого ресурса – образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни» (рисунок 4), который согласно своему содержанию включал систематизированные теоретические сведения о ЗОЖ, его пользе, преимуществах и мотивационной составляющей, комплексы физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.

Применение обозначенных нами интерактивных методов обучения рассматривалось в рамках предложенной концепции в качестве единого комплекса, основу которого составили информационные технологии, обеспечившие синтез и действенность методического материала, возможность его доступного изложения и

представления студентам (рисунок 5).
Заключительный этап предложенного алгоритма внедрения инновационных технологий формирования ЗОЖ в процессе физического воспитания включал экспериментальную апробацию в образовательном процессе Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана с учетом условий данного учебного заведения, особенностей кадрового, материально-технического обеспечения и включения в рейтинговую систему оценивания студентов по физическому воспитанию.

Для оценки эффективности внедрения предложенной концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий нами были выделены критерии эффективности и дифференцированы в соответствующие группы:

— познавательно-когнитивная группа включила в себя систему знаний о здоровье и его составляющих, ЗОЖ, способах оздоровления и повышении резервов здоровья, что определялось по показателям повышения уровня сформированности теоретических знаний и практических умений студентов относительно здоровьесберегающей деятельности;

— мотивационно-потребностная группа объединила ценностные ориентации студентов на здоровье, их потребность и готовность к деятельностно-практическому участию в формировании ЗОЖ, показателем чего стало изучение факторов ЗОЖ относительно оптимизации режима дня, двигательной активности, питания, гигиены, стремления к избавлению от вредных привычек, повышению самооценки собственного ЗОЖ, работоспособности и физического здоровья;

— функционально-адаптационная группа предусматривала ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью, настойчивую работу и постоянное самосовершенствование в достижении цели по сохранению и укреплению студентами собственного здоровья, формирование у них чувства удовлетворения от здоровьесбережения, что отражалось в повышении деятельности функциональных систем и протекании адаптивных процессов организма, снижении заболеваемости и улучшении физического здоровья.

ВЫВОДЫ

Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группо-

ВЕБ-ПРОЕКТИРОВАНИЕ

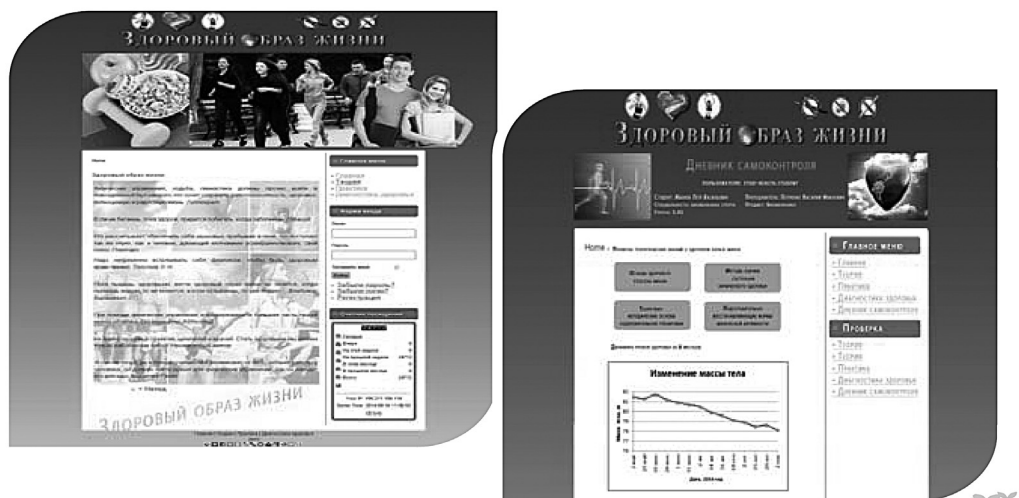


Рисунок 4 - Страницы образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни»

вого стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. ЗОЖ во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта большое внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса. Согласно современным подходам, основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у студентов потребности в занятиях физической культурой и ведении ЗОЖ, что способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Полученные нами данные позволяют сделать вывод о том, что в результате опытно-экспериментальной работы была доказана

дееспособность авторской концепции в направлении содействия здоровьесбережению студентов в условиях педагогического образования, реализуемой в период обучения в высшем учебном заведении, в ходе осуществления ими профессиональной деятельности.

Интеграция инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений в направлении формирования ЗОЖ обеспечила повышение уровня их теоретических знаний и практических умений в сфере ЗОЖ, что проявилось в оптимизации уровня их двигательной активности, отказе от вредных привычек и улучшении здоровья.

Выполненное исследование дает основание считать, что разработанные в нем концептуальные основы формирования ЗОЖ в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий обосновывают решение приоритетной проблемы общегосударственного значения сохранения генофонда нации, защиты национальных интересов обеспечения безопасности здоровьесбережения страны и населения Украины как наивысшей социальной ценности.



Рисунок 5 - Обеспечение интеграции интерактивных методов обучения в процесс физического воспитания средствами информационных технологий

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
2. Бар-Ор, О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; [пер. с англ. И. Андреев]. – К. : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
3. Булич, Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
4. Булатова, М. М. Европейский опыт : уроки и ориентиры / М. М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3-10.
5. Гозак, С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'я зберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія». – К., 2014. – 40 с.
6. Додонова, Л. П. Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» / Л. П. Додонова // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. – С. 22-26.
7. Звездина, М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию ЗОЖ обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8 (20) – С. 8-23.
8. 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.
9. Кожедуб, Т. Г. Ефективність використання інтерактивних технологій навчання у фізичній підготовці школярів / Т. Г. Кожедуб // Молода спортивна наука України. – Львів, 2014. – Т. 2. – С. 63-68.
10. Кондаков, В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. Л. Кондаков. – СПб., 2013. – 50 с.
11. Коновалова, И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / И. А. Коновалова. – Челябинск, 2011. – 157 с.
12. Круцевич, Т. Ю. Мотивационные приоритеты здорового образа жизни студентов вузов / Т. К. Круцевич, А. Н. Нестеренко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали IX Міжнародного наукового конгресу, 20–23 вересня, 2005 р. : [тези доповідей]. – К., 2005. – С. 581.
13. Новикова, Е. А. Веб-портфолио как средство медиабезопасности в условиях информационно-сетевых обществ / Е. А. Новикова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 22 (313). – Вып. 81. – С. 67-69.
14. Палаткин, И. В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / И. В. Палаткин. – Кемерово, 2014. – 21 с.
15. Петров, П. К. Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования / П. К. Петров. – Ижевск : Издательский дом «Удмуртский университет», 2009. – 468 с.
16. Платонов, В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
17. Скрипкин, В. С. Формирование культуры межличностных отношений студентов в процессе физического воспитания / В. С. Скрипкин, М. В. Осыченко // Modern directions of theoretical and applied researches '2014 : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 18–30 марта 2014 г. – Одесса, 2014. – № 114. – С. 385-389.
18. 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.
19. Сичова, Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
20. 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 : материалы XVIII Межд. науч. конгр. – Алматы : КазАСТ, 2014. – Т. 1. – С. 345-349.
21. Футорный, С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : монография / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
22. Щекина, Н. Б. Здоровье студентов как фактор достижения успеха в учебной деятельности / Н. Б. Щекина // Теория и методика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 107-108.
23. Юмашева, Л. И. Корекція постави в процесі фізичного виховання студентів музичного вузу / Л. І. Юмашева, М. М. Філіппов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 2-3. – 2005. – С. 110-113.
24. Юрчишин, Ю. В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану / Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ, 2012. – № 8. – С. 130-133.
25. Klugman, J. Human Development Report 2009 / J. Klugman // 20th Anniversary Edition. Palgrave Macmillan. – 2010. – P. 176-178
26. Myers, S. S. Emerging Threats to Human Health from Global Environmental Change / Samuel S. Myers, Jonathan Patz // Annual Review of Environment and Resources. – 2012. – № 11. – P. 312-344.
27. Paffenbarger, R. LifeFit : An Effective Exercise Program for Optimal Health and a Longer Life / R. Paffenbarger, E. Olsen // Human Kinetics. – 1996. – P. 429-439.

BIBLIOGRAPHY

1. Balsevich, V. K. Physical education : youth and modernity / V. K. Balsevich, L. I. Lubyshchev // Theory and practice of physical culture. – 1995. – № 4. – P. 2-7.
2. Bar-Or, O. Health and physical activity of man / O. Bar-or, T. Rowland; [transl. from eng. I. Andreev]. – K. : Olympus. lit., 2009. – 528 p.
3. Bulich, E. G. human Health : the biological basis of life and physical activity in its stimulation / bulich E. G., I. V. Muravov. – K. : Olympus. lit., 2003. – 424 p.
4. Bulatova, M. M. European experience : lessons and benchmarks / M. M. Bulatova // Sports medicine – 2007.

- № 1. – С. 3-10.
5. Gozak, S. V. Doskonalenia GNI principu forming Zdorovya sberegayka technology organization of biological processes in zagalnoosvitnih training the mortgages : author. dis. on sobotta Sciences. the degree of Dr. med. nauk : spets. – 14.02.01 "GGN the profesinyo pathology – K., 2014. – 40 p.
6. Dodonova, L. P. Systematic analysis of the phrase "healthy lifestyle" / L. P. Dodonov // Theory and practice of physical culture. – 2013. – № 3. – Pp. 22-26.
7. Zvezdina, M. L. Diversity of scientific approaches to the formation of healthy lifestyle of students / M. L. Zvezdina // Scientific dialogue. – 2013. – № 8 (20). – p. 8-23.
8. Kashuba, V. A. analysis of the use of health-saving technologies in the process of physical education of student youth / V. A. Kashuba, S. M. Futorny, E. V. Andreeva // Theory and methods of physical culture. – Almaty, 2012. – № 1. – С. 73-81.
9. Kozhedub, T. G. Efektivnosti interaktivnyj learning technologies at picni pghotos scholars / T. G. Kozhedub // Young sport science of Ukraine. – Lviv, 2014. 2. – P. 63-68.
10. Kondakov, V. L. A systematic construction of a sports and recreation technologies in the educational space of the modern University : author. dis. on the competition of graduate. the degree of doctor. PED. nauk : spets. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training and health-improving physical culture" / V. L. Kondakov. – SPb., 2013. – 50 p.
11. Konovalova, I. A. Formation of culture of health of students of the University sports profile : author. dis. on the competition of graduate. degree candidate. PED. nauk : spets. 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training and physical culture" / Konovalova. – Chelyabinsk, 2011. – 157 p.
12. Krulewich, T. Y. Motivational priorities of a healthy lifestyle of students of universities / T. K. Krulewich, A. N. Nesterenko // Olimpisky sport and sport for all : materials 1X Minarodnoi scientific Congress, 20-23 September, 2005 R.: [tezi dopoda]. – K., 2005. – P. 581.
13. Novikov, E. A. Web portfolio as a means of mediametadata in the information network society / E. A. Novikov // Bulletin of the Chelyabinsk state University. – 2013. – № 22 (313). – Vol. 81. – P. 67-69.
14. Palatkin, I. V. Preparing College students to the health improvement activities : author. dis. on the competition of graduate. degree candidate. PED. nauk : spets. 13.00.01 "General pedagogy, history of pedagogy and education" / I. V. Palatkin. – Kemerovo, 2014. – 21 p.
15. Petrov, P. K. Theory and practice of physical culture and sports in the conditions of modernization of education / P. K. Petrov. – Izhevsk : Publishing house "Udmurtia University", 2009. – 468 p.
16. Platonov, V. N. The preservation and strengthening of health of healthy people is a priority direction of modern health care / V. N. Platonov // Sport. medicine. – 2006. – № 2. – P. 3-14.
17. Skripkin, V. S. Formation of culture of interpersonal relations of students in physical education / B. S. Skripkin, M. W. Usichenko // Modern directions of theoretical and applied researches '2014 : proceedings of the international. nauch.-practical. Conf. 18-30 March 2014 – Odessa, 2014. – № 114. – P. 385-389.
18. Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity : [collection of materials of the world.org. health] / E. V. IMAS, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. – K. : Kiev, Olympic literature, 2013. – 528 p.
19. Cichova, T. V. Innovacin technology strengthening of health of students in process fizichnogo education : author. dis. on sobotta Sciences. the degree candidate. Sciences h physical. education the sport spec. 24.00.02 "[Physical culture, fsica education different group of population" / T. V. Secova. – L'viv, 2012. – 20 p.
20. Fedorov, A. I. a Network of e-portfolio in the system of training specialists in physical culture, sports and tourism / A. I. Fedorov // Olympic sport and sport for all : proceedings of the XVIII Int. scientific. congruence. – Almaty : Kazast, 2014. – V. 1. – P. 345-349.
21. Futornyi, S. M. Health saving technologies in the process of physical education of student youth: [monograph] / S. M. Futornyi. – K. : Summit book, 2014. – 296 p.
22. Shchekina, N. B. Health of students as a factor of success in learning activities / N. B. Shchekina // Theory and methods of physical culture. – 2010. – № 1. – P. 107-108.
23. Yumasheva, L. I. Correction built in process fizichnogo education students in the University musical / L. I. Yumasheva, M. M. Fillipow // Theory and methods fizichnogo education and sports. – № 2-3. – 2005. – P. 110-113.
24. Yurchyshyn, V. Y. Efektivnosti eksperimentalno the technology zalecenia students to Rugova activity zdorovo spraymount at pokrashen pokaznikiv fizichnogo become / V. Y. Yurchyshyn, M. V. Dutchak // Pedagogics, psychology is the honey-bol. problems physical. education and sport. – H. : HDDM, 2012. – № 8. – P. 130-133.
25. Klugman, J. Human Development Report 2009 / J. Klugman // 20th Anniversary Edition. Palgrave Macmillan. – 2010. – P. 176-178.
26. Myers, S. S. Emerging Threats to Human Health from Global Environmental Change / Samuel S. Myers, Jonathan Patz // Annual Review of Environment and Resources. – 2012. – № 11. – P. 312-344.
27. Paffenbarger, R. LifeFit : An Effective Exercise Program for Optimal Health and a Longer Life / R. Paffenbarger, E. Olsen // Human Kinetics. – 1996. – P. 429-439.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Футорный Сергей Михайлович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Дудко Михаил Валериевич – и.о. заведующего кафедрой физического воспитания, старший преподаватель кафедры физического воспитания Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана.