

RESULTS OF METHODS VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FUTURE BACHELOR OF AVIATION AND COSMONAUTICS

Vladimir Fotynyuk

National Aviation University

In the article the results of techniques professionally applied physical training future bachelors of Aeronautics and Astronautics. The influence of this technique on the results on the development of professional skills, motor skills and personal future engineers aviation industry.

Key words: methods, professionally-applied physical training, Bachelor of Aviation and Astronautics, sports.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сергей Футорный

Национальный университет физического воспитания и спорту Украины

Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты: это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека, которые образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований.

Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения, при этом с одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, складываясь и приобретая культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется – так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Связь с научными программами, планами, темами. Работа выполняется согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Анализ последних исследований и публикаций. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта, а восприятие студентами, как лично

значимых, общественных норм, ценностей здорового образа жизни не всегда совпадает с восприятием ценностей, выработанных общественным сознанием.

В процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов, которая может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять микросреду, в которой он находится, поскольку путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе, одновременно при этом включая в структуру самосознания идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

Формулирование цели и задач исследования. Исходя из всего вышеизложенного, целью нашей работы явилось изучение механизмов развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания современной студенческой молодежи.

Методы и организация исследований. Анализ и синтез научно-методической литературы, документальных, практического опыта в области образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодых взрослых позволили установить основные направления развития сферы физического воспитания студентов.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов. В исследовании Ю.В. Амосовой (2010) [1] сформулированы и обоснованы ключевые компетенции студентов педагогического колледжа в области здорового образа жизни: социально-личностные (знание и понимание норм здорового образа жизни; понимание ценностей здорового образа жизни; и др.); общенаучные (знание понятийного аппарата и основных принципов оздоровления; понимание условий и особенностей формирования ценностей здорового образа жизни у будущих учеников и др.); общепрофессиональные (знание основных теорий здорового образа жизни; знание стратегии и тактики современного использования оздоровительных технологий в профессиональной деятельности педагога и умение применить знания и навыки в практической работе и др). Автором спроектирована модель формирования ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа, в которой на основе компетентного подхода и с использованием мониторинговых технологий реализована непосредственная включенность студентов в практическую двухстороннюю здоровьесберегающую деятельность.

Физкультурная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных потребностей, интересов, целей, ценностных ориентации и убеждений личностного, группового и общественного характера, причем таковая детерминирована конкретными типами мотиваций и определяется

фактом принятия (непринятия) личностью физкультурной деятельности в качестве ценности-средства удовлетворения имеющихся у нее потребностей и степенью участия индивида в этой и иных конкретных видах деятельности в области физической культуры - управленческой, агитационно-пропагандистской, научной, зрелищной (Лю Юн Цянь, 2011) [4].

Модель организации у студенческой молодежи процесса становления мотивации на здоровый образ жизни разработанная Лю Юн Цянь, (2011) [4] ориентирована на пролонгированность здорового образа жизни в последующие возрастные периоды, направлена на комплексность и систематичность воздействия социально-педагогических факторов на студентов с учетом их жизненных и физкультурных ориентации, половых, возрастных, профессиональных, национальных и социокультурных особенностей.

В исследовании Рашед Сауд Куфтан Аладван (2011) [6] предложен алгоритм построения профилактической комплексной программы с учетом специфики мотивации каждого студента к изменению образа жизни и вида двигательной активности. Разработанная автором комплексная программа профилактики нарушений структурно-функционального состояния костной ткани, включающая информационно-образовательный и адаптационно-оздоровительный блоки, состоит из трех периодов: вводного, основного и заключительного. Отличительной особенностью программы является одновременное использование различных видов двигательной активности как аэробной, так и силовой направленности и факторов здорового образа жизни.

В исследовании И.А. Коноваловой (2011) [3] разработанная модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс. В нее включены такие составные части, как социальный заказ, цель, концептуальная основа, педагогическая технология, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей. Модель включает в себя три модуля: целевой, процессуально-технологический и результативный. Педагогические условия, направленные на повышение эффективности функционирования исследуемого процесса, рассматривается нами как «внешние средства».

В работе А.А. Третьякова (2011) [8] была продолжена начатая работа многих ученых относительно обоснования технологий повышения устойчивости студентов к нервно – эмоциональному напряжению в образовательном пространстве вуза. В основу разработанной автором технологии легли следующие положения: организация самостоятельных психофизических тренингов (ПФТ) по методу «активного отдыха»; в содержание учебных занятий по физической культуре должны включаться виды двигательной активности, соответствующие интересам занимающихся и решающие задачи программного курса по физическому воспитанию; в начале семестра в ходе теоретических и практических занятий по физическому воспитанию студенты должны овладеть необходимыми знаниями и практическими умениями в самостоятельном выполнении физических упражнений, дозировании физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием, самочувствием и настроением; в начале семестра необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, развитие и совершенствование которых предусмотрено учебной программой, а также уровень физической работоспособности и функциональной тренированности организма студентов.

По мнению В.Н. Ирхина, И.В. Ирхиной (2011) [2] здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) — воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов.

Т.В. Сычевой (2012) [7] разработаны и обоснованы инновационные технологии укрепления здоровья студенческой молодежи, на основе интегрального подхода с использованием интерактивного и дифференцированного обучения, включающие формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, использование многовариантных форм, средств и методов в процессе занятий, личностно-ориентированный подход к формированию теоретических знаний по физическому воспитанию. Специалистом для формирования системы знаний по дисциплине «Физическое воспитание» научно обосновано использование «познавательных пауз», с применением технологий интерактивного и дифференцированного обучения в процессе учебных занятий.

В работе Ю.В. Юрчишина (2012) [9] разработана и экспериментально обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности, отличительными чертами которой являются комплексный учет принципов проектирования педагогических технологий, физического воспитания, положений теории самоопределения и концепции общественного образования по вопросам физически активного образа жизни при формировании содержания теоретико-методической и практической подготовки, системы контроля и алгоритма их реализации в процессе физического воспитания с применением современных информационных средств.

При организации здоровьесформирующей среды в сфере высшего образования Ж.В. Малаховой (2013) [5] были учтены вопросы качества здоровьесбережения, а также его взаимосвязь с уровнем готовности к профессиональному совершенствованию будущих специалистов. Предложенная специалистом технология образовательно-коррекционного процесса дифференцированно, основывалась на однородных по своим характеристикам микрогрупп. Для каждой микрогруппы требуются различное содержание и организация учебно-коррекционной работы, ее темп, объем, сложность, методы и приемы, учета противопоказаний.

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение. Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Вопрос о роли современных

информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий.

Однако, наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть Internet. Внедрение мультимедийных систем в процесс физического воспитания студентов рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, вооружения студентов системой валеологических знаний.

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, отсутствие вредных привычек, валеологическое самообразование.

Выводы. Актуальность темы исследования обусловлена в первую очередь общецивилизационными изменениями постиндустриального характера, присущими современному обществу. Одной из таких значимых проблем является состояние здоровья особенно учащейся молодежи. Автоматизация производственных процессов, глобальная компьютеризация, преобладание в нашем обществе преимущественно умственного труда операторской направленности – все это обуславливает малоподвижный образ жизни.

Прямым следствием этого является существенное «омоложение» сердечнососудистых и легочных заболеваний отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, значительное увеличение всевозможных аллергических реакций и другие негативные отклонения в развитии подрастающего поколения. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доле бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам жизнедеятельности отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты используют свободно время для чтения, другие – занятий физическими упражнениями, третьи – общения.

Перспективы дальнейших исследований. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в то время, которое предназначено для сна, курение и др. Разработка и реализация идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства, преодоление кризисной демографической ситуации за

счет повышения качества жизни, здоровья и долголетия людей должна быть положена в основу деятельности всех государственных органов власти в качестве ключевой стратегии для решения проблем национального развития и безопасности Украины, и дальнейшего эффективного социально-экономического развития страны.

ЛИТЕРАТУРА

6. Амосова Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Ю.Е. Амосова. — Челябинск, 2010. — 22 с.
7. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе // Культура физическая и здоровье. — 2010, №4 (29). — С. 37—39.
8. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / И.А. Коновалова. — Челябинск, 2011. — 22 с.
9. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. . канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь — Минск, 2011. — 23 с.
10. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ж.В. Малахова. — К., 2013.— 24 с.
11. Рашед Сауд Кафтан Аладван Профилактика нарушений структурно-функционального состояния костной ткани у студентов средствами физической реабилитации: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.03 / Рашед Сауд Кафтан Аладван. — К., 2011.— 22 с.
12. Сычева Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т.В. Сычева // Физическое воспитание студентов: сб. науч. раб. / под. ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2012. — № 4. — С. 115—120.
13. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис. . канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А.А. Третьяков — Белгород, 2011. — 23 с.
14. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин. — К., 2012.— 22 с.

АНОТАЦІЇ

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

Сергій Футорний

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Проведено аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми здоров'язберереження серед студентів, підходах та особливостях формування у студентів потреби в здоровому фізично активному способі життя в процесі фізичного виховання.

Встановлено, що стратегічною метою вищої освіти має стати створення середовища, що сприяє фізичному та моральному оздоровленню студентів, підтриманню рівня наявного

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

здоров'я, його зміцненню, примноженню, формуванню навичок здорового способу життя, вихованню культури здоров'я, нейтралізуючи і знижуючи негативну дію зовнішніх і внутрішніх факторів середовища, підвищувальної їх стійкості до стресових впливів.

Мета роботи - вивчити механізми розвитку та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання сучасної студентської молоді.

Аналіз і синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, практичного досвіду в галузі освіти, фізичного виховання і спортивної підготовки дітей, підлітків і молодих осіб дозволили встановити основні напрямки розвитку сфери фізичного виховання студентів.

Узагальнено теоретичні підходи до дослідження проблеми здоров'язбереження серед учасників освітнього процесу, що дає можливість намітити напрямки діяльності з реалізації здоров'язберігаючих технологій у вузі, визначити їх сутність, компоненти, критерії та напрями розвитку в процесі навчання стосовно системи організації професійної освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти, здоров'язберігаючі технології.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Сергей Футорный

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Проведен анализ специальной научной литературы по проблеме здоровьесбережения у студентов, подходах и особенностях формирования у студентов потребности в здоровом физически активном образе жизни в процессе физического воспитания. Установлено, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей их стрессоустойчивость.

Цель работы – изучить механизмы развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания современной студенческой молодежи.

Анализ и синтез научно-методической литературы, документальных, практического опыта в области образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодых взрослых позволили установить основные направления развития сферы физического воспитания студентов.

Обобщены теоретические подходы к исследованию проблемы здоровьесбережения у участников образовательного процесса, что дает возможность наметить направления деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, определить их сущность, компоненты, критерии и направления развития в процессе обучения применительно к системе организации профессионального образования.

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

MODERN ASPECTS OF THE DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.

Futorny Sergiy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Peer-reviewer's analysis of scientific literature for student's health preservation, attitudes and characteristics of the formation students' needs for healthy physically active at the process of physical education. Founded, that the strategic goal of higher education should be creating of the environment, which conducive physical and moral student's improvement, maintaining the existing level of health, to strengthen it, and multiplying, forming a physical fitness, educating a culture of health, which neutralize and reduce the negative effects of internal and external environmental factors increase stress resistance.

The aim of work was to study the mechanisms of development and implementation of health-saving technologies in the process of physical education today's college students.

Analysis and synthesis of scientific and methodical literature, documentaries, practical experience in the field of education, physical education and sports training of children, adolescents

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

and young adults allowed establishing basic directions of development of the sphere of physical education students.

Generalized the theoretical approaches to the problem of health preservation for educational process participants, which makes it possible to plan realization activities of health-technology at the university, to determine their essence, components, criteria and direction of the learning process in relation to the organization of the vocational education system.

Key words: health, physical fitness, physical education, students, health-saving technologies.