

Применение современных технологий в физической культуре имеет много преимуществ, а именно: скорость, надежность, возможность улучшить накопленные знания, возможность выбрать действенную программу, которая рассчитана на определенного пользователя.

Применение современных технологий и методик обучения в ВУЗе является основой инновационных процессов в высшем образовании.

Концепция модернизации белорусского образования сосредотачивает внимание на надобности создания информационной компетентности, как одного из ключевых характеристик качества образования. Компетентность в сфере информационных технологий считается одной из приоритетных целей образования. Возможность ее создания непосредственно связана с активной деятельностью преподавателя и студента в информационной компьютерной среде.

Внедрение ИТ в процесс образования направлено на повышение эффективности проведения занятия, усиление привлекательности преподнесения материалов, осуществление дифференциации типов упражнений, а также, чтобы разнообразить формы обратной связи. Применение информационно-компьютерных технологий дает преподавателю дополнительные возможности в проведении занятий по физической культуре.

Занятия по физической культуре содержат много материала по теории, на который выделяется наименьшее количество часов, по этой причине использование электронных презентаций дает возможность качественно решать данную проблему.

Таким образом, при проведении и организации нынешнего урока физкультуры требуется использовать ИКТ. Это дает возможность объединить физическую и умственную нагрузку, развить творческие и интеллектуальные возможности обучающихся, расширить общий кругозор.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют значительно увеличить результативность образовательного процесса, найти решение задач, стоящих перед учреждением образования, о воспитании всесторонне развитой, творчески независимой личности.

Литература:

1. *Информационные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/komi48sli/home/lekcja2>. – Дата доступа : 18.04.2022.*

2. *Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docplayer.com/53632228-Informacionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta.html>. – Дата доступа : 18.04.2022.*

3. *Направления современных технологий в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.yaneuch.ru/cat_91/informacionnye-tehnologii-v-rabote-trenera/213443.2091333.page1.html. – Дата доступа : 18.04.2022.*

УДК 378.015.31+378.016:613

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бурлакова Т.Л.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

В современных социально-экономических условиях развития нашего общества одним из приоритетных направлений государственной политики является здоровьесбережение населения республики, прежде всего студенческой молодежи. Одной из основных задач яв-

ляется укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи как генофонда общества, от которого во многом зависит общественное здоровье (здоровье личности), жизнеспособность общества и республики.

Одним из главных факторов, влияющих на ухудшение здоровья, является низкий уровень культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни. Низкий уровень культуры здоровья студентов является последствием их необученности нормам и навыкам здорового образа жизни, незнания применения его элементов и неумения эффективно самоуправлять здоровьем. Это в значительной мере обуславливает его ухудшение, а кроме этого, негативно влияет на эффективность учебной деятельности и предопределяет проблемы обучающихся в их будущей трудовой деятельности, связанные с их неспособностью эффективно укреплять и сохранять здоровье за счет собственных усилий.

С учетом проблем в состоянии здоровья современной молодежи, формирование у нее культуры здоровья является жизненной необходимостью как для здоровья самих студентов, так и для общества: воспитание здорового поколения – залог здоровья общества в целом.

Данная проблема построена на современной методологии формирования культуры здоровья у студентов и основана на современных научно-практических подходах к формированию культуры здоровья обучающихся через повышение уровня здорового образа жизни на основе изучения и освоения его основных элементов (Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Л.Б. Дыхан, М.Я. Виленский, В.Н. Ирхин, В.П. Казначеев, Н.С. Козлов, В.В. Колбанов, А.В. Лейфа, А.М. Митяева, В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина, А.Г. Щедрина и др.). Культура здоровья студента – это личное и социальное качество обучающегося в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его элементов для укрепления и сохранения духовного, психического, физического и социального здоровья. Главным показателем культуры здоровья студента является реализуемое им на практике самоуправление процессом укрепления и сохранения здоровья. Культура здоровья студентов, основой которой является здоровый образ жизни, реализуется в повседневной жизнедеятельности через соблюдение таких элементов: режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность [3, с. 46].

Культура здоровья – это важный составляющий компонент общей культуры человека, определяющий формирование, сохранение и укрепление его здоровья. Культурный человек является не только «потребителем» своего здоровья, но и его «производителем». Культура здоровья – это качественное образование личности, проявляющееся в единстве духовных, биологических, психологических и социальных факторов, определяющих ее образ жизни и гуманистический смысл бытия. Она обуславливает дальнейшее развитие всех разновидностей культур и предполагает формирование человека как целостного индивида, охватывая все стороны его жизни. Культура здоровья призвана превратить любую область деятельности молодежи в средство физического и духовного самосовершенствования, самооздоровления.

Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья. На сегодняшний день здоровье населения напрямую связано не только с работой системы здравоохранения, но и с самим образом жизни людей. В последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения, в том числе студенческой молодежи, тогда как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя в всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности [2, с. 71].

За последние годы тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает устойчивый характер. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими факторами являются: нервное перенапряжение и ум-

ственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима сна и питания, вредные привычки, недостаточная двигательная активность и др. Заметно увеличивается количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, а также растет количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой [1, с. 148].

Система профилактики здоровья, которая традиционно используется в учебных заведениях, чаще всего сводится к формированию знаний у молодежи о тех или иных заболеваниях. Нет системы по формированию навыков конструирования молодежью такого духовного, психического и физического здоровья, которое позволяет успешно справиться с постоянно растущими нагрузками современной жизни на человеческий организм [2, с. 71].

В связи с этим возникает вопрос, что и как нужно сделать для того, чтобы образование не разрушало, а, наоборот, сохраняло, укрепляло и развивало здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья студентов становится одной из важнейших задач педагогического процесса, целью которого является обеспечение высокого уровня здоровья, знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья у студенческой молодежи [2, с. 72].

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, способствующих здоровью, а также грамотном применении в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает ее гармоничность и целостность личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности [2, с. 72].

Поэтому даже широкие теоретические знания в области культуры здоровья недостаточны для формирования правильного поведения молодежи. Сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья требует от человека определенных волевых качеств (самообладания, целеустремленности). Под саморазвитием культуры здоровья необходимо понимать непрерывный процесс целенаправленной деятельности личности по изменению своих потребностей и способностей, сознательного управления своим развитием, а также выбор целей, путей и средств самосовершенствования на основе своих жизненных ценностей и установок к здорового образа жизни [2, с. 73].

По мнению исследователей, наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье студентов, являются условия жизни и усилия самого человека. Поэтому изменяя условия обучения в вузе, побуждая интерес самих студентов к формированию своего здоровья и формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, можно изменить отношение студентов к культуре здоровья [1, с. 149].

Формирование отношения к культуре здоровья как первейшей ценности, получение необходимых знаний и навыков в ведении правильного образа жизни являются важными задачами для студентов. Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной и внеаудиторной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью умного сочетание психолого-педагогического и медико-биологического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза [1, с. 150].

Современная система образования несет часть ответственности за ситуацию, сложившуюся со здоровьем молодежи. При этом важной задачей учебной деятельности по физической культуре является не только формирование умений и навыков, но и изучение технологий формирования культуры здоровья с последующим использованием их в будущем. Исходя из объективных условий вуза нужно создать условия, подобрав соответствующие формы

организации, которые обеспечат возможность формирования физической культуры и ее саморазвития у каждого студента.

В вузе необходимо применять методы и технологии, которые способствуют становлению потребности в саморазвитии культуры здоровья, которая понимается как такое состояние личности студента, которое возникает в результате решения противоречия между желательным и действительным в состоянии здоровья личности и побуждает ее к самосовершенствованию [2, с. 73]. Вовлекая студентов в процесс самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Функция высшего образовательного учреждения заключается в создании развивающего учебного пространства для каждого студента с целью непрерывного развития у него потребности к здоровому образу жизни – валеологического сознания, что позволит ему сохранять и укреплять свое здоровье в повседневной жизни. Организация учебного процесса должна содержать механизм, который обеспечивает постоянную включенность каждого студента в систему валеологических отношений [2, с. 74].

Культура здоровья личности является динамическим образованием, которое требует постоянного развития и содержательного наполнения новыми данными валеологии, педагогики, психологии, физиологии, биологии, экологии и т.п. Она зависит от уровня общей культуры, которая включает систему знаний, способностей, взглядов, нравственных норм, духовных ценностей. В данной системе решающую роль играют знания и духовные ценности, которые выполняют роль повседневных ориентиров в предметной и социальной действительности, определяют поведение молодежи. Культура здоровья – это не только сумма знаний, умений и навыков, но и образ жизни гуманистической ориентации. Уровень культуры здоровья определяется знанием резервных возможностей организма (физических, психических, духовных) и умением правильно их использовать. Формирование и реализация культуры здоровья детерминированы индивидуальными психическими, физиологическими, возрастными и другими характеристиками, а также накопленным как социальным опытом, так и опытом здоровьесберегающей деятельности личности.

Таким образом, мы считаем, что современным действующим механизмом по созданию установки на сохранение и укрепление здоровья, а также эффективного формирования культуры здоровья в вузах является создание надлежащих педагогических условий в процессе дистанционного обучения студентов.

Культура здоровья – это система мировоззренческих установок, убеждений, жизненных ценностей, основой которых является знание о здоровье, что предопределяет сознательное, ответственное, ценностное отношение как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих и окружающей среде, формирует динамический стереотип мышления, поведения и деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Литература:

1. *Верхорунова О.В. и др. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорунова, О.С. Подлесская // Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 148-150.*
2. *Замалетдинова Н.Ш. Саморазвитие культуры здоровья студентов в системе дистанционного обучения / Н.Ш. Замалетдинова // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 1. – С. 71-74.*
3. *Меньшов И.В. Культура здоровья студентов (учебное пособие) / И.В. Меньшов // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 5. – С. 45-47.*