

Попова Г.В., старший преподаватель

Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье освещаются проблемы использования современных компьютерных технологий при различных видах физической нагрузки и роль преподавателя физического воспитания в ВУЗе в процессе мотивации современных студентов и формировании у них привычки вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студент, спортсмен, тренировка, физическая активность, преподаватель, современные технологии, здоровый образ жизни.

Постановка проблемы. Основной проблемой современного общества является проблема укрепление и сохранение здоровья человека. К сожалению, далеко не все ведут здоровый образ жизни. Проанализировав современную литературу, можно сказать, что основной курс в решении этой проблемы обусловлен в развитии и в формировании у молодежи определенной системы ценностной ориентации. Подключение инновационных оздоровительных технологий, обращение человека к здоровому образу жизни и формирование потребностей его поддержания — это залог здорового будущего нашего общества. [1, с. 282]

Анализ последних исследований и публикаций. Современная система образования готовит учащихся к жизни в мире, полном огромного объёма информации, а значит должна обеспечить выпускникам высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. [2, с.280]

В наше время глобальной компьютеризации невозможно представить молодого человека, студента, не владеющего современными компьютерными программами и технологиями, этот фактор может быть использован преподавателями при формировании у студентов мотивации к регулярным тренировкам.

Однако старшее поколение зачастую сталкивается с обратной стороной этой медали. Молодым людям становится не интересен подход к системе физического воспитания в ВУЗах и, зачастую, ставится вопрос исключения дисциплины физического воспитания из перечня обязательных предметов.

Для избегания подобных ситуаций необходимо искать новые формы и методы преподавания дисциплины физического воспитания.

Кроме этого, начинать прививать желание заниматься физкультурой нужно с раннего детства. Прежде всего это должны показывать своим

примером родители, учителя, преподаватели и, конечно же, реклама здорового образа жизни.

Также важную роль играет наличие современных спортивных сооружений и доступность их посещения для населения – первоочередная задача для улучшения здоровья населения любой страны, в том числе и Украины.

Как отмечают современные исследователи, ухудшающаяся физическая подготовленность студентов обусловлена плохой организацией и малоэффективными методами управления и контроля процесса физического воспитания в вузах. Это в первую очередь низкий уровень обеспечения специалистов физической культуры программами, позволяющими выполнять экспресс-оценку и прогнозировать форму физической подготовленности и здоровье студентов, невозможность действительно корректировать процесс физического воспитания и вводить меры предотвращения и устранения неблагоприятных воздействий.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная дисциплина физического воспитания в ВУЗах должна прививать студентам потребность в регулярных физических нагрузках, также преподаватель должен заинтересовать студентов в использовании современных вспомогательных средств для тренировки с целью познания возможностей своего организма и управления ими.

В помощь преподавателю могут прийти различные современные электронные приспособления, которые помогут студентам контролировать уровень физической нагрузки и функциональных возможностей организма.

Кроме этого, данные технические приспособления могут вызвать у студентов дополнительную мотивацию для занятий спортом и соблюдения здорового образа жизни.

При этом, главная задача преподавателя – уметь эффективно пользоваться всеми техническими новинками, доступно объяснить и показать студентам все привилегии таких приспособлений и на собственном примере показать, что можно проводить время активно и с пользой для здоровья с использованием различных модных “гаджетов”.

Профессиональная подготовленность требует от специалиста по физической культуре и спорту постоянного совершенствования своих знаний и навыков. Профессиональное саморазвитие преподавателя стимулирует его к поиску новых современных форм и технологий проведения практических занятий, требует внесения изменения в структуру и содержание учебной программы. [3, с. 157]

Современная тренировка невозможна без использования различных фитнес-гаджетов: часов, фитнес-браслетов и подобных приспособлений с функциями измерения пульса, километража, скорости, затраченных калорий

и прочих важных показателей для построения грамотной тренировки и определения уровня функциональной подготовленности человека.

Данные приспособления позволяют отслеживать рост и совершенствования функциональных возможностей организма, дают дальнейшую мотивацию для поддержания постоянного режима тренировки.

Двигательная активность и кардио-нагрузки-это основной аспект фитнес-программ. Как известно, нагрузку определяет показатель пульса, поэтому его важно отслеживать в процессе физической нагрузки.

В борьбе с лишним весом, например, важно отслеживать расход и потребления калорий, для мужчин более важный показатель-это соотношение мышечной массы, пропорции тела. Все эти показатели легко отслеживать при помощи современных технологий.

Любой показатель можно просчитать и спрогнозировать результат, если следовать плану тренировок и выполнять программу подготовки.

Итак, стоит отметить, что большие возможности предоставляют современные информационные компьютерные технологии, которые являются одним из приоритетных направлений модернизации образовательного процесса. [4]

Выводы. У современной молодежи необходимо формировать понятие, что быть здоровым – это модно и востребовано, участвовать в различных соревнованиях – это похвально. Способствовать формированию такого образа, кроме родителей и преподавателей, должны и средства массовой информации (реклама, различные телепередачи). Современные люди, которые ведут здоровый образ жизни, должны умело использовать все новинки технического прогресса для улучшения своего здоровья и контроля его состояния.

Список использованной литературы

1. Морозова Л. В., Мельникова Т. И., Виноградова О. П. Моделирование образовательного процесса в целях формирования культуры здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2016. – №14. – С. 282-286.
2. Мишкой М.П. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2016. – №14. – С. 280-282.
3. Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И. Роль и значение профессионального имиджа преподавателя по физической культуре в высших учебных заведениях // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – Том 6. – Выпуск 5 (22). – СПб, 2015. – С.154–158.
4. Тюнина Т.Б. Использование современных технологий на уроках физической культуры в школе // Журнал научных публикаций <http://jurnal.org/articles/2013/ped73.html>.